

Rumbo a la felicidad

(De los fogones a las estrellas)

Autor.

Ildefonso Itza (Seudónimo)



Consejo.

No hay mejor terapia para el deseo sexual perdido que contemplar el cuerpo desnudo de una bella mujer a contraluz a la puesta del sol una tarde primaveral. Y, si es, en la proa de un velero, en el mar acompañado del suave vaivén del barco producido por apacibles olas y sintiendo la suave brisa del atardecer, se convierte en una de las mejores terapias que conozco para vencer la monotonía sexual. Lo puedo aseverar. De hecho, más allá de las zonas erógenas del cuerpo de una mujer o de un hombre, sólo hay un órgano vital más poderoso y capaz de generar la máxima excitación sexual: *el cerebro*.

Resumiendo, para poner la libido de tu pareja en marcha deberás concentrarte, no sólo en excitar su cuerpo, sino también en excitar su mente. Para lograrlo es importante la comunicación, el saber pedir, preguntar y susurrarle al oído; aparte de explorar uno mismo las partes más sensibles de nuestro cuerpo.

Para aquellas personas que circunstancialmente no puedan sentir la experiencia que personalmente experimenté al ver y disfrutar del cuerpo desnudo de la mujer que amaba en la proa de un velero, les sugiero la siguiente alternativa: cambien la embarcación por una duna en una playa solitaria, la pradera verde de un valle o la puesta del sol en la cima de una colina... y disfruten a tope de esa maravillosa oportunidad. Graben ese momento y véanlo juntos cuando el deseo sexual flaquee. Les garantizo que sus efectos son rápidos y milagrosos. Supongo, aunque no lo puedo afirmar por razones obvias, que las mujeres sentirán el mismo deseo que los hombres cambiando el protagonista del vídeo.



SINOPSIS.

Cuando me propuse a darle un nuevo giro a mi vida no tenía las ideas muy claras hacia dónde dirigirme. Lo que si parecía evidente es que, después de casi veinticinco años entre fogones y, habiendo triunfado plenamente como chef con varias “Estrellas Michelin” concedidas a mis dos restaurantes de Barcelona y Madrid, no me sentía feliz del todo. Me faltaba algo para completar mi vida, atisbo que buscaba afanosamente...

El tiempo había pasado tan deprisa que sin apenas darme cuenta, a mis cuarenta y cinco años, aún no había encontrado el amor de mi vida. Y eso que había convivido con varias mujeres interesantes. Especialmente recuerdo la etapa que pasé junto a una exquisita mujer de nacionalidad japonesa instruida en el arte de amar como una verdadera geisha. Con ella aprendí decenas de posturas para copular. Por cierto muy eróticas, que he puesto en práctica con bastante éxito con otras mujeres con las que he convivido...

Por otro lado, la idea de no ser padre me agobiaba. No perdía la esperanza de que algún día me ocurriese algo extraordinario como así fue una mañana luminosa de septiembre. Con el alba y con una agradable brisa, una estrella brillante que no fugaz, apareció en mi vida de manera inesperada. A partir de ese día todo cambio...

Nos conocimos y nos propusimos dar la vuelta al mundo en velero. Cuanto más nos tratábamos más nos acercábamos íntimamente el uno al otro. Íbamos descubriendo nuestros secretos mejor guardados con un sutil juego de movimientos de ajedrez donde cada pieza que movíamos nos parecía que la siguiente jugada nos daríamos jaque mate; hasta que lo inevitable sucedió en la isla de Creta. El maridaje durante toda la travesía resultó perfecto. Paisajes idílicos, submarinismo, snorkel, platos exquisitos elaborados con mimo, olores y sabores mezclados con mucho sexo... pero una vez terminada la travesía alrededor del mundo, una serie de hechos inesperados lo pudo cambiar todo...

Esta novela de ficción y fantasía, se la dedico a todas aquellas personas interesadas en mejorar tres placeres importantes de nuestra vida: viajar, el arte de la buena mesa y las relaciones sexuales.

Mi agradecimiento a Miguel Burillo Orellana por su estimable labor correctora.

El autor.

Personajes más importantes que intervienen en la novela.

Byron Payne, capitán de crucero

Dimitri Gusev, encargado del restaurante “El Puchero”.

Esmeralda San Juan, madre de Petra Rivas.

Jacob Tyler, magnate inglés de la industria naviera turística.

Javier Hurtado, propietario del restaurante “Matamoros”

Jordi Rovira, protagonista de la novela.

Joan Balaguer, maestro de cocina.

Josep Miralles, ejecutivo catalán.

Kaari, recepcionista del Hotel Kamp de Helsinki.

Kalevi Virta, hermano de Sigrid.

Leonardo Cuenca, cocinero jefe del restaurante “El Puchero”.

Neida Kiviniemi, madre de Sigrid.

Nicolau Abbot, abogado experto en Derecho Mercantil.

Pep Barrat, jefe de cocina del restaurante “El Ancla”

Petra Rivas, encargada general del restaurante “El Puchero”.

Raimo Virta, padre de Sigrid.

Richard Green, director del restaurante “San Jorge” de Londres.

Sergey Bogdánov, poderoso magnate ruso de la industria del gas.

Sigrid Virta, coprotagonista de la novela.

Tamara Mamáyev, jefa de relaciones públicas del restaurante “El Puchero”

CAPITULO UNO

...Salí del camarote y subí a cubierta. La vi nadando completamente desnuda a escasos metros de “La Estrella Errante”. Sentí una suave brisa de felicidad como nunca había sentido. Ella, me hizo un gesto con la mano para que la acompañase. No lo dudé. Precipitadamente me quité el pantalón pirata y la camiseta de tirantes. Y, en “bolas” me lancé al agua. No lejos de donde estábamos nadando sobresalía un islote con una pequeña playa de arena fina y blanca. Ella empezó a nadar hacia el islote. La seguí a escasos metros. Su nadar perfecto con excelente flotabilidad, dejaba ver su hermosa anatomía resplandeciente como un delfín deja ver su bello y brillante cuerpo nadando sobre las olas. Una cosa era verla en video y otra bien distinta era contemplarla a escasos metros nadando delante de mí completamente desnuda...

Abandoné mis estudios universitarios, siendo un estudiante brillante de Ciencias Económicas y Administración de Empresas, por los fogones del arte culinario. Empecé en este apasionante mundo como ayudante de cocina en uno de los restaurantes más bulliciosos de la zona financiera de Barcelona. La comida que se servía en aquel ajetreado restaurante era atropellada y de escasa elaboración; ¡vaya, para salir del paso! Muy poco aprendí en aquel restaurante para yuppies de poco pelo y oficinistas mal pagados con muchas prisas y de paladar poco exigente; preocupados más por volver al curro cuanto antes que por saborear con calma el segundo placer que más satisfacción proporciona a las mayorías de las personas después del sexo: saborear una buena comida sin prisas.

A los dos años de foguearme en aquel bullicioso restaurante decidí dar un salto de calidad. Después de varias probaturas en diversos establecimientos de Barcelona, me contrataron como segundo ayudante de cocina en uno de los establecimientos de más postín del puerto deportivo de la capital catalana. Fue allí donde empecé a aprender bastante del apasionante mundo de la restauración. A los dos años ya era segundo chef. Más de cinco años estuve aprendiendo el buen hacer de un exigente y extraordinario cocinero, mi maestro Joan Balaguer. De él, adquirí una sólida experiencia, aparte de amar el arte de la buena mesa. Incluso me enseñó pequeños trucos para cocinar mejor; además me hizo ser una mejor persona. Pasado este tiempo de aprendizaje, me propuse un nuevo reto con la buena formación recibida de mi jefe: montar mi propio restaurante. Pero antes de tener mi primer restaurante ocurrieron otros hechos relevantes en mi vida que a continuación voy a relatar.

De los muchos y adinerados clientes que solían venir por el restaurante donde trabajaba, cierta noche se concertó una cena para quince comensales de postín. Les ofrecimos uno de los mejores reservados del restaurante. Ni que decir tiene, que todos los trabajadores del restaurante nos esmeramos aquella noche por satisfacer a nuestros distinguidos comensales. La cena gustó. ¡Vaya si gustó! Ya en los postres y, con varias copas de más, de sopetón surgió cierta conversación entre los comensales que supuso para mí un inesperado salto de calidad en mi vida. El presidente de la industria naviera turística, que presidía la comitiva, Jacob Tyler, dejó caer sobre la mesa de comensales la siguiente crítica positiva:

- Capitán Payne, espero que el responsable del restaurante te facilite las recetas de esta excelente cena para que tus cocineros aprendan un poco la buena cocina mediterránea que acabamos de degustar.

Byron Payne, capitán del crucero más importante de la flota de barcos que tenía el magnate inglés Jacob Tyler, se levantó bastante enojado y dijo:

- Voy a hacer algo mejor señor Tyler; contrataré al chef que nos ha preparado la cena para su flota y de pasó lo enrolaré en mi barco.

Jacob Tyler aceptó el reto. Levantó su copa y brindó por la propuesta del capitán. El capitán Payne se excusó; se levantó de la mesa y se dirigió a uno de los camareros diciéndole:

- Por favor. Puede decirle al encargado del restaurante que quiero hablar con él.
- Ahora mismo le aviso caballero. —dijo el camarero.

A los pocos segundos se presentó el responsable del restaurante. El capitán Payne le indicó que quería conocer al chef que había preparado la cena. No tardé en presentarme de rigurosa etiqueta junto con mi viejo maestro, que me precedía. Joan Balaguer. Después de los saludos de rigor y los halagos hacia el menú degustado, el capitán Payne me hizo una oferta imposible de rechazar. Miré a mi viejo maestro esperando a que me diese su parecer. Éste con un pequeño movimiento de cabeza asintió. De esta manera tan simple me embarqué como segundo jefe de cocina en uno de los mayores y más prestigiosos cruceros turísticos del Reino Unido.

No habían pasado dos años trabajando en aquel magnífico crucero, cuando fui ascendido a primer jefe de cocina. Ocho largos años duró la aventura en la flota de cruceros de mister Tyler. Con más de doscientos cruceros a mis espaldas por todos los mares del planeta y, con un bagaje muy amplio de conocimientos culinarios de las diferentes y más importantes cocinas del mundo, más los profundos conocimientos adquiridos sobre la mar, la vela y el submarinismo, di por finalizada mi

experiencia en la flota de míster Tyler. Mi fructífera experiencia y los ahorros acumulados, me sirvieron para dar el gran salto de mi vida, tener mi propio restaurante. Los seis largos años que trabajé como primer jefe de cocina en el mejor barco de la flota de cruceros de míster Tyler, me reportaron los suficientes ahorros para comprar en Barcelona un viejo local, reformarlo y adaptarlo a lo que pretendía. El local lo compré muy cerca de mi primer trabajo. Al restaurante lo bauticé con el nombre de “*El Ancla*”. En poco tiempo obtuve tanto éxito que me sorprendió gratamente. Tres años más tarde amplíé mi negocio con un nuevo restaurante en Madrid “*El Puchero*”. Y dos años después, inauguré otro en Londres, el “*San Jorge*”. Con mucho esfuerzo y dedicación conseguí varias Estrellas Michelin¹ en los restaurantes de Madrid y Barcelona.

Habían pasados más de dos décadas dedicadas en cuerpo y alma a mis tres prestigiosos restaurantes y, con más de veinticinco años entre fogones, me encontraba exhausto... agotado psíquicamente. Fue entonces cuando decidí que había llegado el momento de darme un merecido descanso. Pasó la temporada alta y fue la ocasión idónea que aproveché para darme un pequeño respiro. Lo primero que hice fue comunicarles a mis colaboradores más allegados mi intención de relajarme un poco los fines de semana. Estaba completamente seguro de tener como responsables a tres excelentes expertos en la profesión y

¹ **Estrella Michelin.** La guía Michelin es el nombre genérico de una serie de guías turísticas. La guía es famosa por asignar de una a tres "estrellas de la buena mesa" a los establecimientos gastronómicos que, en referencia a distintos parámetros fijados por sus propios jueces, destacan en calidad, creatividad y esmero de sus platos. En cambio, asigna de uno a cinco cubiertos en función del confort y el servicio con que se sirve a los clientes cuando se trata de un restaurante, o de una a cinco casas por el mismo criterio si se refiere a un hotel. En consecuencia, pueden existir establecimientos con un gran lujo (cinco *cubiertos*, por ejemplo) que tienen una sola *estrella* o ninguna; mientras que a veces sencillas mesas en cuanto a montaje y servicio, pero con una cocina distinguida pueden ser poseedoras de varias *estrellas*.

mejores personas que gestionaban perfectamente mis restaurantes, apoyados por un equipo de magníficos profesionales bien retribuidos que habían demostrado durante años que sabían cumplir con holgura con los objetivos anuales marcados. Nada tenía que temer sobre mis ausencias los fines de semana. Empecé por pasar los fines de semana en un lugar solitario de la Costa Brava, aunque mi proyecto de vacaciones futuras era más ambicioso. El primer fin de semana que me tomé de asueto, coincidió con la Fiesta Nacional de Cataluña. En aquel largo puente cogí mi motocicleta, mi cámara fotográfica y varias cosillas de aseo personal, y terminé acampando en una cala poco frecuentada de la Costa Brava. Me conocía bastante bien los lugares más solitarios de la bella costa catalana ya que había navegado con mi velero “*La Estrella Errante*” por todo su litoral haciendo turismo y negocios. Cuando llegué a la cala, la luna brillaba esplendorosa sobre las tranquilas aguas de aquella pequeña playa desierta oculta por varias hectáreas de pinos mediterráneos. Las dunas que se habían formado al borde del bosque de pinos resultaba un lugar idóneo para pasar la noche. La motocicleta la dejé apoyada en el pino más cercano a las dunas de arena blanca. De la mochila saqué mi saco de dormir y lo desplegué sobre la fina arena. Me quedé ligero de ropa, sólo con el bañador y una camiseta de manga corta. Me recosté sobre el saco con las manos detrás de la cabeza, y me puse a contemplar el maravilloso espectáculo que representaba ver un cielo limpio y lleno de estrellas que parecían brillar más que nunca. Una noche resplandeciente, silenciosa y mágica. Ni un solo ruido mundano, sólo el sonido armonioso del romper suave de las olas que morían sin fuerza en aquella playa inigualable y retrocedían silenciosas al seno materno de la mar. Después de varias horas contemplando aquel maravilloso espectáculo me quedé dormido pensando en mi futuro inmediato. Sobre las tres de la madrugada me despertó la suave y fresca brisa que se había levantado. Me introduje dentro del saco y sin apenas darme cuenta me quedé de nuevo dormido. Serían las ocho y pico de la

mañana cuando me despertó el ruido de una motocicleta que estacionó no muy lejos de donde me encontraba.

— ¿Qué extraño, alguien por estos parajes? —me dije.

Me incorporé del saco para ver quién era. La pequeña duna que tenía delante de mí me ocultaba de mi inesperado visitante. El motorista se bajó de la motocicleta y se quitó las gafas, los guantes y el casco que llevaba; la sorpresa fue muy gratificante: se trataba de una mujer. Con el casco de motorista aún en las manos, se soltó su melena rubia encrespada y la zarandó con gracia varias veces al viento. Seguidamente dejó el casco apoyado en el manillar de la motocicleta y se fue despojando poco a poco de su incómodo atuendo hasta quedarse completamente desnuda. Sobre el asiento de la motocicleta fue poniendo su ropa, y sin pensárselo se dirigió a la orilla de la playa. Solo la pude contemplar de espaldas. Me pareció una mujer muy atractiva. En aquel momento, no sé por qué razón, me vino a la memoria la actriz americana Uma Thurman en la película “*Secretos Compartidos*”. Poco a poco se introdujo en las cristalinas, cálidas y poco profundas aguas de la playa. Empezó a moverse lentamente haciendo suaves cabriolas dentro del mar. Aquella misteriosa mujer, de cuerpo impresionante, parecía sentirse muy feliz dentro del agua disfrutando de su baño solitario como su madre la trajo al mundo. Mientras seguía parapetado y oculto detrás de la duna; pensé que hacer: si salir de la duna donde me encontraba o bien permanecer oculto y seguir disfrutando como un mozalbete de aquella inesperada sirena. Después de unos segundos pensando decidí permanecer oculto... observándola como un vulgar mirón. Más de media hora permaneció aquella fascinante mujer dentro del mar moviéndose con total libertad en el agua. Por fin salió del mar lentamente... muy despacio, escurriéndose su pelo con las manos y zarandeando su melena rubia varias veces al aire. Se dirigió hacia la motocicleta y fue cuando la vi en su total plenitud. No era una sirena y

menos aún una diosa mitológica, sino una atractiva mujer con unas curvas perfectas. Por su tez, me pareció una mujer de etnia nórdica. Debo confesar que he estado con mujeres de diferentes nacionalidades y etnias; pero jamás contemplé semejante criatura. Mi inesperada visitante era: esbelta, de largas piernas y de curvas proporcionadas. Sus pechos eran firmes, ni grandes ni pequeños. Su pelo largo, abundante y rubio como el trigo. Por encima de su pubis me pareció verle tatuada una salamandra o un lagarto, o algún reptil parecido. No le pude distinguir bien el rostro, ni menos aún el color de sus ojos; pero supuse que si su cuerpo era tan perfecto, sus ojos, su nariz, su boca y sus labios le acompañarían a su imponente físico; no podía ser de otra manera. No sabía calcular con exactitud su edad. Me pareció una mujer en toda su plenitud. Sin prisas y, una vez que la brisa le secó su imponente cuerpo, se fue vistiendo pausadamente con sutil delicadeza. Arrancó su moto y desapareció por el camino de arena que se adentraba en el pinar que bordeaba la cala. Por unos minutos me quedé sin saber qué hacer. Lo único que se me ocurrió fue acercarme donde había dejado la motocicleta como queriendo encontrar algún rastro para saber algo sobre ella. Miré la arena de la playa y me encontré una pulsera adornada con varios corazones y triángulos. En su interior aparecía grabado el nombre de Nikolay. Supuse que era de aquella misteriosa y bella mujer. Un poco desorientado pensé:

— Qué lástima que esté comprometida. Mañana, si vuelve se la entrego – dije con cierta frustración y a la vez deseo.

Aquella fascinante mujer no apareció por la cala hasta pasado dos días. Ni que decir tiene que la esperé preparado con mi potente cámara. Con el mismo ritual repitió su madrugador baño. La fotografié y la grabé durante más de una hora desde que llegó hasta que se fue. La acerqué tanto con el potente zoom de mi cámara fotográfica que no hubo parte de su esplendoroso cuerpo que no captase al detalle. No me

había equivocado, sus bellos ojos eran azules como el cielo. Tenía una boca perfecta, y sus labios apetecibles... muy sensuales. Y efectivamente, era una salamandra lo que tenía tatuado sobre su pubis perfectamente depilado, donde se le apreciaba un pequeño triángulo de bello de color rubio en el monte de Venus que partía desde el vértice superior de los labios mayores hacia arriba del abdomen terminando por debajo del hoyuelo del ombligo. Sé que cometí un delito contra la intimidad de las personas, pero no lo pude evitar. Tampoco hice nada por entregarle la pulsera. Regresé a aquel lugar todos los fines de semana siguientes para verla y, con la intención de devolverle la pulsera, pero no volvió. No había noche que no viese la grabación que le hice. Cada vez me atraía más y más aquella fascinante mujer. Me conocía cada curva de su cuerpo como si la hubiese tenido entre mis brazos y poseído cientos de veces. Aquella mujer se convirtió para mí en una obsesión. Me preguntaba una y otra vez: ¿cómo podía encontrarla? Durante varios meses lo intenté pero todo fue inútil...

Se aproximaban las navidades, fechas de mucho ajetreo y trabajo para el negocio de la restauración, de hecho, mis tres restaurantes, los tenía al completo con reservas algunas desde hacía varios meses. Así que me puse manos a la obra para coordinar el mucho trabajo que se avecinaba. Decidí pasar la Noche Buena en Barcelona y la Noche Vieja en Madrid; no sin antes ir a Londres para dar las oportunas instrucciones a mis más directores colaboradores. El veintidós de diciembre volé a Londres. Pude comprobar que todo estaba perfectamente controlado por el director del restaurante Richard Green. El veintitrés de diciembre regresé a Barcelona donde instalé una vez más mi cuartel general como hacía todas las navidades. Repasé las reservas solicitadas hasta el día 31 de Diciembre. Entre ellas, me llamó la atención la reserva para el día 28 de diciembre, día de los Santos Inocentes al nombre de Josep Miralles, un viejo conocido y asiduo cliente del “*El Ancla*”. Veinticinco eran los comensales, todos pertenecientes a una de las

empresas más importantes de la Federación Rusa. Concretamente la multinacional del Gas más importante del país. Tratándose de un buen cliente, que solía traerme buenos comensales...ni que decir tiene que nos esmeramos en todos los sentidos. Tengo por costumbre saludar personalmente a mis clientes al terminar los postres, donde les pregunto por el grado de satisfacción de la comida o cena y, por supuesto, por el trato recibido. Cuando me acerqué a la mesa de Miralles para cumplir con el protocolo mi sorpresa fue mayúscula. Me dio un vuelco el corazón. Ella, estaba allí. ¡Era mí diosa mitológica, mi sirena! Radiante, bella... sublime. Perdí un poco la concentración, pero al instante me rehíce. Mientras hablaba con Miralles, no dejé de mirarla ni un solo momento. También ella me miró en más de una ocasión. Le dije a Miralles que me la presentase. Cuestión que hizo de inmediato. Me acerqué a ella acompañado de mi anfitrión y, su suave perfume, me cautivó aún más si cabe. Nos comunicamos en perfecto castellano. Su voz era dulce y al mismo tiempo segura. Fueron escasos minutos los que estuvimos hablando, suficientes para que se fijase en mí. Hay veces que dos personas se gustan a primera vista. En nuestro caso creo que saltó en ese momento la chispa necesaria para ver uno en el otro un rasgo diferenciador de interés y seducción recíproca. Sin poderme quitar la idea que me barruntaba en mi cerebro, y sin dejar de pensar en ella, pasados unos días se me ocurrió invitar a Josep Miralles, ejecutivo catalán. Hombre muy avispado y ambicioso. Representante de los intereses de la multinacional rusa en España, (entre otras multinacionales). Miralles me allanó el terreno para acceder a ella, ya que éste se interesó por el mundo de la restauración. Después de hablar del negocio de la restauración y del arte culinario en general durante un buen rato, con sumo tacto, traté de derivar la conversación hacia mi diosa. Me informó que era la secretaria personal y mano derecha del propietario de la mayor empresa de gas de la Federación Rusa. Finlandesa de nacimiento, muy buena profesional y muy inteligente. Hablaba perfectamente ocho idiomas: finlandés, Inglés, alemán,

francés, castellano, italiano, chino y ruso. Y se defendía bastante aceptable en catalán. Evidentemente Miralles se dio perfectamente cuenta de mi interés por ella; previniéndome que era mujer deseada por altos ejecutivos pero sin resultados positivos. Para seguir diciéndome que se trataba de una mujer esquiva para los hombres y entregada por completo a su trabajo. Sutilmente le pregunté por sus gustos y aficiones. No entrando en otros temas más íntimos de su vida; como la edad, su estado civil... no me pareció elegante ni apropiado. Pero si me dio la suficiente información sobre su vida para conocerla un poco mejor. Añadiendo:

- Sigrid Virta ha sido una excelente atleta. Participó por su país en la Olimpiada de Barcelona 92. Le viene de tradición familiar. Su padre fue un famoso jugador de hockey sobre hielo de Finlandia. Entre sus aficiones preferidas, aparte del culto por su cuerpo, le gusta mucho la navegación, el submarinismo y los deportes de riesgo.

Me prometió que el día menos pensado la traería de nuevo por “*El Anclan*”. Confesándome por último que, a pesar de los continuos viajes a los que se veía obligada a realizar debido al puesto que desempeñaba en la multinacional rusa, le gustaba desconectar los fines de semana en calas solitarias de la Costa Brava aprovechando sus estancias en Barcelona. Esa información me llenó de satisfacción. Con los datos más significativos que me dio sobre ella, me di por satisfecho para proseguir con mi plan; que no era otro que conocerla mejor acercándome a ella, y si era posible conquistarla. Por otro lado, Miralles se interesó lo suficiente por el negocio de la restauración hasta me propuso entrar como socio en mi empresa. No le cerré las puertas ni mucho menos pensando que ya tenía otros planes a corto y medio plazo.

Mi último viaje, antes de finalizar las fiestas navideñas fue al restaurante de Madrid, “*El Puchero*”. Allí, tenía como mi brazo derecho, a la señora Petra Rivas. Mujer menuda pero de una energía fuera de lo común. Licenciada en Turismo y Hostelería, dirigía el restaurante como si fuese de su propiedad. Honesta, trabajadora y querida por todo el personal. Gestionaba un equipo formado por veinte personas cuyo nivel de exigencia se correspondía con el buen sueldo que pagaba a los trabajadores del restaurante; además de hacerles partícipes en el reparto equitativo de los beneficios obtenidos a final de cada año. Ninguno de mis trabajadores ganaba menos de 1.500 euros netos mensuales más incentivos, incluidos los dos trabajadores que se dedicaban a la limpieza. Sin ninguna duda, de los tres restaurantes el que menos problemas me daba era “*El Puchero*” de Madrid. Durante mi breve estancia en la capital del reino en varias ocasiones almorcé con Petra Rivas, y aproveché para exponerle mi idea futura de tomarme un merecido descanso. Ella me animó a hacerlo.

Una vez pasada la Navidad y el Año Nuevo... el ajetreo y el trabajo agobiante amainó un poco. Yo no dejaba de pensar en Sigrid Virta, ni de mirar una y otra vez el video que le grabé a escondidas, ni tampoco en la propuesta que me hizo Miralles. Así que decidir llamarle. Me inventé una excusa que salió bien. A los pocos días recibí la llamada de Josep Miralles donde me comunicaba que una delegación rusa, encabezada por Sigrid Virta, vendría próximamente a Barcelona. Y consecuentemente almorzarían en “*El Ancla*”. La noticia me impactó y como era lógico le reservé el mejor comedor privado del restaurante. Ordené al responsable del restaurante, Joan Guiraud, que preparase el salón para dieciséis personas; uno de los comensales sería yo. Ni que decir tiene que el menú lo elaboré y lo dirigí personalmente hasta el último detalle, con la estimable y sabia ayuda de mi jefe de cocina Pep Barrat. El postre, lo rematé con buñuelos finlandeses, “chupitos” de

salmari y *fisu*² y un excelente café. Era mi gran oportunidad. Unos días antes de la comida con los directivos rusos, me estuve empapando de la cultura y de la gastronomía finlandesa; así como de la participación de Sigrid como atleta en la Olimpiada de Barcelona 92, en la disciplina de triple salto. Que por cierto, quedó sexta y fue diploma olímpico. Todo salió perfecto. Miralles, con mano izquierda y, a solicitud mía, me colocó al lado de la jefa de la delegación, Sigrid Virta. Durante el transcurso de la comida, ella se interesó por mis dotes culinarias y cómo había obtenido las estrellas Michelin. Por otro lado, quedó gratamente sorprendida con el toque finlandés del menú degustado. A la ejecutiva, le fascinaron algunos aspectos de mi vida personal. Así que de manera inteligente, la fui llevando al terreno que a mí más me convenía. Fue el momento elegido para tomar sutilmente la iniciativa sobre la interesante conversación que manteníamos.

- Señora Virta, según tengo entendido fue usted olímpica en Barcelona-92, en la disciplina de triple salto –dije, como si fuese un experto en atletismo.
- Por favor, llámeme Sigrid.
- Por supuesto que sí –le contesté sin vacilar.
- ¿Cómo debo llamarle señor Riera? –dijo ella.
- Jordi –dije.
- Efectivamente fui olímpica en Barcelona-92, con tan solo veinte años. Quedé sexta, que no estuvo nada mal para ser mi primera participación en una olimpiada. Desgraciadamente mi progresión quedó trunca debido a un mal salto en un entrenamiento preparándome para los campeonatos de Europa de Atletismo de 1994, que precisamente se celebraron en mi país. La inoportuna lesión me retiró del atletismo.

² **Salmari y Fisu.** Salmari es una bebida fuerte. Y Fisu, es una bebida fuerte con sabor a regaliz mentolado.

- ¿Tan grave fue la lesión? –dije.
- Me rompí el tendón de Aquiles. Y eso para un atleta en esa disciplina tan dura... resulta irreparable.
- ¡Qué fatalidad! –dije con absoluta sinceridad.

Deduje, como era evidente, que Sigrid tenía treinta y seis años, aunque su aspecto no representaba más de 30 años. La conversación derivó hacia las escapadas solitarias, la navegación a vela, el submarinismo y por último, sobre los deportes de riesgo. Centrándome de forma inteligente en las escapadas los fines de semana, siendo muy conciso; pero dejando entrever que me gustaba relajarme en calas y playas solitarias de la Costa Brava. Intuí que el tema era lo suficientemente interesante para ella ya que sus bellos ojos azules le delataron.

- ¡Vaya, al parecer compartimos muchas cosas en común! –dijo gratamente sorprendida.

Estaba claro que mi plan estaba saliendo según lo había planificado. Intenté seguir por el mismo camino con otros temas.

- ¿Qué deportes de riesgo practicas? –dije.

Ella, no fue muy precisa cuando tocamos los deportes de riesgo. Me dio la impresión que trató de esquivar el tema de manera inteligente y hasta percibir cierta tristeza en sus bellos ojos. Fue entonces cuando se me ocurrió decir que tenía pensando dar la vuelta al mundo en velero como lo había hecho mi paisano Jaume Cortés, autor del libro “*Solos con el Viento*”. Me preguntó si era hombre de mar. Le dije que sí, que me apasionaba el mar. Que había estado más de ocho años circundando los mares de casi todo el planeta trabajando como cocinero jefe de una de las mayores compañías de cruceros del Reino Unido. Además, de ser propietario de un velero atracado en el Puerto Deportivo de Barcelona esperándome que me hiciera a la mar para cumplir con uno de mis

sueños: *dar la vuelta al mundo en velero*. Le comenté que si no lo había hecho antes era por mis negocios de restauración; pero que estaba dispuesto a buscar una solución a mis negocios durante un tiempo para realizar mi sueño. Me contestó que mi problema podía tener fácil solución. No entendí muy bien lo que quiso decir, pero si fue lo suficiente sutil para añadir:

- Tiene mucho más mérito, la vuelta al mundo que dio en solitario Laura Dekker de Nueva Zelanda, que con tan solo catorce años lo logró. Tardó 518 días en completar su travesía haciendo varias escalas para descansar, reparar daños del barco e impregnarse de otras culturas.

Durante varios minutos guardó un inquietante silencio. Para proseguir diciendo:

- No descarto el reto de dar la vuelta al mundo en velero. Si algún día decides dar la vuelta al mundo llámame –dijo Sigrid.

La respuesta tan directa me descolocó por completo. No sabía que decir. Mi instinto cocinero me decía que me encontraba ante la gran oportunidad de mi vida para intentar conocer a esa fascinante mujer y, si era posible, conquistarla. Fue entonces cuando le comenté la pretensión de Josep Miralles.

- Miralles me ha hecho una proposición para entrar como socio en mi negocio de la restauración. Quizás acepté y pueda realizar lo que tanto anhelo.

Por unos momentos los bellos ojos de Sigrid, se iluminaron de una manera especial de tal modo que su mirada se hizo más perspicaz.

— Algo me ha dicho el señor Miralles. Si decides echarte a la mar para realizar esa apasionante travesía... llámame. Aquí tienes mis teléfonos –dijo Sigrid.

En ese momento se acercó Miralles interrumpiendo la interesante conversación que manteníamos.

— Sigrid, te recuerdo que nos esperan en el Consulado Ruso.

Serían las cinco y media de la tarde cuando los ejecutivos de la multinacional rusa se marcharon del restaurante.

Ese día, nada le dije a Miralles sobre la idea de entrar en mi negocio como socio; pero estaba claro que no iba a perder la oportunidad de mi vida de dar la vuelta al mundo con mi diosa vikinga. Por la conversación mantenida con Sigrid, intuí que el fin de semana, volvería a la misma cala solitaria donde la vi por primera vez. Así que preparé la escapada meticulosamente, deseoso de que llegase el viernes. Con un ligero equipaje, me dirigí en mi motocicleta a la misma playa solitaria de antaño. Llegué al anochecer. Di una pequeña vuelta por los pinares que rodeaban la cala y no vi a nadie; me alegré bastante. De la mochila saqué un pequeño infernillo de gas y me hice café. Entre la motocicleta y, el árbol donde estaba apoyada la moto, improvisé un lecho de arena. Extendí el saco sobre la mullida arena y me introduje dentro ya que corría una brisa de Poniente bastante fresca; brisa que se fue intensificando a la vez que avanzaba la noche. Sobre las cinco de la madrugada hacía bastante fresco. Dudé de que Sigrid apareciera por la cala con el clima tan desapacible que hacía. Con esa duda me quedé dormido arropado dentro del saco. Sobre las ocho de la mañana me desperté. La brisa fresca de la noche había desaparecido y el sol relucía con cierta fuerza sobre la arena húmeda de la playa. Me alegré como nunca me había alegrado de la mejoría del tiempo. Fue cuando oír el motor de una motocicleta cada vez más cerca de donde me encontraba. Cogí mi moto y la adentré entre los pinos tumbándola en el suelo.

Preparé mi cámara dispuesto a captar una vez más todas las imágenes de mi sirena vikinga, si es que ella era la visitante. Acerté de pleno: era Sigríð Virta.

La misma rutina antes de meterse en el agua.

Mientras la grababa, pensé en salir de mi escondite, sorprenderla y entregarle la pulsera. No me atreví pensando que se vendrían al traste mis futuros proyectos con ella. Así que permanecí oculto y grabándola hasta que se marchó.

Habían pasado varias semanas desde que vi por última vez a Sigríð. Nada sabía de ella. Fue cuando llamé a Miralles y le propuse un trato que no rechazó. Miralles se haría con el cuarenta y nueve por ciento de mis tres restaurantes. Solo faltaba para concluir el acuerdo que Sigríð mantuviese la idea de acompañarme a dar la vuelta al mundo en mi velero. A mi futuro socio no le dije que la persona que me iba acompañar en esta apasionante aventura sería la señora Virta. Quizás lo intuía... no lo sé. Ni me importó. Tampoco me lo preguntó. Con el acuerdo con Miralles prácticamente cerrado, no tardé mucho en llamarla. Le informé de todo y Sigríð aceptó el reto. No le costó trabajo solicitar una excedencia en la multinacional rusa. La verdad es que me sorprendió que aceptase mi propuesta con tanta rapidez. De nuevo llamé a Miralles y ultimamos el trato. En el acuerdo se pactó el mantenimiento y condiciones laborales de todos los trabajadores de los restaurantes, incluidos los responsables directos salvo cambios imponderables. Miralles aceptó sin vacilar mi propuesta y mis condiciones. Después de presentarles a los responsables de los tres restaurantes, ratificamos el acuerdo en Barcelona ante notario. Dentro del acuerdo se pactó que durante los dos siguientes años yo quedaría en un segundo plano hasta que volviese de mi apasionante reto de dar la vuelta alrededor del mundo en velero. En la última cláusula del

contrato especifiqué con absoluta claridad que en los dos años previstos que estaría dando la vuelta al mundo, el cincuenta y uno por ciento de los beneficios generados por los tres restaurantes, se repartirían entre todos los trabajadores de manera equitativa de acuerdo con el grado de responsabilidad en las tareas encomendadas. Y, en el caso de perder la vida en el intento, mis herederos legales serían todos los trabajadores de los tres restaurantes a partes iguales. Para este fin, nombré como administradora única de mi participación en los restaurantes, a mi mano derecha Petra Rivas. Y para que quedase constancia de mi mandato le di una copia del acuerdo alcanzado con Miralles a la señora Rivas. Solo faltaba ponerme de acuerdo con Sigrid sobre la fecha de partida y con el itinerario a seguir antes de iniciar la aventura de dar la vuelta al mundo en *“La Estrella Errante”*. Cuestión esta que cerramos después de varios días estudiando la ruta marítima más apropiada. El rumbo a seguir lo consensuamos sin ningún problema. Acordamos de fondear en los puertos más emblemáticos, islas desiertas... y bucearíamos en los archipiélagos más interesantes, islas y arrecifes. Visitaríamos los lugares más representativos de cada ciudad en la que tocásemos puerto, y, por supuesto, degustaríamos los platos más típicos de los países donde fondeásemos. Afinidades y gustos muy similares que compartíamos ambos. Calculamos que navegaríamos a una media de 7 nudos/hora siempre y cuando nos acompañase el tiempo. Teniendo en cuenta la anterior premisa sobre los vientos, así como los imprevistos que se nos podía presentar en nuestra apasionante y arriesgada aventura, la travesía duraría unos dos años aproximadamente.

El reto se presentaba apasionante en todos los sentidos.



CAPÍTULO DOS

El velero, “*La Estrella Errante*”, de 15,69 metros de eslora y 5,20 metros de manga, era una máquina perfecta para navegar por todas las latitudes y mares del mundo. Estaba magníficamente equipado para lo que podemos denominar, Zona 1: Navegación ilimitada. El velero estaba catalogado como de categoría A, Oceánica. Embarcación diseñada para travesías largas en que los vientos pueden superar incluso la fuerza 8 (escala de Beaufort)³ y olas de 4 metros o más metros; lo que es lo mismo: Mar Gruesa o muy Gruesa. Las embarcaciones utilizadas para hacer este tipo de travesías, son embarcaciones autosuficientes. En una palabra, el velero “*La Estrella Errante*”, estaba considerado como uno de los mejores de su categoría. No tenía la menor duda que mi velero resistiría perfectamente el reto. Por otro lado, Sigrid me sorprendió una vez más con sus conocimientos sobre el mundo de la navegación y el submarinismo. Conocía perfectamente las partes más importantes de un velero: mástil, driza de la mayor, stay de proa, driza del foque, botavara, escota de la mayor, puño de escota, mayor, obenque, sable... Y sobre todo, como navegar. Tanto Sigrid como yo, poseíamos el título de patrón de yate, requisito legal para navegar en alta mar a cualquier distancia de la costa. El velero “*La Estrella Errante*” iba equipado con una zodiac para seis personas con motor de 40 caballos.

La distribución interior del velero “*La Estrella Errante*” estaba repartida de la siguiente manera:

³ **La Escala de Beaufort.** Es una medida empírica para la intensidad del viento basada principalmente en el estado del mar, de sus olas y la fuerza del viento. Su nombre completo es escala de Beaufort de la fuerza de los vientos.

- Un camarote doble con aseo y ducha en popa.
- Dos camarotes dobles en proa con aseo y ducha incorporada cada uno.
- Un camarote en popa para tripulación con cuatro literas y cuarto de baño incorporado.
- Amplio salón, con comedor-cocina y mesa de invitados.

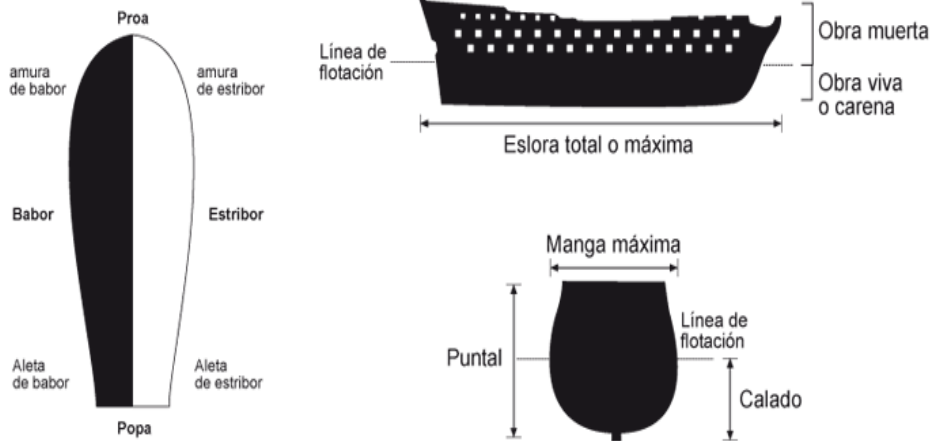
Durante nuestra singladura, como era obvio, navegaríamos no sólo de día sino también de noche para cubrir un mayor número de millas, lo que suponía un gran reto. Debo explicar que la navegación nocturna ofrece muchas nuevas experiencias. De noche la visión que se tiene es pobre. Hay que estar más alerta y presentes con la realidad del momento, sin pensar nada más que en navegar muy atentos, haciéndonos más conscientes de los acontecimientos inesperados que pudieran ocurrir a nuestro alrededor; en una palabra haciéndonos sentir más vivos. Lo más significativo de navegar por la noche es que se pierde la sensación de profundidad y resulta difícil evaluar las distancias. En general las distancias son mucho mayores de lo que nos parece. He podido observar, en los muchos cruceros que realicé en mi anterior etapa de cocinero por todos los océanos y mares del mundo que, las plataformas petroleras que aparecen por la noche en la lejanía, se confunden con barcos o con pequeñas ciudades flotantes y hasta que no te aproximas lo suficiente no te das cuenta de la objetiva realidad. Por supuesto que en este tipo de situaciones el radar ayuda mucho. Nos ayuda a valorar las distancias a las luces que vemos. Una de las cosas que tuvimos muy en cuenta fue nuestra propia iluminación nocturna para ser vistos a largas distancias por otros barcos. También analizamos a fondo por donde navegaríamos; que no es lo mismo navegar de noche por el Mar Mediterráneo, Mar Jónico, Mar Egeo, Mar Rojo, Golfo de

Adén, Mar de la China o Mar de Filipinas, que por el Océano Índico, Océano Pacífico u Océano Atlántico. Tanto Sigrid como yo, habíamos navegando de noche. Y, otra de las cuestiones que estuvimos analizando fue la posibilidad de ser alcanzados por un rayo en mitad de una tormenta eléctrica. Ciertamente es, que la posibilidad es pequeña, pero puede ocurrir. Le comenté a Sigrid que había experimentado la caída de un rayo en más de una ocasión muy próximo donde navegaba. Puedo asegurar que el fenómeno es impresionante. El Brutal estallido se produce casi simultáneamente a la caída del rayo. No hay nada que hacer para evitarlo, y es simplemente cuestión de suerte. Una de las cuestiones fundamentales que hicimos fue asegurarnos de que el pie del mástil estuviese conectado con un grueso cable de acero a la quilla, y así de ese modo, nos asegurábamos una buena entrada y salida limpia del rayo. Ya que en caso contrario, además de perder todo el control electrónico del velero, podría producirse una perforación del barco justo en la zona de salida del rayo. En todo caso fuimos lo suficientemente previsores para asegurarnos de llevar un buen GPS de mano. GPS que protegimos dentro de una caja metálica, que haría las veces de caja o jaula de Faraday protectora⁴.

A continuación, me parece interesante explicar de manera gráfica la nomenclatura más importante de una embarcación y las diversas técnicas de navegación. Primero describiré las partes más importantes de un velero. Como muy bien se puede apreciar en los siguientes dibujos.

⁴ **La Jaula de Faraday.** Se basa en las propiedades de un conductor en equilibrio electrostático. Cuando la caja metálica se coloca en presencia de un campo eléctrico externo, las cargas positivas se quedan en las posiciones de la red; los electrones, sin embargo, que en un metal son libres, se mueven en sentido contrario al campo eléctrico y, aunque la carga total del conductor es cero, uno de los lados de la caja (en el que se acumulan los electrones) se queda con un exceso de carga negativa, mientras que el otro lado se queda sin electrones (carga positiva).





Seguidamente explicaré el vocabulario esencial para entender las maniobras más importantes de un velero:

- **Barlovento:** la parte de donde viene el viento, con respecto a un punto o un lugar determinado.
- **Sotavento:** el lado contrario de donde viene el viento.
- **Cuarta:** nombre de cualquiera de los 32 rumbos o vientos en que está dividida la Rosa de los Vientos, correspondiendo a cada uno: $11^{\circ} 15'$.
- **Arribar:** alejarse del rumbo del viento. Dar al timón la posición necesaria para que el buque gire a sotavento. Llegar el buque a puerto.
- **Ceñir:** navegar en contra del viento en el menor ángulo posible. Navegar de bolina.

- **Orzar:** hacer girar el buque, llevando su proa desde sotavento a barlovento. Acercar el rumbo al viento.
- **Demora:** La dirección o rumbo en que se halla u observa un objeto, con relación a la de otro dado o conocido. Igual a marcación y arrubamiento.
- **Braza:** Cabo o aparejo que sirve para bracear una percha y que va sujeto al penol de la misma.
- **Bracear:** Halar de las brazas por cualquiera de las dos bandas, con el fin de que las vergas giren horizontalmente hasta apuntar en la dirección deseada.
- **Amura:** punto medio del buque entre la proa y el través del mismo.
- **Aleta:** dirección intermedia entre la popa y el través (a babor o a estribor).
- **Través:** la dirección perpendicular al costado del buque.
- **Bordada:** camino recorrido por un velero a un rumbo de bolina entre cada virada; cuando es muy corta se llama repiquete.

Navegar en contra del viento.

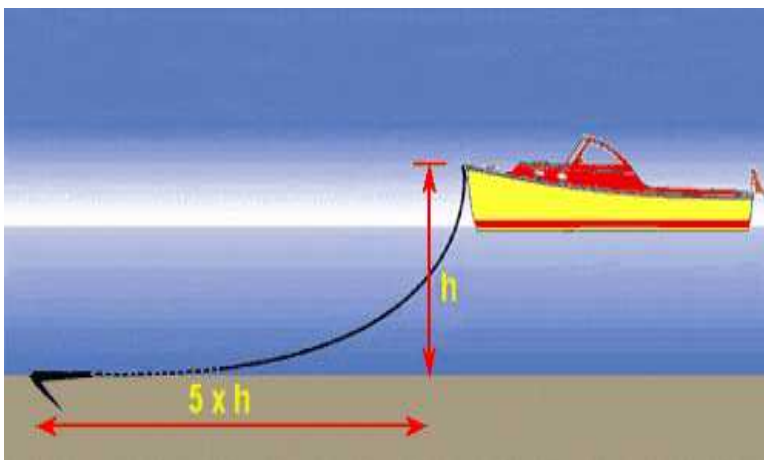
Sabemos que ceñir es navegar en contra del viento en el menor ángulo posible. Para un velero es imposible ir en línea en contra del viento por lo que se realizan bordadas para ir avanzando. Una bordada es el camino recorrido por un velero a un rumbo de bolina entre cada virada; cuando es muy corta se llama repiqueteo. En una palabra tenemos que navegar en zigzag. Para navegar de ceñida, que es como se llama en el

lenguaje mariner, es necesario poner la popa en un pequeño ángulo con la dirección del viento y orientar la vela como muestra la figura. Tenemos que repetir que el viento va más rápido por la cara exterior de la vela y más lento por el interior y eso genera una diferencia de presiones que a su vez genera una fuerza en la vela perpendicular a su superficie. Os preguntaráis, y con razón, que si la fuerza es perpendicular a la superficie de la vela se puede aprovechar muy poquito porque ésta es casi paralela a la trayectoria. Pero en realidad esta fuerza se divide en dos: una muy pequeña en la dirección de la quilla y que nos empuja hacia adelante y, otra bastante grande, que tenderá a movernos de lado. Esto es lo que se llama *abatimiento* y la propia quilla o la orza del barco se encarga de minimizarla imponiendo una resistencia a ese movimiento lateral indeseado. Si a alguien no le ha quedado claro lo puede probar.

Después de estas necesarias explicaciones para entender la complejidad de nuestra aventura, explicaré brevemente para terminar, como se fondea un barco, en este caso un velero. En náutica, la acción de fondear consiste en amarrar la embarcación al fondo marino o lacustre mediante un cabo o cadena, ya sea utilizando un ancla o un muerto. Un fondeo con muerto y boya es un dispositivo permanente que permite fondear una embarcación de forma segura. Los elementos de que se compone son:

- El muerto, elemento de gran peso apoyado en el fondo donde se afirma el cabo de fondeo.
- La línea de fondeo.
- La boya, objeto flotante que facilita el acceso a la línea de fondeo y su avistamiento.
- La línea de amarre.
- Los elementos de unión: grilletes y giratorios.

Suelen estar situados en un lugar para fondear, que reciben el nombre de fondeadero. Su capacidad de retención es proporcional al peso del muerto, independientemente del tipo de lecho, y depende del rozamiento producido con el fondo. Cuando el muerto queda semienterrado en el sustrato marino, el elemento de succión aumenta su fuerza de fijación. En la fotografía que se adjunta a continuación, se puede apreciar perfectamente como queda un velero fondeado con muerto y boya. Por otro lado, la técnica de fondear con ancla y cadena, una combinación ideal para conseguir fondeos seguros, donde sabemos que el ancla tiene como función el sujetarnos en donde estemos, sin embargo, el ancla tiene que estar diseñada para poderse recoger de manera fácil, lo cual parece una contradicción con su primer objetivo de “*anclarnos*” en el fondo marino. ¿Dónde radica el truco? Para ello se han diseñado anclas que ejercen mucha resistencia a ser desplazadas de forma horizontal pero casi ninguna resistencia a la tracción vertical. El objetivo de la cadena es ejercer mucho peso, de tal manera que los tirones del barco se conviertan en el fondo del mar en tirones horizontales, para los cuales el ancla ofrece mucho agarre. El cabo de nylon hace el mismo cometido, pero a pesar mucho menos, sería necesaria mucha más longitud. La solución finalmente empleada es utilizar ambas (cadena + cabo de nylon). En el fondo marino, suele haber rocas que podrían dañar con el roce cortando el nylon, por lo que la cadena se hace todavía más imprescindible. El ángulo con el que el barco tira del ancla debe ser inferior a los 10° con la horizontal, para que el ancla agarre correctamente (siempre y cuando lo hayamos dimensionado correctamente al tamaño de nuestra embarcación. Debemos de tener una suficiente longitud de cadena asegurada que la fuerza que intenta desplazarnos, sea por culpa del viento, las olas o las corrientes marinas, se ejerza sobre el ancla de forma plana, haciendo que esta se clave más en el fondo en vez de garrear.



De una manera más empírica que matemática, se ha establecido que con 30 nudos de viento, tendremos que filar⁵ una longitud de cadena de 4 o 5 veces la profundidad del suelo marino. (Con sólo nylon tendríamos que utilizar 10 veces esta longitud). Al utilizar una combinación de cadena y cabo de nylon, este último debido a su flexibilidad nos amortiguará el espacio de borneo y podríamos golpearlos con otras embarcaciones fondeadas o contra rocas cercanas al lugar de fondeo. En nuestro caso “*La Estrella Errante*” va provista de una cadena de 40 metros. En el ejemplo del dibujo deberíamos tener una longitud total del fondeo de unas 7 veces la altura desde el fondo del mar a la roldana⁶.

⁵ **Filar.** En terminología marinera es largar por encima de la borda una cadena o cabo. Se emplea para indicar que se saca del barco más cadena de la que tenían fuera de las anclas, precaución que se toma con climatología adversa. También suele emplearse en la frase *filar tantas millas*, por navegar tantas millas por hora.

⁶ **Roldana,** rueda de Madera o metálica cuyo perímetro es acanalado y por donde laborean los cabos de las embarcaciones.

No sé si he fatigado a mis queridos lectores y lectoras con las descripciones técnicas de mi velero y con los conocimientos necesarios para navegar en alta mar con cierta seguridad. Lo he creído necesario. En todo caso pido disculpas por dos motivos:

- Primero por lo costoso que resulta comprar un velero y su mantenimiento.
- Y lo segundo, por las infinitas injusticias que hay en el mundo sobre el reparto de la riqueza.

En definitiva, queridos lectores y lectoras, sólo se trata de una novela de ficción y, por supuesto, de un sueño. Y a mí particularmente me gusta soñar. Ya que soñar no hace daño a nadie y es barato.



CAPÍTULO TRES

Después de un mes de intensos preparativos, rumbo consensuado, (con varios itinerarios alternativos en caso de necesidad), estudio del presupuesto previsto para la travesía, intendencia y logística para varios meses de navegación autónoma, y con una puesta a punto de todos los equipos de buceo y snorkel perfectamente revisados... nos hicimos a la mar el sábado 21 de junio del 2008, con el siguiente itinerario y rumbo:

1. **Barcelona-Alejandría.**
2. **Alejandría-Canal de Suez-Adén- Socotra-Islas Brothers.**
3. **Islas Brothers-Maldivas- Srí Lanka**
4. **Srí Lanka-Islas Nicobar-Estrecho de Malaca-Singapur-Riau.**
5. **Riau-Isla Natuna- Brunei-Puerto Princesa.**
6. **Puerto Princesa-Islas Calamian.**
7. **Isla Calamian-Masbate-Isla Samar.**
8. **Isla Samar-Isla Guam.**
9. **Isla Guam-Isla Bikini.**
10. **Isla Biquini-Isla Johnston.**
11. **Isla Johnston-Isla Necker.**
12. **Isla Necker-Honolulu-Hawái.**
13. **Hawái-Isla Roca Partida-Isla Socorro.**
14. **Isla Socorro-Acapulco.**
15. **Acapulco-Isla Coco-Islas Galápagos.**
16. **Galápagos-Canal de Panamá.**
17. **Canal de Panamá-Kingston.**
18. **Kingston-Santiago de Cuba-Haití.**

- 19. Haití-Puerto Rico.**
- 20. Puerto Rico-Barbados.**
- 21. Barbados-Cabo Verde.**
- 22. Cabo Verde-Dakhla.**
- 23. Dakhla-Las Canarias-Hierro.**
- 24. Isla Hierro-Madeira.**
- 25. Madeira-Rabat.**
- 26. Rabat-Tánger-Cádiz.**
- 27. Cádiz-Marbella.**
- 28. Marbella-Almuñécar-Cabo Gata-Cartagena.**
- 29. Cartagena-Cabos de Palos- Cabo Roig-Alicante.**
- 30. Alicante-Ibiza-Barcelona.**

La noche antes de partir a penas pude dormir pensando en que conviviría con Sigrid durante dos años. Estaba completamente seguro que, una mujer aunque fuese tan independiente como era Sigrid, no dejaba un buen trabajo para embarcarse en una aventura peligrosa con un hombre de cuarenta y cinco años que apenas conocía por sólo el capricho de dar la vuelta al mundo en velero. Necesariamente tenía que existir otro u otros motivos. Uno de esos motivos podía ser yo. Pero por qué me había elegido a mí precisamente. Con esa duda sin resolver di por muy buena la aventura.

Las fantasías eróticas se me iban acumulando una tras otra en mi cabeza pensando en Sigrid, y en los dos años que tenía por delante de convivencia con una diosa, con una sirena... hasta que por fin el sueño me venció.

Los últimos detalles de nuestra fascinante y larga travesía.

Para circunnavegar por la ruta que nos habíamos trazado, entre los paralelos y meridianos elegidos, calculamos un total de 40.000 millas marinas con una duración de la travesía aproximada de 735 días; a una media diaria de 168 millas náuticas; con amarres en los puertos predeterminados y fondeando en islas y arrecifes para disfrutar del recorrido, de los lugares, de la gastronomía autóctona, conocer sus mercados tradicionales, hacer submarinismo y, por supuesto previendo que tendríamos dificultades en algunas partes de la ruta elegida. Debo señalar, que navegar en un velero, (ya lo he explicado en el capítulo anterior) es bien distinto de hacerlo en un barco con motor. Para llegar al punto elegido, se necesita hacer un sinfín de maniobras hasta llegar a fondear en el lugar de destino. Las viradas y las ceñidas, debido a los continuos cambios de viento son constantes; luego el recorrido es bastante más largo del inicialmente previsto.

En lo referente a practicar el buceo, otro de los objetivos que nos habíamos marcado durante la travesía, nos preparamos a conciencia. Sobre este importante asunto tengo que aclarar que llevábamos dos equipos de buceo muy completos y otros dos de reserva. Del mismo modo, nos equipamos con varios equipos para practicar el snorkel. Por cierto, explicaré la diferencia que existe entre bucear y practicar snorkel.

Buceo. Considerado también submarinismo, consiste en sumergirse en el agua con ayuda de un sistema de respiración debajo del agua. Entre los aparatos más utilizados esta la escafandra autónoma; este artilugio es un alimentador para una o dos botellas de aire comprimido. Esta tecnología depende de un regulador que permite reducir la alta presión de aire para disminuir la presión del agua, de este modo el submarinista

puede respirar con normalidad sin depender de cables o tubos. Se acompaña de un equipo que consta de: aletas, gafas o visor profesional, chaleco o traje de neopreno de distinta densidad (dependiendo de la temperatura del agua) y botellas de oxígeno. Se suele acompañar de una linterna acuática. Existen diferentes modalidades de buceo, el buceo libre o apnea que consiste en realizar el descenso a las profundidades del mar a pulmón libre. Los valientes que practican este tipo de buceo lo hacen sin equipos tradicionales de submarinismo, y hay que estar muy bien preparados físicamente. El buceo autónomo en cambio se realiza con el uso de un equipo profesional para poder realizar inmersiones mucho más profundas y prolongadas.

Snorkel. Esta manera de sumergirse es una práctica superficial que ayuda a desplazarse en el agua con un equipo adecuado muy sencillo. Sólo debe tenerse unas buenas gafas (lo más importante), aletas y un tubo para respirar, llamado snorkel (de ahí su nombre). Lo puede realizar cualquier persona que sepa nadar y que cuente con buenas condiciones físicas. Es indispensable que el visor, gafas o máscara se coloque de la manera correcta, de lo contrario tendremos problemas con la entrada de agua. Como recomendación antes de colocarse las gafas humedecer el cabello, retirarlo de la cara para que no quede ningún cabello dentro del visor, de lo contrario el agua se puede filtrar. El objetivo principal de practicar snorkel es observar el fondo marino desde la misma superficie mientras respiramos continuamente a través del snorkel. Para realizar esta apasionante práctica no hace falta tener conocimientos previos y puede practicarlo cualquier persona de cualquier edad. En algunas ocasiones, y dependiendo de la temperatura del agua, se suele utilizar un chaleco o traje de neopreno. Personalmente he practicado mucho esta modalidad pescando con el fusil neumático en las calas de la costa catalana.

Una vez aclarado la diferencia entre el submarinismo y snorkel, empecemos con la travesía.

ITINERARIO

1. Barcelona-Alejandría

El primer tramo de travesía, desde el Puerto de Barcelona a Alejandría, con paradas intermedias en: Córcega (Ajaccio), Túnez, Cagliari, Malta, Sicilia, Corinto, Atenas y Creta, hasta llegar a Alejandría lo hicimos en 105 días. En todos los lugares señalados fondeamos y practicamos el submarinismo y el snorkel, visitamos los lugares más emblemáticos y degustamos su excelente gastronomía. En mi diario de a bordo, fui describiendo cada lugar de manera sucinta, y todo lo acontecido en cada tramo, señalando lo más importante. Centrándome sobre todo en la convivencia diaria con una bella mujer totalmente desconocida para mí. Nunca le he preguntado a una mujer directamente si piensan mucho en el sexo; si se hace cábalas cuando queda con un hombre para pasar un fin de semana; si tiene o no tiene fantasías eróticas de antemano; si piensa si va a tener intensas relaciones sexuales con el hombre que ha quedado y como serán estas; que desea hacer o que desea que le hagan. No creo que yo sea distinto a cualquier otro hombre, pero si soy de los que piensan en esas cosas antes de estar con una mujer; y cuando no me sale bien las cosas que he planificado de antemano me cabreo bastante conmigo mismo. Lo cierto es que no me podía imaginar una travesía durante dos años con una mujer sin sexo. Pero con las mujeres nunca se sabe.

Otra de las cuestiones que llevaba muy bien estudiadas durante la travesía era explorar y descubrir la gastronomía de los lugares donde íbamos a atracar. Sobre este importante asunto tenía el suficiente bagaje en mi etapa como jefe de cocina en la flota de mister Taylor. No podía ser de otra manera siendo chef. Y para ello, estaba dispuesto a conquistar a Sigrid empezando por el estómago.

Los primeros días resultaron apasionantes en todos los sentidos. Fueron unas jornadas de intenso trabajo a bordo del velero la “*Estrella Errante*”. Nos comportábamos como dos marineros disciplinados haciendo cada uno su trabajo y cumpliendo a rajatabla con las tareas que nos habíamos auto encomendado. Las 345 millas marinas que separan Barcelona de Ajaccio (Córcega), las hicimos sin ningún contratiempo en cuarenta y ocho horas. Estuvimos fondeados cinco días en el puerto de Ajaccio.

Ajaccio.

Es un municipio francés, capital del departamento de Córcega del Sur y de toda la isla de Córcega. Es famoso por ser el lugar de nacimiento de Napoleón Bonaparte. Es una de las ciudades más bellas de Córcega. Es un lugar único porque se sitúa en un golfo mirando al mar con un fondo de montañas nevadas hasta primavera. A esto se le añade los colores vivos, la luz intensa (casi 300 días de sol al año), la riqueza de su patrimonio, y las largas playas de aguas cristalinas donde te puedes bañar hasta bien entrado el otoño.

El buceo en Ajaccio.

Buceando en Ajaccio bajamos a profundidades superiores a los 40 metros. La temperatura del agua estaba alrededor de los 22 grados centígrados y la visibilidad era extraordinaria. En general no hay corrientes que te impidan bucear casi todo el año. Durante la navegación hasta el punto de inmersión se puede ver una infinidad de peces incluso hasta delfines.

En Francia exigen tener el carnet de nivel 3⁷ para hacer inmersiones profundas. Ni que decir tiene, que tanto Sigrid como yo, estábamos en posesión de ese nivel exigido en Francia para hacer submarinismo a más de 40 metros de profundidad. En Ajaccio, los fondos marinos están tocados por la magia. Pudimos observar una gran variedad de especies, ya que la especial protección de sus fondos le ha permitido mantener un alto nivel de vida acuática. Una de las cosas que más nos impresionó fue que las montañas rocosas de sus paisajes terrestres penetran en los coloridos fondos. Las islas Sanguinarias a 7 kilómetros del puerto de Ajaccio fueron el lugar preferido para practicar el submarinismo.

La Gastronomía corsa es de una gran riqueza y utiliza productos de primera calidad procedentes de la agricultura local. Entre los productos más típicos destacamos la charcutería, los quesos, las castañas, los dulces, y por supuesto, los vinos, la cerveza y los licores. Además, la isla ofrece una gran variedad de platos en los que se mezclan los sabores más auténticos. Y es que la cocina corsa es un regalo para los paladares más exigentes gracias a la riqueza de sus productos y a las tradiciones que han perdurado. Como ya he referido, la charcutería de Córcega es seguramente una de las mejores de Francia, y este gusto tan particular quizás se deba a sus famosos jabalíes que viven en semi libertad y se alimenta de castañas y bellotas. Además son productos ahumados con madera de castaño lo que potencia su sabor.

Como no podía ser de otra manera, objetivo que me había marcado durante toda la travesía, fue seleccionar uno de los mejores platos de cada punto donde atracamos y darlo a conocer. Y para ello nada mejor que describir la receta para conocimiento del lector o lectora. Adelanto

⁷ **Nivel 3.** En el mundo hay diferentes agencias certificadoras y entidades gubernamentales o privadas que se encargan de garantizar estos procesos. Las principales son: Confederación Mundial de Actividades Subacuáticas (C.M.A.S.) esta se encarga de expedir sus titulaciones mediante las Federaciones Nacionales, en España mediante la Federación Española de Actividades Subacuáticas

que los platos los presentó para seis comensales. Lo que significa que tendremos que tener en cuenta el número de personas para las que queremos guisar.

Uno de los mejores platos de Córcega:

Civet de jabalí al vino tinto.

Se denomina Civet a la preparación de las carnes de caza, como el jabalí, mediante un marinado previo realizado a base de vino tinto y cebolla principalmente. Esta receta puede prepararse con ciervo, rebeco o cabra hispana.

Ingredientes para 6 personas:

- 2 kilos de carne de jabalí cortados a trozos.
- 2 cebollas cortadas a trozos grandes.
- 2 zanahorias cortadas a rodajas.
- 4 dientes de ajo.
- 1 rama de apio cortada a trozos.
- 2 litros de vino tinto.
- 1 vaso pequeño de coñac.
- 2 hojas de laurel, 2 clavos, 5 ramitas de perejil.
- Una pizca de pimienta en grano.
- 4 ramitas de tomillo y 4 ramitas de romero.
- Una pizca de sal.
- Un vasito de aceite de oliva extra virgen.
- Un vaso de agua o caldo de carne.
- 4 onzas de chocolate negro.

Preparación:

- Un día antes de cocinarlo, se pone la carne del jabalí en una cazuela de barro grande y se sala. Se añaden algunos granos de pimienta y se agrega la cebolla cortada en trozos. Añadir también las zanahorias peladas y cortadas en rodajas, 2 dientes de ajo machacados, tomillo, las dos hojas de laurel y dos clavos de olor. Echar por encima el vino tinto y tapar. Dejarlo macerar, moviéndolo de vez en cuando, pero si introducirlo en el frigorífico.
- Pasado ese tiempo, se retira la carne, se escurre bien y se reserva. A continuación se pone la cazuela con la maceración al fuego, hasta que se reduzca una cuarta parte. En otra cazuela salpimiente, enharine ligeramente la carne y freírla con aceite de oliva. Cuando estén los trozos de jabalí semi dorados, añadir el coñac. A continuación incorporar la maceración reducida, pasándola por un chino, apretando bien las verduras para que suelten todo su jugo. Si el líquido resultante no cubriese bien toda la carne, agregar caldo de carne preferiblemente o agua.
- Preparar los ramilletes de perejil con una hoja de laurel, hojas de apio y una ramita de tomillo y atarlos bien. Agregar y tapar la cazuela. Dejar cocer a fuego lento durante el tiempo que sea necesario hasta que la carne esté tierna. A media cocción se le puede añadir un sofrito de cebolla y panceta de cerdo.
- Por último, deshacer (majar) en un mortero 2 dientes de ajo con un poco de perejil, varias avellanas, almendras, unos piñones y un poco de chocolate rallado. Se amalgama bien esta mezcla con un poco de salsa de carne de caza y se rocía por encima de la cazuela unos 10 minutos antes de finalizar la cocción.

Recomendaciones: Este guiso no debe moverse con espátula, sino mover cada cierto tiempo la cazuela con las manos. Cuando esté listo, servir en fuente previamente calentada. Puede acompañarse con una buena ensalada verde y patatas asadas.

Después de 5 días fondeados en el puerto de Ajaccio nos dirigimos hacia el estrecho de Bonifacio y de allí hasta Cagliari.

Cagliari.

Municipio italiano y capital de la isla de Cerdeña. Región autónoma de Italia. El nombre de sardo de Cagliari significa castillo. Antigua ciudad con una larga historia, Cagliari ha visto pasar por sus calles a varias civilizaciones. En virtud de los edificios de la ciudad moderna hay una estratificación continua de asentamientos humanos por más de 4.500 años, desde el Neolítico hasta nuestros días. Hay algunas Domus de Janas⁸ muy dañadas por el paso del tiempo, una gran necrópolis de la época de Cartago, un anfiteatro de la época romana, una basílica bizantina, dos torres del tiempo de la República de Pisa, y un sistema robusto de fortificaciones de los tiempos en los que la ciudad era centro del Imperio Español de los Habsburgo en aguas mediterráneas. Fue la capital del Reino de Cerdeña desde 1324 hasta 1848, cuando fue sustituida por la ciudad de Turín. Hoy Cagliari es el centro cultural, educativo, y también es el centro económico e industrial de Cerdeña, ya que tiene uno de los puertos más importantes del mar Mediterráneo, un aeropuerto internacional y un ingreso per cápita comparable a las ciudades del norte de Italia como Milán o Turín. En la isla de Cerdeña hay muchas cosas que ver, y más concretamente en Cagliari. Siendo

⁸ **Las Domus de Janas**, son estructuras sepulcrales constituidas por tumbas excavadas en la roca de formas variadas. Son típicas del área del Mediterráneo y en particular de la isla italiana de Cerdeña. El término significa ‘casa de las hadas’ o ‘casa de las brujas’, aunque según algunos estudiosos hace referencia a la diosa Diana.

muy típicos en la isla de Cerdeña los paseos en canoa. Cosa que hicimos con la barca neumática que llevábamos junto con el velero. Sin duda descubrir el fondo del mar practicando el buceo es una buena actividad para hacer en la isla de Cerdeña, altamente recomendada. Puede que sea una de las actividades más importantes para pasarlo bien, además de ver los monumentos más típicos de Cagliari.

La gastronomía de Cerdeña.

Me extenderé con su rica cocina, ya que en mi opinión, merece la pena. Como no podía ser de otra manera la gastronomía, igual que la típica comida italiana, se caracteriza por ser una dieta mediterránea, es decir una comida muy variada rica en verduras, carne y pescado todo cocinado con un excelente aceite de oliva. Una de las mejores opciones para comer bien es alojarse en casas rurales (agroturismo), una manera de conocer la gastronomía más casera y auténtica de la isla. Para que podáis probar la típica comida de Cerdeña os voy a dar una relación de los platos más típicos de la isla:

Fabada, aunque parezca mentira uno de los platos más tradicionales de Cerdeña es la fabada. No se diferencia mucho de nuestra exquisita fabada asturiana.

Culurgioni, es un tipo de pasta, muy parecida al ravioli, que la puedes encontrar tanto de forma triangular, como cuadrada o redonda. Suele estar rellena de requesón con acelgas o con otro tipo de verduras y queso. Esta pasta va acompañada de típicas salsas italianas con queso de oveja rallado por encima.

Malloreddus, esta especie de gnocchetti sardi (pertenece al grupo de pasta corta elaborada con trigo duro). Es un plato típico de la gastronomía de Cerdeña y se trata de una pasta ovalada, la cual suele ir acompañada de una salsa de tomate fresco, salchicha seca y una gran cantidad de queso de oveja.

Parrillada de pescado, Si queréis disfrutar del pescado de Cerdeña sin lugar a duda tenéis que probar las parrilladas de pescado Sargas, ya que te sirven peces como dorada, sepia, sardinas..., todo hecho a la brasa con un sabor excepcional.

Quesos de Cerdeña, el plato más típico de toda la isla es el queso de oveja; realmente una delicia que uno tiene que probar si viaja a Cerdeña. Es un queso hecho exclusivamente en la isla de Cerdeña y tiene un sabor único. En Cerdeña hay un queso conocido con el nombre de Casu Marzu que contiene gusanos. Es un queso podrido con larvas vivas de mosca.

Embutidos. En Cerdeña los embutidos aún se preparan de la forma artesanal, es por eso que recomiendo probarlos como parte importante de su variada y rica gastronomía. Son embutidos por lo general poco especiados en los que juegan bastante con el proceso de curación. Los embutidos más famosos de Cerdeña son el jamón de montaña y los embutidos ahumados.

Pan Carasau, elaborado en hojas finas y crujientes, que en todos los restaurantes sirven automáticamente junto con el pan tradicional. Sin olvidar de probar dos platos extraordinarios, como son: La ensalada de pulpo y patatas y el calamar al grill. Y si hablamos de carnes, además de la popular *Tagliatta* (carne roja cortada a rodajas y servida con rúcula y parmesano), podemos degustar el *agnello umido* (carne de cordero a la cazuela con aceitunas). El *maialino arrosto* (cochinillo) y *cordula* (intestinos de ternera). Todo ello regado de vinos autóctonos como el famoso *Cannonau* o el de uva blanca *Vermentino*. Como digestivo, la especialidad más popular es *el mirto*, licor obtenido de la baya que crece en el arbusto homónimo.

Postres. Tenéis excelentes variedades como: su tiramisú, amaretti, bianchittos, caschettes, copulettas, papassinassas, pirichittus, tiliccas, miel...

Queridos lectores, si coincidís en Cagliari un sábado no desaprovechéis la oportunidad de visitar el Mercado de San Benedetto. Se trata del mercado cívico más grande de Italia, ofrece entre el bullicio y el griterío de sus vendedores los mejores puestos de pescado, frutas y verduras. Los olores, los sabores y los colores se funden en este mercado mostrando al visitante el verdadero carácter y la esencia de la ciudad.

En la isla de Cerdeña, concretamente en Cagliari y sus alrededores estuvimos fondeados 3 días.

Uno de los mejores platos de Cerdeña:

Spaghetti ai ricci di mare (Espaguetis con erizos de mar).

Este es uno de los cinco mejores platos de la cocina del Mediterráneo. Debo advertir que hace falta acostumbrarse al peculiar sabor de los erizos de mar. Para su elaboración podemos comprar erizos de mar frescos. Una vez abiertos extraemos su carne naranja, es decir sus huevas también conocidas como “*caviar de erizo*”. O bien podemos adquirir de la carne ya limpiada y envasada (hay conservas de muy buena calidad, especialmente gallegas). Evidentemente la primera opción es la mejor pero más trabajosa de elaborar; mientras la segunda opción es realmente cómoda para elaborar esta riquísima receta. Se hace en pocos minutos.

Ingredientes para 6 personas:

- 2 docenas de erizos de mar frescos o, en su defecto, unos 200 gramos de huevas de erizo de mar al natural, envasadas y de calidad.

- 500 gramos de Spaghetti.
- Una pimienta cayena, guindilla seca o pimiento de Espelette⁹.
- Medio vaso de vino blanco.
- Aceite de oliva extra virgen.
- 4 dientes de ajo.
- Una ramita de perejil.
- Sal marina al gusto.

Con estos escasos, pero sabrosos ingredientes, empezamos a elaborar el plato.

Elaboración:

- Comenzamos por llenar con agua una olla amplia y la llevamos a ebullición, momento en el que añadimos un puñado de sal. Mientras tanto, echamos aceite de oliva en una sartén amplia, ya que en ella realizaremos la mezcla final.
- Freímos ligeramente los dientes de ajo junto con la cayena, la guindilla seca o pimiento de Espelette. Antes de que tome color incorporamos el vino blanco, las huevas de erizo y un puñado de perejil picado. Removemos el conjunto, salamos suavemente, retiramos del fuego y reservamos.
- Cocemos la pasta siguiendo las instrucciones del fabricante teniendo cuidado que queden bien “al dente”, es decir, con su interior duro y crujiente. Una vez alcanzado este punto

⁹ **Pimiento de Espelette**, es el nombre que se le da a una variedad de pimiento cultivada en el País Vasco francés. Recibe su nombre de la comuna de Espelette.

traspasamos la pasta a la sartén en la que hemos preparado la salsa junto con un vaso de agua de su cocción y damos un golpe de calor al conjunto volteándolo para que los diferentes ingredientes se mezclen bien. Cuando el agua se haya evaporado incorporamos otro puñado de perejil fresco y picado, damos otro par de vueltas y listo para emplatar.

- Emplatamos una buena ración por plato y decoramos con una ramita de perejil fresco, unas láminas de pimiento seco y un finísimo hilo de aceite de oliva virgen extra crudo. Lo acompañamos de un buen vino blanco de la tierra.

Desde el puerto de Cagliari, nos dirigimos al Puerto de La Goleta en Túnez. El tiempo y los buenos vientos nos acompañaron de nuevo en la travesía. El tiempo invertido en la corta travesía fue de apenas dos días.

Túnez.

Túnez, cuyo nombre oficial es República Tunecina, es un país soberano situado en el norte de África, más concretamente en la costa mediterránea. Es el país más pequeño del Magreb pero con una historia importantísima. En su territorio actual floreció la ciudad de Cartago, fundada en el siglo VII a. C. por los fenicios de Tiro. Hacia el siglo VI a. C., Cartago había sometido a las tribus libias y anexionado las antiguas colonias fenicias, controlando de este modo toda la costa del norte de África, desde el océano Atlántico hasta la frontera occidental de Egipto; así como Cerdeña, Malta las islas Baleares y parte de Sicilia. El poder marítimo permitió a los cartagineses extender sus asentamientos y conquistas, formando un imperio disperso dedicado al comercio en toda su amplitud. Cartago estuvo en guerra casi

continuamente con Grecia y Roma durante más de 150 años. Fue definitivamente conquistada por la República Romana al ser derrotada en las guerras púnicas en el siglo II a. C. Cartago fue destruida y la influencia cultural asiática y africana en el actual Túnez fue mermada por la influencia romana. El territorio de Túnez fue administrado casi en su totalidad bajo el nombre de la Provincia Romana de África. Y se convirtió en uno de los graneros de Roma. Cartago fue una importante ciudad de la antigüedad, fundada por los fenicios procedentes de Tiro. Es un enclave costero del norte de África. Se encuentra situada a 17 kilómetros de la actual ciudad de Túnez. Ni que decir tiene, que visitamos sus ruinas históricas y por supuesto las Termas de Antonino Pío. La visita que hicimos a Cartago resultó excitante.

Bucear en Túnez.

Cada año, Túnez atrae a un número cada vez más importante de aficionados al buceo, seducidos por la situación del país, en el corazón del Mediterráneo, por su clima suave, por la longitud de sus costas, por el gran número de parajes favorables al submarinismo y por la calidad de sus aguas. La riqueza de sus fondos marinos, es un factor importante y constituye una fuente de emoción, placer y admiración. Yerba fue el lugar elegido para practicar a fondo el submarinismo desde que salimos del Puerto de Barcelona. Para descubrir rastros importantes bajo sus aguas hay que alejarse unos pocos kilómetros de su litoral arenoso y poco profundo y estar lo suficientemente cómodo para sumergirse a 20 metros y descubrir importantes piezas que dejó la Segunda Guerra Mundial. Son los meses de septiembre y octubre los mejores para practicar el submarinismo en el Mediterráneo.

La gastronomía en Túnez.

Decir Túnez es decir Magreb. Sus prácticas culinarias son las referidas a los países que lo componen y a las etnias que viven en el Magreb. En su parte más septentrional su cocina tiene características típicas de la cocina mediterránea que se entroncan con parte de las cocinas africanas como no podía ser de otra manera. Posee gran influencia de los nativos bereberes y de la cocina turca, debido a la expansión del imperio otomano y por eso se toman las dolmas y los baclava en muchas de sus regiones recetas típicas turcas. Hay que decir que los alimentos empleados en Túnez están marcados por las normas del Islán, por esta razón no se come el cerdo, pero si existe como denominador común la carne de cordero y las aves. El más afamado y común de los ingredientes magrebíes es el Cuscús. Algunos de los condimentos más comunes entre el Magreb son la pasta Harissa¹⁰ y en el marinado de los pescados se tiene el Chermoula¹¹ como un ingrediente básico en todas las regiones. El utensilio común en las cocinas del Magreb es el tajine¹², omnipresente en todos los comedores, restaurantes y lugares de comida.

Los mercados y zocos en Túnez son un auténtico espectáculo de olores y voces. Un lugar privilegiado para descubrir la verdadera personalidad de los tunecinos. Entre puestos de carne, especias y cuscús, hallaréis un sinfín de productos. Recomiendo acercarse a los puestos de especias y de semillas colocadas en enormes sacos de fieltro. El cardamomo, la pimienta, la canela..., el azafrán tan usados en la cocina tunecina.

¹⁰ **Pasta Harissa.** Salsa tunecina muy picante que se utiliza en la elaboración de tajines, cuscús, sopas o cremas.

¹¹ **La Chermoula.** Es una marinada muy típica de algunas cocinas del Magreb, empleada para proporcionar sabor a los platos que contienen como ingrediente pescado o marisco. El ingrediente común en todos los casos es el ajo y el cilantro

¹² **Un Tajine,** es un recipiente para cocinar fabricado de barro cocido, y compuesto por un plato hondo y una tapa de forma cónica. Además de al recipiente, también se llama tajine al guiso que se prepara en él, de la misma forma que ocurre con los calderos, paellas, y otros utensilios de cocina, que dan también nombre a los platos preparados en ellos.

Uno de los platos más importantes de la cocina tunecina:

La jelbana. (*Estofado de pollo y guisantes*).

Ingredientes para 6 personas:

- 600 gramos de guisantes.
- 1 pollo cortado a trozos.
- 1 cebolla pequeña picada.
- 2 dientes de ajo rallados.
- 1 zanahoria rayada.
- 2 patatas cortadas en cuartos.
- 1 cucharada sopera de pasta de tomate.
- 2 tomates frescos rallados.
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.
- Pimienta.
- 1 cucharada de Harissa (opcional).
- 1 cucharada de ras al hanut¹³.
- 1 litro de agua.

¹³ **Ras al hanut**, o según la más frecuente transliteración francesa ras el hanout, denominada también mezcla de especias es una mezcla de hierbas y especias cuyo origen está en la zona del Magreb.

Elaboración:

- En una olla, calienta el aceite, añadir la cebolla y rehogar durante 5 minutos. En este punto, añadir el pollo, la sal, la pimienta, el ras al hanut, el ajo y la zanahoria rallada.
- Tapa y cocina a fuego lento 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agrega los tomates frescos y el tomate concentrado y cocinar 2 minutos más.
- Agrega el agua y los guisantes. Llevar a ebullición, baja el fuego y cocina 30 minutos. Añade las patatas y cocina hasta que las verduras y el pollo estén en su punto y la salsa se reduzca.

Listo para emplatar y saborear.

Después de pasar siete días maravillosos en Túnez, elevamos el ancla y nos dirigimos a la Isla de Malta.

Las primeras tres semanas de navegación nos sirvieron para compenetrarnos de manera perfecta en las labores marineras. En el velero, cuando el tiempo nos lo permitía, cada uno se relajaba de la mejor manera posible: contemplando las espectaculares puestas de sol, leyendo, escuchando música y sobre todo conversando sobre nuestras vidas y proyectos presentes y futuros. Lo cierto era que cada día que pasaba con Sigrid me atraía más y más; me sentía más enamorado de ella. Mi cerebro no dejaba de pensar, que más pronto que tarde, nos encontraríamos uno frente al otro para algo más que hablar y comentar la singladura de la travesía diaria.

Mi mente no dejaba de pensar en ese momento...

Malta.

La República de Malta es un país insular miembro de la Unión Europea, densamente poblado, compuesto por un archipiélago y situado en el centro del Mediterráneo, al Sur de Italia, al oriente de Túnez y al norte de Libia. Debido a su situación estratégica, fue gobernada y disputada por diversas potencias europeas a lo largos de los siglos. Su clima templado permite al visitante viajar durante todas las estaciones del año. Su capital, La Valeta es uno de los mayores atractivos turísticos del mediterráneo. Hacer una visita a La Valeta (cosa que hicimos) es imprescindible para apreciar la extraordinaria historia de ésta pequeña isla y para sorprenderse por su dimensión y belleza. El visitante deberá pasear por sus calles rectas, haciendo pausas para disfrutar de sus vistas en alguna escalera o balcón. Otro lugar que resulta necesario visitar es *la isla Comino*. Sus aguas son transparentes con pequeñas calas de arena, cuevas y túneles. Resulta sumamente bella el agua cristalina del canal de Comino que divide un pequeño trozo de la isla rocosa llamada *Cominotto*, donde se encuentra la conocida laguna azul. Las islas maltesas ofrecen una gran diversidad para bucear, actividad que practicamos en las tres islas que componen el archipiélago: Malta, Calípsa y Comino. Debido a sus limpias y claras aguas, la visibilidad submarina es excelente hasta aproximadamente los 30 metros. Ni que decir tiene, que practicamos con profusión la modalidad de snorkel. Siendo Malta uno de los lugares más atractivos de esta maravillosa singularidad de relajarse en el mar.

La gastronomía maltesa nace de la larga relación entre los malteses y los españoles que han gobernado la isla. La fusión de sabores le ha dado a su cocina unos matices distintos dentro de la cocina mediterránea. Aunque cuenta con muchos platos originales, muchas de sus recetas presentan una fuerte influencia culinaria italiana

especialmente siciliana y turca. Quizás los platos más típicos de la cocina maltesa sean:

- **La Timpana**, que es un plato de macarrones rellenos con carne picada y huevo duro cubiertos con una capa de hojaldre y horneados. Este plato también es típico comprarlo por la calle o en las propias panaderías maltesas.
- **Minestra**. Este es el típico guiso de verduras, es muy parecido al que se entiende como menestra de verduras. Este plato de gastronomía típica lo vais a poder encontrar en todos los pequeños restaurantes, ya que forma parte de la más original gastronomía de Malta como plato principal.
- **Aljotta**. Se trata de una sopa de arroz y pescado muy caldosa con tomate y mucho ajo.

La ciudad antigua de La Valeta, declarada Patrimonio de la Humanidad por la Unesco, posee muchos atractivos de diversa índole, pero si hay alguno que nos transmite el sabor popular del día a día de cómo es el modo de vida de los isleños ese es el mercadillo de Merchants Street. Husmear, como vulgarmente se dice entre los productos que se pueden encontrar en el mercadillo forma parte del día a día del maltés. Si coincidí en domingo en la ciudad, merece la pena acercarse al mercadillo que se sitúa en las inmediaciones de la puerta que da acceso a la ciudad, junta a la popular puerta de Tritón. Y fuera de la capital no podéis perderos el mercado de la localidad pesquera de Marsaxlokk. Se trata de un mercado de pescado fresco y objetos variados, que merece la pena visitar, no sólo por lo que allí se puede comprar, sino también, por el entorno y el ambiente dominical.

El plato más famoso de Malta:

Stuffa Tal Fenek (*Conejo estofado con champiñón*).

Este es sin duda el plato más conocido de la gastronomía maltesa. En pocos lugares vais a poder comer un plato de conejo tan exquisito como este. La preparación de este plato además lleva muchas horas de elaboración, ya que primero lo tenemos que adobar y después cocinar durante varias horas a fuego lento. Esto hace que la carne quede totalmente tierna y se deshaga en la boca.

Ingredientes para 6 personas.

- Un conejo de un kilo y medio.
- 250 gramos de cebolla.
- 300 gramos de champiñón.
- 4 dientes de ajo.
- 1 vaso de vino tinto.
- 1 ramita de romero fresco.
- 10 tomates cherry.
- 250 ml de caldo de carne.
- 30 gramos de mantequilla.
- Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración:

Lo primero adobar la carne de conejo con los siguientes ingredientes:

- 1 cucharadita de pimentón dulce.
- 1 cucharadita de pimentón picante.
- 2 cucharaditas de orégano.

- Unos granos de pimienta.
- 2 hojas de laurel.
- 1 vasito de vinagre.
- 1 cucharadita de comino.
- 4 ajos machacados sin pelar.
- Unas ramitas de tomillo seco.
- Una pizca de sal.
- Un vaso de aceite de oliva virgen extra.

Ponemos en un recipiente la carne que vamos a macerar y le vamos agregando los ingredientes. Los removemos y lo dejamos 24 horas macerando.

- Se calienta una cacerola ancha y poco profunda con un poco de aceite de oliva virgen extra y la mantequilla. Cuando se derrita la mantequilla, se le añade el conejo troceado y lo doramos un poco sin parar de darle vueltas. A continuación echamos el romero fresco y dejamos que se fría bien el conejo hasta que haya absorbido todo el jugo.
- Mientras el conejo se va haciendo, en otra cacerola baja y ancha se calienta un poco de aceite de oliva virgen extra y se dora la cebolla y los ajos durante dos minutos. Se añaden los champiñones troceados y los tomates cherry, dejando todo guisar durante 7 minutos. Regamos con el vino tinto y le damos un hervor a todo removiendo en vez en cuando. Es el momento de incorporar el conejo frito. Lo removemos todo el guiso muy bien y, por último, añadimos el caldo de carne.
- Ponemos el fuego al mínimo y dejamos cocer lentamente durante 15 o 20 minutos hasta que el caldo se haya reducido. Terminada y lista la fase de cocina, es el momento de servir. Si se quiere, se puede acompañar con verduras al vapor, patatas asadas y un buen vino tinto. Uno maltés sería la guinda perfecta.

Como ya he referido las primeras semanas que pasé a solas con Sigrid en “*La Estrella Errante*”, no ocurrió nada de particular en el terreno de las relaciones íntimas. Cada uno teníamos nuestro camarote y asumidas nuestras funciones en el velero. Por supuesto, uno de mis cometidos era preparar y hacer la comida. Cada día trataba de conquistar a Sigrid por el estómago como ya he referido. Ella se interesaba cada vez más por el fascinante mundo de la cocina. Y fue precisamente en Malta donde Sigrid se interesó en serio por mis dotes culinarias, siendo el comienzo de un creciente interés por el mundo de los fogones. Y como no, por saber cada uno más del otro. Parecía que mi estrategia para conquistarla por medio de la buena mesa empezaba a funcionar.

De Malta partimos con rumbo al puerto de Pachino provincia de Siracusa (Sicilia).

Sicilia.

Sicilia, es una región de la Italia insular, siendo la séptima isla mayor de Europa. Se trata de la principal isla italiana y la mayor del Mediterráneo. Su capital es Palermo. Sicilia es un importante destino turístico de Europa. Su interés turístico data del Siglo XVII, desde que la popularizó Goethe con su viaje que hizo a Italia. Favorecida por la presencia de numerosos sitios arqueológicos y de bellezas naturales resulta un lugar digno de visitar. Localidades como: Taormina, Agrigento, Siracusa, Enna...entre otras ciudades son las más visitadas. Y por supuesto nosotros le hicimos una visita. La ciudad de Siracusa en la actualidad cuenta con una población de 125.000 habitantes y con una variedad de lugares de interés histórico; como los restos del anfiteatro (con un aforo para 15.000 personas). Fue la ciudad donde nació y murió Arquímedes.

En Siracusa estuvimos fondeados 2 días.

Bucear en Sicilia. Sicilia cuenta con una línea de costas muy rica en variedad de especies marinas, plagada de yacimientos arqueológicos subacuáticos de las diferentes civilizaciones que han navegado por los diferentes mares que bañan Sicilia. Uno de los paraísos para practicar el submarinismo es la isla de Ústica al norte de Sicilia, a 57 kilómetros de Palermo. Es uno de los destinos preferidos de los submarinistas con bastante experiencia. De hecho desde el año 1959 se lleva al cabo un festival Internacional de submarinismo y se encuentra la Academia Internacional de Ciencias y Técnicas Subacuáticas. Es más, desde Siracusa a Marsala, pasando por Palermo existen auténticos vergeles donde practicar el submarinismo.

Diferentes rutas para practicar el submarinismo en Sicilia:

- Submarinismo en Taormina. En la zona oriental de Sicilia, cerca de Taormina, y en concreto en la reserva de Isola Bella se puede disfrutar de interesantes inmersiones.
- Submarinismo en Ústica. La claridad de sus aguas permite que la pradera de posidonia se extienda incluso por debajo de 25 metros. La visibilidad hasta los 30 metros es factible en esa zona y la temperatura del agua es casi tropical. La isla tiene solo unos siete kilómetros de largo por tres de ancho, de modo que el acceso a los diferentes centros de buceo es casi instantáneo. Por su carácter volcánico bajo la superficie, son frecuentes las cuevas y túneles submarinos de extraordinaria belleza, que regala a la vista contraluces de diferentes tonalidades: verdes, azules y turquesas. Proliferan las barracudas, los sargos, los pulpos y los meros.

- Submarinismo en Palermo. Los alrededores de Palermo es otro lugar idóneo para practicar el buceo, donde veras langostas, pulpos, gambas...

Los lugares más atractivos de Palermo para practicar el submarinismo son:

- Paredes del Ancora, Porticello, Scarpone, Escollos de la Formica, Gruta del Gamberi, Colombara, Scoglio del Médico, Sicchitello...

Por supuesto que nos adentramos en algunos de los lugares descritos anteriormente para practicar lo que tanto nos gustaba, el buceo y el snorkel.

La gastronomía de Sicilia, está estrechamente unida a la historia y cultura siciliana, así como con la vida religiosa de la isla. Se trata de una cultura gastronómica regional, compleja y diversa, que muestra claramente la contribución de las culturas que se establecieron en Sicilia en el transcurso de los últimos milenios. Se tiene, por ejemplo la contribución alimentaria de la antigua Grecia, grandes cocinas nobiliarias, pasando por los dulces de plena influencia magrebí y de las especialidades hebreas. Los ingredientes son típicos de cualquier gastronomía mediterránea. En los platos de la cocina siciliana se emplea exclusivamente el aceite de oliva, tanto para cocinar como para aliñar. La mantequilla es muy poco usada, acaso en la elaboración de algunos dulces. Los ingredientes principales son vegetales o mariscos (pescado y molusco).

La carne se emplea relativamente poco en los platos sicilianos; uno de los más conocidos es el *“farsu magru”*¹⁴.

¹⁴ **Farsu Magru.** Es un plato de la tradición culinaria siciliana de origen medieval, que era preparado especialmente con motivo de los almuerzos de Navidad, cuya receta varía dependiendo de las áreas geográficas de Sicilia. Es un plato muy nutritivo y de preparación compleja. En la práctica el Farsu Magru es un asado enrollado relleno con jamón, salchichas,

Las conocidas salinas de Trapani, donde se extrae desde la antigüedad una finísima sal marina, hacen que sea un ingrediente especial para la cocina siciliana. Otras especias y hierbas aromáticas empleadas con frecuencia son: La albahaca, perejil, menta, laurel, romero, salvia, el jazmín, los piñones, las uvas, almendras, pistachos...Es frecuente la preparación de muchos platos con sabores agridulces. En Trapani, la influencia de la cocina magrebí hace acto de presencia y es posible encontrar especialidades, como el *cuscús de pescado*.

Quizás los platos más típicos de la cocina Siciliana aparte de las pizzas sean:

- ***Arancini di riso***. Son una especie de grandes croquetas rellenas de arroz, carne picada, tomate, queso, guisantes y azafrán. Se come como aperitivo o entrante.
- ***Caponata, pasta alla norma y parmigiana***. Tres platos a base de berenjena y tomate. La Caponata tiene diferentes variantes según la zona y es un plato de verduras fritas, sobre todo berenjenas, con tomate, apio, cebolla, aceitunas, alcaparras y una salsa agridulce. La pasta alla norma es pasta con tomate, berenjenas fritas, ricotta salata en láminas y albahaca. La parmigiana, mi plato favorito, es un plato hecho al horno con berenjenas fritas, tomate, mozzarella, albahaca y parmesano. No se sabe con seguridad si es de origen siciliano o napolitano.
- ***Cous di pesce alla trapanese, pasta con le sarde o 'cca muddica*** (en siciliano, *con la mollica* en italiano) **o *bottarga di tonno***. Primeros platos con diferentes tipos de pescado: cuscús,

queso, huevos, hierbas y especias. Se dice que sus orígenes son normandos, mientras otros sostienen que la receta fue introducida por España en el siglo XV durante el reinado de los aragoneses. Su nombre, de estilo italiano en falso magro, debe provenir de la carne magra con relleno.

–herencia de la dominación árabe en la isla– con pescado; pasta con sardinas e hinojo; pasta con miga de pan, boquerones, tomate, cebollas y queso *pecorino*; y pasta con botarga (huevas saladas y secas) de atún.

- ***Cassata siciliana* y *cannoli siciliani***. Los dos postres más famosos de la isla.

La primera es una tarta con bizcocho, ricotta de oveja azucarada, pasta de almendras y fruta escarchada. Los segundos son unos cilindros de masa frita rellenos de una crema a base de ricotta de oveja y azúcar.

Para poder empaparse de la idiosincrasia de las gentes de Palermo, nada mejor que un largo paseo por algunos de sus célebres mercados. El más típico es el mercado de la Vucciria (Piazza Caracciolo, 1) y el mercado de Ballaró (vía Ballaró, 2). Lo ideal es visitarlo a primera hora de la mañana, cuando los vendedores vocean ofreciendo sus mejores mercancías: pulpos, peces espada..., tomates buenísimos, y aromáticas especias que dan fe de la fuerte influencia árabe.

Uno de los mejores y más famosos platos de Sicilia:

Spaghetti alla Puttanesca.

El origen de la famosísima pasta italiana llamada *Spaghetti alla Puttanesca* está arraigado en el término de “*Spaghetti al estilo de las Prostitutas*”. Pero la historia menciona que hay grandes posibilidades de que en la ciudad de Nápoles, estas mujeres hubieran tenido como costumbre en determinado momento elaborar este delicioso y sencillo plato típico de Sicilia.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 taza de aceitunas negras.
- 4 dientes de ajo.
- 50 gramos de alcaparras.
- 150 gramos de queso pecorino rallado (o similar).
- 50 gramos de anchoas frescas.
- 5 hojas de laurel, perejil y tomillo.
- Pimiento picante al gusto.
- 1 cucharadita de orégano fresco.
- 800 gramos de spaghetti fino.
- 6 tomates medianos pelados y cortados en trocitos.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto. (Ojo con la sal)

Elaboración:

- Encender el fuego y colocar una cacerola honda con abundante agua y llevar a ebullición.
- Mientras tanto para elaborar la salsa, echar un chorreón
- de aceite de oliva en una sartén. Dejar calentar uno o dos minutos y añadir el ajo picado. Saltear unos breves segundos evitando que se queme. Incorporar las anchoas y continuar salteando durante un par de minutos.

- Cuando las anchoas se hayan deshecho, agregar el tomate pelado y cortado en trocitos (evitar la semilla) el laurel, el orégano y el tomillo.
- Una vez que el tomate se haya deshecho, incorporar el pimiento picante en tiras finas y aguardar a que se reduzca a la mitad. Cuando el aceite se separe, agregar las aceitunas negras cortadas por la mitad, las alcaparras y si queréis algunas anchoas más.
- Prestar atención a la cacerola cuando hierba el agua echar los spaghetti con un poco de sal y dejarlos cocer durante 10 minutos aproximadamente, hasta que se encuentren al “*punto dente*”, pasarlos por un colador y escurrir bien. Inmediatamente después agregarlos a la sartén. Saltear todo para que los sabores se mezclen bien.

Servir en una fuente onda. Añadir el queso pecorino¹⁵ rallado y espolvorear con perejil. Puede parecer a muchos una salsa fuerte desde el punto de vistas del sabor, pero el equilibrio y las proporciones de los ingredientes hacen a este plato exquisito. Todos los componentes tienen su justo protagonismo, aunque sean poquitos.

Terminado nuestro periplo en la isla de Sicilia nos dirigimos al puerto de Corinto.

¹⁵ **Pecorino**, es el nombre de una variedad italiana de queso curado elaborado a partir de leche de oveja.

Corinto.

Para llegar al Puerto de Corinto, nos adentramos en el Mar Jónico y de allí nos dirigimos a través de las islas Jónicas hasta llegar al Golfo de Corinto. Ciudad del Peloponeso en Grecia, capital de la unidad periférica de Corintia. Tuvo gran prosperidad desde la época clásica, y allí se encuentra uno de los templos más importantes dedicados al dios Apolo. Con columnas forjadas en una sola pieza cosa poco habitual en las construcciones dóricas. Está ubicada en el istmo de Corinto, de unos 6 kilómetros de ancho, que une el Peloponeso con la Grecia continental, a unos 78 kilómetros de Atenas y sobre las faldas del monte Acrocorinto. Sobre este istmo se construyó el canal de Corinto, un estrecho pasadizo que sirve de comunicación entre el norte del Mediterráneo y el mar Egeo. Este estrecho ya se había ideado por los romanos para ahorrarse unos 600 kilómetros de navegación rodeando el Peloponeso, pero no fue hasta el siglo XIX que pudo llevarse a cabo.

Su puerto principal es el Laqueo, en el golfo de Corinto, que da salida al mar Jónico, y a través de él al mar Adriático. De aquí partimos al puerto del Pireo en Atenas. El Puerto del Pireo es el mayor puerto marítimo de Grecia y uno de los mayores puertos en la cuenca del Mediterráneo. Ha sido el puerto de Atenas desde la Antigüedad. Atracamos en su puerto en una zona para embarcaciones de recreo. El puerto del Pireo se define como el punto de partida para visitar las islas griegas y constituye una parada obligada para cruceros que recorren el mar Egeo. Gratos recuerdos me vinieron a la memoria de mi etapa como chef de la naviera inglesa. Por aquellos tiempos, conviví con una chica griega que trabajaba de relaciones públicas en el crucero. Mujer cultísima donde las alla. Había estudiado en la Universidad de Florencia; por cierto, una de las universidades más grandes y antiguas de Italia. Fueron casi ocho meses de intensa relación y que pudo terminar en boda. La monotonía del barco la desequilibró. Un día que el crucero atracó en el puerto de Santa Cruz de Tenerife y

aprovechando una salida permitida...no embarcó. Desde entonces nada sé de ella.

Atenas.

Es la capital de Grecia y actualmente la ciudad más grande del país. La historia de Atenas se extiende más de 3.000 años; lo que la convierte en unas de las ciudades habitadas más antiguas del mundo. Durante la época clásica de Grecia, Atenas fue una Ciudad Estado que surgió junto con el desarrollo de la navegación marítima del puerto del Pireo y que tuvo un papel fundamental en el desarrollo de la democracia. También fue un centro cultural donde vivieron muchos de los grandes artistas, escritores y filósofos de la Antigüedad. Estas contribuciones de Atenas al pensamiento de su época tuvieron una gran influencia en el desarrollo de Grecia, de Roma y de la cultura occidental. Atenas es una ciudad rica en restos arqueológicos de extraordinaria importancia, de los cuales el más famoso es el Partenón en la Acrópolis. Además de construcciones de la época clásica griega, también se conservan monumentos romanos y bizantinos, así como varias construcciones modernas notables.

Practicar el submarinismo en Grecia.

La enorme diversidad e importancia de muchos de sus encantos y atracciones hace que Grecia esté considerada como un país completo y seductor. Al incalculable valor que representan cuestiones como la historia, la arquitectura, la mitología, la gastronomía (hablaré de ella seguidamente) y la cultura en general se suman las maravillas naturales. Y en ese aspecto, cientos de islas relucen en las cercanías de los mares del Mediterráneo y del Mar Egeo, en particular es posible disfrutar de actividades sumamente interesantes y especiales como el buceo. Como

no podía ser de otra manera, disfrutamos a tope del submarinismo y el snorkel en las islas de Siros, Santorini y Naxos.

Gastronomía en Grecia.

Me extenderé en profusión, puesto que soy un enamorado de la gastronomía griega. Dada la geografía y la historia de Grecia, el estilo de cocinar es típicamente mediterráneo con técnicas e ingredientes compartidos con Italia, Oriente Medio y la gastronomía procedentes de los Balcanes. Los orígenes de los preparados hoy en día difieren lógicamente de la alimentación de la Grecia Antigua. La gastronomía de la Grecia continental, en particular la del norte del país como en Macedonia, es muy distinta a la gastronomía de las islas. El ingrediente principal, al igual que el resto de la cuenca mediterránea, es el aceite de oliva, que está presente en casi todos sus platos. Y por supuesto el trigo utilizado para hacer la harina. Los vegetales más importantes son el tomate, las berenjenas, las patatas, las judías verdes, las cebollas, los pepinos y las setas. También se usa mucho el grano de sésamo. El terreno del país es muy favorable al cuidado de las ovejas y esto hace que haya abundancia de platos a base de carne de cordero. Son frecuentes en todo el país los ragús de cordero y hortalizas. Los platos de pescado son comunes especialmente en las zonas costeras y en las islas. También son degustados en Grecia una gran variedad de quesos. El plato más conocido en la cocina griega y de los países de la zona es el *mezze*, un conjunto de entremeses o entrantes servidos generalmente con *ouzo*. Se emplean diversas clases de salsas para mojar con pan denominado de pita. También es exquisito un aperitivo llamado *taramosalata*, que son huevas de pescado mezcladas con patatas cocidas. Otro entrante que nos podemos encontrar en toda Grecia es el *saganaki*, queso frito, que se suele acompañar de gambas. A mi particularmente me resulta delicioso un aperitivo llamado *pikilia*, formado por pepinillo, apio, cebollas... con gambas, camarones fritos,

rodajas de tomate, aceitunas y trozos de queso *feta*, frecuentemente rociado de forma generosa con zumo de limón. En la gastronomía griega podemos saborear unas sopas riquísimas. Entre las más conocidas tenemos:

- ***Fasolada***, una sopa de frijoles definida en muchos libros de cocina como el plato tradicional griego. Está hecha de frijoles, tomates, zanahorias, apio y aceite de oliva.
- ***Fakes***, sopa de lentejas. Es uno de los platos cotidianos más famosos de la cocina griega. Usualmente servido con vinagre de vino y aceitunas.
- ***Magiritsa***, es la sopa tradicional de Pascua, hecha de despojos de cordero y es comida antes del Domingo de Pascual.
- ***Psarosoupa***, sopa de pescado, es cocida con una amplia variedad de pescados y varios tipos de vegetales (zanahoria, perejil, apio, patatas y cebolla) mezclados todos los ingredientes en aceite de oliva.
- ***Avgolemono***, sopa hecha de caldo de pollo, agregándole huevos, jugo de limón y arroz.

Como ya he comentado en la cocina griega predomina la carne de cordero, que es la preferida. El kleftiko, es un cordero horneado a fuego lento después de haber sido marinado en ajo, hierbas aromáticas y zumo de limón. Se dice que los “*klephlees*”, bandidos rurales, al no tener rebaño propio, robaban corderos o cabras y cocinaban su carne en una fosa sellada para evitar que el humo pudiese ser visto. Es un plato muy popular en Chipre. Siguiendo con el cordero, las chuletas de cordero (*paidakia*) a la parrilla con limón, orégano, sal y pimienta.

Uno de los platos más conocidos de la gastronomía griega es la *musaka*. Será el plato elegido para daros a conocer su receta. Se hace con carne picada de cordero, pero si se prefiere se puede hacer con carne picada de ternera o cerdo, aunque en este caso el plato tendrá menos sabor. Esta receta es laboriosa pero ninguna de sus fases tiene dificultad.

El gran mercado comercial y tradicional de Atenas se encuentra entre las calles de Mitropoleos y la calle Athinas. Abarca una amplia manzana en el pleno casco histórico de la antigua ciudad de Atenas. Su visita bien merece la pena ya que está ligada directamente con la personalidad y la vida de los atenienses. El mercado es visitado por más de 30.000 personas diariamente. El Mercado Central, con un cierto aire oriental, es el principal bazar de alimentación de la ciudad. Al visitante le puede causar cierta impresión ver los corderos despellejados y expuestos en las carnicerías, donde los vendedores compiten a voces entre ellos, elevando el ruido del lugar a límites insospechados. Pescaderías y puestos de quesos y encurtidos componen la gran mayoría de puestos albergados en este edificio neoclásico. En las calles aledañas existen pequeñas tiendas que brindan la posibilidad de comprar otras mercancías. De especial relevancia es la calle Evripídou, un auténtico pasaje que nos muestra un sinfín de especias, las hierbas aromáticas, el té y los remedios con fines terapéuticos.

La musaka.

La musaca es un plato tradicional de los Balcanes y el Medio Oriente hecho a base de berenjenas. Siendo la versión griega la más conocida internacionalmente. Básicamente consiste de capas de carne picada de cordero, berenjenas en rebanadas y tomate, cubierto de una salsa blanca y horneada.

Ingredientes para 6 personas:

- 2 berenjenas grandes, 1 cebolla, 1 zanahoria, 1 patata y 3 tomates de freír.
- 500 gramos de carne picada de cordero.
- 150 gramos de tomate frito.
- ½ vaso de vino blanco, ½ vaso de caldo de carne o pollo.
- Tomillo, sal, pimienta, orégano, queso rallado y salsa de bechamel.

Preparación:

- Comenzamos cortando las berenjenas en rodajas y las ponemos un poco de sal sobre un papel absorbente para que recoja el agua que suelten y así las berenjenas no tendrán ningún regusto amargo. A continuación, las freímos ligeramente y las reservamos.
- Picamos la cebolla y la zanahoria y la pochamos en una sartén hasta tener un buen sofrito. Añadimos los tomates pelados y muy picaditos y dejamos que se cocinen en la sartén hasta tener un buen sofrito o salsa para la carne.
- Freímos ligeramente la carne picada en una sartén, le añadimos la salsa y agregamos el tomillo, la pimienta, el orégano, el vino blanco y el caldo. Dejamos que cueza durante diez minutos mezclando bien todos los ingredientes hasta que no quede rastro del líquido.
- Finalmente, hacemos una salsa bechamel con 25 gramos de harina, 25 gramos de mantequilla y medio litro de leche,

removiendo hasta que esté bien hecha. Las reservamos para cuando llegue su momento.

- Con todo preparado, podemos montar el plato para después hornearlo, según cuento a continuación.

Montaje del plato:

- Lo primero que hay que hacer es pelar la patata en láminas muy finas y la distribuimos sobre la base de la fuente donde vamos a montar el plato.
- Sobre las patatas salpicamos un poco de tomate frito.
- La siguiente capa será de berenjenas que previamente hemos reservado. Entre capa y capa, espolvoreamos con el orégano.
- La siguiente capa será de la carne de cordero preparada.
- Otra capa de berenjenas y otra de carne y así hasta terminar. Teniendo en cuenta que la última capa será de berenjenas.
- Seguidamente vertimos la bechamel con unas gotas de tomate frito.
- Terminamos con el queso rallado sobre la última capa, siendo generosos.
- Previamente el horno lo tenemos precalentado. Horneamos gratinando y a la vez que se cuece, hasta lograr un color perfecto.

La sacamos del horno, y lista para servir.

El día en la travesía que todo cambio.

La ocurrencia de visitar los principales mercados de alimentos de cada lugar donde íbamos fondeando le impactó a Sigrid de manera muy positiva. Nunca había visitado estos maravillosos y populares sitios de convivencia y tolerancia donde se llega a conocer la verdadera personalidad de los lugareños. La atracción comercial ejercida por los mercados ha hecho que los locales de las calles adyacentes estén llenos de establecimientos mercantiles de todo tipo, bares y café muchos de ellos con hermosas fachadas y bellos interiores. En definitiva, los mercados y los establecimientos de alrededor, forman un conjunto al que hoy llamaríamos: “*Centros Comerciales a Cielo Abierto*”, siendo uno de los polos de atracción más populares de las ciudades para los lugareños y los turistas. Fue todo un acierto en visitar los mercados más emblemáticos de las ciudades donde fondeamos.

Ni que decir tiene, que en cada punto que fondeábamos a lo largo de la travesía, le preparé a Sigrid un plato autóctono del lugar con mucho mimo. Así fuimos intimidando cada día más y más. Cuanto más nos conocíamos más nos acercábamos íntimamente el uno al otro. Así íbamos descubriendo nuestros secretos mejor guardados con un sutil juego de movimientos de ajedrez donde cada pieza que movíamos nos parecía que la siguiente jugada nos daríamos jaque mate; hasta que lo inevitable sucedió en la isla de Creta. En esta mágica isla fondeamos en un lugar tranquilo de aguas transparentes de color turquesa alejado de la costa. Desde la cubierta del barco se apreciaba con total nitidez el fondo marino.

Terminada la operación de fondeo, me dispuse a preparar el menú que tenía previsto para el almuerzo. Un menú sencillo:

- De primero, una ensalada mediterránea aderezada con un buen queso fresco de cabra de la tierra rociada de pasas.
- De segundo, dejé marinadas unas albóndigas de carne de pollo que las acompañé con una salsa verde de vegetales.
- Y de postre cuajada con miel.

En esta ocasión Sigrid no me ayudó en su elaboración, ella tenía otros planes y una maravillosa sorpresa que darme. Casi con todo el menú dispuesto para el almuerzo, salí de la cocina del velero y subí a cubierta. Sentí una suave brisa de felicidad como nunca había sentido, fue cuando la vi nadando completamente desnuda a escasos metros del velero. Me hizo un gesto con la mano para que la acompañase. No lo dudé. Precipitadamente me quité el pantalón pirata y la camiseta de tirantes y en “bolas” me lancé al agua. No lejos de donde estábamos nadando sobresalía un islote con una pequeña playa de arena fina y blanca. Ella, empezó a nadir acompasadamente hacia el islote; la seguí a pocos metros de distancia. Su nadar perfecto con una excelente flotabilidad, dejaba ver su hermosa anatomía resplandeciente como un delfín deja ver su bello y brillante cuerpo nadando sobre las olas. Una cosa era verla en video y otra bien distinta era contemplarla a escasos metros nadando completamente desnuda. Cuando llegamos al islote, Sigrid fue la primera en salir del agua, sacudió su cabeza con gracia al viento varias veces y se alisó sus cabellos; se dio la vuelta y fui cuando la contemplé de cerca en todo su esplendor. No sabía muy bien qué hacer, si salir del agua o regresar al velero.

— *¿No sales del agua?* –dijo mientras se recogía el pelo con una goma de color malva que llevaba enrollada en su muñeca izquierda.

Muy despacio empecé a salir del agua. Ella, se fijó en mis genitales, bastantes contraídos por cierto. Sigrid sonrió de manera burlona. Una

vez que había salido del agua mi corazón empezó a bombear sangre con más intensidad y mis partes nobles empezaron a dilatarse. Y más cuando Sigrid se acercó y me dio un apasionado y profundo beso en la boca. Un beso que se me hizo eterno. Un beso que fue el principio de un prologando y maravilloso “*polvo*” sobre la arena fina y blanca de aquel islote. No hubo parte del cuerpo de Sigrid que no besara y saboreara con pasión. Ella me correspondió de la misma manera y con la misma fogosidad... Aquel primer acto pasional ocurrido en el pequeño islote de Creta entre dos personas que nos deseábamos duró más de dos horas. Cuando volvimos al barco seguimos amándonos con la misma intensidad y con la misma fogosidad que en el islote.

Ya he señalado que esta novela tiene tres importantes objetivos: *dar a conocer, con breves pinceladas, los lugares más emblemáticos donde fondeamos durante nuestra apasionante travesía; ampliar los conocimientos culinarios y mejorar las relaciones sexuales.* En definitiva: tres placeres de suma importancia para las personas para ser más felices. Es por ello, que me atrevo aleccionaros sobre los dos últimos objetivos. Advirtiéndolo claramente que con los fogones me desenvuelvo mucho mejor. Pero también os digo queridos lectores que asumiendo nuestras propias limitaciones, con la práctica y siendo pacientes, podemos conseguir los fines propuestos. Seamos en todo caso: inteligentes apasionados, pacientes y benignos. Porque nadie nace sabiendo. Sin olvidar nunca que, los tres placeres que describo, la pareja los tiene que compartir en una comunión perfecta para alcanzar la felicidad. El almuerzo lo degustamos unas horas más tarde como no podía ser de otra manera. A partir de aquel imborrable encuentro en Creta, pocos días dejamos de amarnos con frenesí durante todo el tiempo que duró la travesía. Los detalles los iré contando en el transcurrir de la navegación. Como ya he referido en la introducción de la novela y en páginas siguientes, uno de los tres objetivos fundamentales perseguidos a escribir ésta novela, es mejorar las

relaciones sexuales de la pareja. Y para ello, no se me ocurre mejor idea que describir ciertas posturas para copular menos conocidas en nuestra cultura occidental que, a mí modesto entender, me parecen interesantes para que la convivencia sexual no caiga en simple monotonía. Posiciones sexuales, algunas de ellas más atrevidas que las tradicionales, y que aportan variedad a la vida de la pareja para disfrutar del placer sexual con más intensidad. Eso sí, advirtiendo las limitaciones anatómicas y físicas de cada pareja como es natural. Reconozco que cada pareja tiene sus costumbres para hacer el amor, pero no está de más innovar de vez en cuando. Por otro lado, sé que con sólo la penetración por parte del varón, no es la única manera de conseguir placer; pero no cabe la menor duda que proporciona una fuente de estímulos eróticos. Y más cuando se varía la forma de copular. De las posiciones básicas que voy a relatar se pueden derivar muchas otras. Sólo dependerá de la imaginación, de las condiciones físicas, de la edad, de la propia anatomía y, por supuesto de la predisposición de la pareja. Estoy seguro que la mayoría de los lectores y lectoras las conoceréis, pero no está de más recordarlas, y sobre todo practicarlas. También quiero aclarar que con el sexo pasa lo mismo que con la cocina, nadie nace sabiendo. Como ya he señalado, se necesita practicar mucho... Y a la vez tener imaginación para llegar a un grado de experiencia y compenetración mutua que nos permita satisfacer con total plenitud y libertad el placer de gozar del sexo con nuestra pareja. En último caso, cuando las condiciones físicas o anatómicas de la pareja, no permitan realizar el coito de alguna de las maneras que voy a detallar, siempre quedarán las tradicionales... las manos y el apasionante sexo oral. Sólo hay que tener imaginación. Por cierto, Sigrid no estaba muy experimentada en el arte de copular. La verdad sea dicha, este detalle me agradó. Siempre es bueno ser el instructor de tu compañera en el arte de amar. Recordar siempre queridos lectores, que el órgano más estimulante que existe en las relaciones sexuales es nuestro propio cerebro.

Prosigamos relatando la travesía.

Creta.

Creta fue antiguamente el centro de la civilización minoica que es considerada la más antigua civilización de la que se tengan registros en Europa. En la isla de Creta nos quedamos varios días. Tanto Sigrid como yo, hacía tiempo que no habíamos vuelto a visitar la edificación más representativa de la isla más grande de Grecia, sita en la ciudad de Cnosos, como fue el palacio cretense. Según la leyenda se ha querido ver la sede del mítico rey Minos. El palacio se identificó como *el Laberinto*, donde el rey Minos encerró al *Minotauro*, de donde viene el mito de *Teseo* y su lucha contra la horrible bestia.

Otro de los rincones más populares de Grecia, para hacer submarinismo y snorkel por supuesto es Creta. Entre otras cosas sobresale por la marcada limpieza de sus aguas. Y en base a ello, los amantes del buceo la elegimos para admirar y apreciar a corta distancia, especies como el atún de aleta azul. Ver a los atunes de aleta azul, peces de gran tamaño, algunos ejemplares llegan a medir los tres metros y su peso sobrepasa los 300 kilos, es simplemente fantástico. El color de su cuerpo es azul metálico en la parte superior, mientras que la inferior plateada es una auténtica delicia para un submarinista. Paralelamente, en el recorrido que hicimos, pudimos ver sus magníficas cuevas y cañones, así como, es posible acceder a un avión de caza alemán de la Segunda Guerra Mundial.

La Gastronomía de Creta, está en el aroma de sus verduras frescas, el aceite de oliva, la carne especiada, y el yogur que embriagan a todos los visitantes que deciden degustar la verdadera gastronomía. El corazón de la cocina cretense está formado por alimentos frescos y naturales,

normalmente de temporada, de ahí que esa dieta totalmente mediterránea tan beneficiosa para la salud, señale que, los cretenses reflejen el menor índice de infartos y de cáncer de toda Europa. Al visitar Creta, no dejéis de probar las entradas o “**Mezzes**” que ofrecen en restaurantes y locales de comida.

“**Dakos**” es un pan de trigo o de centeno tostado y aderezado con aceite de oliva virgen extra, jitomate rallado y unos granos de pimienta negra recién molida. Se puede comer acompañado de “**Sanagaki**”, un queso “Kefalotyri” (hecho con leche de cabra y oveja) frito en aceite de oliva, o del tradicional queso feta. Para completar tu comida, puedes probar unos camarones marinados con limón, aceite de oliva y cubitos de queso feta, o la tradicional ensalada griega de jitomate, pepino, cebolla y queso feta, aderezada con aceite de oliva virgen extra.

La mar provee los pescados y mariscos que se suelen preparar fritos, asados o a la plancha en toda la isla. Entre ellos resalta la dorada, el pez espada, el salmonete, pulpo y calamares. Se sirven fríos o calientes, en ensaladas o acompañados de pan de pita (pan plano originario del mediterráneo oriental) con pepino y jitomate. El cordero también es muy apreciado en la gastronomía local y lo suelen marinar en especias y servirlo en pinchos o con pan de pita aderezado con una salsa a base de yogurt. El toque dulce de la comida lo proporciona un queso a base de leche de oveja cubierto con miel y frutos secos. Como ya he referido el yogurt griego es famoso en toda Europa, y es un postre saludable y lleno de sabor. Por cierto, “*Comerse un yogur griego con miel en la parte más íntima de una mujer*”, solo está reservado a los dioses del Olimpo. Debo confesar que fui un dios mitológico en Creta.

A igual que en el resto de Grecia, la bebida tradicional en Creta es “*Ouzo*”, un licor fuerte de sabor dulce hecho a base de anís y uvas maduras. Es ideal como digestivo luego de una comida abundante. Y como no podía ser de otra manera, visitamos el Mercado Municipal o Mercado Popular de Creta, llamado por los griegos “*Laiki Ágora*”.

Discurre a lo largo de la calle 1866. En este mercado podemos comprar todo tipo de artículos, desde un sinfín de alimentos y especias de todos los rincones de Creta, hasta ropa y música. Las calles adyacentes están repletas de establecimientos de comida rápida (que me recordó a mi primera etapa como trabajador), tabernas y ouzerias¹⁶, que nos permiten degustar platos típicos de la ciudad.

De Creta tomamos rumbo a Alejandría.

El buen tiempo nos seguía respetando en esta primera etapa de nuestra larga travesía. Hasta llegar a Alejandría fueron muchas las embarcaciones de recreo, cruceros y barcos de carga que nos cruzamos en nuestro itinerario.

Alejandría.

Como sabemos, Alejandría fue fundada por Alejandro Magno en el año 331 a.C. en una estratégica región portuaria, se convirtió en pocos años en el centro cultural del mundo antiguo. Quién haya tenido la suerte de visitar Alejandría, entenderá mucho mejor su importancia. Alejandría se convirtió en el centro de la cultura griega en la época helenística y contribuyó a helenizar al resto del país. Sabios, gramáticos y médicos confluieron en Alejandría. Los sabios además de investigar y estudiar, daban conferencias y lecciones a los jóvenes que quisieran aprender. En Alejandría llegó a haber hasta 14.000 estudiantes. Allí vivieron los famosos gramáticos alejandrinos que determinaron las leyes de la retórica y la gramática, los famosos geógrafos que diseñaron mapas del mundo y los famosos filósofos cuyo grupo acabó fundando una especie de religión. Cuando Alejandría se hizo cristiana, toda la cultura empezó a derrumbarse por culpa de las diversas corrientes del cristianismo.

¹⁶ **Ouzerías.** Restaurantes típicos de Grecia.

En Alejandría, como estaba previsto, repostamos de todo cuanto no hacía falta para seguir la fascinante travesía. En su puerto estuvimos más de una semana fondeados.

Hacer el amor en Alejandría es inigualable. Solo diré eso. Más adelante entraré en detalles, pero antes quiero explicaros los encantos de Alejandría.

Bucear en Alejandría, es volver al pasado esplendoroso de las antiguas civilizaciones. Ver enormes bloques tallados por manos humanas hace miles de años te transporta a la historia y la leyenda de pueblos. Se mezclan, ruinas del antiguo Egipto, de griegos, de romanos... Por ejemplo cerca de la entrada al puerto de Alejandría, hay un enorme obelisco que data de los tiempos de Seti I, un faraón que gobernó hace 1300 años y también se ven muchas esfinges sin cabeza. Parece que en ese punto, según los investigadores, pudo alzarse una de las siete maravillas del mundo antiguo, el Faro de Alejandría. Lo importante, antes de empezar a bucear en Alejandría, es que no hay ciudades sumergidas enteras, sino ruinas con piedras, estatuas y columnas. Todo roto, pero igual de fantástico. No encontraremos coloridos corales y limpias aguas como en el mar Rojo. Uno de los mejores lugares para bucear en Alejandría es el Palacio de Cleopatra en el Puerto Oriental. La ciudad fue construida por Alejandro Magno en el año 300 antes de Cristo. Y se desplomó en el mar después de un terremoto. Otro lugar extraordinario son las ruinas en el Faro de Pharos. Desde luego todos estos lugares son para buceadores avanzados. Otra inmersión especial la encontramos en el Oasis de Siwa. Existen varios manantiales aptos para el buceo. La mayoría de ellos de unos ocho metros de profundidad y que contienen los restos de la civilización romana. El agua es cristalina y puedes ver algunos peces en las aguas termales. Muy bien para bucear en medio del desierto. Una

experiencia inolvidable que nos cautivó. De hecho pasamos más tiempo buceando del que nos habíamos marcado.

La gastronomía, en Alejandría es típicamente egipcia, siendo excelente. Puedes encontrar una gran oferta gastronómica. Algunas de sus especialidades más típicas son:

- Kebabs.
- Humus (garbanzos)
- Platos con guisantes.
- Berenjenas gratinadas.
- Paloma al horno...

Beber en Alejandría, ya es otra cosa, casi todos los turistas que han visitado Alejandría se quejan precisamente de eso. Algunas de las bebidas más típicas son: Aswanli (cerveza) kahwa (un café fuerte y oscuro) zibib (licor de anís), karkaday, una bebida rojiza hecha de flores, y shay bil na'na' (té de menta).

En una ciudad costera como Alejandría, con el puerto marítimo más grande de Egipto, es normal encontrarse con un mercado de pescado lleno de movimiento. Lo ideal es acudir muy temprano y darse un paseo por el mercado de Anfushi, donde descubriréis la generosidad que brinda el mar con los pescadores de la zona. Si llegáis allí pronto por la mañana para poder estar en primera fila; veréis un espectáculo inigualable de los pescadores lanzando la pesca aún viva desde el barco y, a los habitantes locales, intentando regatear para conseguir el mejor precio mientras comprueban la calidad del pescado.

El plato más típico de Alejandría:

Ful medames.

Es un plato tradicional de la cocina alejandrina tan popular, que se toma por plato nacional de Egipto. El ingrediente principal de este plato son las habas que se han de cocinar lentamente en un puchero de cobre (por alguna razón otros pucheros elaborados con materiales diferentes del cobre, no proporcionan el sabor adecuado) que han sido parcialmente machacadas. Se suele servir en algunos países de oriente medio a horas tempranas del mediodía, siendo además un alimento en los periodos de abstinencia del Ramadán.

Ingredientes para 6 personas:

- 1, 5 kilos de habas secas (un sustituto puede ser los frijoles o alubias)
- 3 dientes de ajo machacados.
- 1 chorreón de jugo de limón.
- ½ litro de aceite de oliva virgen extra.
- Perejil
- 1 cucharada de comino.
- Sal al gusto.

Elaboración:

- Remojar las habas, frijoles o alubias durante toda la noche.

- Escurrir y cubrir en una cacerola grande con agua fresca las habas. Llevar a ebullición y cocinar a fuego lento durante 60 minutos, o hasta que las habas estén tiernas.
- Escurrir y colocar en un tazón mediano. Agregar los ingredientes restantes. Los ingredientes restantes pueden ser triturados todos ellos juntos. Es más común hacer con ellos un puré.
- Servir caliente con un huevo frito o huevo duro y pan de pita.

Recomendación: debido a que el plato reseñado tiene un alto valor calórico y energético se recomienda degustarlo con moderación. De hecho en Egipto, se dice y con razón que, al comerlo te sienta como una piedra en el estómago.

Como ya he comentado, hacer el amor en Alejandría, es inigualable. Quizás se deba al olor de las especias y de los guisos. Olores y sabores existentes que potenciados con el deseo sexual. Todo el mundo sabe que los mamíferos primeramente nos excitamos por el olor corporal. En los estudios más recientes sobre sexualidad biológica del Instituto Karolinska de Estocolmo, se ha investigado sobre el olor de las hormonas sexuales presentes en el sudor, llamadas *feromonas*, que provocan deseo sexual en muchos animales. Una mujer heterosexual o un hombre homosexual expuestos a la testosterona, hormona sexual masculina, reflejan una respuesta en la parte de su cerebro involucrado en la actividad sexual. Lo mismo pasa con el olor de las comidas, *¡excitan y de qué manera!* Estoy seguro que fue el olor y el sabor de mis guisos los que conquistaron a Sigrid. Las comidas en Alejandría y el sudor mezclado con sus fuertes especias hicieron milagros en nuestras relaciones sexuales. La espontaneidad de nuestros encuentros amorosos cada vez más intensos excitaba nuestra mente y predisponían

a nuestros cuerpos a darnos placeres mutuos. Y no solo eso, sino que enardecían nuestros espíritus colmándolos de felicidad...

Terminada la primera etapa, en mi diario de a bordo, hice un resumen de todo lo acontecido hasta entonces. Ni que decir tiene que superó con creces las expectativas que yo me había propuesto al iniciar la travesía con Sigrid; tanto en el terreno de la convivencia, como en las relaciones íntimas. No sólo me atraía Sigrid en el terreno sexual, sino que también me atraía su extraordinaria determinación y valía. Cada día que pasaba con ella, más feliz me sentía...más la quería.

Durante esta primera etapa de la travesía, lo que más nos cautivó en el terreno estricto de la navegación fue la navegación nocturna. La suerte nos acompañó y nos pudimos regocijar con las vistas nocturnas de los delfines nadando paralelos a la quilla del velero. Y más, cuando contemplamos el maravilloso espectáculo al pasar por una zona rica en fitoplancton donde se produjo uno de las más bellas visiones que puede deparar la noche en el mar; fue como estar en otro mundo. Delfines y otras especies marinas, como atunes iluminados por hilos de luz mientras nadaban pegados a nuestro barco deleitaban nuestros sentidos. Por otro lado, el maravilloso espectáculo de observar el cielo estrellado con luna llena, sentados sobre la cubierta del velero en alta mar, resultaba imborrable.



CAPÍTULO CUATRO

2. Alejandría-Canal de Suez-Adén-Socotra-Islas Brothers.

El segundo tramo que no habíamos marcado resultó ser uno de los más apasionantes, tanto por su belleza como por la duración de la travesía, más de 1500 millas náuticas y casi 70 días de navegación.

El Mar Rojo, mi convivencia diaria a bordo con Sigrid en la “*Estrella Errante*”, y los días de submarinismo en las Islas Brothers, no lo olvidaré jamás.

Canal de Suez.

Es una vía artificial de navegación situada en Egipto que une el Mar Mediterráneo con el mar rojo. El canal convirtió a la región del Sinaí en una nueva península, siendo el canal de Suez límite entre los continentes de África y Asia. Su longitud es de 163 kilómetros entre Puerto Saíd (ribera mediterránea) y Suez (costa del mar Rojo). Como es obvio permite acortar la ruta marítima entre Europa y el sur de Asia, pues evita bordear el continente africano. Desde el Canal de Suez hasta el puerto natural de Adén atravesamos el Mar Rojo. Hicimos varias escalas, fondeamos en Yanbu y unos días después en la ciudad portuaria de Yeda. También nos acercamos a las dos ciudades santas del Islam: Medina y la Meca.

Yanbu, conocida como “*Primavera de Mar*”, *Yanbu al Bahr* o *Yembo*, es una ciudad de Arabia Saudita, en el emirato de Medina. Yanbu es un importante puerto terminal de embarque y es el hogar de tres importantísimas empresas petroleras. Es el segundo puerto más importante del país, después de Jiddah y sirve como principal puerto de la ciudad santa de Medina.

Medina, es una de las dos ciudades santas de los musulmanes. Se la conoce como “La Ciudad del Profeta”. También se la conoce como “La Ciudad Luminosa”. Antes de la aparición del Islam se la conocía como Yatrib o Yathrib. La entrada a la ciudad está totalmente prohibida a las personas de religión no musulmana, como también lo está La Meca. Al conjunto de estas dos ciudades se le llama “*Los Dos Santos lugares*”. En Medina murió Mahoma en junio del año 632. Fue enterrado en el patio de su casa, que luego se convirtió en la Mezquita del Profeta, la segunda en importancia después de la de la Meca, lugar en el que se inclinan los musulmanes a rezar.

La Meca, ciudad natal de Mahoma. Es la más importante de todas las ciudades santas del Islam, visitada cada año por millones de peregrinos. Antes de que Mahoma predicara el islam, era ya para los paganos una ciudad santa con varios lugares de importancia religiosa, entre ellos el más importante de todos: *la Kaaba*. Para los musulmanes, el peregrinaje a La Meca forma parte de uno de los aspectos fundamentales de su fe, los denominados pilares del Islam. Cada año, cerca de tres millones de peregrinos se dirigen a la ciudad santa para realizar el peregrinaje mayor. La Meca nunca ha sido capital de ningún Califato. La emigración de Mahoma a Medina estableció la ciudad como primera capital de la Umma¹⁷.

¹⁷ **UMMA**. Comunidad de creyentes del islam.

Centro religioso y sagrado del mundo musulmán. Se encuentra en un valle por el yebél Abú Qubays, que constituye un territorio sagrado prohibido a los no musulmanes. Toda la importancia de La Meca reside en su papel religioso y en su historia. En principio, cada musulmán debe visitarla en peregrinación por lo menos una vez en su vida y efectuar sus rezos en la gran mezquita porticada en forma de cuadrilátero donde se encuentra la Piedra Negra. Por supuesto no dejamos de visitar **Jiddah o Yeda**. Es la segunda ciudad más grande de Arabia Saudita. Su puerto marítimo es el más importante de dicho país. El área metropolitana es una de las más pobladas del mundo. Es en esta ciudad donde los musulmanes creen que se encuentra la tumba de Eva, la primera mujer del mundo creada por Dios. Otra de las ciudades que visitamos fue **Adén**. Es una ciudad de Yemen. Es un puerto natural, construido en una vieja península volcánica y cuyos primeros registros datan de varios siglos antes de Cristo. Esta ciudad fue la capital de la República Democrática Popular del Yemen del Sur, hasta que se unieron Yemen del Norte y Yemen del Sur. Luego se declaró Zona de libre comercio. Le da su nombre al golfo de Adén.

El plato más típico de Arabia Saudí:

Kabsa o pollo con arroz.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 pollo troceado.
- 3 tazas de arroz.
- 3 zanahorias, 2 pimientos verdes, 4 tomates, 3 cebollas moradas y 5 dientes de ajo.

- Jengibre fresco (o molido), nuez moscada, ralladura de limón y una cucharadita de azafrán molido.
- 1 cucharadita de cardamomo entero.
- 1 cucharadita de canela en polvo, 2 ramitas de canela en rama.
- 1 cucharada de sal y una cucharadita de pimienta negra.
- 2 hojas de laurel, comino, cilantro y clavo al gusto.
- 100 gramos de pasas, 100 gramos de almendras, 100 gramos de pistachos y 100 gramos de piñones fritos.

Para el macerado:

- 3 cucharadas de vinagre y tres cucharadas de zumos de limón.
- Hoja de laurel.
- 2 cucharadas de tomate concentrado.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta de Jamaica y una cucharadita de pimienta blanca molida.
- Cayena molida al gusto, cúrcuma y jengibre.
- Aceite de Oliva, sal y agua.

Para la salsa:

- $\frac{3}{4}$ de caldo de pollo.
- $\frac{1}{2}$ cebolla pelada y picada finamente.

- 3 tomates grandes, pelados y picados finamente.
- 3 dientes de ajo, pelados y machacados.
- 2 cucharadas de tomate concentrado.
- 50 gramos de apio picado.
- 1 cucharadita de sal y canela molida al gusto.

Preparación de la receta:

- Vamos a comenzar remojando el arroz durante 15 minutos. Escurrimos lavamos bien y escurrimos de nuevo.
- Picamos la cebolla morada, las zanahorias, los pimientos y los ajos. Rehogamos en aceite de oliva hasta que la cebolla quede transparente.
- Añadimos todas las especias (jengibre, nuez moscada, canela en polvo, canela en rama..., y removemos varios minutos.
- Incorporamos el pollo troceado a la sartén con las verduras. Doramos por los dos lados las pechugas.
- Añadimos el tomate triturado y medio litro de agua caliente en la sartén del pollo. Dejamos cocinar 20 minutos.
- Cuando esté hecho el pollo lo retiramos y reservamos.
- Mezclamos en un bol todos los ingredientes del macerado e incorporamos el pollo. Maceramos las pechugas de pollo en la mezcla del macerado durante 15 minutos.
- En la sartén o cazuela donde hemos cocinado el pollo añadimos 3 cucharones de caldo y el arroz previamente puesto en remojo y lavado. Cocemos durante 20 minutos. Añadimos agua o caldo si hace falta hasta cubrirlo.

- Mientras preparamos la salsa, rehogando todos los ingredientes, añadir caldo de pollo y unas cucharadas de la salsa de la sartén donde hemos cocinado el pollo. Cuando espese un poco añadimos apio y dejamos unos minutos más. Triturar y reservar.
- Por último, calentamos una sartén y doramos el pollo con todo macerado.

Servimos en un plato grande el arroz, encima el pollo y adornamos con los frutos secos y las pasas. Acompañamos con la salsa. Se puede acompañar con una ensalada de pimiento verde, tomate, cilandro, cebolla, ajo, limón o vinagre y aceite de oliva virgen extra.

Siguiendo con la ruta prevista, nos dirigimos al archipiélago de Socotra.

Socotra.

Es un pequeño archipiélago formado por cuatro islas en el océano Índico: Socotra, Abd Kuri, Samha y Darsase. Hay lugares mágicos y extraños que son parte de la bella geografía terrestre, uno de ellos es el archipiélago de Socotra. Indios, griegos y árabes fueron hipnotizados por los aromas a incienso y mirra que brotaban de sus árboles. Se cuenta que también Alejandro Magno fue seducido por sus encantos y viajó hasta la isla por sugerencia de Aristóteles en busca del “*aloe sucotrinio*” para curar a sus soldados. Se dice que la savia roja que brota de sus árboles sirvió para embadurnar el cuerpo de los gladiadores del coliseo romano y que portugueses y británicos llegaron dispuestos a pelear por este punto estratégico, pero convivieron en paz rendidos ante su belleza. El árbol del que brota resina roja, se llama: *dracaena cinnabari*, también conocido como el “*árbol de la sangre de dragón*”. No solo llama la atención su copa esférica, sino también su resina roja. Cuenta la leyenda que en Socotra vive el ave Roc, el pájaro gigante de

las historias de Simbad el Marino que podía apresar con sus garras a elefantes y llevarlos a su nido. Es la misma ave que los griegos y romanos llamaron Fénix y Simurg los persas. Socotra es una isla encantada, un paraje perdido en el tiempo, favorecida por una biodiversidad muy extendida, un clima particular y la poca acción del hombre con el correr de los años. Solo unos pocos miles viven allí y se dedican a la ganadería y pesca. Casi no hay carreteras, ni luz eléctrica. Tan solo cuenta con una pista para aviones que se construyó en el año 1999.

Bucear en Socotra.

La biodiversidad marina del sitio es también considerable, ya que cuenta con 253 especies de corales constructores de arrecifes, 730 tipos de peces costeros y 300 variedades de langostas, camarones y cangrejos. No en vano es considerada por los naturalistas como “*La Galápagos del Índico*”. Socotra es una de las mecas de buceadores del mundo entero. Ni que decir tiene, que pasamos unos días maravillosos en este archipiélago tan diferente y exótico. Debido a su biodiversidad y la presencia de unas 700 especies únicas en el mundo fue inscrita en la lista del Patrimonio de la Humanidad de la Unesco en el año 2008.

Si sois amantes del snorkel o buceo a pulmón o el submarinismo, la isla de Socotra es apta para todas las modalidades. En uno de sus maravillosos arrecifes, donde estuvimos buceando más de tres horas, cuando dejamos de bucear, nos quitamos los equipos y los dejamos sobre la lancha neumática que teníamos fondeada a pocos metros de la orilla. Nos despojamos de la poca ropa que llevábamos puesta y, completamente desnudos, nos tendimos sobre las dunas de arena blanca a tomar el sol. A los pocos minutos, mi cerebelo empezó a funcionar, y la testosterona se me disparó. No sé si a consecuencia del sol o tal vez por la situación propicia de estar solos en aquella pequeña cala; la verdad fue que me puse muy zalamero con Sigrid. Le dije que se

tendiera sobre la duna boca arriba, cuestión que hizo. Empecé a besar su frente, orejas, cuello, senos, cintura, costados, piernas... hasta llegar a su precioso tesoro. Le besé y le exploré con tanto mimo y frenesí que no paré hasta que Sigrid empezó a estremecerse terminando con un grito de placer que se escuchó más allá del pequeño islote. Ella me correspondió devolviéndome el gozo experimentado con las mismas caricias y la misma intensidad. Terminamos nuestro encuentro como no podía ser de otra manera copulando como dos animales racionales en celo. Nos sentamos sobre la arena de la playa, uno enfrente del otro. Yo eché mi cuerpo levemente hacia atrás y apoyé mis manos en la arena. Estiré las piernas ligeramente abiertas y ella se sentó sobre mis muslos pasando las suyas flexionadas a lo largo de mis costados y apoyándose con sus manos en mis hombros asumiendo Sigrid el rol activo en esta manera de copular. Sigrid empezó a moverse y hacer pequeños círculos con su trasero sobre mí miembro viril mientras me apretaba con sus muslos mis costados hasta que mi pene se puso firme; instante que lo cogió y se lo introdujo en lo más profundo de su ser. Ella, siguió con sus vaivenes y sus pequeños círculos... yo la miraba y ella se deleitaba de lo bien que me sentía. Hasta que alcanzamos un ardoroso orgasmo.

La gastronomía de Socotra, que pertenece al Yemen, difiere del resto de la Península Arábiga, y es un verdadero punto culminante de cualquier viaje al país, sobre todo si es compartida con la población local. El plato nacional es el **Saltah**, un guiso aderezado con fenogreco¹⁸ y, que en general se sirve al final del plato principal.

El sabor es bastante diferente al de los platos occidentales; pero su sabor vale la pena experimentar. La miel de Yemen es particularmente

¹⁸ **Fenogreco.** Es una planta anual de entre 20 y 50 centímetros de altura con hojas compuestas de tres hojuelas oblongas. Esta planta florece en primavera (posee una flor blanca) y puede encontrarse entre el trigo de la Península Ibérica y en las Baleares. Además de otras regiones de Europa. Pero su origen se establece en el sudoeste asiático, lugar donde existen plantaciones en la actualidad. Debido a las cualidades aromáticas del fenogreco se emplea en algunos países como especia en la cocina.

famosa en toda la región y la mayoría de los postres contará con miel al lado para ser agregada a gusto del consumidor. De particular interés es el **Bin al-Sahn**, una especie de masa bañada en miel. Otros platos dulces que vale la pena probar son las **pastas yemenitas**. Si bien no es un alimento per se, otra cosa que puede probar es la **hoja de gat**. Esta es la droga social de Yemen y es masticada por casi la totalidad de la población al norte del país desde después del almuerzo hasta aproximadamente la hora de la cena. La planta se cultiva en todo el país y la mayoría de los yemenitas estará más feliz de ofrecerles a sus visitantes una rama o dos. En realidad masticar gat es un arte, pero la idea general es el masticar las pequeñas y suaves hojas y las ramas más tiernas (no las duras), acumulando una gran bola en una mejilla. La capacidad de masticar bolas de gat, cada vez más grandes, es un símbolo de orgullo entre los yemenitas, y el ver a los hombres y niños caminando por las calles con las abultadas mejillas es algo a lo que los visitantes se acostumbran. Los efectos reales del gat no son claros, aunque por lo general, actúa como un estimulante leve. También tiene algo de función como supresor del apetito, lo que puede explicar por qué hay tan poco sobrepeso entre los yemenitas, a pesar de la naturaleza de su cocina. Yemen, al igual que otros países musulmanes, es un país bajo la “ley seca”, aunque los musulmanes tienen la posibilidad de introducir hasta dos botellas de bebidas alcohólicas al país. En cualquier caso, estas se deben consumir en privado, y es recomendable que no se salga a la calle si se está en estado de intemperancia. Muchos yemenitas beben té (*shay*) o café (*gahwa*) con sus comidas. El café yemenita es considerablemente más aguado que el fuerte café turco. En Socotra (Yemen) eviten beber agua del grifo, tomen siempre que pueda agua embotellada.

El mejor plato del Yemen:

Saltah

El Plato nacional del Yemen es el **Saltah** como ya he referido en páginas anteriores. Un guiso de carne, parecido a un estofado, ampliamente consumido. Se sirve sobre todo para el almuerzo. Se come tradicionalmente con pan plano yemení. Se elabora a base de carne de cordero, pollo, o vaca.

Ingredientes para 6 personas.

- Alholva¹⁹, llamada también fenogreco. Sopa de pollo.
- 1 kilo de carne picada de cordero, ternera o pollo.
- Sopa de pollo ya hecha.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 2 cebollas.
- 2 tomates pelados.
- Pimienta.
- 2 huevos.
- ½ kilo de patatas pequeñas.
- Limón y sal al gusto.

¹⁹**Alholva.** Es una planta que crece en zonas semi áridas, abunda en casi todo el Oriente Próximo, tiene casi un centenar de aplicaciones culinarias y de otros usos y su empleo se extiende en la India donde se emplea en algunos curris.

Elaboración:

- Lo primero, tomar una cantidad razonable de alholva y disolverla en agua. Mantenerla durante una hora.
- Hacer un sofrito con las cebollas y los tomates en una cacerola honda.
- A continuación se añade la pimienta y los huevos (tendríamos algo parecido a un revuelto). Incorporar las patatas pequeñas peladas. Mezclar bien de nuevo, y a continuación agregar la sopa de pollo. Añadir la carne picada. Toda la mezcla cocinarla durante 15 minutos más o menos.
- Se retira el recipiente del fuego. Se retira el agua de la alholva y se vierte en el recipiente. (Ojo, no verter el agua de la alholva mientras que el recipiente se encuentre en el fuego o de lo contrario su sabor se transformará en amargo).
- A continuación se le añade el limón. Se mezcla todo hasta que se quede convertido en una sopa. Por último añadir sal al gusto.

Hay que servirlo caliente.

Después de pasar varios días en Socotra nos dirigimos a las islas Brothers.

Las Islas Brothers.

Si tuvieseis que elegir un lugar virgen, solitario, con muchísima fauna fuera de las masificadas rutas de buceo turístico del Mar Rojo, difícilmente encontraríamos un lugar tan maravilloso como las Islas Brothers. Están situadas entre Egipto y Arabia. Separan África de Asia.

Las islas Brothers son dos pequeñas islas que emergen casi en el centro del Mar Rojo. Las dos islas están rodeadas por un estrecho arrecife de coral. El Gobierno Egipcio ha convertido las islas Brothers en un parque natural. Hay que sacar permisos especiales y pagar costosas tasas para hacer submarinismo en ellas. Fue Sigrid, con su especial habilidad para las relaciones públicas, o bien debido a la influencia del magnate Bogdánov, la que consiguió que fondeásemos en la zona durante varios días. Debo Aclarar que Sigrid utilizaba su teléfono móvil de vez en cuando. Recibía algunas llamadas, pero nunca le pregunté de quién. Ella, parecía resolver sus asuntos con rapidez y en privado. En mi caso me desprendí del teléfono y de cualquier contacto con el mundo exterior, exceptuando como resulta lógico, la radio del barco. Por otro lado, mis negocios no me preocupaban en absoluto ya que confiaba plenamente en mis colaboradores, no tanto en mi nuevo socio. Sigrid seguía atenta a mis enseñanzas culinarias. Cada día aprendía un poco más sobre el noble arte de cocinar. Y cada día nos compenetrábamos mejor en el arte de amarnos. Con un poco de imaginación le propuso una manera de hacer el amor muy pasional. En algunos lugares le llaman “*la butaca*” y en otros “*la hamaca*”, que para el caso da igual. Me recosté sobre una almohada en la cabecera de la cama, (en otros casos se suele utilizar un sillón, hamaca...) con las piernas flexionadas y un poco abiertas, mientras Sigrid se acoplaba cómodamente sobre el espacio de mis piernas recogidas. Fue Sigrid, la que hizo casi todo el trabajo imponiendo el ritmo a su libre albedrío. Considero la butaca o hamaca una forma de copular diferente y extremadamente sensual. Siendo una de las posturas preferidas por ambos.

Bucear en las islas Brothers.

Es de destacar la calidad de sus arrecifes con corales intactos y la fauna que puebla su litoral. En la zona pudimos observar grandes pelágicos

como enormes mantas-rayas, grandes atunes, napoleones, tortugas, tiburones martillo..., incluso el gran tiburón oceánico, además de loros, payasos y un sin fin de criaturas marinas increíbles. Solo un consejo quiero dar, los meses ideales para practicar el submarinismo en estas aguas son los que van de mayo a julio, el resto del año lo más probable es encontrar fuertes vientos y oleaje. Nosotros tuvimos la gran suerte de encontrarnos con buen tiempo y eso significó claridad de las aguas que nos permitieron tener una visibilidad perfecta a casi 60 metros de inmersión. El avistamiento de tiburones es casi asegurado en cada inmersión, aunque para ver tiburones hay que bajar a más de treinta metros, siempre con prudencia y respetando las normas de seguridad. En definitiva bucear en las islas Brothes está considerado por muchos amantes del buceo como el mejor lugar de buceo del Mar Rojo, incluso como uno de los mejores lugares de inmersión del planeta.

La gastronomía de las islas, es la típica y variada cocina egipcia. La gastronomía de Egipto es muy variada debido a su posición geográfica que hace de puente entre la cocina africana y la mediterránea. Y esto se nota en algunas de sus costumbres culinarias, como en la frugalidad de sus platos. No obstante al ser un país musulmán muchas de las costumbres gastronómicas están regidas por las leyes del Islam.

Sus platos principales son:

- **Ful medammes.** Como ya señalé, es el plato tradicional de la cocina egipcia, tan popular que se toma por plato nacional de Egipto. El ingrediente principal del plato son las habas que se han cocinado lentamente en un pote de cobre y que han sido parcialmente machacadas. (receta que ya describí).
- **El molokheya** (sopa elaborada con diferentes hierbas a la que se le añade carne de pollo, conejo y diversas especias).

- **Kushari** (estofado de legumbres).

Exploramos a conciencia los maravillosos y únicos fondos marinos de las islas Brothers donde realizamos todo tipo de inmersiones en: arrecifes, fondos, paredes increíbles, buceo nocturno... Para posteriormente prepararnos a cometer la siguiente etapa de la travesía.

3. Islas Brothes-Maldivas-Srí Lanka.

Maldivas.

Es un país insular soberano situado en el Océano Índico, cuya forma de gobierno es la república presidencial. Su territorio está organizado en 26 atolones. Su capital y, a la vez, la ciudad más poblada es Malé. Este país está constituido por 1200 islas de las cuales, 203 están habitadas. El territorio se encuentra en pleno océano, al sudoeste de Sri Lanka, y a 450 kilómetros de la India.

Algunas curiosidades sobre las islas Maldivas.

Mantienen el récord de ser el país más plano del mundo, con una altitud máxima de sólo 1,8 metros sobre el nivel del mar. Y los informes científicos más fiables indican una peligrosa subida del nivel del mar en los próximos años. El archipiélago está compuesto por cerca de 1200 islas coralinas agrupadas en una doble cadena de 28 atolones, siguiendo una dirección norte-sur. Ocupando una extensión de cerca de 90.000 kilómetros cuadrados, por lo que se trata de unos de los países más dispersos del mundo. La mayor isla de la Maldivas es Gan. En ella estuvimos cinco días.

La travesía desde Las Islas Brothers hasta Maldivas, fue muy rápida. El viento favorable de popa nos acompañó en casi toda la travesía. Cuestión ésta que nos permitió acercarnos hasta El Archipiélago de Chagos y fondear en la Isla de Diego García, la mayor isla del archipiélago. La distancia que recorrimos fue de 540 millas marinas ida y vuelta. El regreso resultó extremadamente duro con los vientos casi siempre en contra. Las permanentes viradas para buscar el viento favorable, nos hicieron perder bastante tiempo para volver a las Maldivas. Fue en éste tramo de la travesía donde más discutimos sobre aspectos técnicos de cómo salir de aquellas aguas turbulentas y fortísimos vientos. Si la ida la hicimos en apenas tres días, el regreso nos costó cinco días de continuos virajes buscando los vientos más favorables para la navegación. No pudimos practicar una de nuestras actividades favoritas: el submarinismo. El mal tiempo nos lo impidió. Sin embargo, quiero apuntar que las Maldivas resultan un destino de lujo y relax por antonomasia, un vergel para los amantes del buceo. Sus playas de arena fina salpicadas de cocoteros son un paraíso para el descanso y esconden un mundo submarino riquísimo. Las corrientes que se forman entre las islas favorecen la circulación del plancton atrayendo a bancos de peces y sus grandes depredadores. Sigrid me comentó que había tenido la fortuna de practicar el submarinismo en éste lugar y que se vio cara a cara con diversas especies de tiburones, anguilas y tortugas. Lástima que el tiempo durante esos días no nos acompañara

Una buena manera de conocer la cultura de un país, no me cansaré de repetirlo, es mediante su gastronomía; pero si ya eres tú quien cocina el plato típico de la zona, no puede ser más original y enriquecedor. El atún es el pescado que más se consume en las Maldivas puede ser ahumado, seco frito o asado a la barbacoa.

La comida típica de las islas Maldivas la podemos conocer en Malé o en alguna excursión a cualquiera de las islas habitadas del archipiélago. La base fundamental de su cocina es el pescado, el arroz, el coco, y todos sus derivados. Todo condimentado y sazonado con especias de una calidad superior. El plato tradicional es una especie de “curry” de pescado seco muy condimentado y acompañado por legumbres. También es muy popular el “rihaakuru”, una pasta de atún que se unta en tostadas.

El desayuno típico de los nativos del lugar es, atún salteado con cebolla, coco rallado y pimientos. El pan en las islas es el “rosji”, un pan sin levadura.

La “**garudia**”, es un plato muy apreciado y consiste en una especie de sopa de pescado con arroz, pimiento y limón. Otro plato típico es el “kuli boakiba” que es una tarta de pescado también sazonado con muchas especias. Otra especialidad de las islas son los “hednikaa” especie de empanadas de masa de hojaldre y rellenas de atún, o croquetas de pescado o albóndigas de pescado con jengibre, pimienta, cebolla y coco rallado.

Las frutas tropicales abundan y son deliciosas como: papaya, mango, piña que no siendo propias de la región las traen de Sri Lanka o de Singapur pero siempre son de buena calidad. La producción nacional se basa en unos plátanos pequeños, parecidos a las “bananas” de Costa Rica.

La bebida nacional es el “*raa*”, zumo de palma y el alcohol es tolerado en los hoteles. La leche de coco se denomina “kaashi kiru”.

Si viajáis a Maldivas, no dejar de visitar el Mercado de Pescado de Malé. Será verdaderamente inolvidable. La principal mercancía es la que van depositando los barcos de pesca, como es obvio. Cuya captura

más numerosa es el atún. Despedazar una pieza de atún es un ritual digno de ver.

El plato más popular de la Islas Maldivas:

La garudhiya o la garudia.

Es una sopa de pescado, el complemento perfecto para el arroz.

Ingredientes:

- Arroz, atún, limón, cebolla, pimienta verde, curry y especias locales, entre ellas el chile de Maldivas (solo apto para paladares acostumbrados al picante). No obstante es más suave que el de otros países vecinos.

Elaboración:

Se prepara como cualquier sopa de pescado. El pescado utilizado es el atún, la cabeza también suele hervirse, aunque no se suele servir en algunos lugares de la isla.

Siguiendo con uno de los objetivos de la novela: *mejorar las relaciones sexuales*, seguiré describiendo varias posiciones que puse en práctica con Sigrid y que os recomiendo que experimentéis. Una ellas es “*La Doma*”. En muchos lugares se le conoce a esta postura como “*La Silla*”. Dicho sea de paso, es una postura para practicar el sexo ideal para todas las parejas de cualquier condición física. La postura de “*la doma*” puede ser un camino hacia un orgasmo inolvidable. Básicamente consiste en: el hombre cómodamente sentado recibe a su compañera que se encaja a su cuerpo sentándose también sobre su

miembro erecto. La mujer puede hacerse desear tomando el pene con la mano y posándolo sobre su vagina haciendo movimientos suaves sobre ella, pero sin introducirlo. El hombre puede imponer su voluntad presionando a la mujer hacia su miembro lentamente, mirándola a los ojos y a su vez besándola ardientemente. La pasión del abrazo, los juegos de ambas lenguas y las espaldas de ambos al alcance de las manos para causar escalofríos en el otro son algunas de sus bondades.

Srí Lanka.

De forma oficial, la República Socialista de Srí Lanka es un país soberano insular de Asia, ubicado en pleno golfo de Bengala, cuya forma de gobierno es una república semi presidencialista. Su territorio está organizado en nueve provincias y veinticuatro distritos. La isla fue conocida en la Antigüedad como “*Lanka*”, “*Simoundou*”, “*Taprobane*”, “*Serendib*” y “*Selan*”, llegando a ser denominada como la “*isla de los mil nombres*”. Durante su colonización, la isla tomó el nombre de “*Ceilán*”, que siguió utilizando posteriormente. Su particular forma y su cercanía a la India hicieron que se la llame la “*Lágrima de la India*”. Debido a su ubicación en el camino de las principales rutas marítimas, Srí Lanka es un vínculo naval estratégico entre Asia Occidental y el sudeste asiático. Y ha sido un centro de la religión y la cultura budista de la antigüedad. Hoy en día es un país multireligioso y multiétnico, en el que casi un tercio de la población es seguidor de distintas religiones y ramas del budismo, en especial el hinduismo, el cristianismo y el islam. La comunidad cingalesa es mayoría. Los tamiles, que se concentran en el norte y este de la isla, constituyen la minoría étnica más importante. Srí Lanka, es famosa por la producción y exportación de té, caucho y coco. Cuenta con una progresiva y moderna economía industrial y el más alto ingreso per cápita en el Asia meridional. La belleza natural de Srí Lanka, de sus

bosques tropicales, playas y paisajes, así como su rico patrimonio cultural, la convierten en un destino turístico de fama mundial. La fauna de Sri Lanka es de las más variadas del mundo: leopardos, búfalos de agua, monos, elefantes, puercoespines, pangolines, osos negros, ciervos... en los parques nacionales. Ballenas, delfines peces espada y tortugas en las costas. En las Lagunas y manglares encontramos cocodrilos, salamandras, sapos, varanos de agua y serpientes, como la pitón y la cobra que ocupan también otros hábitats. Y en el capítulo de aves destacan, la garza cenicienta, los cormoranes, pelícanos, flamencos,... y varias especies endémicas como el tordo de Ceilán y el Bulbul de orejas amarillas. Sri Lanka es el paraíso de los ornitólogos. Es normal encontrar, a lo largo de las carreteras y en los campos de cultivo, elefantes trabajando en labores agrícolas y de transporte. Pero en lo que a fauna se refiere, el animal más visible es el mono (langur común), ya que vive en los templos en grandes cantidades, aprovechando la comida que le ofrecen los fieles que visitan los templos y monumentos sagrados, ya que consideran a esta especie, sagrada y la identifican con el dios hindú Hanuman.

Bucear en Sri Lanka.

Quienes eligen conocer el lado más salvaje del sur de Asia tienen en Sri Lanka una accesible variedad de paisajes y de reservas naturales terrestres y marinas. Combinar los safaris en la selva para ver los leopardos y elefantes con la navegación por sus costas resulta una experiencia inolvidable. La isla fue capital en la navegación del Índico y sus costas están repletas de naufragios que se han convertido en localizaciones excepcionales para los amantes del submarinismo. Nadar, como lo hicimos nosotros, entre bancos de peces que pueblan los restos de naves que no llegaron a puerto o avistar las ballenas azules, delfines y tiburones ballena que se dan a menudo en sus aguas resulta una experiencia difícil de olvidar. Pigeon Island es uno de los

parques nacionales marinos de Srí Lanka. Contiene dos islas situadas a 1 kilómetro de la costa frente a Nilaveli y es donde se encuentra el arrecife de coral mejor conservado de Srí Lanka. Fue uno de los muchos lugares donde practicamos el submarinismo. Para evitar la época de los monzones recomiendo visitar la costa oeste de noviembre a abril; y la costa este de mayo a octubre. En el litoral este es célebre Arugam Bay, una meca del surfista.

La gastronomía de Srí Lanka.

Podemos decir que, una de sus características es el sabor de las especias en sus platos favoritos. La comida más típica es el arroz y el curry, siendo éste a menudo acompañado por raciones más pequeñas de carne y pollo, verdura o pescado. El curry de Srí Lanka, contiene chili, canela, jengibre, azafrán y otras especias y suele ser bastante picante. También hay que destacar la abundancia de platos de verduras, carne y pescado, sazonados con especias típicas de la isla (cardamomo, clavo, jengibre, pimienta). En los pueblos de la costa se degusta un delicioso atún. En toda la costa hay un extraordinario pescado y marisco. También preparan platos indios tales como thali y biriyani vegetarianos. Un bocado único en Srí Lanka son las tolvias que sirven con huevo o miel o yogur. Uno no puede marcharse de la isla sin probar su té, ya que el té de Srí Lanka, está considerado como uno de los mejores té del mundo, aunque puede resultar demasiado fuerte a nuestro paladar europeo. El té es la bebida favorita. El café de la isla, también es excelente. No hay que olvidarse de probar el arrack, una bebida alcohólica distintiva de Srí Lanka, que se obtiene de la destilación del coco. Pero tampoco se puede dejar Srí Lanka sin hacer con profusión el amor. Os puedo asegurar, que no hubo noche que nos disfrutáramos del sexo libremente compartido.

Si de algo puede presumir Sri Lanka es de tener una gran cantidad de mercados repletos de toda clase de alimentos típicos del país. Su tamaño y variedad depende de la importancia de la ciudad; por eso no es de extrañar que los más destacados sean los mercados tradicionales de Colombo y Kandy. En la capital, Colombo, encontramos el mercado más importante de todo el país. Estoy hablando del mercado de Pettah, situado junto a la estación de tren de Fort, con la entrada principal por la torre del reloj de Khan. Este mercado cuenta con todo tipo de productos y con un tamaño digno de mención. Es tan grande que abarca un barrio entero, por lo que mucha gente usa el tuk-tuk²⁰ para desplazarse de un lado a otro del mercado. Rebosante de comida y clientes, el mercado tradicional de Colombo siempre está lleno, sobre todo por las noches cuando los comerciantes rebajan sus precios al máximo para vender todo el género. En este mercado puedes comprar de todo: ropa, relojes, electrónica, souvenirs... Y por supuesto, todo tipo de productos alimenticios locales y especias. Sin ninguna duda el mercado tradicional de Pettah en Colombo es una de las zonas más auténticas de la ciudad, con sus entramados laberintos y grandes avenidas rebosantes de olores, colores y una actividad frenética. El mercado está dividido en varias secciones dedicadas a diferentes productos, incluso tiene una parte flotante construida sobre un lago. Hay que tener en cuenta que casi todos los productos de marca son imitaciones. Como ya he referido, si piensas viajar a Sri Lanka no pierdas la oportunidad de recorrer los mercados tradicionales de Colombo y Kandy; sus puestos, sus vendedores, sus sonidos y ambiente embriagan los sentidos y te transportan a otra cultura y forma de entender la vida. No intentes buscarle una lógica en la cultura occidental, simplemente déjate llevar y deambula sin más descubriendo sus secretos. Por cierto, tenéis una oportunidad magnífica para

²⁰ **Tuk-tuk.** Vehículo de tres ruedas como el antiguo carro moto.

desarrollar el arte del regateo y conseguir los productos a un mejor precio. Es una experiencia que no os decepcionará.

Como no podía ser de otra manera, en Sri Lanka, nos deleitamos con nuestros cuerpos practicamos con profusión las posturas del: *“Cara a cara”* y *“El Arco”*.

La postura *“Cara a cara”*, es la clásica manera de follar por antonomasia de casi todas las parejas del mundo. Particularmente os recomiendo que sea tu pareja la que esté en la posición dominante o sea sobre ti. De esta manera disfrutaréis más y mejor del sexo.

La postura del *“El Arco”*, se puede decir que es una variante de la posición anteriormente descrita. En este caso, resulta obvio que es la compañera la que permanece boca arriba, con las piernas abiertas y flexionadas, apoyando sus brazos por detrás de los hombros a la altura de la cabeza. Cuando ambos estéis preparados, ella elevará sus caderas y se posa en las piernas de su compañero. El placer que tu compañera recibe se centra en la penetración profunda y en la particularidad de sentir toda su zona vaginal y abdominal en contacto con la piel de su amante. El cansancio que puede experimentar la mujer al mantener el cuerpo elevado, se ve recompensado con la potencia del orgasmo que puede experimentar. No obstante, la mujer puede colocarse un cojín debajo de sus espaldas, o bien modificar la postura apoyando la espalda en la superficie donde se esté practicando el sexo. Es verdad, que la mujer tiene que tener una cierta flexibilidad, cuestión esta que Sigrid mostró con nota. Con el tiempo y el aprendizaje adecuado, resultará un polvo prodigioso.

Fue en Sri Lanka uno de los lugares de toda la travesía donde estuvimos más tiempo fondeados y gozando del placer que produce compartir el cariño con la mujer que amas.

4. Srí Lanka-Islas, Nicobar, Estrecho de Malaca, Singapur y Riau.

Islas Nicobar.

La cuarta travesía, desde Las Maldivas hasta el Archipiélago de Riau, fue otro trayecto duro y peligroso; pero lo sorteamos con mucho esfuerzo y técnica. No pudimos poner ni un solo momento el piloto automático.

Las islas de Nicobar se encuentran en el océano Índico, en el golfo de Bengala. A pesar de su lejanía pertenecen a la India. La capital de todo el territorio es Port Blair. Los aborígenes son delgados, de piel oscura, de pelo rizado y se parecen mucho físicamente a los *Aetas*²¹ de las Filipinas. Estas islas fueron ocupadas por el Reino Unido que las utilizó como prisión para los miembros del “Movimiento para la Independencia de la India”.

Durante la Segunda Guerra Mundial fueron los japoneses quienes la tomaron. Posteriormente con la independencia de la India en 1947 pasó a ser territorio indio. En diciembre del año 2004 las islas fueron devastadas por un tsunami donde murieron más de 7.000 personas. Lo curioso es que la mayoría de las personas muertas y desaparecidas no eran aborígenes, estos sobrevivieron gracias a tradiciones orales que se han pasado de generación en generación. Estas tradiciones orales les advertían que cuando presentían un terremoto debían de abandonar las costas y refugiarse en las montañas.

²¹AETAS. Son indígenas que viven en zonas desoladas de las montañas de Luzón en Filipinas. Son considerados como negritos, por su pelo rizado, su pequeña estatura, pequeña nariz y ojos marrones oscuros.

Submarinismo en las Islas Nicobar.

Las cristalinas aguas que bañan, tanto las islas de Andamán como las islas Nicobar, son un caleidoscopio de coloridos arrecifes y una alucinante gama de variedades de peces, muchas de las cuales son endémicas de la zona. Con un mar que se encuentra entre los más vírgenes del mundo, los increíbles tesoros que esconde bajo sus aguas permanecen ajenos a la llegada masiva de buceadores. Con una fauna única, bosques exuberantes, playas coralinas e immaculados arrecifes de coral, de momento los visitantes extranjeros sólo pueden acceder a una parte de las islas. El permiso para hacer submarinismo está restringido. Una vez más, Sigrid se las compuso para poder acceder a algunas de las maravillas de esta zona. Entre los lugares destacados de inmersión de la zona se encuentran:

- South Button (botón del sur), de 6 a 25 metros, para todos los niveles. Es uno de los lugares más populares. Se trata de un excelente lugar para practicar también snorkel. Desde mantas rayas, incluyendo la extraña y pequeña “raya diablo”, hasta barracudas, trevally gigantes de aleta azul, peces murciélagos, peces cocodrilo, morenas, tortugas, peces ángel..., son muy fácil de observar.
- The Wall (el Muro), 10 a 30 metros, para todos los niveles. Un pequeño muro de 50 metros de largo que cae en un canal de navegación cerca del embarcadero en Havelock. La parte superior del muro es muy colorida con corales suaves de colores púrpura, rojo y amarillo, en los que normalmente se observa peces globo, peces león..., además de una gran cantidad de pulpos y peces escorpión.
- Dixons Pinnacle (Pinnacle de Dixon), 18 a 30 metros, para buceadores de nivel avanzado. Se trata de tres grandes pináculo

rodeados de una gran actividad alimenticia de peces pelágicos, barracudas, trevally gigantes, atunes, meros y caballas. En la zona es común encontrar especies como el pez vidrio, matas, peces ángel emperador, peces ballena y peces napoleón.

- Desfiladero de Johnny, 20 a 30 metros, para buceadores de nivel avanzado. Los buzos se pelean por practicar submarinismo en este lugar, aunque es un arrecife, pero está cubierto de hermosos corales.

La zona es un verdadero caleidoscopio de especies como barracudas, meros gigantes, peces unicornio y pargos. También es un lugar muy visitados por delfines, tiburones y rayas águila.

- El faro, 6 a 20 metros, para todos los niveles. Un arrecife en pendiente donde el coral tiende a ser mejor en las aguas poco profundas con una gran cantidad de fusileros, peces león y pulpos. Es un gran lugar para hacer buceo nocturno.
- Playa del elefante, 6 a 25 metros, lugar para practicar buceo para todos los niveles. Un arrecife muy popular para aprender a bucear y hace snorkel. Cuenta con una zona coralina con mucha vida, incluyendo el pez aguja, muchos camarones y cangrejos, rayas águila y peces escorpión, este último, sumamente peligroso, ya que su picadura es altamente dolorosa, teniendo incluso cuidado aquellas personas que puedan ser alérgicas.
- La Cala de Neil, 12 a 18 metros, para todos los niveles. Se trata principalmente de coral duro con una gran variedad de peces, manta raya y grandes cardúmenes de pargos de rayas azules.
- Séptimo cielo, 6 a 12 metros, apto para todos los niveles. Este pequeño parche de coral es un gran lugar para ver muchas anémonas con diversas especies de peces damiselas, incluyendo el famoso pez payaso.
- Cornisa Minerva, 10 a 18 metros, para todos los niveles de buceadores. Se trata de una gran meseta de coral, que necesita

más de una inmersión para ser recorrida en su totalidad. Con una gran abundancia de vida marina, nunca se sabe lo que se puede llegar a ver.

- Pilotree, 8 a 20 metros, lugar apto de bucear para todos los niveles. Se trata de un gran arrecife con un montón de peces de arrecife como el pez napoleón, manta rayas jóvenes, tiburones leopardo, además de grandes rayas, tortugas, peces escorpión, serpientes marinas...

La gastronomía de la India ha estado muy influenciada por todas estas civilizaciones que a lo largo de la historia han colonizado este país; como son: hindúes y musulmanes, portugueses, persas e ingleses. Las tendencias de fuera se han mezclado y fundido con las propias de cada rincón de la India, y es lo que ha dado lugar a esa gastronomía que hoy en día conocemos, con ese conglomerado de sabores, texturas y formas tan diversas como su pueblo y cultura. Todos los platos en la gastronomía india, o la mayoría, están aderezados con especias molidas, cuya combinación para realizar los aliños se denomina “*masala*”. Una de las especias más utilizadas es el curry, que en realidad es una mezcla de especias como el jengibre, cilantro, nuez moscada, cardamomo, semilla de amapola e incluso clavo y azafrán. Hay que saber que frecuentemente se denomina curry a un plato, e incluso a un menú festivo. La incorporación a los platos de hiervas aromáticas y condimentos les supuso un alto valor medicinal, llamándolas prolongadoras de la vida. Por ejemplo la pimienta negra es una de las especias con más valor medicinal y es muy usada en la cocina India, que mezclada con otros condimentos, hierbas o aceites ayuda a la desaparición de ciertas molestias. Pero quizás la especia más usada en la gastronomía de la India como colorante alimenticio para el arroz, carne y diversos platos sea la Cúrcuma. Actualmente se comercializa como aditivo E100 o cúrcuma. En algunos países de

Hispanoamérica es conocida como “*Palillo*”, y en Colombia se la conoce como “*azafrán de raíz*”. En Japón (*Okinawa*), se sirve como té. En la gastronomía india usan mucho el arroz, al igual que las legumbres como: garbanzos, lenteja negra y lenteja verde. El pan lo suelen elaborar con un tipo especial de harina de trigo integral. Para fabricar panes planos y el *paratha*²² utilizan una parrilla y un horno cilíndrico calentado con carbón vegetal. En el horno cilíndrico se cocina también el famoso “*pollo tandoori*”²³. Un ingrediente a destacar es la leche y sus derivados. Hay un predominio de los platos vegetarianos, así como el uso de pescados y mariscos sobre todo en las zonas costeras, aunque existen variedades de kebabs y muchos platos de carne debido a la influencia de las costumbres musulmanas. Es famoso el cordero al curry, o *el Biryani*, plato de pollo o cordero con arroz aromatizado, con sabor a naranja, sazonado con azúcar y aguas de rosas. Lo cierto es que los platos vegetarianos se consumen en el sur de la India, y los platos de carne son más típicos del norte.

Las samosas, posiblemente la comida india más internacional, son una especie de empanadillas rellenas de patatas, cebolla, guisantes y otras verduras, aderezadas con comino y picante, aunque también la podemos comer rellenas de pollo.

Palak Paneer, Es otro típico de la India, una forma original de comer espinacas y queso.

Curry de gambas con leche de coco, es otro plato típico, en este caso del sur de la India.

²²**PARATHA.** Es un pan plano típico de los pueblos del subcontinente indio. Se trata de un pan elaborado con harina de trigo en una sartén caliente con aceite y que generalmente se rellena con diferentes verduras.

²³ **POLLO TANDOORI.** Denominado también “Tandoori Chicken”, es un plato de pollo asado que data de la época del Imperio Mongol en el Sudeste de Asia. Es muy popular en esa zona, así como en gran parte de Asia.

Dhal, las lentejas son otro plato esencial para los indios, y no pueden faltar en ninguna comida.

El plato más típico de la gastronomía India.

Pollo Tandoori.

La receta del pollo tandoori es muy sencilla pero exquisita.

Preparación:

- Consiste en marinar el pollo durante 12 horas en yogur, zumo de lima, aceite de oliva virgen extra, sal, ajo, cebollas, jengibre, cúrcuma, canela, comino, cilantro, cayena y pimienta negra, para luego introducirlo en el horno durante 30 minutos a 220°, y conseguir un delicioso resultado.
- Y listo para degustarlo.

El pollo, se suele trocear en trozos.

La India es un país con una gran cultura gastronómica y muchas normas de educación y cultura alrededor de la misma. En la India rechazar comida que cualquier te ofrece es de muy mala educación. A nadie se le escapa que dar de comer a las vacas, pájaros, monos, ratas y otros animales, atrae la buena suerte y la prosperidad. Otra peculiaridad de la India, es comer sólo con la mano derecha, manteniendo la izquierda siempre fuera, ya que se supone que se usa para tareas impuras; aunque he podido observar, que en los lugares más turísticos siempre os pondrán cubiertos. El pan indio, en sus diferentes variedades, se debe partir sólo con la mano derecha, concretamente con el dedo pulgar y corazón, sujetándolo con el anular y el meñique, evitando usar el dedo índice, que se considera el más impuro de la mano, por ser utilizado para señalar, rascarse... De todos modos, los

indios en general son muy tolerantes y entienden que, el visitante proviene de una cultura con normas diferentes, por lo tanto cumplir sus reglas sociales, sólo hará que se sientan halagados por tu interés, pero no habrá problema si no lo hace. La India es un país inmenso, y por supuesto, con una variada culinaria, pudiendo estar probando comidas diferentes desde que te levantas hasta te acuestas. A grandes rasgos, se puede decir que la gran diferencia entre la comida del norte y el sur del país es el nivel de picante altísimo que tiene el norte, no siendo así en el sur del país, pero en ambas partes se puede disfrutar de una gran variedad de sabores exóticos.

En el archipiélago de nuevo fondeamos. Tanto sus hermosas playas como su riqueza cultura, jungla y templos de diferentes religiones lo supimos explorar y disfrutar. Diez días estuvimos fondeados en Riau. Empleamos 63 días. Después de recorrernos cerca de 300 islas, nos dirigimos a las islas Riau. En éste lugar paradisiaco con interesantes mezquitas y templos, paisajes exóticos hay una gran cantidad de playas de ensueño, como Trikora o Pasir Panjang. Siendo la playa Nongsa, en la isla Batam, como una de las playas más hermosas de todas las islas.

SINGAPUR.

Y como no podía ser de otra manera nos dirigimos a Singapur. En poco más de una hora atracamos en el Puerto de Singapur. Es una de las principales ciudades globales del mundo y uno de los centros neurálgicos del comercio mundial. Su economía globalizada y diversificada depende especialmente del comercio y del sector manufacturero. En términos de poder adquisitivo, Singapur es el tercer país con mayor renta per cápita del mundo; además de figurar entre los primeros países en las listas internacionales de educación, sanidad, transparencia política y competitividad económica. Singapur es un popular destino turístico, por lo que es uno de los sectores económicos

más importantes del país. La reputación del país como un centro de turismo médico ha aumentado en los últimos años.

Bucear en Singapur.

No se puede negar que bucear por los mares del sudeste asiático, se ha convertido en un deporte nacional. En Singapur hay cientos de escuelas y centros de submarinismo, es una verdadera fiebre la que se ha desatado en esta impresionante ciudad. Bucear con tortugas, tiburones, barracudas, peces de todas las especies marinas, corales... resulta verdaderamente sorprendente. Por supuesto para bucear en Singapur, es necesario obtener un permiso. Y aunque las autoridades de Singapur son muy rigurosas para obtener los permisos necesarios, Sigrid lo logró de manera fácil y rápida. Valió la pena.

La gastronomía de Singapur es un excelente ejemplo de la mezcla étnica y diversidad de culturas existentes. Su cocina tiene muchas influencias de la cocina Malasia, India y China. Posee también influencias de la cocina de occidente debido a la ocupación de la isla por los ingleses. Como ejemplo de variedad y fusión de estilos puede observarse cómo los chefs originarios de China preparan platos indios, mientras que los chefs indios preparan diversos platos de Malasia. La gastronomía es uno de los atractivos culturales de Singapur. Si te gustan las compras, has elegido un destino perfecto, Singapur. Una de las mayores aficiones de los habitantes en Singapur es ir de compras. Si algo se puede echar en falta a Singapur son los productos típicos, pero es algo comprensible en una sociedad tan multicultural. Pero a cambio podrás adquirir productos tradicionales chinos, indios y de otros muchos países. Las zonas comerciales más importantes de la ciudad son las siguientes:

Orchard Road, se encuentran las tiendas y los centros comerciales más importantes de Singapur. Es la mejor zona para encontrar productos de las grandes firmas de moda.

Chinatown, encontrarás antigüedades, productos fabricados a mano y menaje para el hogar.

Little India, (La pequeña India) es el lugar ideal para adquirir tallados, joyas, muebles, arte religioso y saris (vestidos típicos de la India). Uno de los puntos comerciales más importantes de esta zona comercial es el Mustafá Centre, un curioso centro comercial en el que encontrarás, desde relojes de lujo hasta artículos de “todo a cien”.

Mercadillo de Bugis, en este mercado callejero encontrarás todo lo que inimaginable. Además si tienes sed, prueba uno de los zumos extraños que ofrecen en los puestos.

Sim Lim Square, el paraíso de la electrónica. En este centro comercial hallarás las últimas novedades en cámaras digitales, móviles, ordenadores y otros productos tecnológicos.

A continuación describiré algunas de sus delicias culinarias más conocidas:

- **Cangrejo**. Ya sea a la pimienta, al chile o de cualquier otra forma. El cangrejo es el plato más típico de Singapur.
- **Satay**. Brochetas marinadas de pollo o cerdo con salsa de cacahuete. Es el plato preferido por los turistas internacionales.
- **Char Kway Teow**. Tallarines de arroz con ajo, gambas, albóndigas de pescado y diversas salsas. La más usada la salsa de soja oscura.
- **Laksa**: sopa de fideos de diferentes variantes. La sopa más famosa es el agro picante. Se toma acompañada de arroz.
- **Arroz con pollo Hainanese**: pollo cocinado al vapor con arroz y diversas salsas. Las salsas preparadas con varios ingredientes

son, quizá, la base de la gastronomía de Singapur. En la mesa nunca faltarán los cuatro condimentos esenciales para dar el toque ácido, salado, picante o dulce.

- **Roti Prata:** aunque es un plato original de la India, se ha convertido en un clásico entre los habitantes de Singapur. En definitiva se trata de una tortilla que puede llevar en su interior diferentes ingredientes.

El plato más típico de Singapur:

Chicken rice o pollo con arroz. El plato más típico de la cocina de Singapur; aunque otras fuentes le atribuyen ese mérito al Laksa, una sopa de fideos servidos en leche de coco. Se trata de un plato de pollo hervido, servido con arroz. Se le puede añadir black sauce²⁴ al gusto. Es un plato simple muy rico y barato.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 pollo entero, de alrededor de un kilo y cuarto.
- 1 cucharada de sal, 2 dientes de ajo pelado, 4 rodajas de jengibre fresco pelado, 4 cebollas peladas.
- 3 litros de agua.
- 2 cucharadas de aceite de sésamo.
- Tomates en rodajas (guarnición). Pepino en rodajas (guarnición).
- Ramitas de cilantro (para decorar).

²⁴ **Black Sauce.** Soja negra fermentada.

Para el arroz:

- $\frac{3}{4}$ de arroz de grano largo.
- 2 cucharadas de aceite virgen extra.
- 5 chalotas²⁵ peladas y picadas.
- 5 dientes de ajo picados.
- 150 centilitros de caldo de pollo.
- $\frac{1}{2}$ cucharada de sal.

Preparación:

- Lavar el pollo y quitar el exceso de grasa.
- Frotar el interior del pollo con sal.
- Machacar el ajo y el jengibre ligeramente con la parte plana de un cuchillo.
- Atar las cebollas por sus rabos. Colocar el ajo, jengibre y las cebollas en el interior del pollo.
- Llevar el agua a ebullición en una olla lo suficientemente grande como para contener el pollo. Añadir el pollo, con la pechuga hacia abajo. Guisar a fuego lento, tapando la olla, unos 30 o 40 minutos, volteando el pollo a mitad de la cocción, hasta que esté hecho (el jugo del muslo debe salir claro cuando se pinche con el tenedor).
- Retirar con cuidado el pollo, dejando todo el líquido en la olla y reservándolo para el arroz.

²⁵ **Chalotas.** Es una verdura de la familia de las aliáceas, originaria de Asia Central.

- Cubrir el pollo en agua helada durante 5 minutos para detener el proceso de cocción y tensar su piel. Sacar, secar, frotar con aceite de sésamo, y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- Para servir, cortar el pollo en trozos (los chinchos lo hacen con huesos y todo), y coloque en una fuente grande. Decorar con rodajas de tomate, pepino y ramitas de cilantro o perejil.

Para hacer el arroz:

- Lavar el arroz en una vasija. Y escurrirlo en un colador. Dejar reposar media hora para que se seque bien.
- Calentar el aceite en un recipiente, añadir las chalotas y el ajo. Saltear removiéndolo hasta que desprenda toda su fragancia. Añadir el arroz y remover durante 3 o 4 minutos hasta que esté brillante.
- Colocar en una cacerola. Añadir el caldo de pollo con un poco de sal. Llevar a ebullición y después cocer a fuego fuerte hasta que el nivel del líquido por el efecto de la evaporación se equipare al nivel del arroz y aparezcan agujeros de vapor. Bajar el fuego y guisar a fuego lento durante 30 minutos. Servir con el pollo.

Este plato se acompaña de una salsa de guindillas que en origen son muy picantes, pero se puede poner otras guindillas más suaves.

Para hacer la salsa de guindillas.

Ingredientes:

- 50 gramos de guindillas frescas sin semillas. 30 gramos de chalotas peladas.
- 30 gramos de ajos pelados.
- 30 gramos de jengibre pelado.
- 1 taza de caldo de pollo hirviendo.
- 4 cucharadas de zumo de limón. 1 cucharada de vinagre de arroz. 2 cucharadas de azúcar granulado y ½ cucharadita de sal.

Preparación:

- Combinar las guindillas, las chalotas, el ajo y el jengibre en una licuadora hasta obtener una pasta.
- Pasar a un tazón y agregar el caldo de pollo hirviendo y los demás ingredientes.
- Dejar reposar por lo menos 1 hora antes de servir. (Se puede guardar en el refrigerador hasta dos semanas sin perder sabor ni textura).

Estrecho de Malaca.

El Estrecho de Malaca es un largo brazo de mar del sudeste de Asia localizado entre la costa occidental de la península malaya y la isla indonesia de Sumatra. Un importante corredor marítimo que une, al

norte el mar de Andamán, mar marginal del océano Índico, y al sur el mar de la China meridional. El estrecho tiene aproximadamente 800 km., de longitud, con una anchura entre 50 y 320 km. Tiene solo 2.8 kilómetros de ancho en su punto más angosto. En su parte media se encuentra su mínima profundidad la que condiciona el calado de los buques que lo atraviesan.

Riau.

Es una provincia de Indonesia, localizada en el centro de la isla de Sumatra junto al estrecho de Malaca. Riau es rica en recursos naturales, en particular petróleo, gas natural, goma y aceite de palma. La mayoría de la provincia son bosques; la explotación forestal es una de las principales industrias de la provincia; pero la tala de árboles es excesiva.

A través de su historia, Indonesia ha estado implicada en el comercio debido a su localización y recursos naturales. Las técnicas indígenas y los ingredientes de indonesia, por lo menos en las partes de Malasia, son influenciados por la India, Oriente Medio, China y finalmente Europa. Los comerciantes españoles y portugueses trajeron productos del Nuevo Mundo incluso antes de que los holandeses colonizaran la mayor parte de Indonesia.

Cuando hablamos de la cocina de Riau, por supuesto hay que hablar de la cocina Indonesia, que refleja la extensa variedad de gente que vive en las 6.000 islas pobladas que componen Indonesia. La cocina es tan diversa como su cultura, y ha adquirido influencia de muchas fuentes. En Indonesia occidental y central el almuerzo principal se cocina generalmente por la mañana, y se consume alrededor de mediodía. En muchos hogares no hay hora establecida de comida y se espera que todos los miembros la atiendan. Por ésta razón, la mayor parte de los platos se hacen de tal forma que puedan durar y seguir siendo

comestibles aunque sean dejados sobre la mesa a temperatura ambiente por muchas horas. Los mismos platos entonces se recalientan para la comida final por la tarde. La mayoría de las comidas se elaboran alrededor de una pila cónica de arroz de grano largo. Una comida puede incluir una sopa, la ensalada, y un plato principal. Cuando una comida es acompañada por uno, o varios condimentos, se le denomina “*Sambals*”.²⁶ En la mayoría de las ciudades es común ver platos chinos como bollos y fideos vendidos por vendedores callejeros y en restaurantes de calle. El cerdo no se emplea ya que la mayoría de los indonesios son musulmanes. Las comidas indonesias se comen comúnmente con la combinación de la cuchara en la mano derecha y del tenedor en la mano izquierda, aunque en muchas partes es también frecuente comer con los dedos de las manos.

Según Gildo Kaldorana, las diez comidas que no debería perderse el viajero que va a Indonesia son:

Nº 1 **Nasi campur**. En español sería algo así como “arroz combinado” (plato combinado, en España). Normalmente lleva, pollo, verdura, tempe (soja fermentada) y tortilla (admite más cosas, entre ellas tofu).

²⁶**Sambals**. Es un condimento empleado en China, Indonesia, Malasia, Singapur y Sri Lanka. Elaborado de una variedad de pimientos comunes, así como chiles. Se emplea como condimento o como acompañamiento, y a veces sustituye a los chiles frescos. Puede ser muy picante para los no iniciados. Se puede encontrar en los supermercados exóticos y en las tiendas especializadas gourmet de numerosos países.

Nº 2 **Lumpia**. Es una especie de rollo de primavera (de hecho, dicen que fueron los chinos los que lo introdujeron en Indonesia) que normalmente se rellena de carne, verduras (zanahorias y puerro) y fideos de soja (admite también gambas, setas etc.) No hay un prototipo de relleno

Nº 3 **Kari ayam**. Es una especie de estofado de pollo con verduras, salsa de curry y leche de coco. Siempre con arroz blanco cocido.

Nº 4 **Bakmi goreng**. Fideos de trigo fritos. Normalmente llevan verduras (zanahoria y puerro), pollo, tortilla y gambas. Se le rocía con un poco de salsa de soja dulce, en la fritura.

En la cultura de los chinos (hay muchos en Indonesia) representa “larga vida” y no falta nunca en Yakarta, sobre todo en los cumpleaños. Siempre acompañado con pepino y zanahoria troceados y en vinagre.

Nº 5 **Sop buntut**. Sopa de rabo de ternera. Es un plato muy extendido en Indonesia. Normalmente lleva, por supuesto rabo de ternera, apio, cebolla frita, tomate y patata.

Dicen que el mejor de Indonesia, se come en el hotel Borobudur de Yakarta. Siempre con arroz blanco cocido.

Nº 6 **Mie ayam bakso**. Fideos de trigo cocidos, con trozos de pollo especiado, verduras y albóndigas de ternera (totalmente diferentes a las españolas) con caldo. Es el plato rey de la comida callejera, en los carritos lo venden a 6.000 rupias (0,45€).

Nº 7 **Lemper**. Croquetas de arroz glutinoso rellenas de pollo desmenuzado y especiado. Se envuelven en hojas de plátano para venderse en las tiendas de alimentos preparados. No es una comida en sí, sino más bien un tentempié.

Nº 8 **Nasi goreng**. Es el clásico arroz frito. Normalmente lleva verduras (zanahoria, puerro) pollo, gambas, y huevo.

En algunos restaurantes le ponen el huevo como tortilla francesa en tiras y en otros un huevo frito, muy frito, para que la yema siempre esté bien cocida. Los indonesios, no son capaces de comer un huevo con la

yema líquida. Siempre acompañado con pepino y zanahoria troceados y en vinagre.

Nº 9 **Ketoprak**. Lleva fideos de arroz cocidos, brotes de soja cocidos, tofu frito y troceado, salsa de cacahuetes y rociado con cebolla frita (se pone en la mayoría de platos indonesios). Totalmente para vegetarianos.

Nº 10 **Daging rendang**. También es una especie de estofado. Este plato lleva, ternera y una salsa elaborada con 12 especias indonesias y leche de coco. Siempre con arroz blanco y cocido. Es originario de la cocina de la región Padang en Sumatra Oeste.



CAPÍTULO CINCO

5. Riau-Isla Natuna-Brunei-Puerto Princesa.

Isla Natuna.

La sexta travesía que nos habíamos marcado, Archipiélago de Riau-Isla Natuna y Puerto Princesa, navegando por El Mar de la China, fue tranquila y relajada. En realidad la Isla Natuna es un archipiélago que cuenta con 270 islas. Cientos de islas con sabor a España. Numerosas especies de aves amenazadas con su extinción habitan en el archipiélago. El mono Natuna, es una de las veinticinco especies de primates más amenazadas de extinción. En las aguas que rodean el archipiélago, hay numerosos arrecifes de coral. Y las tortugas marinas depositan sus huevos en sus cálidas playas. Fue un lugar paradisiaco donde pasamos una larga semana disfrutando de sus solitarias playas.

Jamás disfruté tanto del sexo como lo hice en el Archipiélago de Natuna. A esa altura de la travesía la naturalidad de todos nuestros actos dentro y fuera del velero resultaba ser la de una pareja bien avenida. Fue el momento idóneo de practicar la postura más atrevida de todas las que conozco: *“La Sorpresa”* y su variante: *“El furor Salvaje”* o *“Perrito”* en sus cuatro variantes más importantes. Para que os sirva de recordatorio esta apasionante práctica sexual, aquí las tenéis representadas en grabados y utensilios en otras culturas: egipcia, indú, romana y chimú. Su práctica era tan extendida que incluso ha llegado hasta nuestros días con el nombre de *“griego”*, haciendo referencia directa al sexo anal.



A nadie se le escapará que esta “*loca y atrevida postura*” de copular con sus variantes para la práctica del sexo, tanto vaginal como anal, resulta insuperable. Confieso que nunca le propuse a Sigrid la penetración anal, ni ella me lo pidió. Copulando de esta manera, con sus variantes, el hombre, aunque parezca que está en una posición de dominación sobre ella, el goce mutuo es insuperable. Ya que las fantasías eróticas se van acumulando durante el coito en la mente de ambos transgresoramente. Nuestra relación como pareja iba viento en popa, hasta el punto que le pedí a Sigrid que tuviéramos un hijo. Ella sonrió y guardó silencio. No supe interpretar si su sonrisa y silencio fueron un sí o un no rotundo.

Pero volvamos a la cocina. La cocina de la isla Natuna refleja la variedad extensa de la gente que habita en las 6.000 islas pobladas que componen Indonesia. Es tan diversa como su cultura, y ha adquirido influencia culinaria de muchas fuentes. En Indonesia occidental y central el almuerzo principal se cocina generalmente por la mañana, y se consume alrededor de medio día. En Indonesia oriental, en donde predominan las culturas nativas de los isleños, las comidas se pueden centrar alrededor de otras aportaciones alimentarias. Se consumen más carbohidratos tales como el trigo. En la mayoría de las ciudades es común ver platos chinos tales como bollos y fideos vendidos por vendedores callejeros. Son muy típicas las bicicletas utilizadas por los vendedores callejeros adaptadas como carros. A estos carros se les conocen con el nombre de *kaki lima*.

El plato más típico de Natura.

El nasi goreng.

Es un plato de arroz típico de la cocina indonesia y de la cocina de Malasia, es una versión del arroz frito, que es lo que significa en los dos idiomas: indonesio y malayo. A continuación daré la receta.

Ingredientes para 6 personas:

- 3 huevos.
- ½ cucharadita de sal.
- 100 ml de aceite de oliva.
- 4 dientes de ajo, 1 cebolla finamente picada.
- 2 chiles rojos sin semillas y finamente picados.
- 1 cucharadita de semillas de cilantro.
- ½ cucharada de azúcar.
- 300 gramos de cadera de ternera cortada en trozos pequeños.
- 300 gramos de carne de langostino cruda.
- 4 tazas de arroz cocido frío.
- 2 cucharaditas de salsa kecap manis²⁷.

²⁷ La **Kecap manis**, también llamada **KETJAP MANIS**, es la salsa de soja indonesia dulce incluida en muchos platos tradicionales de la gastronomía de dicho país. El término Kecap define al amplio grupo de salsas fermentadas que elaboran, como la Kecap así (que es la

- 1 cucharada de salsa de soja.
- 100 gramos de salsa de pescado.
- 1 pepino partido en rodajas.
- 3 cebollas tiernas fritas.
- ½ lechuga partida en juliana.
- 1 cucharada de cilantro picado.

Preparación:

- Comenzamos batiendo los huevos con la sal hasta que la mezcla esté espumosa.
- Vertemos un ¼ de la mezcla en una sartén de tal forma que cubra todo el fondo.
- Dejamos cuajar como si se tratase de un crep y damos la vuelta sin doblarla. Retiramos y reservamos. Repetimos la operación hasta terminar con la mezcla de huevos.
- Cuando las tortillas estén frías las enrollamos y cortamos en tiras finas. Reservamos.
- Seguidamente picamos los ajos, la cebolla y los chiles. Salteamos todo en una sartén o recipiente con la salsa de pescado, las semillas de cilantro y el azúcar.
- A continuación, añadimos la carne y los langostinos. Salteamos hasta que cambien de color.
- Subimos el fuego y cuando la sartén o el recipiente esté caliente le añadimos el aceite y el arroz frío. Salteamos la mezcla hasta que el arroz esté caliente.

salsa de soja salada), la Kecap manis sedang (de sabor dulce y salado intermedio) o la Kecap Inggris (la salsa inglesa de Indonesia).

- Añadimos el kecap manis, la salsa de soja, el cilandro y la cebolla tierna picada. Salteamos un minuto.

Para presentar el plato colocamos la lechuga alrededor de una fuente grande. Ponemos el arroz con los langostinos y la carne en el centro y decoramos con las tiras de tortilla, el pepino y la cebolla frita. En algunos lugares de Malasia las tiras de tortilla son sustituidas por huevos fritos.

Brunéi.

Es un país soberano del sudeste asiático, ubicado en el norte de la isla de Borneo, cuya forma de gobierno es el sultanato. Su territorio está organizado en cuatro distritos y treinta y ocho subdistritos, que se encuentran separados en dos territorios, rodeados por la región malaya de Sarawak y por el mar de la China Meridional. Su capital es la ciudad de Bandar Seri Begawan.

La abundante fauna del país incluye más de 157 especies de mamíferos: panteras, monos y una gran variedad de aves, lagartos y serpientes. También existen muchas reservas naturales.

La economía de Brunéi se basa en la explotación de sus recursos mineros: yacimientos de petróleo, gas natural (primer país en exportación de gas licuado) y carbón. También en la explotación forestal y la pesca. Su agricultura es de tipo tropical con cultivo de arroz, coco y caucho.

Submarinismo en el sultanato de Brunéi.

Quedé sorprendido con los contactos que tenía Sigrid con las autoridades del sultanato de Brunéi. Muy posiblemente debido a la industria del gas. Dispusimos de todos los permisos necesarios para fondear en arrecifes y caladeros para hacer una de las actividades que más nos gustaba, el submarinismo. Aunque la época no fue la más apropiada. El buceo en Brunéi es todavía desconocido para la mayoría de los visitantes. Las 4500 hectáreas de arrecifes de coral y litoral nos permiten ver un oasis de rayas, tiburones martillo, tiburones punta y muchos peces tropicales; corales blandos y duros de colorido intenso. Naufragios y plataformas de petróleo en desuso es otro atractivo para los amantes del submarinismo. La mejor época para bucear es sobre el mes de octubre, cuando el monzón es más ligero, lo que significa vientos más tranquilos.

La gastronomía en Brunéi es una mezcla de la china y la malaya; aunque también tiene influencias de la hindú y la árabe. La base de la dieta es el arroz y el trigo aderezado con leche de coco y chile. Además del pescado y el marisco. La carne que se suele consumir es de ternera y de pollo. Los guisos de verduras también se consumen bastante. El rey de las frutas en Brunéi, es el Durian, su fama es única en todo el Sudeste Asiático. Se cultiva en toda la línea ecuatorial y principalmente en la isla de Borneo, donde encontrarás diferentes especies. El olor de Durian es característico e intenso. En Malasia y Tailandia está terminantemente prohibido introducirlo dentro de las habitaciones de los hoteles. Las bebidas más comunes son el café y los zumos de frutas, tales como el coco verde. Brunéi huele a: arroz cocido, a chile, a curri, a pollo frito, a tofu, a cacahuete, a leche de coco, a papaya, a carambola y a mango.

Como todo país o ciudad importante del Sudeste Asiático que se estime Brunéi tiene su famoso mercado nocturno. Es una buena opción para la gente que quiera comprar todo tipo de fruta fresca, comer de forma

barata o dar una vuelta viendo los platos típicos locales. Muchos puestos de comida frita, arroz, carnes y pescados a la barbacoa; sin olvidar esas bebidas raras que hay por estos países con bolas de gelatina dentro del té.

Plato típico de Brunéi:

Arroz glutinoso con mango.

Esta es una receta clásica de la cocina tailandesa, un postre en el que se combinan la leche de coco, el arroz glutinoso y el azúcar de palma acompañado de mango. Resultando un postre muy rico y sano.

Ingredientes para 6 personas:

- 400 gramos de arroz glutinoso²⁸.
- 250 mililitros de leche de coco.
- 3 cucharadas de azúcar moreno.
- 2 o 3 mangos (dependiendo de su tamaño).

Preparación:

²⁸ El **arroz glutinoso** es un tipo de arroz de grano corto que se vuelve pegajoso cuando se cocina. Se denomina glutinoso por lo pegajoso que es y no porque contenga gluten.

- Ponemos el arroz en remojo durante 3 horas. Luego colocamos un paño en un recipiente y extendemos el arroz sobre él. (Hay quien deja en remojo el arroz toda la noche)
- Una vez lavado, lo cocemos al vapor durante 25 minutos. (Se suele utilizar para este menester un cestillo de bambú con base de acero). Para los que no tengáis el cestillo, podéis utilizar una vaporera con un paño en el fondo para que no se salga el arroz.
- Mientras, calentamos la leche de coco con el azúcar moreno hasta que esté disuelta y dejamos enfriar.
- Pasamos el arroz a un cuenco, lo mezclamos con la leche de coco y lo dejamos reposar unos 10 minutos.
- Luego pelamos el mango, lo cortamos en gajos y lo servimos sobre el arroz.

El mango lo podemos sustituir por cualquier fruta que nos guste.

Una vez terminada nuestra visita a Brunéi, nos dirigimos hacia el Estrecho de Balábac. El estrecho de Balábac es un estrecho que conecta el mar de la China Meridional al este, con el mar de Sulú al oeste. Su punto más estrecho tiene 49 kilómetros. Cuando llegamos a Puerto Princesa, llevábamos de travesía más de 240 días navegando, más de un tercio del total. Fue una larga travesía, donde los constantes virajes, debido al mal tiempo; algunos tramos se hicieron muy peligrosos. Por ese motivo navegamos lo más próximo a la costa con los ojos bien abiertos y listos para echar el ancla por la falta de viento y que nos pudiese la corriente arrastrarnos hacia atrás. En definitiva un tramo muy complicado. Se dice, que si no hay viento en el estrecho, se puede convertir en una auténtica ratonera. Nosotros a pesar de todo tuvimos suerte. Muy cansados llegamos a Puerto Princesa.

Puerto Princesa.

La ciudad de Puerto Princesa está considerada como la más limpia y verde de Filipinas. Es famosa por sus granjas de cocodrilos, ríos subterráneos y submarinismo. El origen del nombre de Puerto Princesa está aún por concretar. Según la leyenda, hay quienes dicen que el nombre de la ciudad se debe a que hubo una bella princesa que solía recorrer la isla al anochecer, mientras otros dicen que el nombre es debido a la importancia de su puerto, y que dicho nombre fue otorgado por los colonos españoles. Pero una de las teorías más aceptadas y corroboradas es que el nombre se le otorgó a la ciudad tras la muerte de la Princesa Eulalia, hija de la Reina Isabel II y Francisco de Asís. En lo que al clima de Puerto Princesa respecta, al igual que en el resto del país, son dos las estaciones principales. El verano, que comprende los meses de abril y noviembre, mientras que los meses de mayo a octubre el clima es más húmedo. Esta humedad, junto con las altas temperaturas que se pueden disfrutar en Puerto Princesa a lo largo del todo el año, han permitido el desarrollo y crecimiento de una gran variedad de flores y de plantas en la región, siendo la vida salvaje, la flora y la fauna uno de los atractivos turísticos más importantes de la isla. Nos desplazamos a la isla de Palawan, sin duda, uno de sus principales atractivos turísticos, es el río subterráneo. Declarado como uno de los más bellos del mundo, asimismo por la Unesco, Patrimonio de la Humanidad por su valor universal y ecológico, así como por la increíble belleza natural del lugar. El río subterráneo de Puerto Princesa es el río navegable más largo del mundo (8, 2 kilómetros de longitud), que parte de una espectacular cueva para desembocar en el mar del sur de la China. Se ha convertido en una visita obligada para todos aquellos turistas que visitan la isla de Palawan. Pero el río subterráneo no es el único atractivo de la región. A tan solo unos minutos al norte de la ciudad se encuentran unas pequeñas islas e islotes en Honda Bay,

donde se puede disfrutar de infinitas playas de arena blanca y aguas cristalinas. Y si eres amante del buceo, como es nuestro caso, estás en el lugar indicado. Buceamos entre senderos de coral y arrecifes de hasta 24 metros de profundidad. En Snake Island, una playa de impresionante belleza, es el lugar ideal para hacer lo que te plazca, relajarte y disfrutar del encanto del lugar. Y por supuesto para amarse mucho.

En nuestras prolongadas inmersiones, nos acompañaron tortugas, rayas y delfines. Por último nos desplazamos a otro de los mejores sitios del mundo para bucear por la inmensa claridad de sus aguas debido a su aislamiento, la isla de Tubbataha, situada al sur de Palawan. Es hoy día un santuario marino excepcional y Patrimonio de la Humanidad. Como es de suponer, el enclave está protegido por el gobierno filipino durante todo el año y solamente se permite el acceso con un permiso especial, cosa que logramos nuevamente por mediación de Sigrid, que parecía conocer a todo el mundo. Estas restricciones garantizan su conservación. También debo decir, que para practicar el submarinismo en Tubbataha, su precio es prohibitivo. Entre sus atolones, lagunas y arrecifes no está permitida ninguna construcción de hoteles ni alojamientos y por lo tanto se ha de pernoctar dentro del barco. La única construcción que vimos fue la de unos guardas forestales y marinos que protegen los atolones.

En Puerto Princesa, nos avituallamos de todo lo necesario para continuar la travesía y al mismo tiempo reparamos una pequeña avería del foque. Tengo que decir que dentro del velero, cuando éste navegaba, siempre estábamos ocupados. Nada de rutina. Dentro de un velero de 15 metros de eslora es muy difícil aburrirse. Por supuesto antes de partir visitamos su famoso río subterráneo, único en el mundo. Y como no, saboreamos su famoso plato típico: “*el adobo*”, la quintaesencia de la cocina filipina.

El mercado de San Miguel de Puerto Princesa, es el más importante de la isla. Lugar que te recomiendo visitar.

Uno de los platos más típicos de Filipinas:

El Pancit.

Es un plato típico de Filipinas (aunque también se cree que puede ser de origen chino) y es un auténtico manjar a la vez que sencillo de cocinar. Se llama pancit o Pancit significa literalmente algo que ha sido convenientemente cocinado rápido. Aunque a decir verdad, no se cocina tan rápido. Es un plato muy completo en todos los sentidos, desde sus variados y sanísimos ingredientes, hasta su alto valor nutricional y bajo contenido en grasas.

Ingredientes para 6 personas:

- 300 gramos de fideos de arroz.
- 3 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas.
- 1 litro de caldo de pollo.
- 150 gramos de panceta cortada en tiras o dados.
- Un puñado de gambas peladas.
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Media taza de cebolla dulce picada. 3 ajos picados.
- Medio repollo cortado en juliana. ½ calabacín cortado en dados.
- 5 zanahorias cortadas en rodajas muy finas. Puerro cortado en rodajas muy finas.
- Medio kilo de judías verdes cortada en juliana.

- 1 pimiento rojo y un pimiento verde picado o en juliana.
- Salsa de soja, pimentón dulce y sal al gusto.

Elaboración:

- Mientras ponemos el pollo a cocer en una olla con dos dedos de agua, y habiendo limpiado bien todas las verduras, comenzamos a cortarlas y las dejamos preparadas para comenzar a cocinar el plato.
- En una sartén grande, con un chorro generoso de aceite, añadimos todas las verduras a fuego medio/bajo (si ponemos el fuego muy alto corremos el riesgo de que se quemem) para que comience a rehogarse.
- Cuando empiece a ablandarse y hacerse la verdura, añadimos 2 cucharaditas de pimentón dulce y vamos añadiendo también chorritos de caldo de pollo y sube un poquito el fuego. Conforme se va consumiendo el caldo vamos añadiendo caldo poco a poco hasta que la verdura obtiene un aspecto dorado y jugoso.
- Una vez esté lista la verdura, añadimos el pollo que hemos cortado en trocitos junto a la panceta de cerdo troceada. Removemos y dejamos a fuego lento unos minutos.
- En una olla calentamos agua y una vez comience a hervir añadimos los fideos de arroz durante 3 minutos.
- Los escurrimos muy bien, los colocamos en una fuente apropiada y le añadimos toda la verdura con el pollo y mezclamos bien todos los ingredientes.

Por último, una vez que lo sirvamos en el plato le añadimos un chorrito de salsa de soja y listo para comer

Como era de esperar y para satisfacer uno de los deseos más primitivos del ser humano, le propuse a Sigrid una nueva postura y ella aceptó complacida, *“La Posesión de la Luna”*. Podemos decir que la postura de la **“Luna”** es muy similar a la postura del **“Arco”**, las piernas se entrelazan en esta postura sensual y placentera, donde la mujer es la que permanece acostada y con las piernas abiertas esperando que su compañero la penetre sentado y tomándola de los hombros o de las caderas para regular los movimientos, mientras el miembro del hombre entra y sale desviando su dirección hacia abajo, ya que la altura del vientre de la mujer queda levemente más arriba que la del hombre. Este tiene que estar dotado de una cierta fuerza para atraer hacia él el cuerpo de la compañera. Si goza de la suficiente flexibilidad incluso es posible que pueda besar los pechos de su compañera. Reconozco que no todas las parejas están preparadas anatómicamente para copular de esta manera. Pruébala y te convencerás de cómo romper la monotonía.

En Puerto Princesa estuvimos casi dos semanas antes de partir para las islas Calamianes.

6. Puerto Princesa-Islas Calamian.

Isla Calamian.

Nos hicimos a la mar, desde Puerto Princesa hasta las islas Calamian o islas de Calamianes en castellano. Uno de los recorridos más cortos que hicimos en millas marinas durante toda la travesía. La media en nudos que logramos debido al viento favorable superó los 15 nudos marino. Antes de llegar a las islas Calamian, fondeamos varios días en Taytay, un pueblo rústico y antiguo. De verdad que valió la pena. El pueblo tiene un viejo fuerte español construido en el siglo XVIII para proteger

a los habitantes de los piratas en cuya bahía se esparcen algunas de las islas más exóticas que puede uno imaginarse, siendo un paraíso para los amantes del buceo. Poseedora de singulares cuevas y cavernas, está rodeada de arrecifes no contaminados y cristalinas aguas que varía entre el azul y el verde. Taytay ofrece un tipo de buceo para todos los niveles y requerimientos. Especies marinas solo vistas ocasionalmente en otros lugares, son frecuentes en Taytay. Desde pequeños camarones, peces ángel, peces loro, barracudas hasta grandes tortugas e incluso mantas rayas y tiburones ballena. Pudimos observar un pequeño bivalvo de 3 o 4 centímetros, conocido como la “*ostra eléctrica*”, que dentro de pequeñas hendiduras, emite una ínfima luminosidad eléctrica cuando separa sus valvas. En definitiva Taytay es un lugar recomendable para los amantes del buceo.

Con un fuerte viento favorable salimos de la bahía de Taytay con rumbo a las islas de Calamianes.

Históricamente las islas de Calamianes constituían la provincia político-militar de Calamianes. Las islas de Calamianes, fueron durante la Segunda Guerra Mundial, lugar de aprovisionamiento y punto de defensa de la flota nipona en el Pacífico. Las islas de Calamianes, son un pequeño grupo de islas ubicadas entre el mar de la China Meridional y el mar de Sulú. Administrativamente pertenecen a Filipinas.

El secreto de buceo mejor guardado del mundo, los restos de los naufragios japoneses hundidos en la Segunda Guerra Mundial, también se encuentran en silencio entre sus aguas, como testimonio de un pasado terrible, la mayoría de los cuales se encuentran a profundidades accesibles. De hecho, haciendo submarinismo, con un permiso especial, nos encontramos con bastantes restos de buques destruidos de la Segunda Guerra Mundial.

Las islas principales son generalmente montañosas y están densamente pobladas. En los últimos años la industria turística ha crecido mucho, debido a la belleza natural de estas islas, ya que algunas playas son las mejores de Filipinas. También se encuentra en estas islas la masa de agua interior más pura de las Filipinas. El lago Kayangan, y la isla de Calauit es un buen ejemplo.

7. Isla Calamian-Masbate-Isla Samar.

El octavo itinerario marcado, desde Isla Calamian, pasando por la isla Semirara, Nabas y atravesando el Estrecho de San Bernardino hasta llegar a la isla de Samar, fue un recorrido muy técnico y bastante peligroso por las continuas tormentas y tifones, invertimos 54 días. Tuvimos que buscar refugio en más de una ocasión entre sus innumerables islas atolones y arrecifes.

Masbate.

Es una isla de Filipinas situada cerca del centro del archipiélago de Filipinas. Su capital es la ciudad de Masbate y consta de tres islas principales: Masbate, Tizón y Burias. La isla de Masbate tiene forma de “V”. Explorada por los españoles a finales del siglo XVI, fue gobernada por estos mismos hasta la Guerra Hispano- Estadounidense, cuando los Estados Unidos lograron su control; en la Segunda Guerra Mundial fue ocupada por los japoneses, siendo recuperada por los EE.UU, en el año 1945.

Los 4 días que estuvimos atracados en Masbate, antes de partir para la isla Sámar, disfrutamos del buceo, donde pudimos apreciar las

siguientes criaturas marinas: dugongos, tiburones zorro, tiburones ballena, tiburones martillo, mantas rayas, peces napoleón, peces payaso, caballitos de mar, jureles y muchas especies más.

Isla Sámar.

Antes llamada Sámar Occidental, es una provincia de Filipinas. La capital es Catbalogan. Fue el explorador Ruy López de Villalobos el primero en llegar a la isla en 1543, Isla de Leyte. En ésta Isla se produjo durante la Segunda Guerra Mundial una de las mayores batallas navales de la historia, entre la armada nipona y la estadounidense, con resultados muy negativos para la flota de EE.UU.

Como no podía ser de otra manera, para despedirme de Filipinas, describiré dos platos deliciosos: **El Sisig y el adobo.**

Sisig o cochifrito filipino. Un plato delicioso de Filipinas que hará las delicias de los paladares más exigentes gracias a la calidad de los ingredientes apetecibles, ideales para los amantes de la buena cocina. A menudo acompañado con un vaso de cerveza fría que realza el sabor. Para muchos, también es un plato muy apetecible acompañado de arroz. Es original de la provincia de Pampanga, donde la palabra Sisig significa “para que esté amargo” y es usado para referirse a cualquier plato de carne de cerdo sazonada con vinagre, jugo de calamansi²⁹ y cebolla picada, y servida en planchas calientes. El atractivo y sabroso aroma que emana de un plato caliente de Sisig puede hacernos la boca agua, pero su receta y elaboración podría revolver el estómago de los más aprensivos.

²⁹ La **calamondina o calamansi**, también conocida como "planta de naranjo miniatura", es nativa de Filipinas y de China. Se la usa mucho como bonsái. Produce naranjas diminutas comestibles y agras

El Sisig ofrece una preparación que consta de tres fases: hervido, frito o asado en la plancha y marinado final.

- El primer paso consiste en coger una cabeza de cerdo y hervirla hasta que esté tierna. Por supuesto las cerdas se retiran.
- Segundo, las porciones carnosas se extraen y se pican y luego se asan a la plancha o a la parrilla.
- Tercero, todo el lote se sazona con sal, pimienta, vinagre o jugo de calamansi antes de ser frito con cebolla picada, chile, e hígados de cerdo.

Tradicionalmente el plato se remata con huevo crudo que se cocina con cuidado en el calor residual de la plancha. Hoy día existen establecimientos en San Francisco donde se puede degustar el Sisig a base de oreja de cerdo, morro, panceta y carrillada, cocinando los tres pasos fundamentales: hervido, asado a la plancha y marinado) con cebolla, ajo y limón.

El Sisig puede que no sea el ejemplo más refinado (o el más saludable) de la cocina filipina, pero hay algo único en él que lo identifica como tal. Sus orígenes reflejan la herencia y cultura de Filipinas y la forma en que los filipinos destacan en el aprovechamiento de lo que otros ven como inútil o desagradable, elevando este plato a fenómeno gastronómico que se disfruta y se celebra en todo el mundo. Como decía un andaluz, colega de profesión y gran amigo mío: *“del cerdo se aprovecha hasta los andares”*. Pasemos a la receta propiamente.

El Sisig o cochifrito filipino.

Ingredientes para 6 personas:

- 400 gramos de carne de cerdo limpia (carrilada o panceta).
- 400 gramos de careta de cerdo (oreja y morro)
- 300 gramos de hígado de cerdo.
- 4 cucharas de salsa de soja.
- 4 cucharadas de jugo de limón fresco.
- 2 dientes de ajo picados y 5 dientes de ajo enteros. 4 guindillas.
- 1 hoja de laurel, 1 cucharadita de pimienta negra y una cebolla mediana picada.
- 2 trozos de jengibre del tamaño de un pulgar (uno machacado y otro picado)
- ¼ de taza de vinagre de vino. ¼ de taza de jugo de piña.
- ½ taza de mantequilla.
- Sal al gusto.

Ingredientes opcionales para la presentación:

- 4 huevos cuajados a la plancha o en sartén.
- Cebolletas tiernas, guindillas no muy picantes o chile mexicano.

Preparación:

- Limpiamos las orejas, la panceta o carrilada, el morro y el hígado en agua corriente. Escurrimos y cortamos el hígado en trozos de un centímetro.
- En un tazón mezclamos, la salsa de soja, el limón, el ajo picado y la pimienta negra molida y ponemos la panceta de cerdo en adobo durante al menos una hora.
- Colocamos la oreja y el morro en una olla. Añadimos la suficiente agua para cubrirlas y las llevamos a ebullición a fuego medio durante 10 minutos. Sacamos del agua y escurrimos. Cambiamos el agua y llevamos de nuevo a ebullición. Añadimos el ajo picado, el jengibre, el laurel, los granos de pimienta y aproximadamente 1 cucharada de sal.
- Cocinamos a fuego lento durante 30 minutos.
- Asamos en una parrilla la panceta, las orejas, el morro y el hígado durante 20 minutos o hasta que todo esté dorado y crujiente.
- Hacemos un puré con la mitad del hígado usando un procesador de alimentos.
- Cortamos finamente la panceta de cerdo, el hígado restante, la oreja y el morro y luego los combinamos con una cucharada de ajo picado, la cebolla, el jengibre, las guindillas, el vinagre, el jugo de limón, el jugo de piña, la salsa de soja, una cucharadita de sal, una cucharadita de pimienta molida y el puré de hígado. Mezclamos todo hasta que se incorpore bien. Dejamos reposar en el frigorífico durante por lo menos 1 hora antes de servir.
- Para servir, derretimos la mantequilla en una sartén a fuego medio. Agregamos la mezcla y reservamos durante 5 minutos.

Pasamos la mezcla en una plancha muy caliente o recipiente y ponemos los huevos encima.

- Cubrimos con las cebollas tiernas picadas, los pimientos o chile mexicano y las guindillas. Servir muy caliente acompañado de limón o calamansi.

Adobo filipino.

Es una verdadera maravilla para ser disfrutado tanto en ocasiones especiales o durante una comida para deleitar el paladar. Elaborado con carne o pescado marinado y sazonado con vinagre y dorado en aceite a fuego lento. Por lo general se sirve con arroz cocido de guarnición, por lo que este plato resulta muy abundante. Una variante del plato de pescado puede proporcionar la utilización del camarón y el calamar, para los amantes de los sabores del mar.

Ingredientes para 6 personas.

- 1,3 kilogramos de carne de pollo o cerdo(incluso mezcla de ambas)
- 4 higaditos de pollo.
- 4 dientes de ajo.
- ½ cucharada de pimienta negra molida o bien en grano machacada.
- ½ vasito de vinagre de vino blanco.
- ¼ de salsa de soja.
- 2 hojas de laurel, 1 pastilla de caldo de pollo concentrado.
- 1 chorreón de aceite de oliva virgen extra.
- Sal al gusto.

- 1 kilo de arroz cocido al vapor si lo deseamos.

Preparación:

- En una cazuela grande, ponemos la carne cortada en trocitos.
- Regamos la carne con el vinagre y la salsa de soja, y espolvoreamos con la pimienta negra molida.
- Añadimos a la cazuela los higaditos de pollo limpios y la pastilla de caldo concentrado ligeramente desmenuzada, y agregamos agua.
- Sin mezclar, ponemos todo al fuego, con la cazuela tapada, dejándolo que cueza unos 5 minutos. A los cinco minutos, destapamos, mezclamos y dejamos que cueza otros 15 minutos (sin remover el guiso y tapada la cazuela)
- Pasados los 20 minutos, retiramos la tapadera y dejamos que el agua se evapore, removiendo de vez en cuando.
- Dejamos la carne al fuego hasta que veamos que la misma se vuelve marrón. Debemos añadir un poquito de aceite de oliva para que la carne se dore.
- Una vez que la carne está dorada, la retiramos de la cazuela, dejando un poco de grasa en la cazuela.
- Machacamos los ajos y los echamos a la cazuela. Los removemos hasta que se doren.
- Una vez dorados los ajos, volvemos a poner la carne en la cazuela, con el líquido que haya soltado, sin los higaditos.
- Los higaditos de pollo, lo majaremos en un mortero y los agregaremos también a la cazuela, de esta forma tendremos una salsa más sabrosa y cremosa.
- Dejamos que toda la mezcla cueza ligeramente y añadimos un poco más de agua si vemos que la carne está aún dura y

nos estamos quedando sin salsa. Dejamos que la carne se cocine completamente hasta que esté bien tierna, rectificamos de sal y lo llevamos a la mesa para disfrutar.

Como he dicho antes se puede acompañar de arroz como guarnición, previamente cocinado al gusto. En muchos lugares de Filipinas el arroz con el que se acompaña el adobo se sirve al vapor como guarnición de fondo del plato y encima se coloca el adobo cocinado según la receta descrita.

8. Isla Samar-Isla Guam.

El noveno itinerario, desde Isla Samar a Isla Guam, fue rápido, apenas tardamos cinco días. Muchos más fueron los días que permanecemos en su entorno.

La isla Guam.

El 6 de marzo de 1521, Magallanes descubrió la isla durante la expedición española de circunnavegación del mundo, y fondeó para aprovisionarse de víveres. Fue Miguel López de Legazpi quién, en nombre del Rey de España, tomó posesión efectiva de ella y de las islas vecinas (islas Marianas). La colonización efectiva de la isla de Guam empezó en el siglo XVII con la llegada de pobladores procedentes de la Nueva España, y más aún desde la llegada del misionero español Padre San Vitores, en el año 1668. La isla de Guam, en castellano Guaján perteneció a España hasta el año 1898, gobernada como parte de la Capitanía General de las Filipinas. Fue anexada en el contexto de la Guerra hispano-estadounidense. Un dato muy curioso de la isla de Guam, es que se encuentra infectada de serpientes de la especie *Boiga*

irregularis. Esta serpiente fue introducida en la isla después de la Segunda Guerra Mundial, probablemente por un militar o un comerciante procedente de Papúa Nueva Guinea. Siendo la proliferación de estas serpientes las responsables de la desaparición de varias especies de aves autóctonas.

Bucear en la isla de Guam es una verdadera delicia en comparación con otros lugares del mundo, puesto que el impacto turístico ha sido mínimo; lo mismo que hacer el amor. La isla está bendecida con aguas azules y cristalinas, magníficos arrecifes, paredes y restos de naufragios. El mundo submarino que rodea la isla es magnífico. Con una temperatura media del océano de 26 grados hace el buceo agradable todo el año. Además hay un buceo de pared espectacular y se pueden contemplar barcos hundidos: alemanes, japonés y americanos, así como aviones, barcazas, bombas y otros artefactos de la II Guerra Mundial.

La gastronomía de la Isla de Guam es la gastronomía de Filipinas.

Como ya me he referido anteriormente, es la fusión de sabores y aromas de dos continentes. Variedad y cantidad, quizás estas dos palabras sirvan para describir a grandes rasgos la gastronomía filipina. Variedad, por la cantidad de recetas que podemos degustar en los restaurantes del país. Cantidad, por el número de ingredientes, elaboraciones, especias, técnicas de preparación y mil cosas más que las distintas culturas de la isla han ido aportando a su recetario. El resultado es una interesantísima gastronomía que reúne lo mejor de la cocina indígena, asiática e hispana. El alimento básico, como en el resto de países del sudeste asiático, es el arroz, que se combina con muchos otros ingredientes como carnes, pescados y mariscos para generar recetas tradicionales como:

- **Inangag o arroz frito**, que curiosamente se sirve en el desayuno con huevos fritos.
- **Arroz al vapor o cocido**, que suele ser una guarnición.
- **Caldos y salsas con arroz, e incluso paella**. Un plato inspirado en la receta española, pero con su propia idiosincrasia.

En la cocina filipina, los españoles introdujeron a lo largo de sus tres siglos de colonización ingredientes como los tomates, el maíz y el ajo, y sobre todo técnicas de elaboración entre las que destacan los guisos, escabeches, adobos y la preparación de embutidos. De hecho, hay incluso chorizo filipino. Por su parte, desde China se introdujeron la salsa de soja y la salsa agridulce, así como algunos métodos para preparar el arroz.

Como platos tradicionales de la cocina filipina podemos mencionar:

- ***El Pancit Malabon***, cuya base son los fideos, cebolla, pimienta y tomate. (Receta que he dado).
- ***El Suman***, bolas de arroz envueltas en hojas de plátano.
- ***El Kare***, un guiso de rabo de buey con salsa de pescado.
- ***El Cochinillo, relleno de papaya y hojas de tamarindo***.
- ***El “Kelaguen”***, pollo marinado al limón. Además.

En Filipinas es posible degustar mil y una especies de pescados y mariscos, a la parrilla, al horno o de muchas otras formas; y también probar carnes como el carabao o carne de búfalo. A la hora del postre,

una buena opción es escoger de las magníficas frutas tropicales que se cultivan en las islas, como: plátanos, guayabas, piñas, papayas, mangos... La harina de arroz es un ingrediente muy habitual en elaboración de repostería; e incluso el propio arroz entero se mezcla a veces con leche condensada, cacao o café. Un postre típico de Filipinas es el “*Halo Halo*”, que se prepara con leche de coco y habas caramelizadas, entre otros ingredientes; Y también el “*Bibingka*”, realizado con hojas de plátano, coco rallado y yuca.

Dentro de las bebidas típicas filipinas podemos encontrar desde un variante de la popular horchata, hasta bebidas dulces tradicionales, como “*el Atol de Elote o el Atol Chuco*”³⁰; ambas bebidas se toman en caliente.

Un nuevo encuentro apasionante le propuse a Sigrid, siempre abierta a experimentar nuevas maneras de copular y, la verdad sea dicha, “*El Tornillo*” es simplemente sublime. Os puedo asegurar que en cuanto aprendáis esta manera de copular jamás dejaréis de practicarla. Nada más recomendable para una mujer con dificultades para llegar al orgasmo que las posturas que presionan el clítoris, mientras su vagina es penetrada. En “*El Tornillo*” esto se cumple a rajatabla. Ella se acuesta al borde de la cama y tiene sus piernas flexionadas a un costado de su cuerpo (cada mujer sabrá cuál de los dos lados le resulta más confortable). Esta postura permite mantener el clítoris atrapado entre sus mejores aliados para llegar al preciado orgasmo: los labios vaginales. La mujer puede contraer y relajar toda la zona, mientras su compañero la penetra arrodillado o de pie (depende de la altura de la cama) frente a ella y tocándola su trasero, clítoris, nalgas y pechos.

³⁰ **El Atol de Elote.** Es una bebida ancestral, hecha a base de maíz y de un sabor único y exquisito. El Atol shuco, o simplemente "chuco", es una bebida caliente. Está compuesta de masa de maíz fermentado, agua, sal, y alguashte. El "Alguashte" es una especia en polvo, condimento elaborado a partir de la semilla molida (pepitas) del ayote (planta cucurbitácea parecida a la calabaza); y se utiliza en las comidas dulces o saladas.

Si la altura de la cama, no va bien con vuestra anatomía, se recomienda que tu compañera se ponga una almohada o cojín debajo de sus nalgas. Las mujeres más osadas suele pasar de un lado a otro sus nalgas y seguir penetradas. Como si fuese un péndulo. ¡Vamos la repanocha! A Sigrid le encantó follar en esta posición y, a mí también. La practicamos durante el resto de la travesía con bastante asiduidad y con resultados muy satisfactorios para ambos.

Dejamos la apasionante Filipinas después de casi un mes navegando, buceando y visitando sus extraordinarios y bellos lugares. Por supuesto, saboreando su variada y extraordinaria cocina.

9. Isla Guam-Isla Bikini.

El décimo itinerario, desde la isla Guam hasta la Isla Bikini. En realidad por las 36 islitas que forman el Atolón Bikini deshabitado pasamos de largo porque aún persiste la contaminación radioactiva.

Isla Bikini.

Es famosa por las pruebas nucleares que se llevaron a cabo entre el año 1946 y 1958 por los EE.UU, pues fue elegido como diana experimental de 23 bombas de hidrógeno y atómicas. Antes de las pruebas nucleares la población indígena fue expulsada. A finales de los años 70, algunos pobladores quisieron volver a su tierra, pero era tal la contaminación que tuvieron que ser evacuados. El 31 de julio de 2010, la Unesco inscribió al atolón como Patrimonio de la Humanidad; pero sus habitantes no podrán recuperarlo hasta el año 2040. Hace tiempo que el veneno, invisible, sin olor ni sabor, desapareció del agua; pero la radiación se esconde en todo lo que crece en esa tierra enferma. Pernoctar en la isla, bucear en sus aguas o tomar el sol en una de sus

playas es inocuo, pero no así la ingesta de las frutas salvajes con altos niveles de cesio. Solo los barcos equipados con agua, comida e instrumental para atender sus necesidades pueden lograr el permiso para navegar en la laguna de la isla, que guarda tesoros como el Saratoga, un portaaviones de la Armada de Estados Unidos que participó en la Segunda Guerra Mundial y que fue hundido para probar los efectos de la detonación nuclear en su casco. Pero la Isla Bikini no es solo popular por su negra historia de pruebas nucleares. A finales de los años cuarenta, cuando la palabra “atómico” se utilizaba para referirse a algo “sensacional” y comenzaban a verse los primeros bañadores de dos piezas en las pasarelas, el diseñador francés Louis Reard immortalizó el nombre de la isla en un anuncio sobre su versión de la mítica prenda de baño: “Bikini”. Tan sólo estuvimos fondeados un día.

10. Islas Bikini-Johnston.

Isla Johnston.

Este atolón tiene casi 3 kilómetros cuadrados y está situado en el Pacífico Norte a 1.150 kilómetros (625,5 millas náuticas) al suroeste de Hawái. Lo que en un comienzo iba a conservarse como un refugio Nacional de Vida Silvestre, terminó transformándose en una base inaccesible del gobierno norteamericano. Ocupado durante siete décadas por la Marina de Estados Unidos, el atolón alternó las actividades defensivas de una base militar, recibió un ataque japonés durante la Segunda Guerra Mundial, fue escenario de pruebas nucleares, y hasta albergó en su etapa final un programa para almacenar y eliminar el arsenal de armas químicas obsoletas, después del final de

la Guerra Fría. Hasta el año 2000 fue uno de los recintos militares de la región más estrechamente protegidos y constituyó lo que el gobierno de EE.UU. llama: *Sistema de Eliminación de Gases Químicos del Atolón Johnston*. Allí se almacenaban: tanques y búnkeres subterráneos de armas químicas (más de 13.000 toneladas) incluidos gases nerviosos, como el gas sarín, el agente naranja y el gas VX. Supuestamente estos gases se destruían en una de las nueve enormes incineradoras de la isla. Los miembros de las naciones del Foro del Pacífico Sur, calificaron este atolón como “*el centro del mundo de desechos tóxicos*”. El atolón Johnston fue paulatinamente recuperando su destino paradisiaco a partir del año 2004, cuando la base fue abandonada y las construcciones desmanteladas; el uso que hace EE.UU del atolón sigue causando controversia. La isla contiene poca vegetación y no hay fuentes de agua dulce. La isla no es accesible para el público. En estas dos largas etapas, reflexionamos mucho sobre el cambio climático y la estupidez humana. Y cómo lugares paradisiacos, el hombre, los habíamos convertido en verdaderos cementerios marinos. Nosotros nos dedicamos a hacer el amor y no la guerra, como decía y practicaba el beatle Yonh Winston Lennon con su pareja Yoco Ono. Si poco tiempo estuvimos atracados en la isla Bikini, menos aún lo estuvimos en el atolón.

11. Isla Johnston- Isla Necker.

Isla Necker.

La isla Necker, aunque parezca mentira, pertenece a Richard Branson³¹.

³¹ **Ser Richard Charles Nicholas Branson.** Es un magnate de negocios inglés, nacido el 18 de julio de 1950. Conocido por su marca VIRGIN, con más de 360 empresas repartidas por todo el mundo. Está considerado como una de las personas más ricas del Reino Unido. El dueño del

Es una isla desierta en el Caribe que es posible alquilar. La isla se encuentra rodeada de aguas de color turquesa provistas de arrecifes de coral y playas de arena blanca. Está considerada como un auténtico paraíso en la tierra, al que solo tienen acceso unos pocos privilegiados. Tanto Sigrid como yo mismo conocíamos a su propietario. Es más, en varias ocasiones coincidimos en mi restaurante de Londres. Estábamos seguros que después de haber pasado jornadas agotadoras en alta mar, merecíamos un buen descanso. Tras fondear en un pequeño muelle, solicitamos los permisos oportunos para no tener problemas. Richard Branson, era un asiduo comensal de mi restaurante *San Jorge* de Londres. Y Sigrid me confesó que había estado en el complejo turístico del multimillonario londinense en varias ocasiones. Los permisos para hacer buceo alrededor de la isla nos resultó sencillo conseguirlos. Para hacer el amor en su isla, no le pedimos permiso.

En estas aguas soplan constantemente los vientos alisios, pero rodeados de islas el mar está siempre calmado, y la navegación aquí es placentera y segura. Todo lo contrario que las dos anteriores etapas. “*Los huéspedes del multimillonario Richard Branson*” pueden utilizar los mini submarinos de recreo disponibles para recorrer sus fondos marinos, manejados por un piloto que es capaz de permanecer en inmersión hasta dos horas a una profundidad máxima de 40 metros.

O practicar el “*kite-surfing*”³², el deporte favorito del magnate. Pero el capricho cuesta 15.000 euros la noche. El complejo tiene una capacidad para 26 personas.

Aparte de la isla Necker o Virgin, las otras tres islas vírgenes británicas donde fondeamos fueron la: isla Tórtola, Gorda y Anegada. Las cuatro

imperio VIRGIN, adquirió en los años 70 un paraíso al noroeste de las islas vírgenes británicas: La isla Necker.

³² **Kite-Surfing**, es un deporte de deslizamiento que consiste en el uso de una cometa de tracción (*kite*, del inglés), que tira del deportista (*kiter*) por cuatro o cinco líneas, dos fijas a la barra (de dirección), y las dos o tres restantes (de potencia) pasan por el centro de la barra y se sujetan al cuerpo mediante un arnés, permitiendo deslizarse sobre el agua mediante una tabla o un esquí del tipo Wakeboard diseñado para tal efecto.

islas se encuentran a tan solo dos horas de navegación una de otra. Navegamos por estas islas varias semanas donde pudimos disfrutar de sus paraísos subacuáticos más impactantes.

Puedo asegurar que hacer el amor bajo las estrellas en estas islas paradisíacas con Sigrid, fue como estar en otro mundo: se agudizan los sentidos sexuales como si rejuvenecieras diez años, y todo te resulta más intenso, más prologado, más completo... sabe mejor. Reconozco que Sigrid empezó a superarme en todo lo relativo al sexo, aunque ambos nos sentíamos pletóricos y satisfechos con nuestras relaciones sexuales. Describiré una nueva postura para coitar y disfrutar de verdad del sexo con tu pareja.

“La Profunda”.

A muchas mujeres puede parecerles complicada, incómoda o dolorosa la postura; pero os aseguro que vale la pena intentarla porque los resultados para la pareja son espectaculares. Según estudios recientes realizados sobre el sexo, esta es una de las posturas más aceptada por las parejas, y además se adapta a cualquier diferencia anatómica. Esta es una posición de penetración total, de ahí su nombre. Con las piernas elevadas y abiertas, ella recibe el pene de su compañero en su vagina (en algunos casos, los más atrevidos la penetración la realizan por el recto). Las piernas de ella reposan en los hombros de su compañero, o bien flexionando las rodillas las apoya en el pecho de él. El hombre apoya sus manos en el suelo, cama, hombros..., para regular los movimientos. Sigrid sintió copulando de esta manera una reacción incontrolada, positiva y especial. De la misma manera me sentí yo.

Después de 14 días inolvidables, de abastecernos de todo lo necesario, reparar varios sables de la vela mayor, revisar y reponer las botellas de

aire comprimido, especialmente los filtros y con todo restablecido pusimos rumbo a Honolulu (Hawái).

12. Isla Necker-Honolulu-Hawái.

Honolulu.

Fue otra etapa donde disfrutamos de lo lindo de todos los pequeños detalles que nos hacían felices.

Honolulu, es la capital y localidad más grande de Hawái. En hawaiano, “Honolulu” significa “bahía resguardada” o “lugar de resguardo”. El clima en Honolulu es subtropical muy suave durante todo el año. El clima favorece la práctica de deportes al aire libre como el Surf, tan típicamente hawaiano. Waikiki, es el barrio más célebre de Honolulu, es el centro turístico de Hawái, donde se concentra el 90 por ciento de los hoteles. Waikiki posee una moderna infraestructura hotelera para todos los gustos, donde se puede encontrar un amplio espectro en gastronomía de todos los niveles y con sabores de todas las partes del mundo. Además, ofrece una activa vida nocturna. En Waikiki, nos encontramos uno de los lugares favoritos de los visitantes con sus playas de aguas cristalinas, su arena blanca y sus cocoters... y sus surfistas. Es amplia y tranquila. Es uno de los lugares más visitados por los surfistas, ya que sus olas pueden llegar a alcanzar hasta los 9 metros de altura. Aparte de bañarnos en la playa de Waikiki, visitamos el Palacio Lolani, ya que es uno de los puntos más importantes de la isla. El Palacio Lolani fue donde los dos últimos monarcas, (el rey Kalalaua y su hermana y sucesora la reina Liliuokalani) vivieron en ese lugar. El agua templada y clara de Hawái hace que sea un excelente lugar para el buceo. Los arrecifes enfrente de las playas son pintados con peces de colores, tortugas de mar, langostas y anguilas. Cada isla es sede de numerosos sitios de buceo. En la Isla Grande de Hawái, Kealakekua

Bay es uno de los mejores arrecifes de la isla. La bahía está cercada por altos acantilados que bloquean los fuertes. El agua clara y tranquila está llena de vida marina. Las tortugas marinas verdes son avistamientos comunes aquí. La isla semi-circular de Molokini es visible cerca de la costa sur de Maui. Esta isla fue una vez un cráter volcánico conectada al continente, aunque la erosión la ha desgastado a través de los siglos. Justo debajo de la superficie, dentro de la media luna, hay arrecifes saludables llenos de peces de colores. Fue complicado que nos diesen un permiso especial para fondear cerca de Molokini y sumergirnos en sus aguas. Lo conseguimos gracias a la intervención de Sigrid, que parecía tener excelentes contactos en todas partes.

La gastronomía, de Hawái (Honolulu) es una fusión de muchas cocinas llevadas al archipiélago por emigrantes de diversas etnias, especialmente de origen estadounidense, chino, filipino, japonés, coreano, polinesio y portugués, incluyendo ingredientes vegetales y animales importados de todo el mundo.

Los platos más típicos son:

- Arroz largo con pollo (pollo cocinado con caldo de pollo, jengibre, cebolleta y arroz largo)
- Cerdo Kalua, con repollo marinado al vapor.
- Lualau, pescado o cerdo al vapor envuelto en hojas de taro y una hoja de té.
- Loco moco, pastel de carne de hamburguesa servido con gravy cubierto con dos huevos.
- Malasada, donut portugués frito y cubierto de azúcar.
- Pan dulce portugués.

- Saimin, sopa de fideos con diversas carnes.
- Poi, raíz de taro machacada.
- Salmón, Lomi-lomi, salmón en dados combinados con tomate, cebolla y guindilla.
- Café Kona.

Ir de compras en Hawái es una de las actividades más populares entre los turistas; esto se debe a que ciudades como Honolulu se encuentran atiborradas de tiendas y centros comerciales de todo tipo donde podrás encontrar lo que te apetezca. En Honolulu podrás comprar desde artilugios y alimentos caseros hasta la más alta gama de productos.

Aloha stadium Swap Meet, es un mercado al aire libre, que se encuentra cerca de la capital, siendo uno de los más populares y frecuentados. Se trata de uno de los mejores sitios para encontrar gangas de todo tipo. La entrada al mercado cuesta un dólar por persona. Abre de miércoles a sábados de 8-15 horas. Y los domingos de 6.30-15 horas. En la isla grande de Hawái se encuentra el mercado campesino de Hilo Farmer's Market, es un lugar sumamente interesante de conocer. Es una excelente alternativa para conocer los productos típicos de la región y conocer la cultura hawaiana. Este mercado abre todos los días menos los domingos.

Hawái.

Hawái, tiene cuatro condados: El de Honolulu, Kauai, Maui y Hawái (la Isla Grande). Es el lugar poblado más aislado del planeta. Está a 3.580 kilómetros (2.390 millas náuticas) de California, 6.195 kilómetros (3850 millas náuticas) de Japón y a 7.885 kilómetros (4.900

millas náuticas) de China. El archipiélago hawaiano abarca una distancia de 2.451 kilómetros (1.524 millas) haciendo de Hawái la cadena de islas más larga del mundo. El estado de Hawái se compone de 8 islas más grandes y con más población y 124 islas pequeñas y deshabitadas, arrecifes y atolones expandiéndose desde la Gran Isla hasta el atolón Kure, en el noroeste. Hawái fue el estado número 50 del los EE.UU. que logró la admisión el 20 de agosto de 1959. Es el único estado norteamericano que sigue creciendo en territorio por causa de las erupciones volcánicas. Hawái es el único estado de Norteamérica donde la mayoría de sus habitantes no son blancos. Y tiene el porcentaje más alto de mano de obra femenina, cerca del 63% según datos del año 2003.

Resultaba imposible dejar de visitar en Hawái el hermoso parque natural de Wailuku River. Este hermoso parque natural con sus cascadas y lleno de flora y fauna fue una excursión fantástica. El parque natural alberga una famosa cascada de 24 metros de alzada, pero aparte de su impresionante altura lo más maravilloso es poder observar los arcos iris que se forman en ella. Recorriendo el parque nos fuimos encontrando las famosas Peepee Falls, cascadas que se alimentan de agua de las piscinas calientes en las que se pueden ver las burbujas de agua hirviendo que provienen de los volcanes.

La gastronomía en Hawái es la síntesis tanto de la cocina China como de la cocina de Japón. Posee una gran tradición en la preparación y consumo de diferentes pescados. Todos ellos poseen nombres muy sugerentes como:

- “*El lomi-lomi*”, un plato de salmón asado que se trocea junto a una mezcla de tomate y cebolla, un modo de tomar pescado diferente y muy refrescante.
- “*El poke*” es uno de los platos preferidos por los miles de turistas que visitan las islas cada año. El pescado

empleado para elaborar este plato suele ser el atún marinado que se presenta crudo y acompañado de algas marinas y aceite de sésamo. Este plato se considera una versión hawaiana del “ceviche” peruano, donde se prepara con una mezcla de limón, ajo, guindilla jalapeña y cebolla.

- Entre los platos de carne destacan las “*kalbi ribs*”, costillas de cerdo servidas con salsa de soja y sésamo, un plato con un original toque oriental pero con una preparación bastante más tradicional que el “*Kallua pig*”, elaborado también con carne de cerdo que se envuelve en hojas de plátano y coco y se asa dentro de un “imu”, un agujero excavado en la tierra y relleno de piedras volcánicas.

Un horno natural que es todo un espectáculo. Si no se quiere perder el sabor del pescado ni tampoco el de la carne, la solución es optar por un “*lau lau*”, uno de los platos más tradicionales y típicos de Hawái, que también se prepara bajo tierra. A diferencia del “*kallua pig*”, el “*lau lau*” se elabora con cerdo, ternera o pollo envueltos en hojas de taro, un tubérculo de origen tahitiano.

El poke hawaiano con mango y manzana.

Plato de preparación fácil, y delicioso. Un plato de fusión de origen hawaiano con sabores asiáticos y con toques tropicales, como el uso de frutas e ingredientes exóticos.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kilo de atún.

- 1 mango grande, 3 manzanas reineta.
- 1 cebolla morada, 2 tomates, cilandro fresco picado y sésamo.
- Salsa de soja, salsa de tabasco.
- Zumo de limón.
- Aceite de oliva virgen extra y sal.

Elaboración:

- Si has comprado el atún congelado, dejar que coja la temperatura adecuada en el frigorífico. Mejor si es la noche anterior. Cuando lo tengas listo, picar muy finito en dados pequeños y echarlo en un bol. Agregar la mitad del sésamo, un chorro de salsa de soja y también al gusto salsa de tabasco o alguna picante similar. Y un chorreón de aceite de oliva extra virgen.
- Remover muy bien en el bol con la ayuda de una cuchara de palo hasta que quede una mezcla “pegajosa”.
- Después cortar la cebolla morada en trocitos muy pequeños e incorporarla al bol. Tapar el bol con papel film y reservar en la nevera.
- Pelar el mango y cortarlo en daditos, mezclarlo con un poco de cilandro picado al gusto. Por otro lado, pelar las manzanas y picarlas. Poner los trozos en otro recipiente y echarle el resto del sésamo negro o tostado y un poco de zumo de limón.
- Sobre el plato en el que vayas a presentar montar con la ayuda de un molde redondo o cuadrado para emplatar en raciones individuales. Ir haciendo por capas: primero el mango, después la mezcla de atún y la manzana por encima.

Presentación:

- Quitar el molde de emplatado con mucho cuidado para no destrozarse el montaje y se sirve con unas hojas de cilantro por encima. Listo para comer.

Tres semanas nos quedamos en las islas de Hawái antes de embarcarnos para nuestra siguiente etapa. En esas semanas, Sigrid me sorprendió con su arte de mover las caderas. El estriptis particular que Sigrid me tenía reservado en el velero a la luz de la luna y bajo las estrellas, me recordó a la actriz “*Tarita*” interpretando la princesa Maimiti, en la película “*Rebelión a Bordo*”. Tampoco le fui a la zaga aquella noche mágica. Le correspondí con lo mejor que sabía hacer: una cena romántica para dos llena de sorpresas... para terminar deleitándonos del sexo compartido y atrevido. Como no podía ser de otra manera, en Hawái intentamos poner en práctica una postura nueva y atrevida para hacer el amor, “*El Trapecio*”. Esta postura para copular, con sus variantes, es bastante compleja y complicada; sólo aptas para parejas físicamente preparadas. Evidentemente se requiere que tu pareja sea de complexión atlética, flexible y ligera de peso. A mí personalmente me resultó complicada. Si soy sincero, sólo la intenté una sola vez con resultados bastantes malos. Sin embargo, me comentó un bailarín de ballet clásico español en cierta ocasión, que esta postura con sus variantes, está muy extendida entre parejas de su profesión.

Antes de partir hacia la Isla de Roca Partida, en el archipiélago de Revillagigedo (México), nos aprovisionamos adecuadamente para soportar una larga y dura travesía por el océano Pacífico, quizás la travesía con más vientos fuertes que habíamos tenido hasta la fecha.

CAPÍTULO SEIS

13. Hawái-Isla Roca Partida-Isla Socorro.

Isla Roca Partida.

En realidad la isla de Roca Partida está dentro del archipiélago de Revillagigedo, el rincón más alejado de México. El 6 de junio de 1994 las islas del archipiélago: Isla Socorro, Isla Clarión, Isla San Benedicto y la Isla Roca Partida, son declaradas Área Natural Protegida por el gobierno de México. En el año 2008, todo el archipiélago es declarado Reserva de la Biosfera. Lo que hicimos en el archipiélago y especialmente, en el islote de Roca Partida, fue bucear. Mide tan solo 40 metros de alto por 100 metros de extremo a extremo. Pero éste pilar de piedra atrae peces pelágicos y grandes bancos de jureles y atunes. Debajo de la superficie, la pared desciende recta hasta las aguas profundas. Aproximadamente a los 13 metros de profundidad, pudimos observar: tiburones punta blanca durmiendo en refugios. También vimos tiburones martillo, tiburones galápagos, tiburones seda, mantas-rayas enormes, delfines e incluso ballenas jorobadas camino de Alaska. Nos llevamos un buen susto cuando de pronto apareció un tiburón ballena. Cuando te ves tan cerca del mayor pez que habita en nuestros océanos, algunos ejemplares llegan a alcanzar los dieciséis metros de longitud, y un peso de más de 20 toneladas. El tiburón ballena tiene una ancha y aplanada cabeza con una boca de hasta 1,5 metros de longitud que guarda pequeños y numerosos dientes. Te acojonas un poco cuando abre su boca; pero su carácter dócil y tranquilo le hace ser para los

amantes del submarinismo, una de las mayores experiencias acuáticas que no se olvidan nunca.

Isla Socorro.

Nos dirigimos a Isla Socorro dentro del archipiélago. Es la mayor de estas islas, mide 167 kilómetros cuadrados. La isla fue descubierta en 1533 por Hernando Grijalva quién la llamó Santo Tomás. Posteriormente, el capitán Martín Yáñez Armita, quien se dedicó a la búsqueda de oro, le cambio el nombre a isla Socorro en honor a su esposa, quien lo acompañaba en la expedición. La isla constituye una zona geográfica en la que la elevación máxima es el volcán Evermann. La isla es un gran volcán y su última erupción ocurrió en 1948. La fauna terrestre del archipiélago es poco diversa ante las condiciones de lejanía respecto al continente. El grupo más variado y el más numeroso son las aves; los anfibios carecen de representación. Sin embargo la fauna piscícola representa una elevada riqueza (251 especies) siendo de las más elevadas de las zonas insulares del Pacífico Oriental. Ni que decir tiene, que nuestra principal actividad fue el buceo. Nos dedicamos a bucear durante más de una semana. En ésta isla, como en el islote de Roca Partida, nos encontramos con los mismos ejemplares. Estas islas tienen cierta semejanza con las islas de los Galápagos de Ecuador o con la Isla de Cocos de Costa Rica debido a los encuentros con animales marinos grandes. No existe otro lugar en el mundo para bucear y encontrarse con los animales más grandes del planeta.

14. Isla Socorro-Acapulco.

Al finalizar ésta etapa nos encontramos a mitad de la travesía que inicialmente nos habíamos marcado, pero con bastantes menos millas marinas por delante. Cuando partimos de la isla Socorro rumbo a Acapulco, Sigrid me habló de la película “*Cadena Perpetua*” dirigida

por Frank Darabont y protagonizada por Tim Robbins y Morgan Freeman, entre otros grandes actores.

- *Jorge me gustaría visitar Zihuatanejo. Siempre he querido hacerlo* –dijo.
- *¿Te refieres al pueblo mexicano de la Costa del Pacífico dónde el protagonista de la película de “Cadena Perpetua” hace mención a su amigo y compañero de prisión que pasaría el resto de sus días cuando salga del talego?* –dije bastante extrañado.
- *Sí* –me contestó sin darme más explicaciones.
- *Te advierto que el pueblo en la actualidad nada tiene que ver con el de la película. Ahora es una gran urbe.*
- *Me lo supongo.*

No la contradije a pesar de que haríamos 130 millas náuticas más.

Por cierto, Zihuatanejo es la ciudad más grande del estado mexicano de Guerrero. Se encuentra en la costa del pacífico, a unas 150 millas marinas de Acapulco. Esta ciudad se ha desarrollado como una atracción turística en los últimos años, aunque ha mantenido su carácter tradicional. La ciudad está situada en una bahía bien protegida, siendo muy popular entre los propietarios privados de barcos donde suelen invernarlos durante el invierno. Nada tenía que ver con la playa desierta que nos mostraba al protagonista de la película “Cadena Perpetua” al final de la película reparando una vieja barca. El desarrollo urbanístico llevado a cabo en Zihuatanejo en los últimos años había acabado con su encanto de antaño.

Mientras yo me dediqué a poner en orden algunos chirimbolos del velero, Sigrid salió del barco para visitar los alrededores del puerto. No sé con qué intención lo hizo; lo cierto fue que volvió pronto con varias

compras en la mano. Entre ellas, un sombrero mexicano y unas maracas. Al día siguiente, muy temprano, pusimos rumbo a Acapulco.

Acapulco.

Se divide en tres grandes zonas turísticas: Acapulco Tradicional, Acapulco Dorado y Acapulco Diamante. Tanto Sigrid como yo, ya conocíamos Acapulco. Pocos días estuvimos en Acapulco, solo lo imprescindible para aprovisionarnos y seguir nuestra ruta. Pero antes, nos desplazamos a la Isla Roqueta. Esta hermosa isla tiene mucho que ofrecer a los amantes de la naturaleza, el deporte náutico y el buceo. Desde Acapulco hasta la Isla Roqueta, no tardamos mucho. Esta isla cuenta con dos arrecifes: Piedra Elefante y Piedra Hierbabuena. Estuvimos buceando varios días y pudimos contemplar un sin fin de especies marinas multicolores. Cerca de la isla se encuentra sumergida la Virgen de los Mares, un atractivo turístico para los nativos y visitantes. La virgen fue llevada por Apolonio Castillo (atleta acapulqueño), la trajo en el año 1955. Mide dos metros y medio.

Bucear en Acapulco.

Los fondos, rocosos algunos, coralinos otros, de arena blanca y dorada muy clara de Acapulco son sin lugar a dudas en lugar envidiable donde practicar el buceo. La playa de Roqueta, frente a la Caleta o la Playa de la Caletilla, en la isla Roqueta es el mejor lugar que encontramos en esta ciudad para practicar el submarinismo. Otro lugar importante para bucear es Puerto Marqués. Sus playas son perfectas para observar un sinfín de especies submarinas, por la escasa profundidad que tienen sus aguas.

La gastronomía mexicana.

México es muy famoso por su gastronomía. Pero más allá de los tacos y el guacamole, que gozan de renombre internacional, hay ricas y variadas tradiciones a lo largo de todo el país. Los sabores, aromas y texturas de la cocina tradicional mexicana son una grata sorpresa para los sentidos, especialmente los productos exóticos como los gusanos de maguey, hormigas y chapulines fritos. La inigualable fusión de sabores en platillos como el mole y las tradicionales salsas mexicanas es un deleite para los paladares más exigentes. Los platos principales de la gran variedad de la gastronomía mexicana suelen ir acompañados de salsas, ya sea picantes o con otros ingredientes más suaves como el aguacate. Por su parte, la carne tanto de ternera como de pollo está muy presente, al igual que los famosos frijoles y las tortillas.

No te puedes venir de Acapulco sin visitar el Mercado Central, también llamado “Mercado Municipal”. Este mercado abre muy temprano a la 6 de la mañana con una gran actividad que continúa por toda la mañana. Los cocineros y chefs locales de los restaurantes, al igual que las amas de casa, se dan cita aquí para hacer sus compras. Exactamente fue lo que hicimos, ir a primera hora de la mañana y comprar las viandas necesarias para elaborar a Sigrid uno de los platos más famosos de todo México. Es a partir de las diez de la mañana, cuando otra clientela, menos especializada, se da cita para hacer sus compras de recuerdos y artesanía. El mercado se cierra a las 21 horas. En este mercado no se aceptan tarjetas de crédito, se paga en efectivo. La parte principal del Mercado Central es un edificio permanente. Toda clase de ingredientes frescos para cocinar los encontraréis aquí, desde carnes, pescados, quesos, frutas y verduras... Y por supuesto los precios son más económicos que en los supermercados locales. El mercado tiene puestos también que le ofrecen todo tipo de especias, condimentos y otros artículos de tipo imperecedero, como la miel. De verdad, el Mercado Central es una experiencia que no te debes perder. Acapulco

tiene un par de mercados más de este tipo, pero más pequeños y menos accesibles para que los turistas puedan visitarlos.

En Caleta y Caletilla, dos hermosas playas que se encuentran en la parte tradicional de la ciudad de Acapulco, hay varios pequeños locales que te ofrecen pescado fresco, camarones, cangrejos y conchas. Eventualmente pueden encontrarse pescados y mariscos a muy buen precio, aun recién pescados comprándolos directamente a los propios pescadores. Adquirir toda la pesca del día es realmente divertido, y el proceso de “regateo” es un momento memorable que jamás se olvida. Esta actividad se hace muy temprano

Me voy a explayar con la gastronomía mexicana, ya que soy un entusiasta de ella.

Platos famosos de la cocina mexicana:

- **Enchiladas.** Son similares a los tacos, pero con mucho picante, sin cereales dentro y con abundante queso. Hay quienes las gratinan al horno no solo de queso que las cubre, sino también por el que hay dentro. Como suele ocurrir con este tipo de comidas, existen diferentes recetas dependiendo de la región. Así, según el estilo de preparación, la enchilada puede acompañarse bien de carne de pavo, pollo o res, o simplemente de queso. También existen zonas donde se acompaña de una guarnición extra a base de cebolla cruda picada o en rodajas, crema de leche, queso y lechuga. Por ejemplo, en Guanajuato se preparan las llamadas “*enchiladas mineras*”, mientras que en Monterrey es común rellenarlas de queso fresco y freírlas en un poco de aceite. Además, se suelen servir con patatas fritas, lechuga y tomate, como si fuera una ensalada.

- **Tacos.** Los populares tacos mexicanos son tortitas de maíz rellenas de pollo o cualquier otra variedad de carne, chiles rojos, verdes y amarillos, tomate y cebolla. Se puede decir que son un clásico en cualquier comida mexicana y, probablemente, uno de sus platos más internacionales. El simple hecho de enrollar una tortilla sobre si misma ya puede considerarse como “*taco*”. El consumo de las tortillas de maíz enrolladas de esta manera es muy habitual en México cuando se toma sopa o algún otro plato de consistencia líquida. Los tacos más elaborados y populares del mundo son los que se rellenan de algún aliño en su interior. Se puede encontrar tres variedades: los tacos al pastor, los tacos de salsa y las flautas, siendo esta última variedad el más consistente dado que en este caso los tacos se fríen.
- **Fajitas.** Las fajitas son uno de los platos más populares y consumidos de la gastronomía de Texas (EE.UU) y de México. Este plato consiste en tiras de carne asadas a la parrilla junto con una variedad de verduras, entre las que se suelen encontrar: cebollas, chiles, zanahorias, maíz dulce, etc. Según la historia más difundida acerca del origen de este plato, se deba a los vaqueros mexicanos que trabajaban en Texas, durante la década de 1830. A la hora de comer, se les daba siempre las partes más duras de la vaca, por lo que se veían en la obligación de cocinar muy cuidadosamente esa carne para que fuese comestible. En algunos lugares, las fajitas se acompañan de salsa de tomate. Todo ello se sirve sobre una tortita de maíz o trigo, la cual se enrolla, pero se deja abierta por los extremos.
- **Burritos.** Se trata de un plato muy similar a las fajitas y los tacos, pues los burritos también consisten en una tortilla de maíz o harina de trigo rellena de carne asada y algunas verduras como chiles, aunque tanto la carne como las verduras son ingredientes opcionales. La principal diferencia es que incluyen

frijoles fritos, ingredientes que no pueden faltar en este plato, y que la tortilla va cerrada por uno de los extremos. De hecho, los burritos son la versión frita de los tacos, razón por la que también son conocidos como flautas o tacos de harina. Su origen se sitúa en el estado de Guanajuato, aunque no obstante en Yucatán un burrito se conoce como cocito, mientras que en Cuernavaca simplemente se le llama taco.

- **Pozole Blanco.** En realidad, del pozole blanco también existen versiones rojas (como la que hacen en Jalisco) y la versión verde (habitual en la Costa de Michoacán). Es una sopa hecha a base de un tipo de maíz conocido como “*cacahuazintle*”, esto es, una variedad de maíz originaria de México cuyo grano es más blanco, tierno y redondo de lo habitual, a la que se le añade carne de cerdo o pollo como ingrediente complementario. La peculiaridad de este tipo de maíz reside en que, al hervir sus granos, se abren en forma de flor y sueltan una especie de espuma, y esta es la razón por la que se emplean en el pozole.
- **Empanadas.** En México se las conoce popularmente con el nombre de “*antojitos mexicanos*”, la receta varía según regiones. En el norte, son comunes las empanadas rellenas de ingredientes dulces; en las zonas de la costa, se le añaden pescado y mariscos. En Oaxaca se añaden diferentes variedades de mole, y en la ciudad de Pachuca es común añadir carne y patata.
- **Totopos.** Hoy en día, los totopos, más conocidos internacionalmente como “*nachos*”, son famosos en el mundo entero. Se trata de pequeñas tortillas de maíz o de harina de trigo frita a las que se les da forma triangular. Normalmente, se sirven cubiertos de abundante queso, pero también se añaden otros ingredientes, como chiles jalapeños o cualquier otra variedad de chile (normalmente picante).

- **Quesadillas.** Las quesadillas incluyen también tortillas de maíz o de trigo y su ingrediente principal es el queso, de ahí su nombre. Se elaboran a la plancha o a la parrilla y se añade queso hasta que éste queda fundido. Si solo se emplea una tortilla, entonces se sirven plegadas. Si se coloca una tortilla encima de la otra (de manera que el queso y el resto de ingredientes quedan de relleno), entonces se las denomina “*sincronizadas*”. Cuando se incluyen otros ingredientes aparte del queso, suelen llamarse simplemente “*dobladillas*”.
- **Camarón en agua chile.** El camarón en agua chile, también denominado simplemente “*aguachile*”, es un plato mexicano original de la región de Sinaloa. Su ingrediente base son los camarones, aunque también se añaden otros ingredientes complementarios para potenciar el sabor. Los ingredientes de este plato son: camarones, pepinos, chiles serranos picados, jugo de limón, cebolla morada, sal y pimienta.
- **Huarache.** Este plato se denomina huarache porque la forma que tiene recuerda a las sandalias del mismo nombre que acostumbran a calzar los indígenas de México. Se cocina a la plancha y se cubre de varios ingredientes, entre los que se incluyen los frijoles, la lechuga, el queso fresco, salsas y el relleno principal, que suele ser carne de pollo, aunque también los hay de bistec de ternera y de chorizo.
- **Queso Oaxaca.** Esta variedad de queso también es conocida como queso de hebras o quesillo. Se trata de un queso blanco y medio duro de vaca, cuyo origen se sitúa en la región de Valles Centrales (Oaxaca). Es un queso excelente para ser fundido y, de hecho, gracias a esta característica se emplea como ingrediente base del aperitivo conocido como queso flameado, que también lleva chorizo rojo. Es también el queso empleado para hacer quesadillas.

- **Queso panela.** Es un queso fresco muy popular en México y de aspecto similar al queso de cabra y al queso de la cocina de Italia. Es suave al tacto, de color blanco y quebradizo como el queso feta de la cocina griega, porque, de hecho, este queso es herencia de la gastronomía de Grecia. Se utiliza para acompañar las ensaladas, tacos, chiles o burritos, entre otros.
- **Banderillas.** Las banderillas no son más que una salchicha empanada con masa frita en aceite, de manera que quedan crujientes. Se sirve en una brocheta y se le añade alguna salsa picante, como tabasco. Constituyen un aperitivo muy popular en México.
- **Tortas mexicanas.** La torta mexicana es una especie de Sándwich hecho de pan telera, birote o bolillo³³. El bollo se parte por la mitad y se rellena de varios ingredientes, que varían según donde se sirva. Puede servirse fríos o calientes y se puede encontrar en locales llamados torterías o en puestos callejeros. Se suele aderezar con mayonesa, crema, jitomate, frijoles, mostaza y cualquier variedad de chile, incluso con varios chiles a la vez, y también se incluyen salsas típicas mexicanas, tales como el guacamole.
- **Pollo con salsa pipián.** El pollo en salsa pipián es pollo aderezado con la famosa salsa pipián mexicana, la cual se prepara con semillas de calabaza y chile verde, lo que le proporciona su característico color verdoso. El pollo se cuece con ajo y cebolla y, después, se cubre con la salsa.
- **Ceviche de pescado.** Es uno de los platos más tradicionales de México y, en general, se consume en toda América Latina. Se elabora a base de pescado blanco, como merluza, lenguado,

³³ El **birote o bolillo**, es una variedad de pan de origen mexicano que se hornea hasta quedar dorado. Es de consistencia semejante al bolillo y su forma es muy parecida a la baguette, pero su sabor y consistencia son distintos. Se produce particularmente en el estado de Jalisco, en la ciudad de Guadalajara

corvina, etc. Y también pueden incluirse mariscos. A estos ingredientes, se añaden ramitas de cilantro, cebolla morada, chiles rojos, limón, pimienta y sal. El resultado final se asemeja a una especie de ensalada de pescado.

- **Alitas de pollo en salsa barbacoa.** Son un plato internacional, pero las que se preparan en México se distinguen por incluir chiles chipotle, los cuales se consideran la variedad de chile seco más picante.
- **Huevos rancheros.** Hay quien dice que el origen del término “*huevos rancheros*” se remonta a la época en que los jornaleros trabajaban en sus ranchos, cuyo desayuno diario era este plato y de ahí su nombre. Este plato también se le conoce con el nombre de “*desayuno ranchero*”. Consiste en huevos fritos acompañados por dos tortillas de maíz o de harina de trigo también fritas. Se cubre con pisto, hojas de cilantro y chiles picantes. También pueden incluirse frijoles o arroz.
- **Tamales yucatecos.** Existen cuatro variedades de tamales yucatecos. Son similares a las hallacas venezolanas, pero a diferencia de estas, se cocinan al vapor o al horno. El tipo de tamal más conocido es el “*tamal sin hoja*”, conocido bajo el nombre de “*tzacol*”, término de la lengua maya que significa “Dios del cielo”, y se aplica a esta comida porque se dice que es un manjar de los dioses del cielo. Se preparan con guiso de pollo y cerdo en achiote, que se introduce dentro de una masa de maíz. La forma más tradicional de cocinarles en hornos hechos bajo tierra. Además, existen dos variedades: por un lado, los horneados y, por otro, el tamal colado.
- **Chiles.** Los chiles son en realidad pimientos. Se trata de un ingrediente indispensable en la cocina mexicana ya desde la época prehistórica, cuando se inventaron recetas que aún a día de hoy se siguen cocinando. Su origen es de México y, en

general, de América del Sur y América Central. Los hay de una gran diversidad de formas y colores, picantes y más suaves. Pueden consumirse secos o bien frescos. A continuación voy a citar algunos de los chiles más conocidos: *chile pasilla, ancho, cascabel, Catarina, chipotle, piquín, árbol, ancho, morrón, habanero, güero, jalapeño, manzano, serrano, poblano, verde, amarillo...*

- **Salsas.** Las salsas frescas, picantes y con un toque ácido son un pilar en todo menú mexicano; de hecho, lo que distingue la comida mexicana del resto son sus salsas, cada una con un sabor característico. En muchos platos incluso se mezclan varias salsas al mismo tiempo, lo que proporciona un sabor y una textura únicos al paladar.

Me parece interesante citar las principales salsas de la gastronomía mexicana: *salsa roja, pico de gallo, verde, tomatillo, mango, mole, picante, enchilada, tabasco, chamoy, jumiles...*

- **Postres.** Sin duda, un adjetivo que describe a la perfección los postres típicos de México es “*dulce*”. El caramelo líquido, la leche condensada y, por supuesto, el azúcar son ingredientes muy empleados en la repostería mexicana. Postres como: Ate de mamey, besos de coco, cacahuets garrapiñados, dulce de alfeñique, dulce de guayaba, manzana acaramelada, muéganos, pastel de zapote negro entre otros son degustados por los mexicanos con verdadera pasión.
- **Bebidas.** Desde el famoso tequila acompañado de un toque de sal y limón hasta bebidas más naturales hechas a partir de frutas como la limonada o el agua de Jamaica, entre otras, en México es muy tradicional acompañar las comidas con una bebida especial. A continuación enumeraré las más populares: *aguas frescas, tequila, mezcal, pulque, tepache...*

Dentro de la gran variedad de platos que he descrito de la cocina mexicana me voy a referir a varios platos de la bahía de Acapulco.

La especialidad gastronómica de Acapulco, es el pescado a la talla.

En este plato los comensales seleccionan el pescado que prefieren, el pescado se corta y se asa con sal, especias y chile. El ceviche, trozos de pescado o mariscos macerados con jugo de limón y sazonados con cebolla, jitomate, orégano, sal, cilantro, aguacate y salsa picante, es el segundo plato más popular de Acapulco. También se acostumbra cocinar el “pozole guerrerense”, ya sea blanco o verde. El pozole verde se sirve por tradición los jueves, y el blanco los miércoles y los domingos. Es todo un acontecimiento social que reúne a los amigos y a la familia, y se preparan en todos los mercados de la región. El pozole es una especie de sopa hecha a base de granos de maíz de un tipo conocido comúnmente como cacahuazintle, a la que se le agrega carne de pollo o cerdo, e incluso sardina como ingrediente secundario, y su color depende del condimento utilizado. A la hora de buen postre, Acapulco cuenta con toda una gama de dulces como “la cocada”, un dulce de coco rallado; los tamarindos dulces, salados o enchilados; y el alfajor de coco acapulqueño, similar a la cocada, pero en este caso el coco es rallado mucho más fino y lleva uno de sus costados teñidos de rosa. Para refrescarse, dos de las bebidas típicas de la zona son: La tuba y la petaquilla. Están hechas de la fermentación del coco. Y no se puede uno perder el famosísimo refresco de limón llamado “Yoli”, porque como dice el refrán acapulqueño “haber ido a Acapulco y no haber probado el Yoli es como no haber estado ahí”.

El mejor lugar para saborear el pescado a la talla al mejor precio, es la zona de la Barra de Coyuca³⁴ y en Barra Dorada de la costera Miguel Alemán y cerca de la terminal marítima.

Pozole guerrerense.

La peculiaridad del pozole guerrerense está en el sabor que adquiere el caldo con el tomate verde. Es la receta tradicional del estado y el jueves es el día que se consume oficialmente, el blanco los días miércoles y domingo.

Ingredientes para 6 personas.

- ½ kilo de cabeza de cerdo.
- ½ kilo de pierna de cerdo.
- 250 gramos de chicharrón de cerdo.
- ½ kilo de chile verde.
- ½ kilo de maíz.
- 1 cebolla.
- 100 gramos de chile piquín en polvo.
- 2 cabezas de ajo.
- 2 aguacates.
- ½ kilo de rábanos.
- Orégano.
- 5 limones.
- Cominos y pimienta.

³⁴ **Barra de Coyuca.** Es una franja de tierra que separa el Lago Coyuca de las aguas del océano Pacífico. Se trata de una zona de gran encanto natural desde la que se pueden realizar excursiones en bote a las islas del lago. Es importante destacar que durante las épocas de lluvia crece la posibilidad de anegamientos, por lo que no se recomienda visitar la Barra en esos períodos.

Preparación del caldo:

- Colocar el maíz en una olla grande con la carne de cerdo my añadir agua hasta que los cubra, sazonar con sal, tapar la olla y cocina a fuego lento durante dos horas.
- Sacar la carne del caldo y deshebrarla. Reservarla fuera.
- Preparar la mesa con los ingredientes que lo van a condimentar (cebolla, aguacate, limón, orégano, chicharrón...), colocar cada uno en recipientes separados.
- Servir el caldo con los granos de maíz en cada plato hondo y agregar carne deshebrada al gusto.
- Ya en la mesa, añadir en pequeñas porciones todos los ingredientes que se quiera. Es típico meter el chicharrón al caldo.

En Acapulco, pusimos en marcha una vez más la imaginación para amarnos con intensidad y no caer en la monotonía. Practicamos la siguiente postura: *“El Aspa de Molino”*, en sus dos variables más conocidas. Boca arriba, la mujer se tiende con las piernas abiertas para recibir a su compañero, que en esta posición, la penetra de frente a las piernas de ella. La diferencia de sensaciones es notable en este tipo de penetración, el clítoris y los labios vaginales están en pleno contacto con la pelvis y los alrededores del pene de su compañero y la penetración más accesible es por medio de movimientos circulares. El hecho de no poder verse la cara ninguno de los dos le da un encanto especial a la postura. La novedad de las caricias sorprende gratamente al hombre. Clavar suavemente sus uñas en la parte posterior a las rodillas, dar palmaditas en el culo y coger los testículos de su compañero es muy gratificante. Mientras él, puede chupar los pies y los dedos de su compañera. A sensu contrario, se puede invertir los papeles. Esta postura de coitar es bastante fácil de llevar a cabo para todo tipo de parejas. Ella puede posar su cabeza sobre un cojín para

sentirse más cómoda, al mismo tiempo que estirar las piernas para ponerlas por dentro de los brazos de su compañero.

Habiendo gozado de Acapulco y de la maravillosa hospitalidad de su gente partimos rumbo a la isla Coco.

15. Acapulco-Isla Coco-Galápagos.

La Isla Coco.

Se encuentra situada en el Océano Pacífico y pertenece a la República de Costa Rica, que la declaró Parque Nacional. A pesar de ser una isla deshabitada en ella se encuentran, guardas forestales, biólogos, investigadores y marinos. Fue descubierta en el año 1526 por el navegante español Juan Cabezas. Durante los siglos XVII y XVIII, fue un excelente escondite para piratas que utilizaron la isla como reserva de comida, agua y madera. Por su tamaño, aislamiento, y estado de conservación, la Isla Coco constituye uno de los lugares naturales privilegiados de nuestro planeta. Con una diversidad biológica singular, la isla puede ser catalogada como un laboratorio natural ideal para realizar investigaciones sobre la evolución de las especies y del ambiente a largo plazo. Existen en la isla 235 especies de plantas identificadas, 362 de insectos, 64 son endémicas. También se han registrado 3 especies de arañas, 85 de aves, 57 de crustáceos, 118 de moluscos, más de 200 especies de peces y 18 de corales. La costa rocosa se encuentra rodeada por acantilados de hasta 183 metros de altura y está llena de cavernas acuáticas, rodeada de agua increíblemente transparente rica en vida silvestre. Los tiburones abundan por doquier, especialmente gigantescos tiburones martillo, pero también son comunes los de aleta blanca y se han visto hasta tiburones ballena en las cercanías de la isla. Otras especies marinas que

se pueden contemplar son: mantas, delfines y el atún dorado. En diciembre de 1967, la isla fue declarada por la UNESCO, como sitio de Patrimonio Natural de la Humanidad; en mayo de 1998, Humedal de importancia Internacional y en diciembre del 2002, sitio Histórico Cultural de Costa Rica.

Ni que decir tiene que nos sumergimos en sus cristalinas aguas durante varios días. El submarinismo en esta isla solo es apto para buceadores expertos.

La gastronomía de la isla Coco, es muy variada. He aquí algunos de los platos más representativos:

- **Rondón**, el plato más típico. Hace varias décadas era un plato preparado sólo por hombres para hombres, pero hoy las mujeres también participan y lo consumen. Consiste en un filete de pescado, caracol, yuca, ñame, colita de cerdo, plátano cocido y domplines (tortilla de harina), bañado y cocido en leche de coco con pimienta.
- **Fish Ball**, cualquier tipo de pescado puede usarse para hacer estas albóndigas. Generalmente se usa pez loro, pargo, mojarra e incluso cangrejo negro.

El secreto está en sacar las espinas y sazonarlo bien con tomate, cebolla, ajo, sal y las especias que se prefieran, para luego freírlas. Unas de las especialidades es la “fruta del pan”³⁵ frito o cocido, como acompañamiento de varias comidas. Se consume cuando aún es verde y no ha madurado, para disfrutar mejor su sabor.

³⁵ **Fruta del Pan.** Es un fruto tropical que se obtiene del árbol del pan. Tiene ese nombre, debido a que su pulpa tiene un aspecto similar al del pan.

En las tardes, después del almuerzo, es posible encontrar mujeres que exhiben y venden los dulces típicos de la isla como las cocadas y las bolas de coco. También los jugos de frutas y las tortas de auyana, maíz y banano son muy populares.

El plato más típico de la República de Costa Rica:

El gallo pinto.

Es un plato tradicional americano que consiste en una combinación de arroz y frijoles. Tiene una larga historia y ha sido muy importante para la cultura de numerosos países latinoamericanos, donde cuenta con diversas versiones. Se le considera el plato típico por excelencia en Costa Rica y Nicaragua.

Ingredientes para 6 personas:

- 3 tazas de arroz cocido.
- 2 tazas de frijoles cocidos.
- 1 cebolla grande.
- Chile dulce.
- 1 rama de cilantro.
- 2 dientes de ajo.
- Una pizca de orégano.
- 2 cucharadas soperas de salsa Lizano³⁶.
- Una pizca de sal.

³⁶ La Salsa Lizano es una mezcla líquida de especias y vegetales de Costa Rica de marca registrada.

Pasos para preparar el gallo pinto costarricense:

- Lo primero que tenemos que hacer es picar todo finamente. Recuerda que el arroz y los frijoles deben estar previamente cocidos por lo que puedes usar los del día anterior o que te hayan sobrado de alguna otra cosa.
- Calentar un poco de aceite en una sartén y hacer un sofrito con cebolla, ajo y el chile dulce. Cuando la cebolla empiece a ponerse transparente, añadir los frijoles y remover todo con la salsa Lizano. (Los frijoles pueden ser negros o rojos).
- Cuando todo esté bien caliente y mezclado añadir el arroz. Continuar removiendo para que se repartan los ingredientes de forma uniforme.
- Por último, se añade el cilantro y el orégano. Mezclar bien y corregir de sal si es necesario.
- Se sirve el gallo pinto con sus acompañantes tradicionales, huevos revueltos y tajadas de plátano frito.

En la isla de Coco, pasamos dos semanas intensas en todos los sentidos. Cada vez me sentía más enamorado y seguro de compartir mi vida con Sigrid. Le declaré mi amor una vez más y le pedí que se casase conmigo. Fue la segunda vez que le rogué tener un hijo. Ella sonrió, me puso los dedos en los labios y me besó con pasión. Se separó de mí y dijo:

— *Pongamos rumbo a las Galápagos.*

Poner rumbo a la isla de los Galápagos era alagar la travesía y desviarnos del canal de Panamá, pero ¿cómo no fondear en Galápagos?

Las islas Galápagos.

También: islas de los Galápagos, Archipiélago Colón y oficialmente Archipiélago de Galápagos, se encuentra ubicado en el Océano Pacífico a 972 kilómetros de la costa de Ecuador. El nombre de estas islas se lo deben a una de las especies que habitan el lugar: la tortuga gigantesca Galápagos. Está formado por 13 islas grandes, 6 medianas y otros 215 islotes de tamaño pequeño, además de promontorios rocosos de pocos metros cuadrados de superficie. Las islas fueron declaradas Patrimonio de la Humanidad en 1978. Hace siglos fueron refugio de filibusteros y piratas, hoy día son el paraíso de turistas y científicos.

Las Galápagos son un lugar perfecto para entender los cambios evolutivos que han dado paso a una nueva perspectiva de la vida en el planeta. Entre los varios animales que existen en Galápagos se encuentran: las tortugas gigantes, una variedad de pájaros como los patas azules, patas rojas, flamencos, fragatas, albatros y pequeños pingüinos. También podemos encontrar 14 especies diferentes de piqueros, los cuales le sirvieron a Charles Darwin como prueba para su teoría de la evolución de selección natural, entre otras.

Bucear en las islas Galápagos.

Corrientes relativamente intensas caracterizan el buceo en las islas Galápagos, lo que significa que el nivel de los buceadores tiene que ser alto. En las islas Galápagos existe una increíble variedad de vida marina como los leones marinos, delfines, ballenas y miles de peces multicolores. Bucear en las islas Galápagos es una auténtica aventura. Las condiciones de buceo están regidas por la confluencia de seis corrientes oceánicas, que permiten apreciar la mayor diversidad de especies marinas del planeta, muchas de ellas endémicas. Las islas Galápagos es la segunda mayor reserva marina del mundo, donde convergen las corrientes frías de la Antártida y las aguas cálidas de los trópicos. Aquí las mezclas de estas aguas crean un ambiente ideal donde con el frío y el agua caliente coexisten especies. Es hogar de más

de 500 especies de peces y un número impresionante de grandes leones marinos, rayas, anguilas y tortugas marinas se ven en casi cada inmersión, incluyendo 27 especies de tiburones y la enorme ballena tiburón. El Arco es uno de los lugares mejores del mundo para bucear, en gran parte porque los buceadores se encontraran con bancos de tiburones martillo, tiburones ballena y águilas de mar moteadas, junto con galápagos y tiburones sedosos. Todos estos factores se combinan para hacer de las islas Galápagos una experiencia inolvidable para los buceadores. Los mejores sitios de buceo son: las isla Santa Cruz, cerca de Puerto Ayora, el islote Caamaño, La Lobería, Punta Estrada o Punta Carrión. La isla Seymour Norte, es un lugar extraordinario para los buceadores experimentados, donde el principal atractivo son los tiburones. Otros lugares extraordinarios para la práctica del buceo son: el Arenal, San Cristóbal, Pinta, Genovesa, Marchena, Fernandina, Santiago, Bartolomé, Isabela, Española... Las islas Galápagos fue uno de los sitios donde más tiempo estuvimos de toda la travesía buceando y practicando el snorkel. En Galápagos no solo encontraras paisajes deslumbrantes, su comida también es extraordinaria en especial las que son elaboradas con mariscos y pescados que realmente son deliciosos y de excelente calidad. Por eso no se puede dejar de probar el ceviche y el encebollado, una exquisita sopa de pescado, las langostas también son la base de platos muy bien elaborados.

La gastronomía de Galápagos.

Es una de las más reconocidas de América Latina. Por dicho motivo en este lugar nos encontramos con una muy importante cantidad de restaurantes de alto nivel, pensados para los paladares más exigentes. Una comida muy popular en Galápagos es el Viche, una especie de sopa bien espesa, hecha a base de pescado y acompañada con plátanos verdes. Si los mariscos son tu delirio, entonces has llegado al destino indicado, prueba el Pescado Frito, que no es una simple fritura, se trata

de un plato con camarones al ajillo o apanados, además también contiene calamares y cangrejo, se trata de platillos muy famosos. *El ceviche* es la preparación más conocida. Son mariscos cocinados con cebolla y limón. Es muy delicioso. El encebollado es otra alternativa genial. Es una sopa de pescado tradicional que te dejará maravillado. Las langostas no faltan en la gastronomía de las Islas Galápagos. Existen diferentes formas de consumirlas, y cada restaurante se destaca por ofrecerlas con algún toque particular. Y no te olvides de probar los deliciosos jugos de frutas de la Isla. Las frutas ecuatorianas se destacan por ser las más deliciosas de la región, y son el acompañamiento perfecto para todas las exquisiteces gastronómicas de Galápagos.

El mercado Municipal de Puerto Ayora, es el único de la Isla de Santa Cruz, la más poblada del archipiélago, bastante desabastecido por cierto de productos frescos, y por otro lado bastantes caros debido al encarecimiento del transporte.

Quizás sea el Viche, el plato más tradicional de la cocina ecuatoriana en cuya combinación se mezclan una diversidad de vegetales y mariscos. Hoy día esta deliciosa sopa es tomada en toda la zona costera de la provincia de Manabí (Ecuador).

Biche de pescado.

Ingredientes para 6 personas:

Para el caldo:

- ½ kilo de cabeza y ½ kilo de huesos de pescado. Puede utilizarse pescado entero (morralla).
- 2 litros de agua.

- 1 taza de leche.
- 1 taza de cacahuete tostado ligeramente.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 cebollas moradas picadas.
- 1 cucharada de comino molido.
- 4 dientes de ajo machacados.
- Sal al gusto.

Para el biche de pescado:

- 3 filetes de pescado blanco (corvina, merluza, halibut...), cortado en pedazos medianos.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 cebollas moradas picaditas.
- 6 dientes de ajo picados.
- 1 pimiento Morrón rojo o verde picadito.
- 1 cucharada de orégano seco.
- ½ cucharadita de comino molido.
- 1 cucharadita de achiote molido³⁷.
- 2 cucharadas de mantequilla de maní sin azúcar.
- ½ kilo de yuca fresca o congelada, pelada y cortada en pedazos pequeños.
- 2 plátanos maduros, pelados y cortados en rodajas.
- 2 choclos cortados en rodajas.
- 2 cucharadas de perejil picado.
- Sal y pimienta al gusto.

Elaboración de la sopa:

³⁷ El **achiote**, es una especia de color rojizo-amarillento de la semilla del arbusto homónimo. Otros nombres con los que se conoce a esta especia son achote, urucú u onoto. La planta se encuentra en el Caribe y en Sudamérica. Tiene propiedades curativas.

- Poner a hervir en agua con sal las cabezas y los huesos de pescado durante aproximadamente 30 minutos. Pasar el caldo por un colador.
- Sofreír la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla se ponga transparente y suave, agregar el comino y la sal y reservar.
- Poner el sofrito, el maní, la leche y el caldo de pescado (dos tazas) en la licuadora o usar la batidora de mano, hacer una crema. Pasar por el colador y terminar de agregar el caldo de pescado. Si queda muy espesa puede añadirse agua, eso va al gusto.

Elaboración del Biche:

- Rehogar la cebolla, pimienta y los ajos picados hasta que se ponga suave, agregar los condimentos: el achiote para dar color, el comino, el orégano y salar al gusto. Cuando todo esté pochado se vierte la sopa del caldo de pescado y el maní; se deja hervir.
- Incorporar la yuca y el choclo y dejar cocer hasta que la yuca se ponga tierna.
- Se agrega las rodajas de plátanos maduros y los trozos de pescado.
- Cuando el pescado esté listo se espolvorea con perejil o cilantro y se sirve bien caliente con un ajo y rodajas de limón al gusto.

Dedicamos más de tres semanas en recorrer el archipiélago y saborear su excelente gastronomía.

Durante las tres largas semanas que pasamos en la Isla Galápagos, ni un solo día dejamos de amarnos con frenesí. Todas aquellas posturas que más nos gustaban las estuvimos practicando cada vez mejor compenetrados y con mejores resultados; sobre todo las siguientes que os aconsejo: *El Tornillo*, *El Perrito*, *La Profunda*, *El Arco* y, por supuesto la de “*La Butaca*”.

Esta última postura, de *La Butaca*, sentados en una tumbona sobre la cubierta del velero con un ligero balanceo del barco y observando cómo se ponía el sol al atardecer resultaba excitante. La perfecta unión de cuerpo y espíritu viendo cómo poco a poco se escondía el sol en el horizonte... intensificaba y prolongaba el placer de amarse con frenesí.

Nos quedamos con ganas de permanecer más tiempo en el archipiélago; pero los partes meteorológicos predecían que se avecinaba una fuerte tormenta en la zona. Fue el motivo de poner rumbo al Canal de Panamá.

16. Galápagos-Canal de Panamá.

Canal de Panamá.

Como sabemos, el Canal de Panamá es una vía interoceánica entre el Mar Caribe y el Océano Pacífico que atraviesa el istmo de Panamá en su punto más estrecho. Desde su inauguración, ocurrida el 15 de agosto de 1914, ha tenido el efecto de acortar en tiempo y distancia las comunicaciones marítimas influyendo decididamente en el comercio mundial. Antes de su apertura, los pasos naturales utilizados entre el Océano Atlántico y el Pacífico eran los estrechos de Magallanes y el Cabo de Hornos. El istmo de Panamá ya era utilizado por los nativos americanos antes de la llegada de los europeos en el siglo XV para el

desplazamiento entre las costas atlánticas y del Océano Pacífico. Esperamos una semana para pasar el canal, ya que la Armada de EE.UU. regresaba de unas maniobras del Océano Pacífico y tiene prioridad absoluta de paso. Así que, pasamos el tiempo navegando y fondeando en Puerto Bello, desde ese punto remontamos el río Chagras hacia la reserva natural por donde discurren sus aguas. Loros multicolores y monos aulladores fueron nuestros asiduos acompañantes. Con todo el papeleo dispuesto, el coste de nuestro velero, teniendo en cuenta su eslora, las amarras, tres ayudantes, así como los 12 neumáticos envueltos en bolsas de plástico que actuaban como defensas durante el paso de las esclusas nos dispusimos a navegarlo. Nos costó 1.500 euros. En atravesar los 80 kilómetros del canal invertimos doce horas.

La gastronomía en Panamá.

Es muy diversa ya que está influenciada por diferentes culturas, tales como la hispana, la africana, la afro antillana, la americana o la amerindia entre otras de otras regiones. También Panamá tiene aportes en su gastronomía de otras regiones como el Oriente Medio. Los alimentos más comunes son pollos, carne de vaca, el pescado, mariscos, huevos, el queso, el arroz, los frijoles y las especias. La carne es el artículo más importante en la cocina panameña. En Panamá existe una gran variedad de platos típicos, todos ellos exquisitos y exóticos que hacen las delicias de todo aquel que los degusta, los desayunos se realizan a base de tortillas, huevos, filetes o hígado encebollado. El plato nacional por excelencia de Panamá es el “Sancocho de Gallina”, una especie de cocido realizado con diversos tipos de carnes y tubérculos como ñame, yuca y maíz; es un plato que admite de todo y se toma muy caliente. A continuación os daré la receta.

Otros platos típicos son:

- **Los Tamales**, (pasta de maíz rellena de carne y envuelta en hojas de plátano).
- **El Guacho**, arroz con pollo.
- **El Tamal de Olla**, un riquísimo estofado de arroz con mariscos.
- **Las Carimañolas**, tomates y pollo en harina de maíz.
- **Ropa Vieja**, cocido a base de carne, tomate, cebolla y ajo.
- **Guacho de mariscos**, plato muy gustado por los panameños. Es una mezcla de sopa y arroz con mariscos.
- **El bodichi**, es un bollo de arroz sin sal envuelto en hoja de bijao.
- **Pargo rojo frito**. El pescado se sazona y se fríe para ser acompañado por patacones, arroz con coco y vegetales.

Y por supuesto, las ricas empanadas de yuca rellenas de carne, además de las tentadoras frituras a base de yuca o maíz o plátano cocido. En Panamá son abundantes los deliciosos mariscos como: la langosta, el centollo, y el pulpo; así como los frescos pescados de la zona entre los que se encuentran: la guabina, la corvina o pargos. Los pargos se preparan especialmente a la caribeña, con salsa de coco e incluso en ceviche. Los postres son toda una tentación y una delicia ya que abundan los muy variados frutos tropicales como: la guayaba, el coco, la piña o la papaya entre otros. Otro postre que no se debe dejar de probar es la “*Sopa Borracha*”, un dulce preparado a base de bizcocho con vainilla empapado en licor y cubierto de pasas.

Para las bebidas, los zumos de frutas en Panamá son variados y populares ya que se preparan con agua recibiendo el nombre de “Chicha”. También resulta muy rico el “Chicheme”, una bebida a base de maíz con leche y azúcar.

Sancocho de Gallina de Panamá.

El sancocho es una sopa hecha con carnes, tubérculos de Panamá, verduras y condimentos. Entre sus orígenes parecen estar el cocido español o la olla podrida española y los estofados corsos.

Ingredientes para 6 personas:

- Una gallina de 2 kilos aproximadamente,
- 500 gramos de yuca.
- 500 gramos de otoi (tubérculo parecido a la yuca).
- 2 unidades de mazorca de maíz.
- 2 ramas de cilantro.
- 1 kilo de ñame.
- Una cebolla.
- Una unidad de ají verde. (Especie de pimiento verde alargado)
- 4 dientes de ajo.
- 2 cucharaditas de orégano.
- Una pizca de sal.

Elaboración:

- Se parte la gallina en trozos y colocarla en una olla, cubrirla de agua y ponerla al fuego. Bajar el fuego cuando empiece a hervir.

- Agregar el atoe, el maíz, la yuca y el ñame. Dejar que se cocine lentamente hasta que se ablande la gallina.
- Agregar la cebolla, ají, cilantro, los ajos, una cucharadita de orégano y una pizca de sal.
- Cocinar entre 10 y 15 minutos más. Apaga el fuego y agrega la otra cucharadita de orégano y tapa la olla que repose 10 minutos y servir con arroz blanco cocido.

Después de atravesar el Canal de Panamá nos dirigimos a la capital de Jamaica, Kingston.

17. Canal de Panamá-Kingston.

Kingston, es la capital de Jamaica, está situada en el sureste de la isla. Tiene un puerto natural protegido por los *palisadoes*, nombre que recibe un largo banco de arena que une Port Royal y el Aeropuerto Internacional Norman Manley con el resto de la isla.

Jamaica es una isla perteneciente a las Grandes Antillas, cuenta con 240 kilómetros de larga y un máximo de 80 kilómetros de ancho, situada en el Mar Caribe. Está a 150 kilómetros al sur de Cuba. Jamaica fue posesión española después de que Cristóbal Colón llegara a la isla en 1494. El fin del control de la isla por España vino después de varios ataques de piratas, bucaneros y corsarios, y de tropas inglesas en 1655, que desafiaron la Bula Papal que declaraba que todos los territorios del nuevo mundo pertenecían a España y Portugal. Jamaica fue el único territorio de envergadura cedido a Inglaterra. Las otras Grandes Antillas, incluida Cuba, La Española (salvo Haití y Puerto Rico) siguieron bajo soberanía española hasta 1898.

Buceo en Jamaica.

Ningún viaje a Jamaica está completo sin descansar en sus playas y practicar el submarinismo. Para los más experimentados, como es nuestro caso, hacer submarinismo siguiendo las paredes que caen verticales hasta los 50 metros de profundidad fue una verdadera gozada. Los muchos lugares para bucear en Jamaica son vírgenes y están aislados. De todas las cosas que se puede disfrutar en Jamaica, el submarinismo es una de las más importantes para aquellos que aman el mar, como nos ocurre a nosotros. Los lugares más visitados para buceo en Jamaica es Montego Bay en el norte y Negril en la costa oeste. Tienen los mejores arrecifes y las mejores condiciones, ya que están protegidos de los vientos y las corrientes que vienen desde el norte. La mejor época para bucear en Jamaica es entre junio y septiembre, donde se encuentran las condiciones de buceo idóneas con aguas claras y tranquilas con muy buena visibilidad. Normalmente, es posible bucear durante todo el año. Aparte de la isla principal, Jamaica incluye varios grupos de islas menores, bancos de arena, cayos y arrecifes. En la mayoría de estas islas menores estuvimos fondeados.

La gastronomía de Jamaica.

Se caracteriza por estar influenciada por una gran diversidad de culturas, ya que ha sido lugar de paso tanto de africanos, como británicos, chinos... De todas formas los alimentos más comunes son la mandioca, el maíz, las guayabas, el pescado, la carne asada... Productos que raras veces se encuentran en otros lugares del mundo, sobre todo en Europa. Los platos más típicos son: *Patty jamaicano*. Se trata de una empanada que contiene varios rellenos y especias, la corteza de dicha empanadilla suele estar tintada de colores dorados debido al uso de una mezcla de yema de huevo y cúrcuma. Es una especialidad culinaria de la cocina jamaicana. Ackee y Salfish. Es un

plato tradicional jamaicano, conocido internacionalmente como plato nacional del país. Se compone de bacalao salteado con ají cocido, cebolla, boina escocesa, tomate y especias, como: pimienta negra y pimentón. Suele servirse para desayunar junto con frutipán, pan de masa dura o plátano verde cocido. Si quiere probar la gastronomía de Jamaica este plato hay que probarlo. Otros platos típicos son: el arroz con guisantes, árboles del pan bammy, asados, ñame amarillo asado y chivo al curry. No puedes visitar Jamaica y volverte a casa sin probar uno de sus sabores fetiches: *el chivo al curry*.

Chivo al curry.

Guiso de carne de chivo (cabrito), con salsa de tomate, caldo, yogur, pimienta y condimentos. Se sirve con arroz blanco. Y el arroz es perfumado³⁸, tendrás un plato de cinco tenedores. De hecho, es una de las especialidades de mis restaurantes.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kilo de carne de chivo (con los huesos) cortada en cubos.
- 2 cucharadas de curry molido.
- 2 cebollas y 2 cebolletas picadas.
- ½ cucharada de sal.
- 1 cucharada de jengibre rallado.
- ½ cucharadita de pimienta.
- 2 guindillas.
- 2 ramilletes de tomillo fresco.
- 6 dientes de ajo picados.

³⁸ **Arroz perfumado.** Arroz de grano largo, muy aromático y originario de Tailandia. Es de grano blanco y ligeramente translúcido, muy rico en almidón pero menos pegajoso que otros arroces dado que contiene menos almidón.

- 1 cucharada de mantequilla.
- 250 gramos de zanahorias picadas.
- 250 gramos de patata picada.

Preparación:

- Mezclar el curry en polvo, la cebolla, las cebolletas, la sal, la pimienta, las guindillas, el tomillo y un vaso de agua en una batidora. Añadir más agua si los ingredientes no se mezclan bien.
- Usando los dedos remueva la mezcla con la carne del chivo, dejándolo marinar en la nevera durante toda la noche.
- Quitar el adobo de la carne para utilizar luego.
- Poner la carne y la mantequilla en una sartén y dorar ligeramente.
- Poner la carne en una cacerola y añadir las patatas, las zanahorias y el adobo que hemos reservado. Añadir bastante agua hasta cubrir la carne.
- Llevar a ebullición y luego dejar cocer hasta que la carne esté tierna (aproximadamente de 1 hora a 1 hora y media).
- Servir con arroz y guisantes.

Cómo no practicar sexo atrevido en Jamaica. En esta tierra de sangre caliente y pasión fuimos atrevidos de verdad. Probamos dos nuevas posiciones: *“La Catapulta”* y el *“Molde”*.

“La Catapulta”. Ella eleva las caderas, en el caso de las mujeres, es una valiosa fuente de placer, ya que pone en contacto con el cuerpo del hombre áreas de su cuerpo que, en posiciones más tradicionales, no se tocan. En esta postura, el hombre se arrodilla y recibe la vagina de su compañera dejando que ella apoye los glúteos en los muslos de su

compañero. La mujer puede extender sus piernas en el torso del él o flexionarlas apoyando las plantas de los pies en su pecho. El hombre tiene fácil llegada al clítoris, por lo que puede estimular la zona con las manos y mirar la parte púbica de ella en primer plano. El ritmo lo marcan juntos, acorde al deseo de ambos y a la flexibilidad de la compañera.

“El Molde”. Con las piernas juntas y recogidas, de ella, (para que presionen bien al pene), la mujer se tiende de costado y relaja su cabeza hacia atrás, mientras él la penetra por detrás. Los movimientos deben ser suaves y coordinados y la penetración lenta y profunda: ambos cuerpos se amoldan como dos piezas perfectas de un rompecabezas. Es ideal para mujeres que tengan problemas en alcanzar el orgasmo y/o gustan de causar la fricción del clítoris durante el coito. Las piernas juntas, pegadas a su cuerpo, logran este efecto tan placentero. Esta posición es ideal para el coito anal. Una ligera variación de la postura: que tu pareja gire ligeramente el cuerpo dejando reposar su omoplato sobre el lecho. Postura ideal para cuando ella está embarazada.

De Jamaica partimos rumbo a Santiago de Cuba, donde me esperaba una inesperada agradable sorpresa.



CAPITULO SIETE

18. Kingston-Santiago de Cuba-Haití.

Cuando llegamos a Santiago de Cuba, llevábamos 678 días navegando entre el Ecuador y los paralelos: 20 Norte y 20 Sur.

Santiago de Cuba.

Es la segunda ciudad en importancia de Cuba, situada al Este de la isla. Fue fundada en 1515 por el conquistador español Diego Velázquez de Cuéllar. El conquistador Hernán Cortés fue el primer alcalde de la ciudad. Fue la primera capital de Cuba contando con condiciones geográficas excepcionales. Por la bahía santiaguera entraron los primeros esclavos negros a Cuba y con ellos fuertes raíces africanas y españolas. Constituye una ciudad única, combina valores y atractivos que muestran la idiosincrasia de su gente, la cultura e historia del lugar, además del disfrute de la naturaleza exótica. Santiago de Cuba fue atacada también por corsarios, piratas y filibusteros, que andaban en búsqueda de riquezas que formaban parte de la herencia de este territorio. En 1554, el pirata francés Francois Le Clerc, también conocido como Jambe de Bois (Pata de Palo) saqueó la ciudad, huyendo de ella con un botín de 80.000 pesos. Es conocida como la ciudad héroe de Cuba, título que fue concedido por el apoyo de su

pueblo a la conquista de la independencia. La Guerra de los Diez Años encontró un positivo apoyo en las jurisdicciones de Santiago. Las gestas independentistas arrastraron a una gran cantidad de santiagueros y santiagueras. El 24 de febrero de 1895 se reinició la Guerra de Independencia. Santiago responde al grito de independencia, guiados por una gran gama de dirigentes. El fin del dominio colonial español también incluye acciones decisivas en los alrededores de la ciudad. Santiago de Cuba, también tuvo un papel fundamental en la Revolución Cubana que empieza el 26 de julio de 1953 con el asalto del Cuartel Moncada. Y finaliza el 1 de enero de 1959, cuando el dictador Batista huye del país, y las ciudades de Santa Clara y Santiago de Cuba fueron tomadas por los revolucionarios, liderados por El Che Guevara y Fidel Castro. Atesora la tumba de José Martí, héroe nacional de Cuba. Muy cerca de la ciudad se puede ir al Santuario de la Virgen de la Caridad del Cobre, patrona de Cuba. Allí se encuentra la medalla por el Premio Nobel de Literatura a Hemingway en 1954, y que el escritor donó a la virgen.

Las fiestas populares de mayor importancia son “El Carnaval Santiaguero” y “La Fiesta del Fuego”. A Santiago de Cuba se le conoce como la ciudad de la Fiesta Eterna. Como ya he referido allí se celebran los carnavales más importantes y más famosos de Cuba.

Santiago de Cuba posee varios centros de educación superior. Entre los más importantes están La Universidad de Oriente, El Instituto de Ciencias Médicas y el Instituto Superior Pedagógico “Frank País” El Castillo de San Pedro de la Roca fue declarado por la Unesco en 1977 Patrimonio de la Humanidad, donde se cita como “el más completo y mejor preservado ejemplo de la arquitectura militar hispanoamericana, basado en principios de diseño italiano y renacentista. Las Ruinas de las Plantaciones de Café fueron declaradas por la Unesco como Patrimonio de la Humanidad. Es la segunda ciudad más importante de Cuba.

En general, Cuba es un destino idílico para los amantes del buceo y el snorkel. Las aguas que rodean la isla principal, y los más de 4.000 cayos e islotes que conforman el archipiélago cubano, son cálidas y extraordinariamente cristalinas, con una visibilidad promedio de 30 a 40 metros y una temperatura entre 24 y 29 grados centígrados. La diversidad y condición intacta de los arrecifes no tienen rival prácticamente en ningún otro lugar del planeta. Más de 30 centros internacionales de buceo totalmente equipados ofrecen a los amantes del buceo los dispositivos necesarios para practicar el buceo en los arrecifes, así como inmersiones diurnas y nocturnas hasta 40 metros de profundidad. La aislada isla María la Gorda, en el extremo oeste del Pinar del Río es famosa por sus impresionantes muros de coral negro, rebosantes de vida marina. Explorar el arrecife más extenso de Cuba (el segundo de mayor longitud del mundo) frente a la Playa de Santa Lucía, en Camagüey, o bucear junto a rabirrubias y peces ángel reina frente a las costas de Jardines del Rey, es una auténtica gozada. Los amantes de los naufragios pueden explorar los buques de guerra españoles hundidos frente a las costas de Santiago de Cuba en el sur, sumergirse para inspeccionar El Neptuno en las costas de Varadero o bucear con impresionantes tiburones toro, barracudas, tortugas marinas... en Santa Lucía en el norte. Avalon, es un lugar obligado para los amantes del tiburón, ya que es común ver hasta 20 tiburones juntos. La isla de la Juventud es una reserva marina, cuevas, paredes, cañones, restos de naufragios y arrecifes de coral de increíble belleza para los amantes del buceo que harán de sus inmersiones una auténtica delicia. Ni que decir tiene que en Cuba practicamos el submarinismo durante más de dos semanas. Además en Cuba, más concretamente en Santiago de Cuba, pasaron muchas cosas en nuestras vidas como ya anticipé al principio de este capítulo.

En Santiago de Cuba hay varios restaurantes donde se puede comer muy bien: “*Don Antonio*”, “*La Teressina*” y “*La Perla del Dragón*”. Y por supuesto en el restaurante de un gran amigo mío y magnífico

chef, el restaurante “*Matamoros*”. Otros restaurantes recomendados son: “*El Palenquito*”, un restaurante estilo cabaña donde se preparan los platos al momento. El restaurante “*Compay Gallo*” con una decoración y ambiente típicos de los santiagueros. Cabe recordar que Santiago de Cuba es la sede del Festival Gastronómico del Turismo que se realiza cada año para rescatar las tradiciones locales y promover la gastronomía cubana a nivel mundial.

La gastronomía en Santiago de Cuba denota un fuerte apego a las tradiciones caribeñas, sin embargo conserva una personalidad única por su influencia de los contrabandistas y piratas que se refugiaban en el sitio y por supuesto de la cocina española y africana. Todo esto ha influenciado en la comida y en la forma de preparar los alimentos entre los que se encuentran algunos muy “santiagueros” como el “*Jigote*”, un caldo de gallina acompañado de pan frito o tastado. También podrás probar los platos típicos cubanos como el “*Picadillo a la criolla*” muy parecido al picadillo mexicano pero acompañado de plátano verde y papas. En Santiago de Cuba no faltan los platos a la parrilla o asados, como el lechón y la langosta. Por lo que concierne a las bebidas giran en torno a su producción de ron de la cual destaca el “Ron Santiago” de 15 años, que solo se encuentra en esta ciudad. Con este ron se pueden preparar los clásicos cocteles como el “Ron Collins” y el “Mojito”. Los postres en Santiago de Cuba se preparan con cítricos, coco y derivados de la caña de azúcar muy comunes en la zona. El “Coquito quemado” y los “Buñuelos de yuca” son infaltables en la isla. Próximo a la ciudad se puede visitar el Parque Baconao que posee más de 200 esculturas de animales prehistóricos. Y también muy cerca de Santiago se encuentra Sierra Maestra, el más grande macizo de Cuba.

En Sierra Maestra, cuna de la revolución cubana, Sigrid me dijo:

— Jorge, quiero compartir mi vida a tu lado. Quiero casarme contigo.

Fue una extraordinaria sorpresa que no me esperaba. Con un apasionado beso le dije que sí con todo mi ser.

Hice participe de ni eminente e inesperada boda a mi gran amigo Hurtado.

La confesión.

Cuando volvimos a “*La Estrella Errante*”, puse a enfriar dos botellas de buen cava catalán que mi amigo Hurtado me había regalado, previendo que la velada se iba a prolongar bastante. Nos sentamos delante del televisor, conecté el video e introduje el DVD, que tanto veces había visto. Seguidamente dejé caer sobre la mesa la pulsera que me encontré en la cala solitaria donde vi a Sigrid por primera vez. Ella ni se inmutó. Viendo el video le conté mi secreto mejor guardado. Sigrid, se quedó sorprendida... No sabía que decir. Después de ver el video, cogió la pulsera, la miró y se levantó sin decir palabra. Dejó el camarote y subió a la cubierta del velero. Mi corazón se aceleró; creí que la había perdido. No sabía qué hacer, si subir a cubierta en su busca o quedarme en el comedor del barco esperando su reacción. Al final accedí a la cubierta del velero. La sorpresa fue mayúscula; me encontré a Sigrid en la proa del barco completamente desnuda y con los brazos abiertos de frente al sol que empezaba a ocultarse en el horizonte. Después, elevó sus brazos y con las manos hizo un pequeño círculo envolviéndolo como si se tratase de un corazón. Vi a Sigrid como el centro del Universo. Me vino a la memoria el hombre de Vitruvio de Leonardo da Vinci. Su cuerpo a contra luz, parecía el negativo de una maravillosa fotografía gigante. Los suaves vaivenes del velero movido por las pequeñas olas de la bahía y el impresionante cuerpo de Sigrid con el sol poniéndose en el horizonte me excitaron tanto... que perdí la

noción del tiempo contemplándola. No le dije nada. Estoy seguro que ella sintió mi presencia, pero no se volvió. La dejé sola y bajé al camarote del barco.



Después de unos minutos imperecederos, Sigrid bajó de la cubierta y se sentó junto a mí. Me miró y dijo:

— *¿Por qué no me lo has contado antes amor mío?*

— *No quería perderte –dije.*

Se abrazó a mí y me besó con pasión. En ese instante comprendí que todo parecía ir bien. Así que le dije:

— *Desde el primer momento que te vi me enamoré locamente. He visto el video cientos de veces y cada vez te deseaba más y más. Pero es que ahora, al verte desnuda a contraluz con los*

suaves vaivenes del barco y de fondo la puesta del sol, me he sobreexcitado tanto... que si te perdiese me volvería loco.

No me refirió nada sobre la pulsera ni yo le pregunté.

Aquella noche fue una noche de las más locas y apasionantes de nuestra travesía. Ambos derrochamos mucha pasión, mucha imaginación y muchas calorías. No solo copulamos en el camarote, sino que lo hicimos sobre la cubierta del barco con verdadero ardor en la postura conocida por la del **“Bailarín”**. En la postura del **“Bailarín”**, Sigrid, con su flexibilidad, elevó su pierna izquierda hacia mi cintura. Sujeté su pierna con mi mano derecha y nos fusionamos con un profundo beso. Apoyé mis espaldas en el palo mayor del velero para tener una mayor estabilidad. Introduje mi miembro, ya erecto dentro de su ser, y con los movimientos propios de la consumación y los balanceos del velero permanecimos abrazados un buen rato. Cuando se sintió excitada, Sigrid elevó la pierna derecha que le servía de apoyo sobre mi otro lado de la cadera y se agarró fuertemente con sus manos a mi cuello en un abrazo total. Aún no habíamos llegado al clímax cuando Sigrid hizo un alarde de su condición física. Empezó a moverse de arriba hacia abajo sujetándose fuertemente sobre la parte posterior de mi cuello hasta que explotamos de placer. Debo de confesar que me cansé bastante. Recomiendo a aquellos lectores con bastante fuerza física y, si su pareja es menuda, probar la posición del **“Bailarín”** en una ducha amplia mientras os acaricia una fina lluvia de agua. Durante los juegos amorosos preliminares, frotaos el cuerpo con un exfoliante de sal gruesa para estimular las terminaciones nerviosas y el flujo sanguíneo. Os gustará. *¡Ojo con escurriros!*

Después de una breve pausa, que aproveché para bajar al camarote y subirme una de las dos botellas de cava que tenía preparadas, seguimos

con nuestra larga y apasionada noche de amor. Nos bebimos las dos botellas de cava. El último sorbo me lo bebí en la parte más íntima de Sigrid. Terminamos rendidos de amor y placer en un profundo y reparador sueño.

Al día siguiente, después de aquella noche loca de pasión, el papeleo para unirnos legalmente por lo civil resultó más fácil de lo esperado gracias a mi amigo Javier Hurtado, propietario del restaurante “*Matamoros*”, que junto con su esposa Tamara, hicieron de testigos de la ceremonia nupcial. El protocolo ceremonial tuvo lugar, como no podía ser de otra manera, en la “*Estrella Errante*”. Y el almuerzo, en el restaurante “*Matamoros*”. Para cambiar un poco de ambiente y romper la monotonía del barco, durante los siguientes tres días con sus noches, nos hospedamos en el mejor hotel de Santiago de Cuba, en el Meliá. Fueron tres días apasionantes. Las más intensas posturas para amarnos que habíamos experimentado desde la isla de Creta hasta la mágica y ardiente Cuba, las pusimos en práctica con bastante más habilidad y sabiduría. Durante esos tres días y noches apenas salimos de la habitación del hotel. Me acorde de Yohn Lennon y Yoko Ono. La estancia en el hotel Meliá, fue un regalo de bodas de mi amigo Hurtado. Hasta el punto que cada día nos obsequió con un ramo de flores acompañado de una excelente botella de cava.

Ahora toca hablar un poco del otro placer: la cocina.

El plato más representativo de la cocina cubana es: *Ropa Vieja*. Su nombre proviene de su aspecto. El origen exacto de este plato es un misterio, algunos dicen que llegó a Cuba de las islas Canarias, aunque no hay referencia histórica de este hecho.

Ropa Vieja cubana.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kilo y cuarto de carne de ternera cortada para estofar.
- 1 cebolla, un pimiento rojo, un pimiento verde y 4 dientes de ajo.
- 1 cucharada de orégano y 1 cucharada de pimentón.
- ½ cucharadita de pimienta, ½ cucharadita de comino en polvo.
- ½ taza de tomate triturado.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- ½ vaso de vino blanco.
- Sal al gusto.

Preparación:

- Cocer la carne con un poco de sal en una olla con agua hasta que esté blanda.
- Cuando se haya enfriado lo suficiente, deshilar la carne en forma de hebras y reservar en un plato.
- Cortar los pimientos y la cebolla en cuadrados y los ajos en trocitos pequeños.
- Sofreír todo lo anterior y agregar el orégano, la pimienta, el comino y el pimentón; cuidando que no se queme. Agregar el tomate triturado y la carne, el vino y el caldo de hervir la carne. Remover todo bien.
- Dejar a fuego mediano-bajo hasta que se evapore el caldo (30 minutos aproximadamente).

Consejos: se sirve con arroz blanco cocido, o bien frijoles negros y platanitos maduros fritos como guarnición.

Cuando partimos hacia Haití, nos cogió una tormenta tropical de armas tomar. La travesía se hizo muy dura y peligrosa, hasta el punto que se rompió el puño de armadura y, también el puño escota del foque. Me temía lo peor, hasta Sigrid se sintió mal. Fue la primera vez que la vi vomitar. Las 142 millas que separan Santiago de Cubas de Haití, resultaron extremadamente duras y peligrosa hasta llegar a Jérémie, donde nos repararon varios estropicios ocasionados en el velero.

Haití.

Los inicios de la historia moderna de Haití comienzan con el desembarco de Cristóbal Colón en la isla La Española, aunque hace miles de años que la isla estaba poblada. La llegada de Colón a la isla se produjo durante el primer viaje del descubrimiento de América el día 5 de diciembre de 1492. Parte de la tripulación se queda en la isla donde se establece un pequeño fuerte en la parte norte de la isla, en la actual República Dominicana. En el segundo viaje, Colón comprueba que los marineros han sido asesinados por los habitantes de la isla. Colón siguió su viaje y hasta años después no volvió. Comienza después la colonización de la isla fundando varias poblaciones. La población local fue esclavizada para trabajar en las plantaciones y en las minas. Se produjeron varios intentos de rebelión seguidos de represiones brutales. Durante sus primeros años la colonia mostró un gran auge, pero con las conquistas españolas en el continente americano fundamentalmente de México y Perú, la colonia entró en una larga decadencia, en la que la zona occidental de la isla fue progresivamente abandonada.

Fondeamos en la pequeña isla Tortuga, que en su día fue base de operaciones de saqueo de las islas contiguas por los piratas asociados en la *“Hermandad Hermanos de la Costa”*, que se dividían en

filibusteros y bucaneros. Hay una anécdota muy curiosa sobre la isla Tortuga, En septiembre de 2004, tras el paso del huracán Joanne, durante varios días, los medios de comunicación internacionales, divulgaron, sin ninguna verificación, una información falsa que daba a la isla de la Tortuga como borrada del mapa. Y por otro lado en la saga de películas Piratas del Caribe, la isla es mencionada varias veces y además es visitada por varios personajes, entre ellos por el capitán Jack Sparrow (interpretado por el actor Johnny Depp), que va allí a reclutar tripulantes para su nave, haciendo alusión al hecho de que la isla era lugar frecuente para los piratas durante el siglo XVII. Ni Sigrid, ni yo habíamos visitado la isla tortuga. Lo cierto fue que con un guía nativo, muy aficionado a las películas de piratas, recorrimos todos los rincones de la isla. Las leyendas sobre piratas, bucaneros y filibusteros contadas por nuestro guía resultaron muy divertidas. Tan metido estaba el guía en su papel, que llevaba un parche en el ojo izquierdo y su cabeza cubierta con un pañuelo y tocada con un sombrero haciendo juego.

La gastronomía de Haití.

Está influenciada por otras culturas como son: la indígena, la africana y la europea. La fusión de éstas da lugar a una gastronomía rica y variada donde el sabor intenso, predomina en sus platos, gracias a las hierbas aromáticas y especias que dan un toque característico a esta cocina. La carne de cerdo, el arroz, pescados, mariscos y ricas frutas tropicales, son otros de los productos básicos en la gastronomía haitiana. El Joumou, denominado también sopa de calabaza, es una sopa típica de la cocina haitiana. Se trata de un plato típico de los haitianos en Año Nuevo, siendo tomada como desayuno los domingos por la mañana. La sopa está elaborada con pedazos de carne y verduras; se sirve caliente acompañada de tostadas de pan. Uno de los ingredientes principales de esta sopa es la calabaza que se suele poner en trozos y dejar cocer para posteriormente hacer puré. Este ingrediente le proporciona a la sopa un

color característico. La carne habitual es la de vacuno. El día de Año Nuevo los comercios de Haití ofrecen los ingredientes de esta sopa tan popular. Los haitianos no suelen preparar mucha comida ya que se preparan para celebrar el día 2 de enero que para ellos, es el día de los ancestros, siendo el 1 de enero el día de la celebración de la independencia en 1804. Entre los platos más típicos se encuentra: el arroz con alubias, plátano frito, arroz con guisantes, el griot, elaborado con carne de cerdo, los acres que son raíz frita y sazonada con abundantes especias, sopas especiadas con pescado o carne, el tassot, que consiste en pavo, ternera o cabra preparados con un marinado picante y bogavante guisado o a la parrilla.

Otros platos típicos son:

- Ragú de carne a la jardinera
- Frituras de cerdo
- Ponche bucanero
- Pescado con salsa picante
- Bacalao a la criolla
- Arenques tropicales
- Pollo ítalo-haitiano
- Berenjenas con bechamel
- Arroz con porotos
- Arroz con hongos negros
- Banana al zumo de naranja
- Banana merengada

En lo referente a las bebidas encontramos ricos y refrescantes zumos de fruta, (piña, papaya, mango, guayaba...). Además de otras bebidas populares como el ron, diferentes tipos de ponche y el licor de coco.

Como no podía ser de otra manera, una nueva postura le propuse a Sigrid. Ella deseosa de aprender más y más sobre el sexo, ni que decir tiene aceptó complacida. En esta ocasión la postura que innovamos fue la de **“La Amazona”**. En este caso, es el hombre quien se relaja y se acuesta boca arriba con las piernas levemente abiertas y flexionadas hacia su pecho. Cuando su pene está preparado, ella, que se acomoda en cuclillas se amolda a la postura adoptada por él. La mujer se “sienta” literalmente sobre el pene de su compañero. Debe hacerlo lentamente. Sus muslos impulsarán todo el movimiento que necesita esta postura, donde la penetración se da en sentido arriba-abajo. Solo os la recomiendo para espíritus arriesgados y mentes abiertas. En esta posición, es la mujer quien domina la situación y el ritmo. En una palabra, es la amazona quien domina a su “caballo” de manera primitiva y salvaje. A Sigrid le pareció una postura perfecta para someterme frenéticamente a su ritmo según iba aumentando el placer.

Después de empaparnos de leyendas sobre piratas y de saborear algunos de sus platos más representativos, pusimos rumbo a Puerto Rico.

19. Haití-Puerto Rico.

Puerto Rico.

Fue colonia española desde la llegada de Cristóbal Colón en el año 1493 hasta el año 1898, fecha de la Guerra Hispano-Estadounidense. Puerto Rico estuvo comunicado con la Península Ibérica por medio de convoyes de la Flota de las Indias que unían Cádiz y San Juan de Puerto Rico una vez al año. Hoy día, Puerto Rico es un Estado Libre

Asociado de los Estados Unidos de América y el dólar estadounidense es la moneda oficial. Los ciudadanos de Estados Unidos no necesitan pasaporte para visitar o transitar por el país.

Algunas curiosidades de Puerto Rico.

- En Puerto Rico se encuentra uno de los radiotelescopios más grandes y conocidos del mundo; el Radiotelescopio de Arecibo. Es uno de los pocos radiotelescopios que pueden predecir cuándo y dónde un asteroide puede impactar sobre la tierra.
- El fenómeno de bioluminiscencia³⁹ existe alrededor del mundo, pero hay unas pocas bahías con bioluminiscencia en el planeta tierra. Puerto Rico, tiene tres bahías donde se puede ver este fenómeno. Pudimos contemplar este fenómeno en toda su plenitud en la bahía de Jobos y la bahía Fluorescente, concretamente con las medusas fluorescentes, que son el no va más de la sofisticación en bioluminiscencia, ya que poseen una proteína capaz de recibir luz y emitir dicho fenómeno.
- Los tratamientos médicos en Puerto Rico son entre 40% y 70% más económicos que en los EE.UU. Un trasplante de Hígado en Puerto Rico sale por 250.000 dólares, mientras que en EE.UU. cuesta 500.000 dólares.

Buceo en Puerto.

Quizás sea la isla Culebra el mejor lugar para bucear de todo Puerto Rico. Sus cálidas aguas son transparentes dado a su régimen de escasas lluvias, con promedios de visibilidad superiores a los 30 metros.

³⁹**Bioluminiscencia.** Es la producción de luz de ciertos organismos vivos. Es un fenómeno muy extendido en todos los niveles biológicos, principalmente en las especies marinas que viven en las profundidades.

Fondos planos de entre 10 y 25 metros de profundidad alternan con intrincadas formaciones de coral y una impresionante abundancia de peces tropicales. En estos escenarios submarinos es común ver, entre otros, grandes cardúmenes de barracudas y tortugas marinas en peligro de extinción. Las pequeñas islas y cayos que rodean Culebra son parte de un refugio de vida silvestre. Sus rocosos cayos son un verdadero santuario para las aves (fragatas, golondrinas...) en tanto que sus aguas albergan una impresionante colección de corales, gigantescas esponjas y grandes cardúmenes de peces tropicales.

La gastronomía de Puerto Rico.

Tiene un parecido con la gastronomía española, cubana y mexicana, y es completada con ingredientes típicos de la región como el cacao y la papaya. El primer plato que recomiendo es el “*mofongo*” hecho a base de plátano verde frito. Se prepara colocando el plátano en un mortero para luego molerlo con un poco de ajo y chicharrones de cerdo. Localmente lo acompañan con aguacate y caldo de pollo, y se suele completar con carne frita de cerdo o vacuno. Otro plato típico es el “*sancocho*”, una sopa tradicional de la gastronomía de Puerto Rico. Esta sopa espesa contiene una gran cantidad de ingredientes incluyendo plátano, yuca, papa, calabaza y otras verduras además de carne de pollo, cerdo, chorizo y pescado así como legumbres: lentejas y garbanzos. Sin embargo el plato insignia de San Juan de Puerto Rico y el que se sirve en la mayoría de las fiestas, es el “arroz con gandules” acompañado con carne de cerdo, cocinados en una misma olla con un sofrito al estilo puertorriqueño.

Para poder mitigar el calor tropical de San Juan de Puerto Rico, te recomiendo tomar sus cervezas suaves que se sirven casi heladas, como la medalla light. La isla de Puerto Rico es uno de los principales productores de ron en el mundo y por ello no es inusual ver cómo los puertorriqueños lo mezclan con zumos de frutas tropicales (como la

piña y la papaya) para crear originales cocteles. Todos estos cocteles los servimos en mis tres restaurantes. Los aprendí de un buen barman puertorriqueño con el que coincidimos en mi etapa como jefe de cocina de uno de los navíos más importantes del mundo. No se puede abandonar la isla de Puerto Rico sin haber probado antes algunos de los dulces y postres de San Juan. Entre éstos destaca el “mampostiar”, una barra de dulce espesa hecha de azúcar y trozos de coco rallado. También puedes probar el “bienmesabe”, pastelillos amarillos remojados en crema de coco y los famosos “buñuelos de viento” hechos con vainilla, limón y jarabe de piloncillo. Ni que decir tiene, que estuvimos degustando todas estas delicias culinarias en uno de sus más famosos restaurantes, me estoy refiriendo al restaurante el “*Ajili Mójili*”.

Referiré un poco sobre, La Plaza del Mercado, también conocida como la “*Placita de Santurce*”, según a la hora del día que te acerques a esta plaza, encontrarás distintos escenarios, todos encantadores por igual. La plaza del Mercado es un hervidero de visitantes tanto de día como de noche, con diferentes ofertas comerciales para cada ocasión. Por las mañanas puedes pasear por los puestos de mercado tradicional, con agricultores que gritan los precios más bajos de sus frutas y verduras. Salpicados por la melodía de algún músico callejero que aprovecha la gran afluencia de público. Por otro lado están los vendedores de cigarrillos. Y cuando cae la noche este lugar se convierte en centro neurálgico de los bailes, los “tragos” y la fiesta. Si quieres tomar unas copas y oír música en vivo, éste es tu lugar.

Uno de los platos más típicos de Puerto Rico:

Mofongo.

Es un plato de procedencia afro-puertorriqueño, que como ya he dicho se compone de plátanos fritos como su ingrediente principal.

El objetivo es producir una apretada bola de puré de plátano para absorber los condimentos que se le acompañan.

Ingredientes para 6 personas:

- 6 plátanos verdes (plátano macho).
- 250 gramos de chicharrón crujiente de cerdo.
- 4 dientes de ajo.
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 2 tazas de aceite para freír.

Preparación:

- Pelar los plátanos, cortarlos en rodajas y ponerlos en remojo en agua con sal durante 15 minutos. Escurrirlos y secarlos antes de freírlos en una sartén con aceite.
- Freírlos durante 12 minutos a temperatura media-baja o hasta que adquieran un color dorado claro. Asegurarse de voltearlos a la mitad del tiempo. No dorar demasiado para que sea más fácil machacarlos. Verificar si están bien fritos introduciendo un tenedor.
- Retirarlos y machacar por tandas y agregar un poco de ajo machacado y pedacitos de chicharrón.
- Cuando se haya machacado todos los plátanos formar las medias esferas con las manos en un molde apropiado. Servir con caldo de pollo o tu carne preferida.

Consejos: puedes usar tocineta bien crujiente en lugar de chicharrón, y también puedes rellenar el mofongo con camarones y otros mariscos.

Y como no, disfrutamos del otro placer que nos unía experimentando sexo con una nueva postura. En esta ocasión elegí la postura del **“El Columpio”**, en sus dos versiones más conocidas. La posición sexual de **“Columpio”** permite una penetración cuando ella se coloca de espaldas y controla los movimientos ayudándose de los brazos. El compañero tiene fácil acceso a su cintura, caderas y pechos. Tu pareja puede realizar varios excitantes movimientos de rotación y de arriba-abajo hasta llegar al orgasmo

Después de una semana en Puerto Rico, continuamos la travesía rumbo a Barbados.

20. Puerto Rico-Barbados.

Barbados.

Es un Estado soberano insular situado entre el Mar Caribe y el Océano Atlántico que integra las Antillas Menores. La Corona de España se apropió de su territorio en el siglo XV a través de sus navegantes y exploradores. En el Siglo XVII los ingleses convirtieron el lugar en una colonia del Reino Unido. Dicha situación se mantuvo hasta 1966, cuando su pueblo declaró la independencia. Ese año ingresó en la ONU y en la Mancomunidad de Naciones. La costa sur y oeste de Barbados son muy populares por la claridad de sus aguas y el color blanco y rosado de las arenas de sus playas. Barbados es un destino lleno de atracciones y de una gran interacción con el medio ambiente. Nos alquilamos un todo terreno y estuvimos recorriendo una gran parte de sus inmejorables zonas naturales. Fue un lugar donde disfrutamos a fondo de su excelente gastronomía. Su gastronomía mezcla lo mejor de

la tradición culinaria de la zona, con los sabores de la cocina criolla; todo esto acompañado del ron más antiguo del mundo.

Bucear en Barbados.

Las hermosas playas y las aguas tranquilas, hacen del buceo en Barbados una experiencia realmente inolvidable. Las aguas que rodean a esta paradisíaca isla están plétóricas de vida marina. Bucear en Barbados es una experiencia única. Barbados ofrece submarinismo durante todo el año. Hay al menos 10 centros de buceo en el país donde se puede descubrir los espectaculares corales y vida marina de la isla. Las especies más abundantes que pudimos ver en Barbados fueron: caballitos de mar, peces sapo, pargos, lábridos y corocoros, pulpos, cangrejos y langostinos. Los arrecifes Bell Buoy y Shark Bank se encuentran en el sudoeste de Barbados. Los submarinistas podrán encontrar tortugas, peces loro, corales y grandes cardúmenes. Las aguas adyacentes a las costas del sur y del oeste de la isla, presentan los más hermosos arrecifes de coral que nos pudiéramos imaginar. Ubicado en una espectacular península que separa la costa oeste de las costas del sur de la isla. Allí se pueden hallar catorce sitios de buceo en algunos de los cuales se logran apreciar tiburones, para los buceadores que gustan de ir mar adentro. Al noroeste se pueden visitar dos arrecifes más: Maycocks y Dottins. Barracudas, tortugas, rayas y muchos peces de colores viven allí. Los espectaculares arrecifes de coral son el hogar de coloridos peces tropicales de todas las formas y tamaños, aunque el panorama resplandece aún más, al poder apreciar a los delfines jugueteando graciosamente con peces marlins y peces vela. Este es verdaderamente un escenario formidable para la práctica del buceo. El pez vela disponen de un deslumbrante color azul metalizado que recubre su hidrodinámico y musculoso cuerpo. Es uno de los peces más rápidos del mar y mide unos tres metros. Todas estas características, lo convierten en el pez más elegante del océano. Sus

espectaculares saltos sobre la superficie del agua, lo convierten en una verdadera “joya” para quienes bucean cerca de ellos en Barbados, en compañía de los maravillosos delfines. Ya se podrán imaginar una escena de semejante belleza y armónico dinamismo. En el lado Este de la isla, se encuentran los espléndidos acantilados que literalmente se hunden en el amplio Atlántico abierto. Las playas son prácticamente desiertas y, particularmente en “Betsabé”, el mar ha erosionado las gigantescas rocas volcánicas, brindando un paisaje excepcional. El snorkel en Barbados proporciona la magnífica oportunidad a los buceadores de encontrarse “cara a cara” con las bellísimas tortugas verdes. Poder bucear con estas lindas criaturas en compañía de los curiosos y juguetones delfines, es una experiencia indescriptible. Sobre los delfines en general y, específicamente, los delfines de Barbados, es preciso tener en cuenta que no se les debe molestar puesto que, al fin y al cabo, son criaturas salvajes. Se les debe permitir a ellos tomar la iniciativa, lo que hacen con gran frecuencia hasta el punto en que es posible acariciarlos y nadar con ellos cerca de las playas, incluso. Muchos consideran que los mejores sitios para bucear en la isla, son el naufragio “Stavronikita” y “Carlisle Bay”. Abundan allí los arrecifes de coral de los más variados colores. Los encontraréis rosados, rojos, negros (eventualmente) y anaranjados. Bucear en estos arrecifes en compañía de peces loro, caballitos de mar y las espléndidas tortugas verdes, se convierte en una vivencia de fantasía inigualable. El arrecife de “Clarke” es famoso entre los buceadores del Caribe. Se quedan cortas las palabras para describir su exótica belleza. Realmente es un verdadero emblema del submarinismo caribeño. En el ya mencionado parque marino de “Folkestone”, situado en “Carlisle Bay”, se encuentra el arrecife de coral adherido al naufragio “Stavronikita”, cercano a la costa. Allí se puede bucear en compañía de anémonas de mar, lirios de mar, corales y espectaculares esponjas de todos los colores. Alrededor de este espectacular “bosque submarino” nadan plácidamente toda una serie de especies marinas como los caballitos de mar, los peces loro, las

tortugas marinas verdes y otras especies amigas de habitar en las aguas cercanas a esa costa. Los pargos de diferentes colores (especialmente el rojo), los lábridos, los corocoros y el exótico y extraño pez sapo, son “comensales” permanentes en las aguas de Barbados. El buceo nocturno es bastante popular en la isla. El poder bucear en las noches con inmersiones en las que se puede apreciar a los pulpos, cangrejos y enormes langostinos, alimentándose a placer. Mención especial respecto al buceo en Barbados, se le debe hacer a “Animal Flower Cave” que está ubicado cerca de los acantilados del extremo norte de la isla. Allí abunda una impresionante variedad de anémonas marinas que son llamadas “Flores Animales” por los habitantes de este paraíso del Caribe. También es necesario mencionar a la “Cueva de Harrison” que es famosa por sus estalactitas y estalagmitas, impregnadas de una exuberante vida marina. En conclusión, la paradisíaca isla de Barbados se ha constituido desde hace muchos años ya, en un maravilloso santuario para la práctica del buceo por su impresionante vida marina, de un lado, y por los numerosos pecios que yacen en el lecho de sus cristalinas y tranquilas aguas.

Su gastronomía.

Puede resumirse como una tentadora mezcla de lo tradicional con lo nuevo, pues en ella se encuentran influencias de África, del Caribe y de Europa. Barbados es el único país del Caribe con restaurantes que ostentan el título internacional Zagat.⁴⁰

Los símbolos del país son: el pez volador y el Ron. La base de la alimentación de la isla son el pescado y los mariscos que son

⁴⁰ ZAGAT.- La guía Zagat es una guía internacional para calificar los mejores restaurantes de los Estados Unidos y del mundo.

preparados de diversas maneras, aunque también es fácil encontrar opciones con carne roja o blanca. Entre los platos más populares se encuentran: el “*Cou cou*”, el arroz con guisantes, el Pepper Port y la torta de macarrones.

Comimos varias veces en el Restaurante Lazure. Famoso por sus mariscos frescos y vistas panorámicas al mar de más de un siglo, el restaurante sirve una tentadora variedad de platos clásicos y del Caribe. Desde sopa de mariscos y deliciosos postres. Lo más excitante son sus cenas y su impresionante vista a la playa Crane.

Hay mucha historia que contar del mercado de Oistins, por un lado nos encontramos con el mercado de peces, y por otro lado, alrededor del mercado, se abren las puertas de un montón de puestos de comida donde se preparan aquellos pescados diarios a la brasa. Casi todo el pueblo de Barbados acude a la cita de manera religiosa, en familia, con los amigos..., primero se come y después se baila. Entre los puestos hay una mujer negra que se ha ganado la fama con sus pescados braseados, sus langostas de “vuelta y vuelta” y su desparpajo ante las decenas de cámaras fotográficas que cada día la hacen inmortal. “*Langosta del día*” grita sin descanso; “*soy La reina de Barbados*”, remata con descaro. Así es la negra Margaret, la reina de la barbacoa. Quienes estén en Barbados y no acudan a esta cita, se habrá perdido una parte de la historia y la cultura del Caribe. Oistins es una ciudad que mira al mar. Que recibe a sus marineros cuando cae el sol, entonces comienza la vida: el mercado de la ciudad. Entre todas las comidas que podemos encontrarnos en una visita a Barbados, sin duda hay una que sobresale por encima de las demás. Está considerado como el plato nacional del país. Concretamente hablo del Cou-Cou, que muchas veces veréis que se sirve junto a pescado, especialmente pez volador, con el que adquiere su sabor más exquisito.

El plato nacional de Barbados, Cou-cou.

Cou-cou.

Ingredientes para 6 personas:

- 5 oca u okra⁴¹ en rodajas finas.
- 5 tazas de agua hirviendo.
- 3 tazas de harina de maíz.
- 2 tazas de agua fría.
- 1 cucharadita de sal.
- 1 cucharada de mantequilla.

Preparación:

- Cocinar las ocras en agua hirviendo durante 10 a 12 minutos.
- Mezclar la harina de maíz en agua fría hasta formar una pasta suave sin grumos.
- Cuando las ocras estén suaves, bajar el fuego, añadir sal y la mezcla de maíz, revolviendo constantemente con una cuchara de madera, hasta que la mezcla se vuelva espesa.

⁴¹**Oca u Okra.** Es una hortaliza y su sabor es parecido a la berenjena. Es un ingrediente de numerosos guisos de Barbados.

- Una vez que la mezcla no se peque a la cacerola, el cou-cou está listo.
- Verter el cou-cou en un recipiente engrasado con mantequilla y servir caliente. Se recomienda servir con pescado (pez volador, a ser posible) y mucha salsa.

Listo para servir y degustar.

Barbados posee los escenarios ideales para inspirar amor y los condimentos esenciales para despertar pasiones; cosa que por otra parte hicimos hasta la saciedad. Me senté sobre un aparejo de la popa del velero y le dije a Sigrid que se sentase sobre mis piernas colocándose de espaldas. Ella marcaba el ritmo con sus pies colocados en el suelo juntos a los míos; mientras tanto, yo le tocaba sus maravillosos pechos, su clítoris y besaba su cuello. Así hasta saciarnos de amor y sexo.

No esperaba por delante una larga travesía a través del océano atlántico hasta llegar a Cabo Verde.

21. Barbados-Cabo Verde.

Cabo Verde.

Cuyo nombre oficial es República de Cabo Verde, es un estado soberano insular de África, situado en el Océano Atlántico, más concretamente en el archipiélago volcánico de Cabo Verde, frente a las costas senegalesas. Las islas estuvieron deshabitadas hasta que fueron descubiertas en el siglo XV por los portugueses, quienes procedieron a colonizarlas para convertirlas en un centro de trata de esclavos. La mayor parte de los actuales habitantes de Cabo Verde desciende de ambos grupos: colonizadores y esclavos.

Son varias las islas que tienen una natural belleza: La isla de Boa Vista y la pequeña isla Do Sal, que surge tímidamente del Atlántico, con unos paisajes volcánicos hermosos. En ambas islas practicamos buceo, donde pudimos ver los restos de varios barcos y colonias de peces ballesta, peces trompetas, peces ardillas, salmonetes gigantes, rayas y morenas. En Faro Fundo, gran pared de coral, observamos peces multicolores y tortugas marinas.

En Cabo Verde hay mercados todos los días. Como el de Santa Catarina, el más importante. El mercado se considera como el mayor y más concurrido de la isla de Santiago, con una enorme variedad de productos agrícolas y artículos diversos.

En la isla de Sal, degustamos su exquisita langosta a la parrilla. Y como no su delicioso guiso, Cachupa. Que por cierto, es uno de los platos típicos que preparamos en mi restaurante de Londres. El guiso se compone de: atún o cerdo marinado, maíz, judías, zanahorias, tomates y especias. Sin lugar a duda es el plato más típico de Cabo Verde. Y como no, terminamos bebiendo su famoso aguardiente Grogue, a base de azúcar de caña, café, hierbabuena, lima y canela.

Cachupa.

Ingredientes para 6 personas:

- 500 gramos de maíz.
- 200 gramos de frijoles.
- 200 gramos de habas.
- 1 pollo entero, cortado en trozos.
- 900 gramos de carne de cerdo o de vacuno.
- 1 chorizo en rodajas.
- 1 morcilla.
- 100 gramos de panceta magra, cortada en cubitos.

- 500 gramos de col, toscamente picada.
- 500 gramos de tomates picados.
- 500 gramos de plátanos verdes, pelados en rodajas.
- 500 gramos de batata pelada y cortada en trozos.
- 500 gramos de calabaza, pelada y cortada en cubitos.
- 500 gramos de camote, pelado y cortado en cubos.
- 1 cebolla picada. 2 clavos, 2 hojas de laurel y 2 dientes de ajo pelados.

Elaboración:

- Añadir los frijoles y el maíz en un bol y cubrirlos con abundante agua y dejarlos durante toda la noche.
- Al día siguiente, en una olla grande con 1.5 litros de agua, añadir dos cucharadas de aceite de oliva, la cebolla, los ajos y el laurel. Llevar a ebullición y añadir el maíz y los frijoles. Cocinar todas las verduras junto con las carnes, excepto el pollo y los tomates.
- Sazonar el pollo y freír en aceite de oliva. Añadir los tomates a la sartén y dejar que se cocine a fuego lento.
- Ahora añadir las verduras cocidas y las carnes a la olla y dejar cocinar a fuego lento durante 20 minutos. Retirar del fuego y dejar reposar media hora antes de servir.

Colocar las verduras en un plato de servir y la carne en la parte superior. Adornar con cilantro picado o perejil y servir.

Más unidos que nunca seguimos nuestra travesía poniendo rumbo a Dakhla.

22. Cabo Verde-Dakhla.

Dakhla.

Con una población de unos 40.000 habitantes, se encuentra en el Sahara Occidental, es la última población de Marruecos y el último pueblo antes de pasar a la vecina Mauritania. Establecida por España en 1844, anteriormente llama Villa Cisneros, es una península de arena que se extiende 40 kilómetros desde la costa. Con sus calles blancas y sus soportales encalados es una ciudad muy agradable. Las calles están pavimentadas y hay un gran puerto que alberga la mejor flota pesquera de Marruecos. Vale la pena visitar el viejo faro español en el cabo Durnford, donde se puede apreciar unas vistas espectaculares. También, a unos 30 minutos en coche del pueblo de Dakhla, hay una laguna enorme con condiciones inigualables para navegar. Y todo ello con un paraje natural espectacular todavía virgen para desconectar del mundo. Por la noche disfrutamos del silencio, de la inmensidad de un cielo tremendamente estrellado y del espacio infinito, mar azul y colinas de dunas que acaban en el agua. Dakhla es una reserva natural protegida que conserva intacto todo su poder y esplendor.

Bucear en Dakhla. La costa de Marruecos y, sobre todo sus fondos marinos, también tienen mucho que ofrecernos para disfrutar del buceo. Uno de los mejores lugares que podemos encontrarnos es Dakhla, puesto que disfruta de una excelente costa atlántica.

La gastronomía en Dakhla, es un compendio entre la gastronomía andaluza y la marroquí. Pero si por algo es famosa la gastronomía en Dakhla, es por sus excelentes platos variados de pulpo y otros cefalópodos. Por supuesto, sin olvidarnos de diferentes platos populares como: pescado, camello, cuscús, pollo, paella, tajine...

Tajine de cordero.

Ingredientes para 6 personas:

- 3 patas de cordero.
- 4 zanahorias.
- 4 cebollas.
- 2 boniatos.
- 6 dientes de ajo.
- 300 gramos de almendras.
- 20 dátiles.
- 2 limones.
- 1.5 litros de agua.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimienta. Azafrán, comino y cúrcuma⁴².

Elaboración de la receta de Tajine de cordero:

- Trocear el cordero y ponerlo en bol. Agregar azafrán, cúrcuma, comino y salpimienta. Regarlo con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y mezclarlo bien todo. Dejar macerar el cordero como mínimo dos horas.

⁴²**Cúrcuma.**- Planta aromática perenne herbácea, que alcanza un metro de alto. Con rizomas muy ramificados de color amarillo a naranja.

- Poner a infusiones los ajos en una tartera con un chorrito de aceite virgen extra e incorporarlo al cordero. Dejar que se dore.
- Trocear las zanahorias, las cebollas y el boniato y añadirlos a la tartera. Agregar una rama de cilantro y sazonar. Mojar con agua y dejar que se cocine durante 50 minutos a fuego lento. Agregarle los dátiles y las almendras a la tartera, espolvorear con cilantro y acompañarlo con unos trozos de limón.
- Regar con un chorro de jugo de limón, añadir una rama de cilantro y deja reposar.
- Retira la hoja de cilantro y servir el *Tajine de Cordero*.

Sigrid, una vez más utilizó su teléfono móvil durante la travesía. En ninguna de las ocasiones le pregunté a quién llamaba o por qué llamaba.

Después de varios días en Dakhla, pusimos rumbo a las islas Canarias, concretamente a la isla de Hierro.

23. Dakhla-Las Canarias-Hierro.

Las Canarias, isla Hierro.

Imagina un paraíso para practicar submarinismo, pues ese es la isla El Hierro. La isla bañada por aguas transparentes donde los amantes del buceo vienen desde distintos lugares del mundo para fotografiar uno de los mejores fondos marinos del planeta. La isla es la más occidental y meridional de las islas Canarias (España). Pertenece a la provincia de Santa Cruz de Tenerife. Su capital es Valverde, donde aparte de la Villa (casco urbano) también se encuentran el Puerto de la Estaca y el

aeropuerto insular. En la isla se encuentran otros dos municipios: La Frontera y El Pinar. El 22 de enero del año 2000 fue declarada por la Unesco como Reserva de la Biosfera. El clima de la isla está determinado por la acción de las corrientes marinas del banco sahariano y los vientos alisios, por lo que es suave y uniforme. Las temperaturas oscilan entre los 19 y los 23 grados centígrados y durante casi todo el año en los puntos más altos de la isla soplan vientos moderados y fuertes. La isla tiene una edad geológica de 1,2 millones de años, siendo la isla de Canarias la más joven. A pesar de que tiene más de 500 cráteres a cielo abierto y otros 300 cubiertos por coladas de lava, la única erupción documentada fue la del volcán Lomo Negro en el año 1793. Como es obvio, en la isla Hierro, practicamos el submarinismo, a pesar de que Sigrid no se le terminaban de pasar sus molestias gástricas.

Bucear en la isla de Hierro.

Ya lo decía Cousteau: *“El hombre no puede volar, los buceadores sí”*.

De algún modo poder disfrutar de esa tercera dimensión nos da alas. Sumergirse en las cristalinas aguas de La Restinga, realizar inmersiones con unas paredes volcánicas verticales imposibles acompañadas de un azul oscuro produce vértigo y al mismo tiempo hace pensar: que habrá ahí abajo... En el fondo y escondido en muchas grietas y cuevas nos encontramos langostas, anémonas, esponjas, coral amarillo y algunos corales negros. Buceando por estas aguas cristalinas, también pudimos ver: atunes, peces globo, peces loros, peces trompeta, barracudas, rayas, tiburones angelote, y muchas morenas.

La gastronomía herreña, como en el resto de las islas, el pescado ocupa un lugar principal, se preparan en fritos, a la plancha usando

papas arrugadas y mojos rojos y verdes. El Gofio⁴³ es la fuente de alimentación con el que pueden prepararse desayunos. Los mojos se pueden clasificar en dos grandes familias, según los ingredientes utilizados: los mojos rojos y los mojos verdes. Los mojos verdes más habituales en las mesas canarias son: El mojo verde propiamente dicho que es el más utilizado en pescados, se prepara con pimientos verdes, el mojo de cilantro y el mojo de perejil, habitual en guachinches⁴⁴ y restaurantes.

Quiero hacer referencia a los posibles clientes de la comida tradicional canaria en ellos encontrarán una cocina familiar: guisos caseros, rotundos con garbanzos y costillas, conejo en salmorejo, costillas con papas, costillas saladas con papas y piñas de millo, bubangos (calabacines) rellenos, papas con mojo, carne de fiesta (cerdo adobado en cubitos) baifo (cabrito) churros de pescado (pescado rebozado). Los mojos rojos más habituales se componen de pimienta palmera o “picona” y pimentón y suelen acompañar a la carne. Para la preparación de los mojos rojos es necesario el secado de pimienta durante un largo proceso. Una vez seca, la pimienta puede ser conservada durante mucho tiempo hasta su preparación. Antes de hacer el mojo, es necesario poner en remojo la pimienta para que pierda parte de su picor. Luego es preciso eliminar las granillas y venas de la misma, dejando unas pocas de ellas para graduar el grado de picante. Así que el mojo que no tenga venas o granillas apenas picará. Entre los mojos rojos destacan el llamado mojo palmero (salvo en la isla de La Palma que se denomina “mojo rojo”), el mojo encarnado y el mojo

⁴³ **El Gofio.** es uno de los alimentos más ancestrales de las Islas Canarias ya que su origen se remonta a cientos de años atrás, es cebada tostada y luego molida. Los guanches de Tenerife le llamaban *ahoren*. Durante muchas generaciones fue la comida de los pobres y sirvió de sustento en época de hambruna. Actualmente, continúa siendo la base alimenticia de los canarios, aunque su reputación se ha revalorizado; sobre todo desde 1994, cuando le fue concedida la Denominación de Origen. Se trata de una harina de cereales tostados que se presenta en infinidad de platos y que hoy puedes incluir en tu recetario.

⁴⁴ **Guachinches.** Es el nombre que recibe un tipo de tabernas típicas de Tenerife (España).

picón. En el caso de los mojos de cilantro y perejil, el picor viene regulado por la cantidad de ajos que haya en su composición. Su sabor aumenta si se le añade semilla de cilantro triturada.

El mercadillo de artesanía en el norte de la isla, está promovido por el ayuntamiento de La Frontera, cada domingo encontraremos desde frutas hasta verduras, quesos o artesanía. Cosas pequeñas artesanales.

Aquí no hay intermediarios. Imposible irse de vacío sin comprar.

Uno de los platos más representativos de la Isla Hierro, son las papas arrugadas con mojo picón.

Papas arrugas con mojo picón colorao.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 ½ kilo de papas pequeñas.
- 6 dientes de ajo.
- ½ cucharada de comino molido.
- ½ cucharada de pimentón de la Vera.
- 6 rebanadas de pan del día anterior.
- 70 miligramos de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta roja al gusto.
- 1 chorrito de vinagre de Módena.
- 40 ml. De vinagre de vino blanco.
- Cayena molida al gusto.
- 6 pimientos morrones de lata.
- Agua.
- 375 gramos de sal gorda.

Preparación de las papas arrugas.

- Lavamos muy bien las papas y las colocamos sin pelar en una cazuela grande con un litro de agua que esté ya caliente. Añadimos la sal gorda (es muy importante la sal porque es lo que va ayudar al sabor propio de papa). Tenemos que añadir de sal la cuarta parte del peso de las papas que vamos a cocer. En nuestro caso: 375 gramos de sal gorda.
- Dejamos hervir las papas entre 30-40 minutos a fuego bajo. Iremos pinchando con un tenedor para ver cómo están de duras. Es importante que no se pasen porque de lo contrario comeríamos puré de papas. Cuando veamos que están tiernas las sacamos y las pasamos por agua fría para cortar la cocción. (Un buen truco como hacemos con la pasta).
- Secamos muy bien las papas con papel para que el arrugado sea rápido. Mojadas tarda más.
- Colocamos las papas en la cazuela aún caliente y sin agua. Las ponemos al fuego medio y añadimos un poco de sal y pimienta. Empezamos a menear la cazuela con suavidad y empezaran las papas a arrugarse. Este proceso nos llevará unos 5 minutos, (se quedan como blancas y lógicamente arrugadas).

Preparación del mojo picón colorao:

- Freímos los dientes de ajo con piel en un buen aceite de oliva, cuando se doren los ajos los apartamos del aceite y les sacamos la piel. Reservamos los ajos para el mojo.
- En el mismo aceite de los ajos echamos el pan en trozos pequeños hasta que queden dorados, retiramos el pan y lo ponemos con los ajos.
- En un bol (se puede utilizar una batidora) echamos el aceite sobrante de los ajos y el pan frito. También añadimos los cominos molidos, el pimentón, la sal, la pimienta y la

cayena. Introducimos un poco de agua y batimos hasta que se quede una pasta como el puré.

- Lavamos los pimientos morrones y los incorporamos con el aceite, el vinagre de vino blanco y un chorrito de vinagre de Módena (sólo para dar color) y lo incorporamos todo al recipiente anterior. Pasamos todo por la batidora, lo probamos y lo rectificamos de sal si lo requiere. Ya tenemos el mojo. Para mí unas de las mejores salsas que conozco. No solo va bien para las papas arrugadas, sino que se puede acompañar con un buen churrasco o barbacoa, así como con algún pescado o incluso con verduras.

Se corta la papas por la mitad y se le añade el mojo colorao en la parte de arriba, y se sirve adornadas con un poco de perejil.

Un consejo: si preparamos una buena cantidad de mojo, el que sobre lo podemos congelar y utilizar para otra ocasión.

Al atardecer nos quedamos prácticamente solos en una de las playas desiertas de la Isla del Hierro. Discretamente nos quitamos la ropa y nos quedamos como nuestras madres nos trajo al mundo. Metidos hasta la cintura, y después de besarnos, de jugar bastante con nuestros órganos sexuales más sensibles... cogí a Sigrid por sus nalgas y lo único que tuve que hacer es introducir mi vánalo dentro de su vagina. Esta postura es muy similar a la de la unión suspendida o *bailarín* pero bastante más fácil de realizar, ya que el peso de tu compañera es aliviado por el empuje del agua. Todos hemos sido testigos de haber visto muchas parejas practicar esta manera de follar en las playas de España. Lo único que tenéis que hacer es bajaros los bañadores y listo. Esta manera de copular se suele practicar en los bordes de las piscinas, donde el hombre apoya sus espaldas en la pared.

Terminada nuestra estancia en la Isla Hierro, pusimos rumbo a Madeira.



CAPÍTULO OCHO

24. Isla Hierro-Madeira.

Madeira.

Madeira, llamada “La Perla del Atlántico”, es un frondoso paraíso montañoso y la joya de la corona de las islas Madeiras. La isla, formada por erupciones volcánicas tiempo atrás, ofrece abundantes aventuras, como senderismo por el Pico Ruivo, el pico más alto de la isla (1800 metros de altura). La región Autónoma de Madeira, comúnmente conocida como Madeira, es un archipiélago atlántico perteneciente a Portugal, constituida como una región ultra periférica de la Unión Europea. Costa de dos islas, Madeira y Porto Santo, y tres islas menores no habitadas. La principal actividad económica es el turismo, recibiendo mucho turismo de la Unión Europea. Su capital y principal ciudad es Funchal. Conocida ya por los romanos. Estas islas fueron redescubiertas por los marinos portugueses. En la isla de Madeira se encuentran restos del original bosque húmedo de la Macaronesia. Los bosques de Laurisilva de Madeira son un lugar natural declarado Patrimonio de la Humanidad.

Buceo en la Isla Madeira.

En la orilla las aguas son tan azules que las ballenas se ven nadar. Consta de dos islas habitadas: Madeira y Porto Santo. Exploramos la vida marina de Madeira y disfrutamos de la gran variedad de especies que pueblan sus fondos, un paraíso reconocido por sus suaves temperaturas durante todo el año y la excelente visibilidad de sus aguas. Uno de los parajes más famosos y conocidos es la Reserva Natural de Garajau, también son destacables la Reserva Natural de Rocha do Navío y las Áreas Marinas Protegidas de Porto Santo. Entre las especies que abundan en sus aguas destacamos los delfines, meros enormes y mantas raya, varias especies de ballenas y todo tipo de peces de fabulosos colores que tienen su hábitat en los fondos rocosos de Madeira. Además, Madeira destaca por los abundantes restos de barcos hundidos en diversas épocas de la historia.

Gastronomía.

Entre los platos típicos se encuentran: el “*Espada Preta*” o pez sable (a ser posible combinado con plátano), la sopa de tomate y cebolla, *caldeirada* (sopa de pescado), bife de atún y maíz frito, carne de cerdo con ajo, espetada (plato hecho a base de carne ensartada en un palo de laurel y cocido sobre brasas, *bolo de mel* (pastel de miel de Madeira) y, para acompañar las comidas, el bolo de caco (pan de trigo cocido en una placa de hierro sobre brasas que se toma untado con mantequilla de ajo y perejil) una auténtica delicia.

La isla es un paraíso para los amantes del vino. Existen cuatro variedades según la altitud en que se planten las viñas: *Sercial*, el más seco para aperitivos; *Verdelho*, semi-seco; *Boal*, semidulce para acompañar al queso; y *Malvasía*, dulce para postres. En cuanto a los licores destacan los licores de frutas tropicales como granadilla, piña de América y chirimoya, así como la *Poncha*, que viene a ser una bebida

hecha a base de zumo de naranja, limón, miel y aguardiente de caña de azúcar, parecido a la crema de miel canaria.

El Mercado de Labradores, situado en pleno casco antiguo de Funchal, es pura vida. Desde que se cruza la puerta de entrada el alboroto está presente y no para durante toda la visita. Vendedores y compradores, isleños y turistas, todos juntos caminando, fotografiando y charlando por todas partes. Entrar en el mercado es como meterse de cabeza en una canasta de fruta. Si tenéis algo de hambre se os habrá pasado debido a que los tenderos ofrecen a todo el visitante trozos de frutas de las más exóticas para que las prueben. ¡Ojo con los precios de las frutas exóticas que son prohibitivos! Pero no sólo se puede encontrar frutas en el mercado. A la entrada al edificio se encuentran los puestos de flores. Es un espectáculo magnífico, las vendedoras vestidas con sus trajes típicos, se encargan de saludar a los visitantes mientras arreglan sus coloridas flores para que queden vistosas. La reina de las flores es sin duda, “*el Ave del Paraíso*”, la flor típica de Madeira. Los laterales del mercado son más tranquilos. En ellos se encuentran los puestos de artículos de mimbre y recuerdos de la isla. Es al final del recinto donde el movimiento vuelve a ser el protagonista: se trata de la zona de pescadería. Gritos anunciando precios o simplemente discusiones entre los propios pescaderos se convierten en “la música de fondo”. Pescados de todas las formas y tamaños esperan sobre las encimeras a que alguien los elija como el menú del día. De la misma manera posan, ya rendidos a la muerte pero con los ojos bien abiertos, a las decenas de turistas curiosos que los fotografían continuamente. Y si el Ave del Paraíso era la reina de la fiesta en la zona de floristería, en esta ocasión quien sustenta el título es, sin duda, el pez espada. El mercado abre todos los días excepto los domingos.

Pez espada a la marinera con almejas y gambas.

Ingredientes para 6 personas:

- 3 filetes de pez espada.
- 250 ml. De nata para cocinar.
- 200 gramos de gambas peladas.
- 350 gramos de almejas.
- Aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.
- 1 vaso de coñac o de vino fino.
- ½ pastilla de caldo de pescado.
- 2 ajos y perejil fresco.

Pasos:

- En una cacerola poner un poco de aceite. Trocear los ajos y marear. A continuación añadir las almejas y cuando se abran añadimos las gambas y mareamos todo, echamos un chorreón de coñac o vino y la media pastilla de caldo de pescado machacada y lo rehogamos todo un poco.
- Por último añadimos la nata de cocinar y lo dejamos hasta que empiece a hervir. Apartamos y reservamos, mientras cogemos los filetes de pez espada y los pasamos por la plancha.
- Servimos con la salsa por encima. Adornamos con las almejas y las gambas alrededor de los filetes, acompañado de unas remitas de perejil fresco.

Consejo: Lavar en varias aguas las almejas con sal, para que suelten bien la arenilla.

Seguimos innovando posturas para hacer el amor como no podía ser de otra manera. En esta ocasión, nos propusimos copular de la siguiente forma: *“El Barco de Vela”* o *“La Tijera”*. En esta posición, el hombre

se arrodilla al borde de la cama, o bien en el suelo, sobre una alfombra o cojín, y se acerca hacia la compañera que se encuentra tumbada de espaldas. Él eleva ligeramente las piernas de ella, manteniéndola cogida por los tobillos y realizando un movimiento de vaivén. La penetración es muy profunda, resultando relajante para la mujer y excitante para el hombre. En función de la altura del hombre, puede que sea preciso colocar un almohadón bajo las nalgas de la mujer.

La variante es que la mujer se tumba boca arriba en una mesa o bien en el borde de la cama y coloca su posadera en el borde. A continuación estira sus piernas hacia arriba. El hombre se coloca frente a ella y coge sus piernas por los tobillos. Mientras la está penetrando, él cruza y abre las piernas de ella para conseguir variar la presión que ejercen los músculos de la vagina sobre nuestro miembro. Sencilla de llevar a cabo con cualquier tipo de mujer.

Después de una semana en la “Perla del Atlántico”, pusimos rumbo a Rabat.

25. Madeira-Rabat.

Rabat.

Como bien sabemos Rabat es la capital del reino de Marruecos. La ciudad está situada en la costa atlántica, cuenta con más de un millón de habitantes. La ciudad alberga numerosos lugares históricos de gran belleza, incluyendo el pintoresco Kasbah de Udayas, un barrio construido a mediados del siglo XII, la singular Torre Hassan se empezó a construir a finales del siglo XII con el propósito de albergar el minarete más grande del mundo, sin embargo nunca se concluyó. Justo enfrente de la torre se encuentra el Mausoleo de Mohammed V, del siglo XX, otra de las principales atracciones de la ciudad. El centro

histórico de la ciudad, que incluye los principales edificios y plazas, fue declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco en el año 2012. La experiencia fue inolvidable dormir en jaimas en las dunas, así como adentrarnos en el desierto en un todoterreno.

Bucear en Rabat.

Esta ciudad cuenta con unas playas muy populares situadas a ambos lados de la desembocadura del río Bou Regred. Para encontrar playas más tranquilas tendremos que alejarnos de la ciudad. Para llegar al punto de buceo hay que trasladarse en una barca. Nosotros utilizamos la zodiac. El lugar elegido, nos encontramos con un barco hundido a unos 30 metros de profundidad. También pudimos ver erizos y anémonas merodeando por el barco hundido. Otras especies como: sargos, peces escorpión, barracudas, y sobre el fondo, encontramos angelotes y rayas.

La gastronomía de Rabat, es una de las mejores de Marruecos. Los platos típicos para probar en Rabat son: *la sopa marroquí* (que suele llevar harina, tomate, garbanzos, fideos, cebolla, arroz y especias) el famoso *tajín* (estofado). *El cuscús* de siete verduras con base de granos de sémola de trigo, es el plato estrella en Marruecos a nivel nacional, pero sobre todo es típico de la ciudad de Rabat. Se consume normalmente todos los viernes (día de misa musulmana) así como en ocasiones especiales (bautizos, bodas, etc.). Existen otras variedades del cuscús, como el cuscús con cebolla y pasas, el cuscús con huevos y almendras, etc. En cualquier restaurante de Rabat encontraras la ensalada marroquí con vegetales como el tomate, pimientos, berenjenas y aceitunas. Las pastillas hechas con hojaldre relleno de carne y las brochetas de distintas carnes, especialmente de cordero son

otra de las especialidades de Rabat. Para terminar son famosos los pasteles marroquí, para mi gusto un poco empalagosos y secos. Suelen consistir en frutos secos con mucha miel y almendras. El café suele tomarse, aunque recomiendo su famoso té moruno.

El Mercado Central de Salé, ubicado en el corazón de Rabat y rodeado por murallas que una vez fueron fortificaciones de la ciudad, es un mercado tradicional, donde encontraréis desde comida hasta ropa. Las tiendas se organizan alrededor del patio central. En este patio se venden pájaros y mascotas, y alrededor la comida. Hay muchas tiendas de dulces, y al lado hay un café donde se puede desayunar o merendar. Lo curioso es que los tenderos cubren los dulces con plásticos, de lo contrario se llena de abejas y moscas. Los precios son muy bajos y no hace falta regatear como en Marrakech. Detrás del Mercado Central, y en una zona separada del resto nos encontramos con el Mercado de Pescado donde se agrupan las pescaderías tradicionales. La pesca en Rabat es bastante buena aunque depende del día y de la hora en la que acudamos al mercado. El mejor momento es a media mañana cuando la actividad es plena y el género que se ofrece es completo y variado. Junto a la Muralla Andalusí de Rabat nos encontramos con un pequeño mercado popular. Aquí se venden artículos de primera y segunda mano de uso cotidiano. Los precios son muy buenos, ya que el mercado está dirigido por personas que viven dentro de la medina de Rabat. Y si tenemos suerte podemos encontrar alguna reliquia o antigüedad árabe a buen precio por lo que en cualquier galería habríamos pagado una auténtica millonada.

El plato más típico de Rabat:

Cous-cous de 7 verduras.

Aunque el cous-cous es un plato marroquí que encontraremos allá donde vayamos, en la ciudad de Rabat, es típico el cous-cous de 7 verduras. Este plato suele tomarse por los lugareños los viernes y en ocasiones especiales.

Ingredientes para 6 personas:

- 700 gramos de ternera en un trozo.
- 3 tazas de cous-cous.
- 3 zanahorias.
- 3 nabos.
- 3 tomates maduros.
- 3 calabacines pequeños.
- 1 trozo de calabaza.
- ½ col.
- 3 cebollas.
- ½ kilo de garbanzos cocidos.
- Perejil.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 3 cucharadas de curry.
- 1 cucharada de pimentón dulce ahumado.
- ½ cucharadita de pimentón ahumado picante.
- ½ cucharadita de pimienta negra molida.
- Sal al gusto.

Preparación:

- Cortar la carne en dos trozos y saltearla en una olla con un poco de aceite junto a las cebollas cortadas en trozos pequeños.

- Añadir el curry y la pimienta, bajar el fuego y agregar los dos tipos de pimentón, remover para que no se quemé. Añadir medio litro de agua y un poco de sal.
- Cuando empiece a hervir incorporamos las zanahorias y los nabos pelados y cortados en trozos grandes. Dejamos cocer un poco y añadimos los calabacines lavados y partidos por la mitad, la col limpia y troceada, y un poco de perejil. Dejamos cocer tapando la olla durante 10 minutos y agregamos los garbanzos. Rectificamos de sal y dejamos cocer hasta que la carne y las verduras estén cocidas.
- Hacemos el cous-cous según las instrucciones del fabricante. En este caso, sacamos dos tazas de cocer la carne y las verduras, se calienta y cuando empiece a hervir apagamos el fuego y se le añaden dos tazas de cous-cous. Se mezcla bien y se riega con un chorrito de aceite volviendo a mezclar.
- Tapamos y dejamos reposar 3 minutos.

Para servirlo se pone el cous-cous en una bandeja y encima ponemos la carne y las verduras. Regamos con un poquito de caldo y listo para comer.

Después de este succulento plato hay que echarse una buena siesta. Todo el mundo sabe el dicho: *“hombre comido, hombre perdido”*. Así que después de la reparadora siesta, un buen polvo probando una nueva postura como fue la del **“El Sacacorchos”** es lo que nos pedía el cuerpo. Para follar de esta manera, dile a tu pareja que se tumbé boca arriba con las piernas ligeramente abiertas y la cabeza elevada con una almohada. Colócate sobre él de manera perpendicular y mantén las piernas juntas. Sujétate con los brazos apoyados al otro lado de su cuerpo. Mientras te penetra, abre ligeramente las piernas y comienza a moverte arriba y abajo de manera suave con movimientos circulares,

como los de un sacacorchos. Mientras él, te puede magrear los muslos y el propio clítoris. Te garantizo que os gustará de verdad.

Nuestro siguiente punto fue Tánger. Después de una semana en Rabat pusimos rumbo a Tánger nuestro siguiente destino.

26. Rabat-Tánger-Cádiz.

Tánger.

Situada en el Estrecho de Gibraltar, donde se entrelazan África y Europa. Tánger ha mantenido su relevancia estratégica durante mucho tiempo. Gobernada durante siglos por oleadas de conquistadores, incluyendo romanos, vándalos, bizantinos, árabes y portugueses. La ciudad tiene una antigüedad de más de 2.500 años, lo cual la convierte en la ciudad más anciana del Norte de África. Tánger te ofrece innumerables lugares para visitar y rincones para perderse. Los principales lugares para visitar en Tánger son:

- La Medina de Tánger, situada a la entrada de la ciudad árabe donde podrás encontrar todo tipo de artículos.
- Las Mezquitas, con unos minarettes recubiertos de hermosa cerámica policromada.
- Los Zocos, centro de la actividad comercial con el rastro, yutía, cafés, se puede comprar y vender alimentos, especias, ropa, perfumes, herramientas...
- Las cuevas de Hércules, aquí es donde descansó la mítica figura de Hércules, tras la realización de sus doce labores.
- Los alrededores de Tánger.

- La Necrópolis púnico romana, esta necrópolis está compuesta por 98 tumbas, de las que más de 50 están talladas en artesón en la roca.
- Museos de Tánger.
- Miradores de Tánger.
- Teatro Cervantes, El gran teatro Cervantes inaugurado en 1913.

Me extenderé un poco sobre los mercados tradicionales de Tánger, que son de un colorido sin igual, sólo comparables a los de México. La variedad de sus productos, sus olores, su mezcla de tonalidades, las voces de sus vendedores, la calidad de sus productos... lo hacen inigualables. Un paseo sosegado por sus galerías hace que la mente nos transporte a otras épocas lejanas. Si vas de compras en la Medina de Tánger te recomiendo evitar las calles principales, y sugiero que te adentres en las preciosas calles adyacentes que ofrecen cosas más interesantes y auténticas gestionadas por propios tangerinos. Si quieres conseguir babuchas, telas, o cualquier otro producto a buen precio, deberás rebuscar y comparar precios. Además tienes que haceros expertos en el arte del regatear. Mi consejo para conseguirlo es tranquilidad, y no mostrar demasiado interés en el objeto que vayas a comprar. No te creas todo lo que te diga el vendedor, que normalmente tiene una capacidad de persuasión envidiable. Y sobre todo sonríe. Para hacerte una idea sobre los precios de los artículos de artesanía existe una guía semi oficial del gobierno marroquí que marca los precios casi fijos de estos artículos. La cerámica es uno de los productos típicos de Tánger y de todo Marruecos. Los productos pintados de blanco y azul suelen ser típicos de Fez. Otras regiones del país tienen sus propios tonos. Por ejemplo la cerámica de la ciudad de Mequínez suele ser verde. En Salé, uno de los lugares más famosos para comprar productos de cerámica, son de color amarillo. La pieza estrella de cerámica es el tajín. Sencillos cuencos de terracota con una tapa puntiaguda para

cocinar al horno o en cocinas eléctricas o de gas. Su precio suele costar menos de 10 euros. Si está decorado su precio se eleva entre los 15 y los 40 euros, dependiendo también del tamaño. El centro comercial de la ciudad, es el Gran Zoco de Tánger, uno de los lugares más frecuentados por los habitantes de la ciudad y por los turistas. Nadie que haya visitado Tánger lo ha dejado de ver. Es la puerta de entrada a la Medina, y está precedido por la conocida plaza del Gran Zoco o Plaza del 9 de Abril, que une la Medina con la ciudad nueva. La mezquita de Sidi Bou Abid, que fue construida en 1917, preside esta zona y tiene un minarete de azulejos policromos muy bonito. Es un verdadero placer pasear tranquilamente por las calles de esta zona de la ciudad, llenas de tiendas de babuchas, especias, bazares con toda clase de telas, mercado de comida con pescaderías, carnicerías y fruterías. Los productos de más fama son las especias, especialmente el azafrán, el orégano, comino..., y los dulces árabes. Otra de las cosas que uno no se debe perder en el Gran Zoco es tomar un té a la menta en una de las casas de té. También son muy conocidos los batidos de fruta y los zumos, sobre todo el de naranja. Junto al Zoco Grande está el mercado donde encontraremos los productos agrícolas de temporada como son: las naranjas, sandías, melones y verduras. Muy típicas son las ristras de cebollas. Y sobre todo son muy apreciados los frutos secos; como los dátiles, higos, almendras, cacahuetes...El agua de azahar o agua de rosas es muy típica para endulzar el café y el té, y dar sabor a las tortas y dulces, además de reducir la fiebre y suavizar la piel. Otra de las cosas que os llaman la atención en Tánger es la gran cantidad de herboristerías y estética que hay. Llama la atención un pintalabios mágico, llamado así porque en pocos segundos el color de los labios se va transformando según la temperatura de los mismos.

Bucear en Tánger.

Hay algunos destinos, que por cercanía y precio, merece la pena visitar para practicar el buceo. Marruecos, y especialmente Tánger, resulta un lugar idóneo para bucear. Marruecos es un destino poco frecuentado por los buceadores, por tanto está muy poco masificado y es fácil ser el primero en bucear en un lugar en concreto. Hay abundancia de vida en los arrecifes: congrios, meros, morenas, delfines y otras especies pelágicas son frecuentes encontrarse mientras se practica el buceo. Eso sí, hay que ir bien preparados porque la infraestructura es escasa. Lo bueno que se puede practicar el buceo durante todo el año.

La cocina marroquí, es un asunto de mujeres y las recetas se transmiten de madres a hijas desde hace miles de años. Sin embargo, el té es cuestión de hombres. La mejor manera de conocer los verdaderos secretos del arte culinario marroquí es en casa de familias..., no es difícil hacer amistad y ser invitado, los marroquíes son muy sociables.

El arte de la mesa en Marruecos comienza con una ensalada, las más simples (tomates, cebollas y pimientos) tienen un sabor especial gracias a los condimentos (coriandro⁴⁵ y comino). Los platos más emblemáticos son muy similares a los ya detallados de la cocina de Rabat. Keftas: albóndigas de carne molida muy especiadas. También las hay de sardinas, preparadas con aceite de oliva. Harira, sopa emblemática del Ramadán, a base de legumbres secas muy condimentada. No olvidemos por otra parte, la riqueza del litoral marítimo de Tánger, el pescado se sirve por doquier y es excelente. Mero, calamares, mariscos, langosta... Ktefa, para muchos el rey de los

⁴⁵ **Coriandro**, llamado popularmente cilantro, es una hierba anual de la familia de las apiáceas (antes llamadas umbelíferas). Sus orígenes parecen inciertos, aunque generalmente se considera nativo del norte de África y el sur de Europa.

dulces marroquíes. Una especie de milhojas perfumadas con flores de naranjo, almendras y leche.

Si bien en Marruecos rige la Ley del Corán, que prohíbe el alcohol y en muchos lugares no se sirve, otros restaurantes disponen de licencia especial y sirven bebidas alcohólicas como la cerveza y el vino nacional que se produce en la región de Meknes desde la época de los romanos y es bastante bueno. Por último mencionaré el Mahia, es el aguardiente nacional que se produce con higos. Tiene unos 40 grados. Originariamente cada familia producía el suyo pero ahora lo produce una destilería de Casablanca. El aguardiente es una excelente bebida como digestivo al final de una comida y resulta delicioso para la preparación de cócteles.

El plato más típico de cocina en Tánger. **Mechui o Meshwi**: plato de fiesta por excelencia, el más apetecido en todo Marruecos, y por supuesto en Tánger. Estamos hablando de un plato a base de carne de cordero asada muy lentamente y acompañada por cuscús, almendras y ciruelas.

Mechui o Meshwi.

Ingredientes para 6 personas:

- ½ cordero lechal.
- 3 cucharadas de comino molido.
- 250 gramos de mantequilla.
- 3 cucharadas de sal.
- 3 ajos y una cucharada de cilantro.
- Agua.
- Patatas, ciruelas y almendras.

Elaboración:

Se puede hacer el plato a la brasa o al horno. El proceso a la brasa es más laborioso. Normalmente, cuando se hace a la brasa se suele hacer con un cordero entero. Daré la receta para hacerlo al horno que resulta bastante sencilla.

- Hacemos una mezcla triturando la mantequilla, con los ajos, el cilantro y el comino. Sazonamos el cordero con esta mezcla y con un poco de sal.
- Lo asamos en el horno a 180 grados, añadimos 100 ml de agua en la bandeja del horno y lo tapamos con papel de aluminio durante 1 hora y media. Después quitamos el papel de aluminio y seguimos asando unos 30 minutos más. Se suele acompañar con patatas al horno, ciruelas, almendras, o bien una ensalada de zanahoria y naranja.

El proceso de asado de Mechui es muy lento. Por ello, la carne de cordero resultante presenta una textura tan tierna, que parece fundirse en la boca. En definitiva se trata de un plato exquisito que en algunas zonas de Marruecos supera al Cuscús en popularidad. El Mechui se coloca en el centro de la mesa. Los comensales se sirven y comen la carne con los dedos, aunque a veces se emplee el cuchillo y el tenedor. Este plato es un plato de fiesta, como ya he dicho, y es común ponerlo para agasajar a los invitados más queridos. También es usual en los banquetes de bodas y para celebrar el nacimiento del primer hijo.

En Marruecos se desataron, una vez más nuestros instintos más salvajes en cuanto al sexo se refiere. Volver a copular como los primitivos seres

humanos, fue nuestro mayor placer. No obstante pusimos en práctica otras posiciones como las de **“Momento Zen”** y **“La Mecedora”**.

“Momentos Zen” (dos variables). Esta postura (en sus dos versiones), provocan un momento de tranquilidad en mitad de la locura sexual. En definitiva, se trata de copular de la misma manera que la postura clásica del **“Misionero”**; pero cuando estés a punto de llegar al orgasmo, tómate un respiro para que te sirva de más excitación. Si es posible mantén la penetración todo el tiempo de la pausa y comienza de nuevo a moveros lentamente, con tus piernas entrelazadas y tu cuerpo bien junto al de tu compañera. Poco a poco incrementa la velocidad de los movimientos hasta que consigas llegar al orgasmo. Hacer posible ambos.

“La Mecedora”. Os colocáis, ella dentro de ti. Una vez que esté dentro de ti rodéale con tus piernas a la altura de sus nalgas y dile que ella haga lo mismo. Es más fácil, la penetración, ella por dentro y tu por fuera. A continuación ambos deberéis colocar vuestros codos bajo las rodillas del otro y elevar las piernas a la altura de vuestros pechos. Comenzad el balanceo hacia adelante y hacia atrás, y a gozar que de eso se trata.

Después de pasar cinco días innominables pusimos rumbo a Cádiz (España). Cuando llegamos a Cádiz, llevábamos navegando 649 días.

Una vez que llegamos a Cádiz, (España), y después de explicarle sobre un mapa los lugares que íbamos a visitar y fondear en la península, me propuse enseñarle a Sigrid lo más destacado de la cultura, historia..., y especialmente su variada y rica gastronomía.

Cádiz.

Es una ciudad y municipio español situado en la Comunidad Autónoma de Andalucía y junto con Jerez de la Frontera es una de las dos

ciudades principales del área metropolitana de la Bahía de Cádiz. Es conocida sobre todo por su larga influencia histórica. Es una de las ciudades más antiguas de Europa occidental y con restos arqueológicos datados en más de 3000 años. Con la instauración del régimen liberal se promulgó en las Cortes de Cádiz la primera Constitución Española, conocida como “*La Pepa*”. Toda la ciudad alberga numerosas plazas, jardines, iglesias y otros emplazamientos que así lo recuerdan. La ciudad está situada en un tómbolo⁴⁶ frente al estuario del río Guadalete e inmersa en el Parque natural de la Bahía de Cádiz. Fue bautizada por Lord Byron como “*Sirena del Océano*” y se le conoce popularmente como “*La Tacita de Plata*”.

El carnaval de Cádiz es uno de los más importantes de España, de los más conocidos del mundo y declarada fiesta de interés turístico nacional. Los orígenes del Carnaval de Cádiz no están muy claros. Puede deberse a un origen remoto como los bacanales, los saturnales (al dios Saturno) y lupercales, celebraciones que se conocieron tanto en la antigua Grecia como en la Roma clásica.

Bucear en Cádiz.

Posiblemente los lugares más interesantes para bucear en Cádiz son:

- Enguaero, situado en Barbate y los Caños de Meca, lugares para la observación privilegiada de especies de paso de caballas, jureles y atunes, sobre todo en primavera, época en la que emigran hacia el Mediterráneo.
- Los Dados es un arrecife artificial protegido formado por cubos huecos.

⁴⁶ **Tómbolo.** Es un accidente geográfico sedimentario, como por ejemplo una barra, que forma una estrecha lengua de tierra entre una isla o una roca alejada de la costa y tierra firme, o entre dos islas o dos grandes rocas.

- La Gabarra, se trata en realidad del Miau, una barcaza que transportaba mineral y que naufragó en el año 1950. Morenas y congrio habitan entre las maderas del casco.
- Los Boquetes este punto de inmersión se encuentra a 4 millas al sureste del puerto deportivo de Barbate, frente a la playa de Zahara de los Atunes. Es un amplio roquedo en el que se pueden hacer inmersiones con una profundidad media de 15 metros. En el interior de las rocas, repletas de agujeros perfectamente redondos, encontramos gorgonias de varios tonos y numerosos ejemplares de tres colas, además de sargos, doradas, borriquetes, salmonetes reales y centollos. Una zona de vida apta para los buceadores principiantes.
- Las Lajas de Zahara repleta de puntos de inmersión a poca profundidad, esta zona de buceo es formidable para buceadores de poca experiencia.

La gastronomía típica de Cádiz incluye guisos y dulces típicos de la comarca y propios de la ciudad. Al igual que en toda Andalucía, destacan las tapas, productos del mar como el pescadito frito que se consume durante todo el año. El bienmesabe o cazón en adobo, el marisco (cocido, a la plancha o frito), la morena en adobo, las tortillas de camarones, la caballa asada, etc. En especial entre los mariscos, destacan las cigalas, las coquinas, las navajas, las cañaíllas, el bogavante, los berberechos, las gambas, el centollo, los camarones y los langostinos. También destacan los guisos que mezclan productos del mar y de la tierra como el atún encebollado, la caballa con babetas, el pescado en sobrehúsa, el cazón amarillo, las papas con chocos, las albóndigas de pescado, como también los guisos típicos de la tierra como “*el Puchero con su pringá*”, la ropa vieja, las lentejas con arroz, los guisos con habichuelas, etc. Tiene fama la berza gaditana, potaje de garbanzos con productos cárnicos y su variante, tradicional de Semana

Santa: *potaje de garbanzos con verduras y bacalao*. En los meses de más calor suele consumirse su famoso gazpacho, las huevas aliñás, las papas aliñás, el dobladillo, la pipirrana...

Entre los dulces típicos tradicionales gaditanos que forman parte de la repostería andaluza, destacan las panizas, el tocino de cielo, los pestiños, la poleá, la piriñaca, el pan de Cádiz y el piñonate.

Capítulo aparte son sus famosos vinos. Son muy afamados en toda la provincia gaditana, sobre todo los olorosos de Jerez de la Frontera, los finos del Puerto de Santamaría, la manzanilla de San Lucas de Barrameda, los vinos blancos de pasto de Chiclana y la tintilla de Rota. La manzanilla y el fino suelen maridar con otros platos de mariscos y de tapeo. De fama mundial es el brandy de Jerez, la bebida espirituosa más vendida de España.

El plato más típico de Cádiz. **Tortillitas de Camarones**. Las tortillitas de camarones son identificativas de las delicias gastronómicas gaditanas. Existen unas cuantas maneras de preparar la masa, que básicamente es una masa similar a la de las frituras de bacalao o gambas (lo que técnicamente sería una tempera más espesa). Los camarones en Cádiz no son los camarones grandes, tamaño gamba o langostino, que se dan en el norte de España. No pasan en tamaño de 1 o 2 centímetros como mucho, y se usan tanto para pescar como para comer. Estos camarones si son un poquito más grandes se llaman quisquillas. La harina tiene que ser de garbanzos, que no es más que garbanzos molidos. Con estos sucintos ingredientes se puede elaborar una estupenda masa, que debe quedar líquida y sin embargo no demasiado. La textura ha de ser similar a la de los buñuelos de viento.

Si en la primera fritada se ve que queda demasiado claro, o sea que se deshacen las tortillas, se puede añadir más harina. La proporción es del 60-40% harina de trigo-harina de garbanzos. Más harina de garbanzos daría un sabor demasiado fuerte y una textura muy gruesa. Una vez mezcladas las harinas y el agua, se añaden los camarones la cebolla picada fina y el perejil. Recomiendo dejar la masa en reposo por lo

menos un par de horas, de manera que puede adquirir todos los aromas de los ingredientes. Con el aceite muy caliente, usaremos una cuchara soperas para extender la masa en la sartén. Cuando la fritura adquiera un color doradito está lista para comer una vez escurrido el aceite.

El Mercado de Cádiz, recientemente reformado, es el monumento histórico más funcional de la ciudad, y es que aquí dentro conviven las cámaras fotográficas con los carritos de la compra en perfecta armonía, así como los turistas de las ciudades más variopintas con las amas de casa de Cádiz. En éste mercado encontraréis el mejor y más fresco género de carnes, frutas, pescados y mariscos a la vez que visitas un bello monumento de la ciudad. El Rincón Gastronómico del Mercado de Cádiz lleva camino de hacerse tan famoso como los conocidos mercados de capitales como Madrid, Barcelona, Valencia o Bilbao. Cuenta con un montón de establecimientos especializados. Dentro del mercado, exponen sus productos más de 150 puestos de pescado, mariscos, carnes, verduras, frutas o chacinas. Y hoy hay además una zona dedicada al tapeo con comidas de diversas culturas, al que se le ha bautizado como el rincón gastronómico. Ni que decir tiene, que una de sus tapas típicas son sus famosas tortillitas de camarones y sus frituras de pescado.

Tortillitas de Camarones.

Ingredientes para 12 tortitas:

- 4 cucharadas soperas de harina de garbanzos.
- 4 cucharadas soperas de harina de trigo.
- 200 gramos de camarones.
- 2 cebolleta fresca.
- 150 gramos de perejil.

- Colorante.
- Sal y agua.
- Aceite de oliva para freír.

Preparación:

- Se ponen las harinas en un recipiente en el que mezclarlas con el resto de los ingredientes. Se añade la cebolleta picadita y también el perejil. Se añaden los camarones (en Cádiz los ponen crudos, pero fuera de Cádiz llegan ya cocidos al mercado), un poquito de sal y el agua a temperatura ambiente. Se mezclan bien los ingredientes hasta conseguir una masa fluida, con la consistencia de unas natillas.
- En una sartén de fondo amplio se pone aceite de oliva, debe alcanzar al menos dos dedos de altura en la sartén.
- Cuando está bien caliente, se van dejando porciones de masa con ayuda de una cuchara sopera, Se vierte en el aceite extendiendo la masa, para que queden finitas.
- Cuando se doran de un lado, se les da la vuelta, y luego se sacan y se dejan sobre papel absorbente para que suelten el exceso de aceite. Deben quedar crujientes y muy finas. Se sirven calientes.

Esta es la receta de “*La guapa*”, uno de los puestos de churros situados en el exterior del mercado central.

Y como estamos en Andalucía, cuna de la buena siesta, como no describir dos nuevas posturas. Posiciones cómodas y muy gratificantes para después terminar con una relajante siesta. Por cierto, costumbre que a Sigrid empezó a gustarle de lo lindo. No debemos olvidar que

estamos en Andalucía, cuna de la buena siesta. Estas son: **“La Siesta”** y **“La Somnolienta”**.

“La Siesta”. Tú te echas sobre uno de tus costados con el brazo doblado y la palma de la mano apoyada en la cabeza. Ella, se echa sobre su espalda a la altura de tus órganos genitales, pasando sus piernas por encima de tu cuerpo. Los brazos de ella recogidos y las manos apoyadas en la nuca. Y nada más...a moverse lentamente y gozar. Recomiendo esta posición como etapa de descanso durante vuestros intercambios pasionales. Permite múltiples caricias y resulta muy agradable al no tener que hacer nada más que miraros. De esta manera la presión disminuirá antes de volver a dar rienda suelta a tu imaginación amorosa. Es la postura perfecta para hacer el amor las embarazadas.

“La Somnolienta”. La mujer está tumbada sobre su espalda completamente relajada, una de sus piernas estiradas y la otra encogida. Él se sienta sobre la pierna estirada de ella con las piernas dobladas por las rodillas, apoyándose con sus manos en los muslos de su compañera. La penetración es muy confortable, aparte de poder masajear bastantes partes del cuerpo de su compañera. Una variable de esta postura la he referido en la postura del molde. Te puedo asegurar que ambas posturas te encantarán. También resulta muy gratificante y delicada para cuando ella está embarazada.

Cinco días estuvimos fondeados en la Bahía de Cádiz antes de partir para Marbella.

27. Cádiz-Marbella.

El trayecto Cádiz Marbella con vientos favorables del Estrecho, lo hicimos en ocho horas. Fondeamos en Puerto Banús⁴⁷.

Marbella.

Marbella es una ciudad y municipio del sur de España, perteneciente a la provincia de Málaga, en la comunidad autónoma de Andalucía. Está integrada en la comarca de la Costa del Sol Occidental a orillas del Mediterráneo, entre Málaga y el Estrecho del Gibraltar, y en la falda de la Sierra Blanca. No me voy a extender mucho más en lo que representa Marbella para el turismo internacional. Las empresas multinacionales, entra ellas las rusas, han constituido en los últimos años un lugar de sus ocios y negocios. Por otro lado, Sigrid conocía perfectamente Marbella. Según me confesó, y a pesar de las muchas ocasiones que había estado, no le gustaba su ambiente.

Bucear en Marbella.

El sitio más famoso es la Torre. Se encuentra a unos cientos de metros de la orilla y es una vieja torre de hormigón en desuso, donde podemos contemplar, pulpos, peces cardenales... Un poco más allá hay también un buque hundido, donde peces ballena surgen de la nada. La visibilidad es buena y en general el agua no está tan fría como en el Estrecho de Gibraltar. Así que si es tu primera vez, esta es la zona ideal para un “bautismo acuático”. Hay que decir, que Marbella no es tan famosa por el buceo como otras localidades de la Costa del Sol, quizás sea San Pedro de Alcántara y sus alrededores los lugares más

⁴⁷ **Puerto Banús.** Puerto deportivo de lujo, situado en la urbanización Nueva Andalucía, entre Marbella y San Pedro de Alcántara.

interesantes para practicar el submarinismo. De hecho, aquí se encuentra la zona de buceo conocida como Placer de las Bóvedas, la mejor área de submarinismo del municipio de Marbella y es una de las más conocidas de España. Este estrecho arrecife se ubica a unos 6 kilómetros frente a la costa de San Pedro de Alcántara. Otro punto interesante para bucear en Marbella es el Vivero, indicado para buceadores con cierta experiencia. Se sitúa a media milla náutica del puerto deportivo de Marbella, en ese punto se encuentra hundido un barco pesquero gallego. Otros lugares para bucear los encontramos en Estepona, Casares y en la zona comprendida entre la Punta de Calaburra (en el municipio de Mijas Costa), y el puerto deportivo de Cabopino (ya en el municipio de Marbella).

La gastronomía tradicional de Marbella, es aquella del litoral malagueño y está basada en el pescado; pero al ser una tierra que se encuentra entre el mar y la serranía, ofrece un gran abanico de posibilidades gastronómicas. El plato más típico es el pescado frito, que puede hacerse con boquerones, jureles, salmonetes y calamares, entre otros; así como los espetones de sardinas realizados sobre barcas o en la propia arena de la playa. Además también son típicos: el gazpacho, la pipirrana y el ajo blanco. Debido a esta diversidad, los platos de pescado se alternan perfectamente con platos de carne y embutidos de gran calidad. Uno de los platos más típicos de carne es: el rabo de toro a la rondeña. Además de conejo a la cortijera, pavo asado con manzanas, perdices adobadas en escabeche, perdices con salmorejo, y sus famosos potajes de garbanzos. Verduras y hortalizas, gracias a la rica agricultura malagueña, que nos ofrece productos frescos y muy variados se pueden preparar platos exquisitos como alcachofas rellenas, berenjenas con bechamel, berenjenas rellenas, espinacas con pasas, calabacines rellenos, lechugas en salsa, espárragos a la plancha, patatas a lo pobre... y una gran variedad de ensaladas rociadas con excelente aceite de oliva. Las sopas frías son tradicionales en toda Andalucía.,

particularmente: *el ajo blanco*, preparado con aceite de oliva, ajo y almendras. Otras sopas muy típicas de la comarca es: *la sopa cachorreña*, preparada con naranjas del mismo nombre y la *sopa perotas*, tradicional del pueblo de Álora. Mención aparte señalar como típico de ésta región la bocatería en merenderos o bares de tapas. Son típicos sus bocadillos denominados “*camperos*” o los “*pepitos*”, que constan de un pan redondo y plano de dimensiones mayores que las del “*mollete*”, con una base de jamón cocido, queso, mayonesa y verdura, y acompañados de gran variedad de ingredientes, especialmente pechuga de pollo o atún. Generalmente suele ser tostado y aplanado en una tostadora tipo plancha. En repostería destacan las recetas monacales, especialmente en Antequera, como los populares roscos y tortas de almendra y aceite, las magdalenas o el “bienmesabe”, la repostería árabe de miel y frutos secos, los churros o “tejerings”, mostachos de piñones, bizcocho de naranja, flan de castañas, pan de higo de Coín, los pestiños y las torrijas.

En cuanto a sus vinos, fueron introducidos en la provincia de Málaga por los griegos y los fenicios, que enseñaron a los habitantes autóctonos a podar las viñas en torno al año 600 antes de Cristo. La fama de los caldos de Málaga llegó a ser reconocida mundialmente, tanto que en el año 1791 el embajador de España en Moscú, obsequió a la Emperatriz Catalina, con unas cajas de vino de Málaga, y fue tal la admiración que le causaron, que eximió de impuestos a todos los vinos de Málaga que llegaran a Rusia.

Espeto de sardinas malagueñas.

La espetada es un plato típico de la cocina malagueña, y como no, de Marbella. Consiste en “*espetar*”, es decir en clavar una serie de sardinas malagueñas en cañas partidas puntiagudas preparadas a propósito para que sean asadas sobre ascuas de leña, o bien a la parrilla.

En la provincia de Málaga es muy común, sobre todo en las zonas costeras, ver estos espetones en la calle o en la misma arena de las playas. Las sardinas se adquieren frescas, la consistencia de su carne debe ser firme al tacto, sus ojos brillantes y no estar hundidos y su color marino poco pronunciado. Es conveniente no guardar las sardinas más de dos días, lo mejor es comprobarlas en el día o como máximo en día anterior a asarlas. Tener en cuenta que el elevado contenido en grasa de las sardinas, al igual que el resto de los pescados azules impide una adecuada congelación que modifica su sabor y textura al ser descongeladas.

Como preparar las cañas.

Se elige cañas limpias y algo verdes que resistan mejor el calor de la lumbre, se dejan remojando para que se ablanden y se cortan en trozos de medio metro aproximadamente, luego se cortan por la mitad y con una navaja se va adecuando la caña hasta un poco más de la mitad haciendo una punta en forma de lanza delgada. Será el lado por donde insertaremos las sardinas, (6 a 8 unidades por caña). La parte de la caña que introducimos en la arena será más ancha para que las sardinas no se pasen hasta el final y no se caigan a la arena.

El fuego y el asado. Se hace una hoguera, si es posible con leña de olivo o encina, bien sobre la arena de la playa, o bien en una parrilla. Mientras que los brasas se van haciendo, vamos preparando los espetos con las sardinas. Se va introduciendo la sardinas una a una en la caña por el lado de la espalda dorsal, siempre del mismo lado y de la misma forma, que quede la parte cóncava de la caña para nosotros, y se le salpica con sal gorda. El asado se hace clavando la caña en la arena, o bien en la parrilla a unos 25 centímetros de la lumbre, de forma que cuando el lado esté hecho y dorado le damos la vuelta para asar el otro lado. Una vez asadas, se colocan con cuidado en un plato grande llano,

se sujeta la última sardina y se saca de la caña con mucho cuidado. Se sirve con pan, limón y va muy bien con un tinto de verano o una cerveza bien fresca. En Marbella y sus alrededores, tan sólo estuvimos tres días; eso sí antes de partir para Almuñécar (Granada), saboreamos las deliciosas sardinas asadas de Málaga en un chiringuito típico de la zona. No solo degustamos espetones de sardinas en Marbella. Sino que también saboreamos a conciencia otras cosas de nuestro cuerpo. Puesto que el sexo oral resulta muy apetitoso de vez en cuando. A buen entendedor, pocas palabras bastan.

28.- Marbella, Almuñécar, Cabo de Gata.

Almuñécar.

Es una ciudad y municipio español situado en el extremo occidental de la comarca de la Costa Granadina, en la provincia de Granada, comunidad autónoma de Andalucía.

La historia de Almuñécar se inicia en el año 1500 a.C., con la presencia de la cultura argárica⁴⁸ de la Edad de Bronce. A finales del siglo IX a. C., los indígenas reciben la colonización fenicia de tal forma que, cuando a finales del siglo III a.C., lleguen los romanos, encontraran una ciudad bien estructurada, con una pujante economía basada en el salazón de pescado, fabricación de garum⁴⁹ y moneda propia, a la que remodelarán construyendo templos, teatro y acueducto. En tiempos de al-Ándalus y la llegada al poder de Abderramán I en el año 755 a la

⁴⁸ **La cultura argárica** es una manifestación y expresión de los poblados del sudeste de la Península Ibérica en la Edad de Bronce, que formaron una de las sociedades de mayor relevancia en la Europa del III y II milenios a. C. y de las mejor estudiadas gracias al excelente estado de conservación de los restos arqueológicos.

⁴⁹ **El garo**, (del latín garum) es una salsa de pescado hecha de vísceras fermentadas de pescado, que eran consideradas por los habitantes de la antigua Roma como alimento afrodisíaco, solamente consumido por las capas altas de la sociedad.

Península, Almuñécar pasó a pertenecer, según la división administrativa de los musulmanes, a la Cora⁵⁰ de Elvira. En ese tiempo Almuñécar era un punto fuerte en la costa, un castillo, aunque hasta el siglo XI no se puede hablar de ella como ciudad o medina. Durante el reino nazarí fue uno de los núcleos más importantes. Tras la caída de Baza en el año 1489 la costa de Granada se rindió a las tropas castellanas en diciembre de ese mismo año, bajo las capitulaciones que se firmaron en Almuñécar. El escudo de armas de la ciudad, está constituido por las cabezas de tres piratas berberiscos, que flotan en el mar, fue un regalo del emperador Carlos I. Almuñécar cuenta con diecinueve kilómetros de costa en la que destacan quince playas, como Las playas de Velilla, San Cristóbal y la Herradura. Existen además típicas calas recónditas de la costa de Andalucía Oriental, e incluso playas nudistas. En éstas calas se practica el submarinismo, siendo el paraje de Cerro-Gordo-Maró uno de los principales atractivos turísticos debido a su belleza y conservación.

Bucear en Almuñécar.

Almuñécar y La Herradura, es la zona especialmente conocida por la belleza de sus fondos y por la calidad de sus aguas que permiten practicar submarinismo casi todos los días del año, donde destaca el Paraje Natural de Maró, Cerro Gordo y la Punta de la Mona. Aquí se crían la mayoría de las especies del Mediterráneo. Se trata de una de las zonas más ricas en fauna y flora marina de la costa andaluza, con facilidad de accesos a puntos donde se pueden observar la mayoría de especies. Contando con todas las comodidades para tener una buena inmersión: zona húmeda para endulzar, secar y almacenar los equipos,

⁵⁰ **La cora** (o kora) era una de las demarcaciones territoriales en que estaba dividida al Ándalus, la antigua península Ibérica Islámica, durante el Califato de Córdoba, Coexistía con otra demarcación territorial denominada Marca, que se superponía a las coras en las zonas fronterizas con los reinos cristianos. Ambas constituían la organización territorial andalusí.

vestuarios con duchas, aula de formación, tienda de buceo, taller para reparación y revisión de equipos, alquiler de equipos completos de buceo y estación de carga de botellas. Cosa que hicimos.

La gastronomía granadina.

Resulta obvio señalar que la gastronomía granadina hay que considerarla fundamentalmente dentro de la andaluza, y como tal utiliza una serie de platos de la región. Entrando ya en lo más típico de la cocina granadina, hay que colocar en primer lugar al jamón con habas (plato del que proporcionaré la receta a continuación), que para que sea un plato propiamente granadino, debe ser preparado con jamón auténtico del pueblo de Trevélez, el pueblo de España de mayor altitud; donde se obtiene un jamón magnífico de sabor debido a los criaderos situados en los riscos de la Sierra, curado al frío serrano de las Alpujarras granadinas. Las habas deben ser naturales de la misma vega granadina, y a ser posible pequeñas y recién cortadas. Otro de los platos más característicos de la cocina granadina es la exquisita tortilla del Sacromonte, hecha a base de huevo, sesos y criadillas. En el patrimonio gastronómico local destacan especialidades influidas por las costumbres de los antiguos habitantes de Almuñécar y adaptadas a los cultivos predominantes en la zona. Entre otros platos destacan:

- *Cazuela mohína*: de origen mozárabe, con predominio de la almendra, cultivada en las zonas altas de las colinas, canela, matalahúga y almíbar.
- *Torta de al-Hajú*: de origen hispano-árabe, contiene principalmente almendras además de miel, clavo, ralladura de limón, miga de pan contenido entre obleas (evitando así la manteca de cerdo presente en hojaldres).

- *Merengazo*: de origen sefardí, está compuesto de una masa a base de almendra, una capa de crema pastelera y coronado por un merengue en forma de S.

El plato más típico de Granada: **Habas con jamón**. Como ya he referido, hay que destacar las habas con jamón. Para hacerlo las freímos despacio en aceite que ya tiene el regusto del jamón de Trevélez rehogado en él. Y todo junto, habas y jamón, terminan de ayudarse fundiéndose en un plato exquisito.

Habas con jamón.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kilo de habas pequeñas y tiernas.
- 2 cebollas.
- 4 dientes de ajo.
- 250 gramos de jamón serrano (a ser posible de Trevélez)
- 1 chorreón de aceite de oliva virgen extra.
- 1 vaso de vino blanco.
- 2 hojas de laurel.
- Sal al gusto.

Elaboración:

- El primer paso no es otro que desgranar las habas y seguidamente lavarlas bien con agua fría.
- Cortar en varios trozos los dientes de ajo, picar la cebolla y hacer taquitos o lonchas finitas el jamón serrano. (Se puede comprar los trozos de jamón ya cortados).

- Ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra en una sartén y, cuando esté caliente, añadimos el ajo, el laurel. Una vez que está pochado, agregamos los taquitos de jamón.
- Freímos todo durante unos minutos, añadimos las habas y seguimos friendo durante 5-10 minutos, removiéndolas de cuando en cuando con una cuchara de palo y agregando la sal.
- Pasados este tiempo, echamos el vaso de vino blanco y dejamos que reduzca hasta que el alcohol se haya consumido y no quede demasiado líquido.

Servimos en una fuente apropiada acompañada con huevos fritos y pan casero.

Una buena amiga, me indicó que ella, de las habas sin son tiernas y pequeñas, utilizaba hasta las vainas; saben más sabrosas.

Claro está nosotros seguimos disfrutando de nuestra imaginación para copular. Dos nuevas maneras de hacerlo se me ocurrieron poner en práctica: *“No te Vayas Todavía”* y *“La Estrella de Mar”*. Qué decir de estas dos magníficas posturas para hacer el amor, sólo te diré que las pongas en práctica cuanto antes mejor.

“No te Vayas todavía”. El hombre acostado de lado, la mujer también. La cabeza hacia los pies de su pareja, entrelazándole con sus piernas y frotando sus pechos contra los muslos de su compañero. Él muy estimulado por la penetración y el ángulo de visión, puede durante la penetración acariciar las nalgas de ella e introduciendo los dedos en el ano de la mujer, zona muy erógena por cierto. A Sigrid, lo de introducirle el dedo en el ano, no le hizo mucha gracia. Así que me conformé con acariciarle su bonito trasero, los hoyuelos de Venus y sus costados. Con razón, le llama a esta postura *“No te vayas”*. Estando así de a gusto, ¿cómo quieres que me vaya?

“La Estrella de Mar”. Tu compañera se dobla hacia adelante y es penetrada por el hombre, que se encuentra medio sentado. La mujer, apoyándose en los pies, se mueve lentamente, mientras que el hombre puede besarle las espaldas. Esta postura necesita bastante agilidad, pero permite descubrir nuevamente aquellas partes del cuerpo que han caído en el olvido.

A los cuatro días de estar atracados en Almuñécar pusimos rumbo a Cabo de Gata.

Cabo de gata.

Localizado en el Sur de la Península Ibérica, frente al Mar Mediterráneo, perteneciente al municipio de Níjar, en la provincia de Almería, Andalucía. Tholomeo, se refiere al Cabo de Gata como *Charidemou Acra*, que significa “promontorio” de las cornalinas.⁵¹ También se le conoce como *Lugum Veneris* (Cabo de Venus) en referencia a la diosa de origen tartesio que los romanos identificaron con Afrodita. La abundancia de ágatas en el terreno, que había dado lugar al nombre fenicio, hizo que durante la Edad Media, se le conociese como *Cabo de las Ágatas*. Por contracción fonética, acabó imponiéndose Cabo de Gata. La situación de especial aislamiento que ha caracterizado a esta región desde principios del siglo XX ha permitido preservar, excepcionalmente este enclave natural. Fue a partir del año 1950 con la llegada de Ennio Morricone y Segio Leone,

⁵¹ **Cornalina.** Es un mineral, variedad de la calcedonia de color rojo rojo, usado comúnmente como piedra semipreciosa. . También se la conoce como Piedra de Sadoine, de la Meca o de Santiago. Son más apreciadas cuanto más translúcidas y con un color rojo-anaranjado.

que quedaron impresionados por la espectacularidad natural del entorno cuando decidieron rodar allí muchas de sus películas, inaugurando el subgénero cinematográfico conocido como *Spaghetti Western*. A partir de ese momento, el lugar comienza a hacerse un importante hueco en la industria del cine, pasando a ser escenario de auténticas superproducciones como “*Lawrence de Arabia, Indiana Jones y Exodus*”. El origen volcánico de la sierra de Gata, junto al clima semidesértico de la zona, condiciona la existencia de especies vegetales exclusivas adaptadas a situaciones extremas y, en muchos casos, de vida efímera. El visitante podrá conocer este mosaico de ecosistemas. Otro aspecto muy interesante lo constituye la franja marina protegida que discurre paralela a la costa y que representa uno de los ecosistemas más representativos del parque. Desde el arrecife de las Sirenas, esta zona sorprende a los que amamos el submarinismo.

Bucear en Cabo de Gata.

El Cabo de Gata, Reserva de la Biosfera, es una de las zonas favoritas de los buceadores gracias a las 12.000 hectáreas marinas que albergan más de mil especies de flora y fauna, a la calidez del agua, a la presencia del sol y a las múltiples ubicaciones atractivas para practicar el submarinismo. Es San José, centro turístico y náutico de la zona, el lugar preferido para ver a los peces ballena. Otra zona muy apta para bucear es la de Cerrico Romero y la Piedra de los Moros, donde podremos ver ejemplares marinos de gran tamaño. Cabo de Gata ofrece unas condiciones óptimas para el buceo, sus fondos heterogéneos con zonas arenosas, zonas de vegetación y zonas de roca ofrecen variedad en cuanto a paisaje y tipo de animales que las habitan. La visibilidad y limpieza de sus aguas es muy alta por encontrarse en una zona protegida y de escasa población humana, pudiéndose ver bien a varios metros de distancia y observar uno de los fondos marinos más ricos de nuestras costas. Al encontrarse en una zona que se caracteriza por tener

los inviernos muy suaves la práctica del buceo se realiza en casi cualquier época del año. Sus fondos de roca volcánica ofrecen extrañas formaciones y oscuras cuevas que los buceadores más experimentados disfrutarán explorado. El pueblo de Las Negras es ideal para practicar el submarinismo. Al tratarse de una reserva marina es necesario un permiso para practicar buceo con equipo autónomo. Cuestión esta que resolvimos en el club de buceo de un buen amigo. Otra manera de disfrutar del fondo marino sin tantas complicaciones es la práctica de buceo libre o snorkel. Esta modalidad, que ya me he referido a ella, nos permite observar la vida marina a poca profundidad. Modalidad muy recomendable para los amantes de la vida marina.

La gastronomía de Almería, y por consiguiente la de Cabo de Gata se caracteriza por su enorme variedad. La cocina almeriense se ve influenciada por la alpujarra granadina y por la cocina murciana. El popular choto al ajillo destaca en todas las zonas de Almería; así como las perdices con gurullos, el caldo de huevo (se trata de un guisado con sofrito de tomate, cebolla, ajos, pimientos, patatas y huevos) y la tortilla de guisantes.

El mar es uno de los principales recursos de la cocina almeriense, desde el Calamar de Potera, pasando por cualquier fritura, sin olvidar a una especie autóctona: *el Galán*. No hay que dejar de probar los caracoles en salsa picante o los gurullos (masa de harina y agua que sustituye al arroz) con jibias y gambas. Sin olvidar la cultura de la tapa. Melva canutera, sardinas, gambas gabardina, pulpo...

Dentro de los postres destacan los papaviejos, los deditos de Jesús, la leche frita, las milhojas alpujarreñas, las tortas de chicharrones, los bizcochos de dátiles, los soplillos, los tubos de nata, los indalotes, las lágrimas, los hojaldres y los bizcochos de cabello de ángel. Y sobre todo algunas especialidades locales como la tarta borracha de los Padres Mínimos de Vera.

Sus vinos hace años estaban orientados al mercado local, y ligados a la producción familiar. Las características geográficas y, muy

especialmente, el choque climático del desierto, con días cálidos y noches frescas, proporcionan variedades excepcionales que dan un vino singular; sobre todo el tinto y el rosado. Los tintos tienen mucho cuerpo y un sabor a frambuesa, zarzamora y regaliz.

El plato más típico de Cabo de Gata:

Gurullos con conejo y caracoles.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kilo de conejo.
- 250 gramos de judías blancas secas o garbanzos remojados.
- 3 patatas medianas.
- 3 tomates maduros.
- 1 pimiento rojo seco.
- 1 pimiento verde fresco.
- 4 dientes de ajo.
- Pimienta, 2 clavos de especia y una cucharadita de comino.
- 1 vaso de aceite.
- 2 ramitas de perejil, azafrán y sal al gusto.

Para los caracoles:

- 500 gramos de caracoles.
- 1 cabeza de ajo.
- 2 hojas de laurel.

Para los gurullos:

- 150 gramos de harina de trigo.
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, agua y sal.

Elaboración:

- Partir el conejo en dos mitades, excepto la cabeza que se desecha, y cortar cada mitad en trozos pequeños.
- En una cazuela de barro, freír los ajos y el pimiento seco. A continuación majarlos en un mortero con perejil y azafrán y reservar. Dorar en la cazuela los trozos de conejo. Añadir el pimiento verde troceado, las cebollas fileteadas y el tomate totalmente triturado.
- Sofreír y agregar los caracoles. Verter abundante agua en el recipiente, más el majado, las patatas partidas en dados, las judías blancas secas o los garbanzos (previamente cocidos y que hayan estado en remojo la noche anterior). Cocer todo durante 15-20 minutos.
- Agregar los gurullos y dejar cocinar durante varios minutos. Apartar del calor y dejar reposar.

De los gurullos:

- Hacer una masa a mano con la harina, el agua, el aceite y la sal, sacando tiras con la mano. Cortar con la punta de los dedos hasta darle forma de granos de arroz. (También se pueden comprar fabricados).

De los Caracoles:

- Lavarlos muy bien, cocerlos a fondo lentamente con una cabeza de ajo, dos hojas de laurel, abundante agua y una pizca de pimienta picante.

Fue el Cabo de Gata y el parque Nacional de Mijar, el lugar de España que más días estuvimos buceando y disfrutando de la mar, del placer de amarnos con frenesí, de su clima y de sus claras noches estrelladas.

Una vez más volvimos a repetir las posturas para coitar más atrevidas de las que habíamos practicado durante la larga travesía; sin olvidarme de poner en práctica dos nuevas maneras de copular, como: ***“La Dulzura Oriental”*** y ***“El Cartero”***. Esta última postura, es de sobra conocida, ya que en la película *“El cartero siempre llama dos veces”*, la pudimos contemplar en todo su esplendor erótico.

“La Dulzura Oriental”. La mujer se encuentra tumbada, con las piernas abiertas y las rodillas dobladas. El hombre se desliza entre sus muslos, elevándola suavemente por la pelvis para penetrarla. Al mismo tiempo, ella, alza su vientre. El hombre se inclina hasta sus pechos y su boca para besarla dulcemente. Ella permanece pasiva. Esta postura es, en general, muy apreciada por las mujeres. Sigrid le apasionó con locura follar de esta manera.

“El Cartero”. La mujer está tumbada sobre la espalda, en una mesa o soporte parecido con las nalgas en el borde de la cama. El hombre se encuentra de pie y la penetra acariciándole, los muslos, el vientre, los pechos y el clítoris. Esta postura del cartero, en sus dos versiones, la mujer atrae a su pareja, envolviéndole con sus piernas entrelazadas. Postura muy excitante: ella siente las pulsaciones de la pelvis y él las contracciones de su vagina. Hay que tener en cuenta la anatomía de ambos.

Después de 10 días maravillosos pusimos rumbo a Cartagena.

Cartagena.

Es una ciudad y municipio español situado junto al Mar Mediterráneo en la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia. La ciudad es la sede de la Asamblea Regional, órgano legislativo de la Comunidad Autónoma, y capital municipal. La ciudad de Cartagena fue fundada por el cartaginés Asdrúbal el Bello en el año 227 a. C., sobre un anterior asentamiento ibérico. La ciudad conoció su apogeo durante la época romana, con el nombre de *Carthago Nova*, época en la que fue capital de provincia tras la división administrativa del emperador Diocleciano. Tras la desaparición del imperio romano, Cartagena, con el nombre de Carthago Spartaria, formó parte de los dominios bizantinos en la Península Ibérica, de la que fue una de sus más importantes ciudades. Fue prácticamente destruida por los visigodos. A partir del siglo XVI se potenció el papel militar debido a la importancia estratégica de su puerto. El territorio de Cartagena, a pesar de la intensa explotación minera que ha sufrido durante siglos, alberga una extraordinaria riqueza y diversidad natural. Entre las especies animales hay que reseñar algunas amenazadas o en peligro de extinción como el

halcón peregrino, el búho real, el águila real y el águila perdiguera, la tortuga mora, el murciélago grande de herradura y, sobre todo, el fartet, pez endémico del sureste de España. En el monte Roldán se ha documentado desde hace unos treinta años la presencia del camaleón común, no estando claro si se trata de una especie autóctona o introducida. Además de los anteriores, también se cuenta con la presencia del flamenco, el zorro, el conejo, el tejón, la garduña, la gineta y el gato montés; son también frecuentes los jabalíes. En las aguas del Mar Menor, la fauna ha variado en las dos últimas décadas. Por un lado han aflorado las medusas, que constituyen una auténtica plaga durante el verano, mientras que las especies tradicionales del lugar, como el caballito de mar, la anguila, la dorada o el langostino del Mar Menor, son cada día más difíciles de encontrar. Y por otro lado, si no se controlan de manera eficaz los vertidos al Mar Menor, las construcciones, así como la limpieza de sus costas, en poco más de cinco años sus aguas cristalinas, su fauna y su flora habrán desaparecido por completo

Los espacios protegidos en el término municipal de Cartagena son:

- Mar Menor. Designado por Naciones Unidas como Zona Especialmente Protegida de importancia para el Mediterráneo. Además se trata del Humedal RAMSAR⁵² número 706, por tanto, es un humedal de importancia internacional.
- Espacios abiertos e islas del Mar Menor. Es un paisaje protegido que incluye sus cinco islas de origen volcánico: la Perdiguera, la Mayor o del Barón, la del Ciervo, la Redonda y la

⁵² **RAMSAR.** La Convención Relativa a los Humedales de Importancia Internacional especialmente como Hábitat de Aves Acuáticas, conocida en forma abreviada como Convenio de Ramsar, fue firmada en la ciudad de Ramsar (Irán) el 18 de enero de 1971 y entró en vigor el 21 de diciembre de 1975. Su principal objetivo es «la conservación y el uso racional de los humedales mediante acciones locales, regionales y nacionales y gracias a la cooperación internacional, como contribución al logro de un desarrollo sostenible en todo el mundo».

del Sujeto. También se incluyen tres montes bajos: el Carmolí, San Ginés y Cabezo del Sabinar; así como las playas de la Hita y de la Amoladeras; el saladar de lo Poyo y las salinas de Marchamalo.

- Calblanque, Monte de las Cenizas y Peña del Águila. Declarado Parque Natural y LIC.⁵³
- Sierra de la Muela, Cabo Tiñoso y Roldán. Declarado Parque Natural, LIC y ZEPA.
- Sierra de la Fausilla. Declarada como ZEPA.⁵⁴
- Islas e Islotes del Litoral Mediterráneo. Incluye la isla Grosa (En el término municipal de San Javier), las islas Hormigas, la isla de las Palmeras y la isla de Escombreras. Algunas de ellas declaradas ZEPA.

Bucear en Cartagena, Cabo de Palos y La Manga del Mar Menor.

Los lugares preferido por los buceadores de la zona son sin lugar a ninguna duda: Cabo de Palos, Isla Grossa y la Reserva Marina de las islas Hormigas. Son una de las zonas más famosas de España, gracias a la calidad, a la buena climatología y a la abundancia de vida, donde se puede encontrar gran cantidad de meros, dentones, barracudas, peces luna...También existen varios pecios de la Primera Guerra Mundial, que hacen las delicias de los buceadores.

⁵³**LIC.** Los Lugares de Importancia Comunitaria son todos aquellos ecosistemas protegidos con objeto de contribuir a garantizar la biodiversidad mediante la conservación de los hábitats naturales y de la fauna y flora silvestres. en el territorio considerados prioritarios por la directiva 92/43/CEE de los estados miembros de la Unión Europea. Estos lugares, seleccionados por los diferentes países en función de un estudio científico, pasarán a formar parte de las Zonas, que se integrarán en la Red Natura 2000 europea.

⁵⁴**ZEPA.** Zona de especial protección para las aves (ZEPA) es una categoría de área protegida catalogada por los estados miembros de la Unión Europea como zonas naturales de singular relevancia para la conservación de la avifauna amenazada de extinción, de acuerdo con lo establecido en la directiva comunitaria 79/409/CEE y modificaciones subsiguientes («Directiva sobre la Conservación de Aves Silvestres» de la UE).

Un lugar ideal para practicar el snorkel, es La Manga del Mar Menor. Aguas limpias y con temperaturas agradables durante todo el año, aunque en los meses de invierno hace falta utilizar traje de neopreno apropiado, ya que la temperatura del agua baja considerablemente. Desde junio a octubre, no hace falta ningún tipo de traje para practicar el buceo.

Según me han comentado unos amigos que viven en El Escorial (Madrid), La Manga del Mar Menor, debido al volumen de edificaciones construidas en los últimos años, a los vertidos incontrolados de los huertanos y, a la poca limpieza de su litoral se la están cargando. Sus aguas han perdido la transparencia y pureza que tenían hace años. ¡Una verdadera lástima!

El Mercado Municipal de Santa Florentina, ubicado en la intersección de las calles Juan Fernández y Carlos III, goza de una ubicación inmejorable. El crecimiento de la ciudad de Cartagena ha convertido este mercado en un lugar céntrico donde encontraremos, en su 130 puestos, desde carnes y embutidos, dulces y frutos secos, especias, frutas y verduras, pescado y mariscos, salazones y productos varios.

Dentro de su rica y variedad gastronómica, los platos más destacados de Cartagena son, sin duda, *el Caldero*, un arroz elaborado por los pescadores, preparado con pescado de roca, y *los michirones*, un guiso hecho con habas secas, al que se suele añadir hueso de jamón, chorizo y laurel como ingredientes principales, y se presenta en cazuela de barro. Otros platos típicos son el arroz y conejo, *el conejo al ajo cabañil*, *los salazones y postre como el arrope (dulce elaborado con higos secos)*, *el tocino de cielo* y *el pan de calatrava*.

Entre las bebidas destaca “*el asiático*” cuyos ingredientes son café con licor 43, brandy y leche condensada. Se suele acompañar con unos granos de café tostado y una pequeña rodaja de cáscara de limón. “*La láguena*”, mezcla de anís y vino dulce a partes iguales, y “*el reparo*”, brandy y vino dulce a partes iguales. El licor 43 se fabrica en la ciudad de Cartagena desde su invención, en el año 1946.

En panadería, son muy apreciados “*los crespillos*”, una masa de harina de trigo salada y crujiente de forma redonda, así como las empanadillas, las más populares son las de atún y huevo. También son muy apreciados “*los exploradorades*”, empanadillas de carne frita y espolvoreadas de azúcar impalpable. En cuanto a la repostería destacan “*los suspiros*” (que sirvieron de inspiración del pasodoble “*Suspiros de España*”⁵⁵ a su compositor cuando se hallaba en la ciudad de Cartagena), los cordiales y los rollicos de San Antón. Sigrid se interesó por el pasodoble “*Suspiros de España*”. La expliqué que, siendo catalán no tenía mucha cultura sobre la copla española; pero sin embargo, el pasodoble “*Suspiros de España*” me ponía la carne de gallina, siempre que la escuchaba; hasta el punto, que solía tararearlo cuando me encontraba un poco deprimido. Sigrid me pidió que lo entonase. La complací y empecé a canturrearla:

***Quiso Dios, con su poder,
Fundir cuatro rayitos del sol
Y hacer con ellos una mujer.
Y al cumplir su voluntad,
en un jardín de España nació
como la flor en el rosal.
Tierra gloriosa de mí querer,
tierra bendita de perfume y pasión:
España, en toda flor a tus pies
suspira un corazón.***

⁵⁵ **Suspiros de España.** El Maestro Álvarez Alonso ofrecía conciertos animando las veladas del café La Palma Valenciana, en la calle Mayor de Cartagena. Una noche, al terminar su actuación, enseñó a sus amigos una melodía en forma de pasodoble que había escrito sobre una mesita del café, y que pronto fue acogida con alborozo por su clara inspiración. En su recorrido nocturno por las calles de Cartagena, el maestro se detuvo ante la Confitería España, ubicada frente al café de sus actuaciones, y observando unos pasteles típicos llamados “suspiros” (almendras caramelizadas con merengue), se inspiró para bautizar “Suspiros de España” a su nueva partitura.

*¡Ay de mí! ¡Pena mortal!,
porque me alejo, España, de ti.
¿Por qué me arrancan de mi rosal?
Quiero yo volver a ser
la luz de aquel rayito de sol
hecho mujer
por voluntad de Dios.
¡Ay, madre mía!
¡Ay! ¡Quién pudiera
ser luz del día
y al rayar la amanecida
sobre España renacer!
Mis pensamientos
han revestido
el firmamento
de besos míos;
y sobre España,
como gotas de rocío,
los dejó caer.
En mi corazón,
España, te miro,
y el eco llevará de mi canción
a España en un suspiro.*

Por el rostro de Sigrid rodaron unas lágrimas de emoción.

— *Quisiera tenerla como recuerdo, es maravillosa* —me dijo.

Antes de poner rumbo a Cabo de Palos, le regalé un CD con los mejores pasodobles españoles, entre los que se encontraba “*Suspiros de España*”



CAPÍTULO NUEVE

29. Cartagena-Cabo de Palos-Cabo Roig-Alicante.

Cabos de Palos.

Es un cabo de España en aguas del mar Mediterráneo. Se encuentra en el municipio de Cartagena, en la región de Murcia. La cercanía del Mar Menor (“palus” o laguna, en latín) es la que da origen a la etimología del lugar. El pueblo de Cabo de Palos, en origen un poblado de pescadores, es hoy principalmente una localidad turística conocida por su excelente gastronomía (en especial por su “*caldero del mar Menor*”, receta local a base de arroz y pescado. Posiblemente el arroz al caldero de Cabos de Palos y el que se sirve en la Bahía de Portmán⁵⁶ sea el

⁵⁶ **Portmán**, es una localidad de la región de Murcia situada al sur del municipio de la Unión a los pies de la sierra minera de Cartagena-La Unión, en una bahía bañada por el Mar Mediterráneo.

mejor de toda la región de Murcia. Según Plinio el Viejo y Avieno, sobre el promontorio del cabo hubo en la antigüedad un templo consagrado a Baal Hammon, identificado luego por los romanos como Saturno. En el siglo XVI, en el reinado de Felipe II se construyó sobre el promontorio una torre vigía para la defensa de la costa contra los ataques de los piratas berberiscos. En 1862 se inició la construcción del actual faro que se alza hasta los 80 metros de altura sobre el nivel del mar y 50 sobre el terreno situado en la parte oriental del cabo, sobre una pequeña colina. Se iluminó por primera vez el 31 de enero de 1865. El 4 de agosto de 1906 un transatlántico italiano que llevaba inmigrantes a América del Sur naufragó frente al faro provocando una gran cantidad de víctimas mortales. En abril de 1946 se hundió frente a sus costas el carguero Naranjito. En la noche del 5 al 6 de marzo de 1938, a unas 70 millas al este del Cabo de Palos se libró la mayor batalla naval de la Guerra Civil Española, conocida como : La Batalla del Cabo de Palos, batalla que fue ganada por la Flota Naval Republicana. En este enfrentamiento resultó hundido “*el Crucero pesado Baleares*”, uno de los navíos más importantes de la Flota franquista. Los desaparecidos del Crucero Baleares fueron 741, entre los que se encontraban, El Almirante, Manuel de Vierna Belando. Dejando aparte la historia, en la zona de Cabo de Palos se encuentran las siguientes calas: Cala Túnez, Cala Fría, Cala Roja, Cala Reona, Cala Galera, Cala las Escalerillas, Cala Botella, Cala las Melvas, Cala Avellan, Cala Medina, Cala Flores y Cala del Descargador. Todas ellas lugares para practicar el buceo. La riqueza y buen estado de conservación de sus fondos marinos han motivado la protección de los mismos dentro de la Reserva Marina de Palos e islas Hormigas.

La realidad gastronómica de Cabo de Palos, ofrece una de las mejores cocinas del sureste de España. Las especialidades de cocina de Cabo de Palos, mezclan sabores recién sacados del mar en un incomparable marco pescador. La tradición aconseja que nadie deba

irse del Mar Menor sin probar uno de sus platos preferidos, los calderos. Son famosos sus pescados a la sal o a la espalda y los mariscos frescos y langostas; así como una variedad exquisita de carnes como: solomillo, entrecots, chuletones... Pero quizás el plato más típico de Cabo de Palos, sea su famoso Arroz al Caldero. Plato sencillo de hacer, pero que necesita un toque especial para que esté en su punto. Se suelen utilizar dos tipos de pescado, actualmente, el tipo de pescado que se utiliza es pescado de roca (morralla), en el que se pueden distinguir gran variedad de especies. Los pescados más grandes que se suelen usar, son el mújol, la rascasa o la gallineta. Me inclino por el mújol.

Arroz al caldero de Cabo de Palos.

Ingredientes para 6 personas:

- 600 gramos de arroz.
- 600 gramos de dorada o 300 gramos de mero y 300 gramos de rape. Hay quién utiliza morralla de pescado de la zona.
- 2 ñoras.
- 3 tomates.
- 1 cabeza de ajos.
- 1 vaso de aceite de oliva virgen extra.
- Azafrán, pimentón y sal al gusto.

Elaboración:

- Freímos la ñoras y la cabeza de ajos, las sacamos y las reservamos.

- Pelamos los ajos fritos. En ese mismo aceite, freíamos el pescado.
- Picamos los ajos y las ñoras y los vertemos sobre el pescado. Añadimos el tomate y lo freímos.
- Por último agregamos una cucharada de pimentón dulce. Rápidamente para que no se queme el pimentón incorporamos un litro y medio de caldo de pescado y sazonomos.
- Dejamos cocer a fuego lento durante 10 minutos. Sacamos las rodajas de pescado y las reservamos y continuamos cociendo.
- Pasamos el caldo por un colador fino. Y en el caldo colado añadimos el arroz y unas hebras de azafrán y lo cocemos para que nos quede entre seco y caldoso.

Cuando esté en su punto, lo servimos en una fuente acompañado de salsa alioli. El pescado se suele servir aparte.

Los cinco días que estuvimos navegando por Cartagena, la Bahía de Portmán, Cabo de palos y La Manga del Mar Menor, antes de poner rumbo a Cabo Roig fueron muy intensos en todos los sentidos.

Cabo Roig.

A un tiro de piedra de la isla Grossa, el Mar Menor, las zonas protegidas de Cabo de Palos o la isla de Tabarca, el puerto deportivo de Cabo Roig es un punto fundamental en la Costa Blanca del mediterráneo levante español. En el cabo podemos encontrar praderas de posidonia, una nutrida zona marítima que constituye un importante hábitat marino que ha sido protegido como “Lugar de interés Comunitario”. Lo más llamativo de Cabo Roig, es su torre que se encuentra en el mismo cabo con su mismo nombre. La Torre era una de las muchas torres vigía de la costa, que estuvo en uso hasta bien entrado el siglo XVII. Su origen es islámico, con nuevas

incorporaciones en épocas posteriores. Se trata de una torre de cuerpo cilíndrico y base troncocónica, con cubierta plana. Dispone de pequeñas aberturas y troneras. En uno de sus lados posee una escalera que accede hasta su parte elevada. Construida en sillarejo, en la actualidad forma parte de un complejo turístico privado. Está adosada a un restaurante, y en una zona de aparcamiento y está protegida por la Ley 16/1985 sobre el Patrimonio Histórico Español.

Buceo en Cabo Roig.

La destacable riqueza de los fondos marinos de Cabo Roig convierte estas aguas en un lugar idóneo para bucear y practicar snorkel. Con similares características tenemos las playas de la Zenia y la Cala Capitán. Se trata de una cala de finísima arena y perfectamente equipada para la práctica del submarinismo.

Para hablar de gastronomía, hay que hacer mención al restaurante Cabo Roig, situado sobre la Marina del Cabo y el puerto deportivo. El restaurante Cabo Roig se cobija junto a la característica Torre vigía llena de historia de luchas ancestrales e invasiones repelidas. Hoy la Torre es bodega-museo y el restaurante Cabo Roig cuenta con el primer premio de Enología de la Comunidad Valenciana, con más de 20.000 botellas de las mejores añadas de las distintas regiones de España. Los pescados y mariscos de la bahía, con frutas y verduras de la cercana huerta del río Segura, además de las mejores carnes españolas, o el rico arroz típico de la cocina alicantina, todo ello acompañado de los mejores vinos, componen una oferta gastronómica sana y natural que te dispensará unos momentos inolvidables. Cocina regional, nacional e internacional, cualquier plato es posible degustar, desde hace 40 años en el restaurante Cabo Roig, donde se unen una variedad amplia y selecta de comidas marineras y arroces. Comer en el restaurante Cabo

Roig es un placer que debes conocer. Además, tras la comida, se puede visitar la Bodega-Museo, ubicada dentro de la Torre vigía milenaria.

Te recomiendo que reserves mesa antes de ir.

La travesía estaba llegando a su fin, y dos nuevas posturas pusimos en práctica. **“El Loto”** y **“La Flor de Loto”**. Y con estas dos posturas doy por concluida mi aportación personalísima a uno de los tres placeres que me propuse dar a conocer en la novela.

“El Loto”. La mujer tumbada boca arriba coloca sus piernas en posición de loto. El hombre se coloca sobre ella y la penetra. Él puede colocar una almohada bajo las caderas de ella (es lo ideal), para cambiar el ángulo de penetración y aumentar el placer; aparte la penetración será más profunda. Para evitar ejercer demasiada presión sobre su pareja, él debe mantener su peso con los brazos. Ella, al tener las manos libres, puede acariciar tanto a su pareja como a ella misma, para aumentar la excitación durante el coito”.

Esta postura no es aconsejable para las mujeres que se encuentran en cinta.

“Flor de Loto”. El libro del Kamasutra, describe esta postura de la siguiente manera: el hombre está sentado con las piernas cruzadas en la cama, alfombra, arena, hierba..., y la mujer se sienta sobre él a horcajadas. El hombre dirige los movimientos con sus manos apoyadas en la espalda de su compañera, al mismo tiempo que le besa los senos.

A los tres días de estar atracados en Cabo Roig, pusimos rumbo al puerto deportivo de Alicante.

Alicante.

Para hablar de Alicante y de su extraordinaria gastronomía, me extenderé en mi exposición. En valenciano Alacant, ciudad y municipio español, capital de provincia, y una de las tres capitales, junto con Castellón y Valencia, que forman la Comunidad Valenciana. Ciudad portuaria en la costa del Mediterráneo. Es una ciudad eminentemente turística y de servicios. La ciudad ostenta varios títulos regios que le honran, concedidos, tanto por los reyes de Aragón, como por los reyes de España.

La flora de la provincia de Alicante, es muy variada, dentro de ella destaca: el madroño, palmito, hierba de San Juan, carrasca, nogal, astrágalo hispánico, rabo de gato y tomillo.

La fauna en la ciudad de alicante y municipios limítrofes, pueden observarse: conejos, liebres, muflones, perdices, tórtolas, palomas torcaces, merlas comadreas, jabalíes, gatos monteses, patos...

En el medio marino, cabe destacar la isla de Tabarca⁵⁷ sus aguas son Reserva Marina del Mediterráneo por su excelente calidad y por la biodiversidad de su flora y fauna. Cabe destacar que desde su protección en 1986 los fondos marinos de Tabarca presentan una escasa contaminación por aguas residuales, siendo un enclave magnífico para el desarrollo de comunidades de algas feofíceas y especies de carácter tropical. Se encuentran muy desarrolladas las praderas de fanerógamas marinas, con plantas de los géneros *Cymodocea* y *Posidonia*, particularmente la *Posidonia* oceánica que abarca todo el contorno de la isla. Esta pradera de *Posidonia* presenta una abundante y rica fauna vágil, con peces como la salpa o la obrada.

Las poblaciones de grandes crustáceos reptadores como la Langosta y la cigarra de mar que han aumentado significativamente. Son

⁵⁷ **Isla de Tabarca.** Oficialmente Isla Plana o Nueva Tabarca, es una isla del Mar Mediterráneo que se encuentra a tan solo 22 kilómetros de Alicante. Se trata de la isla más grande de la Comunidad Valenciana y la única habitada con tan solo 59 habitantes censados.

frecuentes en la zona de la isla de Tabarca ejemplares adultos de tortugas bobas. Entre los peces de la aguas de la isla, destacan los grandes serránicos como el dot, el cherne, el mero y “*el gitano*” y los grandes espáridos como la dorada, el pargo y el dentón. Entre los invertebrados de interés faunístico destacan los moluscos verméticos, que constituyen atolones y pequeñas plataformas en toda la isla. También destacan las gorgonias, las nacras, los abundantes cangrejos, las caracolas, las esponjas, los erizos de mar y las estrellas de mar.

La gastronomía de Alicante y sus pueblos, es un conjunto de platos y costumbres culinarias que se encuentra en toda la Comunidad Valenciana. La provincia de Alicante tiene dos zonas gastronómicas diferenciadas: La costa y el interior. En la costa son más típicos los platos con pescado y productos del mar, mientras que en el interior se dan platos más propios de esas zonas, con más influencia de carnes y productos del campo. Siendo Alicante un cruce de caminos, se comparten influencias de la cocina valenciana, de la murciana e incluso algunas de la manchega. En general puede decirse que abundan los arroces, con una amplia gama de paellas, y una gran variedad de productos de mar, guisos y productos de la huerta. En Alicante abundan además los productos de panadería y repostería. El empleo de bebidas refrescantes es muy habitual en los meses calurosos de verano, encontrándose fácilmente puestos en los que se comercializa la horchata de chufa con fartons, el agua de cebada, el agua de limón, etc. De la misma forma son populares licores anisados. La producción y demanda de helados es de lo más típico en la provincia de Alicante. Uno de los productos que más identifican a la cocina alicantina es el arroz. Hay un dicho que dice: “*el arroz, en Valencia crece y en Alicante se cuece*”. Este cereal permite la elaboración de todo tipo de paellas como ya he indicado, en las que caben variedades de pescado, marisco, pollo, conejo y caracoles, magro de cerdo, verduras y casi cualquier variante imaginable. El arroz se presta a otros platos populares, como el

arroz a banda o el arroz con costra, así como otros tipos de arroces caldosos, calderos, o guisos como la “*Ollica*”, compuesto por arroz y legumbres como lentejas o garbanzos. En todo plato de arroz se usa azafrán o colorante, para darle la característica tonalidad amarilla.

Además se suele usar como condimento la ñora y en algunos platos un sofrito llamado salmorreta⁵⁸ Las carnes más consumidas en los platos de la zona suelen ser el cerdo y el cordero. También son muy comunes los arroces, gazpachos o guisos de todo tipo a base de pollo, conejo, perdiz, codorniz... Algunos de los potajes o cocidos son característicos de la cocina del interior de la provincia, como es el caso de la “*Olla con Pelotas*” o el cocido “*Olla de Jipona*”, con *fasiuras* (grandes pelotas de carne picada con pan). También destacan los gazpachos elaborados con diversos ingredientes cárnicos (palomas, liebres, conejos...), generalmente aderezados con una hierba denominada prebella y mucha cebolla. Entre las olletas de arroz, tan populares en la cocina alicantina, destaca la olleta de Alcoy (guiso a base de alubias, con pencas, carne de cerdo y morcilla). Entre las sopas más conocidas está la sopa de hormigonicos, elaborada de gachas con caldo de cocido y harina de trigo. En Orihuela se elaboran pasteles de carne (influencia del pastel murciano). La carne de conejo se suele servir sobre unas tortas que forman parte de los gazpachos alicantinos, las perdices en cazoleta, es otro de los platos típicos de la región. Existen algunos productos de cerdo que se preparan en forma de embutidos: morcillas (blancas y negras) o la sobrasada de Tárbená. En Villena y Pinosos son típicos los embutidos picantes, como la longaniza y la *guarra*”⁵⁹. “La

⁵⁸ **Salmorreta.** Es una salsa típica de la gastronomía de la provincia de Alicante. Está generalmente compuesta de: ñora, ajo, perejil, tomate, aceite de oliva y zumo de limón. Estos ingredientes se suelen preparar en un sofrito, finalmente se pican sus ingredientes hasta que se logra adquirir una consistencia de salsa. Es empleada frecuentemente en los platos de arroz alicantino, especialmente en aquellos en los que se incluye como ingrediente el pescado o marisco, como el arroz a banda.

⁵⁹ **La Guarra.** Embutido manchego para freír parecido al chorizo. Es una especie de chistorra.

cocina marinera posee algunos guisos de pescado muy tradicionales dentro de la provincia. Algunos de ellos como el caldero de Tabarca, la borreta, el bacalao meneao, el pescado a la marinera. Algunas variedades de pescado son famosas como es el caso de los salmonetes de Calpe, el mújol y la sardina asada o a la parrilla.

Entre los mariscos específicos se encuentra la gamba rayada de Denia, los erizos del litoral alicantino, los langostinos, calamares, cañaíllas, tellinas y mejillones. Son muy típicas y comunes las preparaciones con pescado en conserva en forma de escabeches, y sobre todo salazones como las mojamas. Con los salazones se elabora “*la Pericana*” generalmente compuesta por capellanes, ñora y aceite de oliva.

El producto de repostería que identifica a la provincia de Alicante es el turrón, del que existe una producción industrial famosa. Existen las variedades de turrón de Alicante (de almendras enteras) y de Jijona (con almendra picada). Los frutos secos son abundantes y estos se ve reflejado en preparaciones como las peladillas y las almendras garrapiñadas. La provincia posee una larga tradición en la producción de chocolate, estando en Villajoyosa la industria chocolates Valor, que abastece al resto de España. Algunas preparaciones y dulces son frecuentes como “*el torrat y les orelletes*” (dulces con la forma de oreja) de Alcoy, rollos de aguardiente de Villajoyosa, los sequillos, las almojábanas, los pasteles gloria (una mezcla de mazapán y yema), las tortas rellenas, la coca boba, la torta de Elche o el pan de higo, los pasteles de boniato... Pero lo más destacado entre los dulces se encuentra en los helados con variedad de sabores. La toña o fogaseta (pan abizcochado, aromatizado con zumo de limón), es uno de los principales productos de la bollería alicantina. Son típicos además, con una masa parecida, el roscón de Reyes y la Mona de Pascua.

Una de las bebidas más populares de Alicante es el licor de anís, siendo uno de los más famosos “*el anís paloma*” procedente de Monforte del Cid y que es obtenido por destilación de anís verde. Otro licor afamado en el norte de la provincia es el café licor (también llamado burret),

cuyo consumo está muy ligado a las fiestas de moros y cristianos, y consiste en un licor de café elaborado en las comarcas de Hoya de Alcoy y el Condado de Cocentaina. En el terreno de las bebidas no alcohólicas están el agua de cebada y limón así como las horchatas de chufa. En Alcoy son muy populares los granizados de limón. Llamada la mezcla *mentira o mentireta*⁶⁰

Por último haré referencia a los vinos más selectos con denominación propia de la comarca de Alicante, cuya denominación de origen la obtuvo en el año 1957. Las dos uvas autóctonas son *la monastrell* y *la moscatel*, se suelen cultivar en viñedos de altitud media de 600 metros sobre el nivel del mar. Entre los vinos que se destacan en la región es *la mistela*. La principal comarca vinícola de la provincia de Alicante es sin duda el medio Vinalopó. En esta comarca se elabora un vino, que fue de los más apreciados en el mundo durante la Edad Media, y que es junto al jerez y el oporto uno de los tres únicos vinos con nombre propio: *el Fondillón*.

El mercado Central de Alicante, fue inaugurado en 1921. Dispone de 292 puestos. Su distribución es la siguiente: carnes, quesos, charcutería y aves, 80 puestos; Pescados y mariscos, 71 puestos; frutas y verduras, 51 puestos; encurtidos, conservas y salazones, 6 puestos; panaderías, bollerías y pastelerías, 6 puestos; especias y herboristerías, 3. El resto de puestos se lo reparten entre bares, alimentación, congelados y otros de no alimentación, como son: cesterías, ferreterías y droguerías.

⁶⁰**Mentireta.** Una historia curiosa es la de la creación de la Mentira, bebida formada de granizado de limón negro y café licor. En la primera mitad del siglo XX, como estaba mal visto el consumo de alcohol en la vía pública, decidieron en el casino (Por aquel entonces regentado por José Sancho) de Cocentaina, pueblo perteneciente a la provincia de Alicante, mezclar el café licor con una bebida típica del lugar agua-limón negro Agua-limón (granizada y de color oscuro) para así poder disimular el marrón del café con el del granizado. De esta manera podían consumir tranquilamente su bebida alcohólica sin levantar sospecha. De ahí proviene su nombre, "Mentira o mentireta", ya que parece Agua-limón Negro y no lo es.

Está ubicado en la Avenida Alfonso X, el Sabio.

Para terminar con la gran variedad de platos alicantinos os propongo una receta muy alicantina.

La Olleta.

Ingredientes para 6 personas:

- 300 gramos de costillas de cerdo cortado en dados.
- 5 hojas de cardo/pencas.
- 3 ajos.
- 150 gramos de judías pintas y 150 gramos de judía blancas.
- 4 puñados de arroz.
- Agua, pimentón y sal.
- 2 cucharadas de tomate frito.
- 2 cebollas.
- Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración:

- Sofreímos en una olla con aceite de oliva virgen extra las cebollas picadas y los ajos enteros (les damos un golpe para abrirlos un poco).
- Cuando empiece a ponerse la cebolla transparente añadimos el costillar de cerdo y lo salteamos. Seguidamente añadimos el pimentón y el tomate frito y cubrimos de agua.
- Incorporamos las alubias que han estado en remojo al menos 12 horas y el cardo limpio en tiras. Salamos al gusto y dejamos cocer a fuego medio 2 horas hasta que las alubias estén tiernas.

- El arroz los echamos con el caldo hirviendo, 20 minutos antes de la hora en que queremos servirlo, vigilando siempre que no se quede sin caldo.

Listo para servir. Una receta muy apetecible para los días de frío.

La mayor alegría de mi vida.

En el corto trayecto de Cabo Roig al puerto de Alicante, Sigrid se sintió indispueta. Una vez que atracamos en el puerto de Alicante, lo primero que hicimos fue coger un taxi y dirigirnos al Hospital General Universitario de Alicante. Después de una exhaustiva exploración y valoración clínica, le dieron el diagnóstico:

— *Los mareos y las nauseas son las propios de una mujer embarazada de dos meses* –dijo el facultativo que la atendió.

La sorpresa y la alegría para mí, fue mayúsculas, no tanto para ella que ya lo sospechaba. Al salir del hospital abracé a Sigrid con todo mi ser expresándole lo mucho que la amaba y lo inmensamente feliz que me sentía. Ser padre por primera vez a mis cuarenta y siete años, era lo más importante que me había sucedido en mi vida; y más con la mujer que tanto quería. A partir de ese día, Sigrid en las tareas que realizaba de manera habitual en la “*Estrella Errante*”, empezó a tomar ciertas precauciones, sobre todo en cuanto a esfuerzos físicos se refiere. Y por supuesto evitamos aquellas posturas para coitar donde la mujer siente presionado su vientre. Lo primero que hice fue extremar las medidas de seguridad dentro del velero y, como patrón, la rebajé de todo trabajo pesado.

Las circunstancias nos obligaron a permanecer varios días en Alicante, antes de partir hacia Ibiza.

Por primera vez durante toda la travesía pensé en mi futuro; fue entonces cuando se me ocurrió llamar a mi socio Miralles. Lo hice por medio del teléfono móvil de Sigrid. Que no respondiese a ninguna de mis llamadas me pareció muy raro. A continuación llamé a Petra Rivas. La contestación que me dieron me desgarró el corazón. Petra había fallecido hacía más de ocho meses de un ataque al corazón. Nadie me supo explicar nada más.

— Y el señor Miralles, ¿dónde se encuentra? —dije

— El señor Miralles, se encuentra en Londres —dijo el empleado que atendió la llamada.

— ¿Usted, quién es? —pregunté.

— Soy Dimitri Gusev, el nuevo responsable del restaurante —me contestó sin vacilar.

— Dígale al señor Miralles, que Jordi Rovira, le ha llamado. Que se ponga inmediatamente en contacto conmigo, es muy urgente.

Le dejé el número del teléfono móvil de Sigrid, no sin antes advertirle que le iba en ello su puesto de trabajo.

— ¿Y eso por qué? —preguntó extrañado y con cierto tono arrogante.

— ¡Por qué soy el propietario y socio mayoritario del restaurante, coño!

— ¡Perdone señor...!

— ¡Rovira, Jordi Rovira, le ha quedado claro!

Le noté por el timbre de su voz su miedo y desconfianza. No quise seguir la conversación con el nuevo encargado del restaurante “*El Puchero*” de Madrid, que por otro lado, no me lleva a ninguna parte; tampoco le dije nada a Sigrid para no alarmarla.

Miralles no me llamó.

Antes de partir para Ibiza y con Sigrid perfectamente estabilizada de su incipiente embarazo decidí contarle lo preocupado que me sentía sobre mi acuerdo con Miralles. Y sobre todo la inesperada muerte de la señora Rivas.

- Siento mucho lo de tu encargada. Y si te soy sincera...nunca me gustó Miralles –dijo Sigrid.
- ¿Y eso por qué? –dije.
- Siempre me pareció un arribista. Bogdánov le soporta debido a los beneficios que obtiene con sus contactos institucionales. Estoy segura que soborna a los políticos para obtener ventajas en los negocios que mi empresa tiene en Cataluña –dijo Sigrid.
- Cierto que estoy preocupado y muy afectado por la muerte de la señora Rivas. Y sobre los restaurantes poseo más del cincuenta por ciento del negocio.
- Eso me tranquiliza. Quiero que sepas que durante la travesía me ha sorprendido gratamente el arte de la gastronomía, hasta el punto que pienso dedicarme en cuerpo y alma al mundo de la restauración. Claro está, si me acepta como socia colaboradora –dijo Sigrid.
- ¡Vaya, eso lo cambia todo! Tendré que renegociar con Miralles las condiciones de nuestro acuerdo –dije.

Volví a llamar a Miralles varias veces y tampoco obtuve respuesta. Decidí llamar al restaurante de Londres, al “Sant Jorge”. Se puso al teléfono uno de los empleados que no llegué a identificar y le pregunté por Miralles.

- ¿De parte de quién? –dijo mi interlocutor con un deficiente inglés.
- De Jorge Rovira.

— Lo siento caballero, pero el señor Miralles se ha marchado a Barcelona y no sé cuándo volverá.

Como el teléfono móvil que tenía de Miralles no contestaba a mis llamadas, supuse que lo había cambiado.

— Me puede facilitar el teléfono móvil del señor Miralles.

— No estoy autorizado a darlo señor –dijo lacónicamente.

No debió reconocerme. Así que, le pregunté por el responsable del restaurante míster Bradley.

— Míster Bradley, ya no trabaja en el restaurante –dijo

— ¿Desde cuándo no trabaja?

— Desde hace más de un año.

— Y usted, ¿qué tiempo lleva como empleado?

— Seis meses caballero.

— ¡Gracias por la información!

Me empecé a preocupar aún más de lo que estaba. Sin pensarlo dos veces llamé a mi restaurante de Barcelona.

— Restaurante “El Ancla”, ¡dígame!

— Soy Jorge Rovira, quiero hablar con el señor Miralles.

— Lo siento caballero. El propietario del restaurante se encuentra en Londres.

— ¡Me pone con el señor Joan Guiraud! –dije con cierta crudeza e inquietud.

— ¿El señor Joan Guiraud...? Lo siento pero no conozco al señor Guiraud.

— ¿Y usted quién es? –dije con un enfado monumental.

- Un empleado del restaurante. Y le aseguro que no conozco a ningún señor Guiraud.
- ¡Está bien! Gracias por la información.

Mi preocupación fue en aumento. Me pregunté: ¿Qué coño estaba pasando? O mejor dicho, ¿qué había pasado en mi prolongada ausencia?

Rumbo a Ibiza mis preocupaciones fueron menguando pensando que una vez en Barcelona aclararía todo lo ocurrido en mi ausencia. Aunque el runruneo martilleaba mi cabeza de vez en cuando, sobre todo por las noches. Le pedí a Sigrid que estuviese atenta a las llamadas de su teléfono móvil, ya que esperaba una llamada de Miralles, cuestión esta que no ocurrió.

30- Alicante-Ibiza-Barcelona.

Última etapa de la travesía.

Ibiza.

Es una isla situada en el mar Mediterráneo y que forma junto a las de Mallorca, Menorca, Formentera y varios islotes de menor tamaño el archipiélago de las Islas Baleares. La isla tiene gran fama en todo el mundo por la belleza de sus calas y playas y la calidad de sus aguas, así como por las fiestas y discotecas, que atraen a numerosos turistas de todo el mundo, sobre todo por su vida nocturna. Ibiza forma parte del Patrimonio de la Humanidad denominado “*Ibiza, biodiversidad y cultura*”, declarado por la Unesco en el año 1999. Ibiza proporciona un excelente ejemplo de la interacción entre los ecosistemas marino y costero. Las densas praderas de Posidonia oceánica (hierba marina), una importante especie endémica que se encuentra sólo en la cuenca

mediterránea, contiene y sostiene a una diversidad de vida marina. Ibiza conserva evidencias considerables de su larga historia.

Los lugares arqueológicos de Sa Caleta (asentamiento) y Puig des Molins (necrópolis) testifican el importante papel que tuvo la isla en la economía mediterránea en la protohistoria, particularmente durante el período fenicio-cartaginés. La fortificada Ciudad Alta (Alta Vila) es un destacado ejemplo de arquitectura militar renacentista; tuvo una profunda influencia en el desarrollo de las fortificaciones en los asentamientos españoles en el Nuevo Mundo. Forma parte de este lugar el Parque Natural de ses Salines, conocido por su brillante playa.

En Ibiza fue la última etapa donde practicamos el buceo y el snorkel aprovechando la extraordinaria luminosidad de sus aguas, la diversidad de especies que habitan en esta zona del Mediterráneo, y la cantidad de cuevas inolvidables, algunas de ellas verdaderos tesoros que atraen a buceadores de todo el mundo. La temperatura del mar oscila entre los 14 y 28 grados centígrados todo el año, lo que permite a los submarinistas sumergirse, incluso en pleno invierno. Como he relatado la luminosidad de sus aguas permite ver más allá de los 30 metros. Explorar el paraíso que se cobija bajo la superficie marina de la isla es uno de sus mayores atractivos.

El buceo en Ibiza.

Ni que decir tiene, por precaución, Sigrid no se sumergió más de 10 metros en lo que quedaba de travesía. Se centró en la práctica y, de manera moderada del snorkel. En compensación, ella me regaló dos semanas relajadas de intenso amor.

Supongo que después de haber llegado a esta página, estoy seguro que a mis lectores les gustará el submarinismo en cualquiera de sus modalidades. Pues bien, si aún no has realizado ninguna inmersión y tenéis la gran suerte de visitar Ibiza, os impresionará la extraordinaria

luminosidad de sus aguas, la diversidad de especies que habitan en esta zona del Mediterráneo y la cantidad de cuevas inolvidables, algunas de ellas verdaderos tesoros que atraen a buceadores de todo el mundo. La temperatura del mar oscila entre los 14 y los 28 grados centígrados durante todo el año, lo que permite a los amantes del buceo sumergirse, incluso en pleno invierno. El valor ecológico del medio marino de la isla, ha sido declarado Patrimonio de la Humanidad por la Unesco gracias a la presencia de densas praderas de Posidonia Oceánica que cobijan a numerosas especies y son responsables de la transparencia de las aguas. La visibilidad en estas aguas, de hecho, va más allá de los 30 metros. Explorar el paraíso que se esconde bajo la superficie marina es uno de los mayores atractivos de Ibiza.

La gastronomía de Ibiza, resume a la perfección la cultura y la historia de la isla. Siendo tierra de fronteras, sus especialidades culinarias reflejan ese crisol, a la vez que mantienen elaboraciones de raíz ancestral y son compendio del ingenio isleño ante unos productos preciados. En una tierra marinera no podían faltar las recetas elaboradas con los manjares que proporciona el mar. El Guisat de Peix (guiso de pescado) y el Peix sec (pescado seco) son dos de las más tradicionales y hoy siguen formando parte de la cultura gastronómica de la isla. También son platos que pertenecen a la tradición culinaria de Formentera, debido a los estrechos lazos históricos y sociales que han mantenido siempre las dos islas. No hay que olvidar que Formentera fue repoblada por gentes de Ibiza, que llevaron allí su cultura y modos de vida.

“El guisat de peix” se considera una variedad del caldero mediterráneo. Se trata de un delicioso guiso de patatas con pescado y mariscos, aderezado con alioli.

El pescado estrella es el mero, al que se acompaña de gallo, raya, emperador, langosta y gambas, entre otros. Se cocina en una *greixonera*, la típica cazuela de barro de las Illes Balears.

Por lo que respecta al “*peix sec*”, es un producto elaborado de forma curiosa, ya que son los propios pescadores quienes lo preparan aderezándolo con especias. Luego lo dejan secar al sol en sus barcos. Se utiliza en ensaladas, un poco tostado previamente, y acompañado de un pan duro hecho con una cocción especial. Un ejemplo es “*la amanida de peix sec*”, conocida también como “*amanida de Formentera*”. Los ingredientes de esta deliciosa ensalada son pescado seco, tomate, patata y cebolla. Ambas propuestas gastronómicas se sirven en la mayoría de los restaurantes especializados de estas islas.

Los acompañamientos son:

- *Pan payés* (pan de hogaza muy arraigado en el uso diario).
- *Alioli*: es la salsa típica de ajo y aceite. Genial para la carne, pescado o con pan.
- *Olives trencades*: aceitunas machacadas con hinojo marino, alcaparras.
- *Pancuit*: una variante de las sopas de ajo, con tomate y huevo.
- *Cuinat*: típico de Semana Santa, es un potaje de acelgas, collejas y almortas.
- *Fava pelada*: otro tipo de potaje a base de habas muy característico de invierno.
- *Arròs amb mongetes*: arroz con judías espeso con trocitos de costillitas, sobrasada, butifarrón y setas.
- *Arròs de matances*: se prepara el día de las matanzas con los ingredientes de ella. Muy típico.
- *Arroz a banda*: hecho a partir del caldo sobrante del guisado de pescado que suele servirse después de bullit de peix.

El arroz a banda es de lo mejorcito que se suele comer en la isla de Ibiza, totalmente recomendado por un buen chef. De hecho es una de

mis especialidades preferidas en mis tres restaurantes: *El Ancla*, *San Jorge* y *El Puchero*.

- *Arroz negro*: arroz con tinta de las sepias.

El arroz negro de Ibiza os encantará a pesar de su aspecto desagradable para los escrupulosos, pero su sabor es exquisito.

- *Paella*: ¿Algo que añadir de la paella?...

Aunque ya la conozcas, no dudes en probarla en algún buen restaurante de la isla; la calidad de las materias primas locales te encantará. Aún así, en algunos restaurantes para “*guiris*”, hay quién le añade salchichas, ketchup... ¡vaya crimen!

Le tuve que explicar a Sigrid, el significado de “*Guiris*”⁶¹. Realmente no le gustó; particularmente tampoco me gusta el término.

- Como ya he indicado, los amantes del pescado no pueden perderse “*el bullit de peix*”, en el que suele haber mero, rotja, acompañado de patata y judía, todo bañado de alioli.
- *Borrida de Ratjada*: raya en salsa de almendras.
- *Sofrit Pagés*: típico cocido de carnes, patatas, legumbres y fiambres típicos de la isla.

⁶¹ **Guiris**. Nombre genérico con el que se denomina en España a los visitantes extranjeros. Suelen comprar sombreros mexicanos de recuerdo cuando visitan España. Frecuentemente calzan sandalias con calcetines, para gran alborozo de los nativos. Portan cámaras caras, para gran alborozo de los descuidados. Al menor contacto con el sol, adquieren lo que se conoce como moreno centollo. Acompañan el cocido con Coca Cola.

- *Freixura*: asadura en castellano, podemos cambiarla por fritura de pulpo, calamares, cerdo, etc.

Los postres de la isla son exquisitos, destacan:

- *Flaó*: tarta de queso típica de Pascua. Es la estrella de los postres en la gastronomía de Ibiza. Tiene un sabor suave con un toque de hierbabuena, lo sirven en la mayoría de los restaurantes de la isla.
- *Greixonera*: especie de pudding a base de pan o ensaimadas y huevos.
- *Macarrons de Sant Joan*: parecido al arroz con leche, se consume para San Juan.
- *Xereques*: son higos secados al sol y tomillo. Se solían guardar en un recipiente enorme llamado *eufàbia*.
- *Magdalenas Ibicencas*: magdalenas de hojaldre y almendras.
- *Orelletes*: junto a los buñuelos, son las reinas en todas las fiestas patronales, aunque eran especialmente tradicionales de las bodas.
- *Salde Nadal*: salsa hecha para navidades a base de caldo, almendras, azúcar y especias. Cada casa tenía su toque personal secreto. Aparte se hacía un bizcocho para mojar.

Los licores más afamados de Ibiza son:

- *Hierbas Ibicencas*: fermentación de plantas aromáticas en anís. Muy digestiva. Cada uno utiliza las plantas según gustos.
- *Frigola*: es un fino licor que se obtiene principalmente del tomillo.
- *Vi Pagés*: vino que cada uno fermenta en su casa, de sabor recio y fuerte, pero que va perfectamente para acompañar a los

embutidos. *Pega bastante y es muy fácil coger una buena cogorza.*

El mercado de abastos tradicional se encuentra en el centro de Ibiza. Se le conoce como “*el Mercado viejo*”, es el sitio ideal para comprar frutas, verduras o artesanía típica de la isla. Aquí, a finales del siglo XIX, cuando se construyó en estilo neoclásico, venían los campesinos a vender sus productos. Ahora esta tradición se ha perdido y se ha vuelto más turístico, ya que está como he indicado en pleno centro de la ciudad. No obstante aún sigue siendo un interesante lugar de paso y una forma de conocer los productos típicos locales de la isla. En Ibiza cada día de la semana puedes visitar un mercadillo. Los hay hippies, de productos artesanales, de frutas y verduras, de productos ecológicos... Un paraíso para ir de compras por la isla y adquirir productos genuinos y originales, fuera de las zonas comerciales habituales.

El mejor plato de Ibiza.

En realidad son dos platos en uno: caldo de pescado de Roca y arroz a banda.

Bullit de Peix.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kilo de pescado variado de roca.
- 2 hojas de laurel y 4 ajos.
- 4 tomates rojos pelados.
- 1 pimiento verde grande.
- 6 patatas pequeñas peladas.

- Varias hebras de azafrán.
- Colorante (para el caldo) opcional.
- Aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.

Preparación del Bullit de Peix:

- Se sofríen en una paella honda con un chorreón de aceite de oliva los ajos con el pimiento verde cortado y las hojas de laurel. A continuación se le añaden los tomates pelados y troceados y se deja unos 3 minutos a fuego medio removiendo con una cuchara de palo.
- A continuación ponemos las patatas y bastante agua que cubra de sobra las patatas. Se deja hervir unos 10 minutos antes de añadir el pescado.
- Una hora antes habremos cortado el pescado en trozos no demasiado grandes y salado en abundancia. (El pescado no es como la carne, sino que absorbe la sal justa y necesaria). Antes de poner el pescado en la paella honda u olla se pasa por el agua para eliminar el exceso de sal. El agua debe cubrir ligeramente al pescado. Se deja hervir unos 10-12 minutos más, se le añade sal al gusto y ya tenemos la mitad de la comida hecha.

Consejos: No se debe remover el pescado ya que lo romperíamos y nos quedaría deshecho. Para servir se pone en una bandeja grande el pescado en un lado y las patatas en otro. Después de este sabroso plato se tomaría el Arroz a Banda con la sepia. Habitualmente se suele poner la paellera en el centro y todos los comensales comen de la misma paellera (eso va en gustos).

Ingredientes para el Arroz a Banda:

- 80 gramos de arroz por persona.
- 2 sepias grandes limpias y cortadas en daditos.
- 1 pimiento verde cortado finamente.
- Caldo del bullit de peix.
- 2 tomates picados, 2 ajos, 1 ñora y dos ramitos de perejil.
- Aceite de oliva virgen extra y sal.

Preparación del Arroz a Banda:

- En una paella con aceite ponemos las sepias, la ñora, el pimiento verde y freímos hasta que dore.
- Cuando la ñora se haya dorado un poco la sacamos y la ponemos en la picada. A continuación añadimos el arroz y dejamos que fría un poco, luego la picada bien pasada por la batidora hasta que quede una pasta homogénea y dejamos removiendo durante un minutos más o menos.
- A continuación ponemos el caldo del bullit de peix. La proporción sería el doble de caldo y un poco más que de arroz (siempre es mejor que el arroz nos quede un poco durito que pasado). Rectificamos de sal si es necesario y siempre que removamos la paella hacerlo cogiendo la paellera por las asas y girando a izquierda y derecha. Cuando el arroz haya absorbido todo el caldo estará listo.
- Dejamos reposar unos 4 minutos y a servir. Como ya he dicho a ser posible dentro de la paella misma.

La sepia se puede acompañar con una salsa alioli.

Habían pasado más de dos semanas desde que le dejé el aviso a Miralles, y aún no tenía ninguna noticia de mi socio. No sé por qué algo turbio se había cocinado en mi ausencia.

Cuando salimos de Ibiza para Barcelona, la última etapa de nuestra aventura, llevábamos navegando 684 días. Las 157 millas marinas que separan Ibiza de Barcelona las hicimos en apenas quince horas. Todo transcurrió bien y según lo previsto. No atracamos en el puerto de Barcelona, sino que me dirigí a la cala donde por primera vez vi a Sigrid. Estuvimos fondeados dos días. Una vez más le expliqué a Sigrid como la conocí y que, el inesperado encuentro, resultó ser el prelude de nuestra actual ventura. El morbo de encontrarnos en aquella cala solitaria nos permitió gozar de dos días de intensa pasión. No hubo lugar del cuerpo de Sigrid que no besase.

El domingo día 16 de mayo del 2010, atracamos por fin en el Puerto de Barcelona.



CAPITULO DIEZ

Después de recoger y ordenar todos los bártulos del barco, nos dirigimos a mi domicilio situado en la Vía Layetana de Barcelona. Lo primero que hice fue enseñarle a Sigrid mi apartamento. Le gustó mucho, tanto por lo espacioso que era, como por la decoración. Una vez instalados, me dispuse a llamar a mi socio Miralles. Por fin logré localizarlo en Londres, o por lo menos eso me dijo que se encontraba en Londres. La breve conversación que mantuvimos resultó tensa. Las explicaciones que me dio sobre los cambios realizados en los restaurantes no me convencieron para nada y, menos aún, la muerte de Petra Rivas. Así que quedamos en vernos el día 23 de mayo en el restaurante “*El Ancla*” para aclarar todo el farragoso asunto de los cambios producidos durante mi ausencia, y sobre todo que, me explicase la lamentablemente muerte de Petra Rivas.

La primera noche que pasé con Sigrid en mi apartamento la dedicamos exclusivamente a descansar. Al día siguiente nos levantamos bastante tarde. Después de una relajante ducha, seguida de un buen desayuno, le dije a Sigrid que iba a conocer Barcelona de verdad. Empecé por explicarle sucintamente la historia de mi bella y querida ciudad.

Barcelona.

Es la capital de la provincia homónima y de la Comunidad autónoma de Cataluña. Es la segunda ciudad más poblada de España después de Madrid, y la undécima de la Unión Europea. Situada a la orilla del mar Mediterráneo, apenas 120 kilómetros al sur de la cadena montañosa de los Pirineos y de la frontera con Francia. Barcelona ha sido escenario de diversos eventos mundiales, que han contribuido a configurar la ciudad y darle proyección internacional, hasta el punto que es la ciudad más visitada de España. En la actualidad, está reconocida como ciudad global por su importancia cultural, financiera, comercial y turística. Posee uno de los puertos más importantes del Mediterráneo y es también un importante punto de comunicaciones entre España y Francia, debido a las conexiones por autopista y tren de alta velocidad. Su aeropuerto es utilizado por más de 12 millones de pasajeros. Uno de los atractivos que ha incorporado Barcelona en los últimos años son sus playas. Gracias a la regeneración del litoral realizado en 1992 con motivo de los Juegos Olímpicos. Barcelona cuenta hoy con diez playas y una zona de baño que ocupa más de 4,8 kilómetros lineales de litoral. Las playas son plenamente céntricas, están comunicadas con el centro y están situadas a pocos minutos de cualquier punto de la ciudad. Todas tienen la bandera azul de la Unión Europea que homologa su excelencia. Las diez playas son: La playa de San Sebastián, San Miguel, Barceloneta, Somorrostro, Nueva Icaria, Bogatell, Mar Bella, Nueva Mar Bella, Levante y los Baños Fórum. En la playa de la Mar Bella existe un espacio reservado para el nudismo. El clima de Barcelona es mediterráneo de matiz sub húmedo y septentrional. La sequía estival propia del clima mediterráneo es matizada por las tormentas estivales y, en cambio, el máximo de precipitaciones “clásico” del clima mediterráneo queda diluido por su situación a

sotavento⁶² de la circulación general del oeste de las costas occidentales. Las temperaturas de la ciudad de Barcelona siempre se mantienen unos grados por encima de la temperatura media de otras zonas colindantes no tan densamente urbanizadas, debido al conocido como efecto de “isla de calor”, que incrementa la temperatura de las ciudades por el gran consumo de energía que se acaba convirtiendo en calor, y por el calor reverberado por el asfalto y los tejados, que actúan como captadores solares. Casi nunca se producen heladas en la ciudad, raramente se baja de los 0º grados centígrados, no obstante, en la periferia de la ciudad y particularmente en los cauces del Besós y del Llobregat o en la misma montaña del Tibidabo⁶³ las heladas son algo más frecuentes ya sea a causa de las heladas por inversión durante las largas noches de invierno como a causa de las advecciones frías del norte y nordeste que ocasionan el desplome de la temperatura durante las olas de frío.

Barcelona está dividida en diez grandes distritos. Los diez distritos son:

1. **Ciutat Vella.** Es el centro histórico de la ciudad. Corresponde a la zona territorial de la Barcelona antigua, hasta la anexión paulatina de los municipios adyacentes durante los siglos XIX y XX. Aglutina los barrios de El Royal, barrio Gótico, Antics Palaus, (formado por los barrios, no-oficiales de Sant Pere, Santa Caterina, el Born y la Ribera) y la Barceloneta.
2. **El Ensanche.** Ocupa la planicie existente en el siglo XVIII entre el casco antiguo (Ciudad Vieja) y las antiguas

⁶² **Sotavento.** Término marino que indica el sentido señalado por los vientos dominantes (tomando como referencia un lugar, parte hacia dónde va el viento) y que es contrario a barlovento (parte por donde se va el viento). Es un término ampliamente empleado en Climatología.

⁶³ **Tibidabo.** Es, con 512 metros, el pico más alto de la sierra de Collserola, en el municipio de Barcelona. Es popular por sus vistas sobre la ciudad y por sus espacios naturales, que son usados con fines recreativos.

villas independientes de Sants, Gracia y San Andrés de Palomar. Su urbanismo es caracterizado por una cuadrícula de calles perpendiculares en tramos de cien metros ideada por el urbanista catalán Ildefonso Cerdá. Aglutina los barrios de Sant Antoni, Nueva Izquierda del Ensanche, Antigua Izquierda del Ensanche (los dos últimos forman una unidad conocida como Izquierda del Ensanche), Derecha del Ensanche, la Sagrada Familia y el Fort Pienc.

3. **Sants-Motjuic.** Aglutina los barrios de La Marina del Prat Vermell, La Marina del Port, La Font de la Guatlla, el Poble Sec, Hostafrancs, la Bordeta, Sants y Sants-Badal (más conocido como Badal). Montjuic y la Zona Franca, no constituyen barrios por sí mismos, sino que son territorios especiales del distrito.
4. **Les Corts.** Aglutina los barrios de Las Corts, Pedralbes y Maternitat i Sant Ramon (más conocido como Sant Ramon).
5. **Sarriá-Sant Gervasi.** Aglutina los barrios de Sarrià, Sant Gervasi – Galvany, Sant Gervasi - La Bonanova (o simplemente La Bonanova), Putxet i Farró (más conocido como El Putxet), Les Tres Torres y Vallvidrera - Tibidabo - Les Planes. Los barrios de Sant Gervasi - Galvany y Sant Gervasi - La Bonanova, constituyen el antiguo núcleo de San Gervasio de Cassolas.
6. **Gracia.** Aglutina la antigua villa independiente de Gràcia, y los barrios de Camp de Grassot i Gràcia Nova, La Salut, El Coll, Vallcarca i Els Penitents (que engloba los dos barrios del mismo nombre).
7. **Horta-Guinardó.** Aglutina los barrios de Horta, La Clota, la Vall d'Hebron, el Montbau, Sant Genís dels Agudells, la Teixonera, el Carmel, la Font d'en Fargas, Can Baró, el Guinardó y el Baix Guinardó.

8. **Nou Barris.** Aglutina los barrios de Vallbona, la Ciutat Meridiana, Torre Baró, Canyelles, les Roquetes, la Trinitat Nova, Can Peguera, la Guineueta, el Verdum, la Prosperitat, el Turó de la Peira, Porta y Vilapicina - Torre Llobeta (que, en realidad, engloba los barrios de Vilapicina y de la Torre Llobeta).
9. **Sant Andreu.** Aglutina los barrios de San Andrés de Palomar, La Sagrera, la Trinitat Vella, Baró de Viver, el Congrés i els Indians (más conocido como el Congrés), Navas y Bon Pastor.
10. **San Martí.** Aglutina los barrios de San Martín de Provencals, El Clot, El Camp de l'Arpa del Clot, la Verneda i La Pau, el Poblenou, el Parc i Llacuna del Poblenou, la Vila Olímpica del Poblenou, els Provençals del Poblenou, El Besòs i el Maresme, Diagonal Mar y Front Marítim del Poblenou (que incluye el barrio de Diagonal Mar).

Barcelona cuenta con numerosos parques. Los más conocidos son: el Parque Güell, diseñado por Antoni Gaudí en el distrito de Gracia. El Parque de Montjuic, situado en la montaña del mismo nombre, y el parque de la Ciudadela (Parc de la Ciutadella), situado en el centro de la ciudad. En el que puede encontrarse el Parlamento de Cataluña y el Parque Zoológico de Barcelona, famoso por haber albergado hasta su muerte al gorila albino “*Copito de Nieve*”. Recientemente se han inaugurado el Parque de Diagonal Mar, diseñado por Enric Miralles, y el Parque del Fórum, donde se ubicó el recinto que acogió el Fórum Universal de las Culturas de 2004. Cerca de Collserola, al norte de la ciudad, se encuentra el Parque Central de Nou Barris, uno de los más grandes de Barcelona y el Parque del Laberinto de Horta, donde los setos están plantados y recortados de forma que crean un laberinto donde pequeños y mayores pasan ratos divertidos. El Parque del Clot, cerca de la Plaza de las Glorias, y el Turó Park, junto a la plaza de

Francesc Macià. Además de estos parques, en la ciudad hay dos montañas que dominan las vistas, por lo que han sido convertidas en miradores.

Montjuic es un pequeño monte situado junto al puerto, en cuya cima se encuentra una antigua fortaleza militar que sirvió para vigilar la entrada a Barcelona desde el mar. En la falda de este monte se encuentran las instalaciones deportivas olímpicas, como: el Estadio Olímpico Lluís Companys, el Palacio Sant Jordi diseñado por el arquitecto japonés Arata Isozaki, y las Piscinas Picornell. También se encuentra en la Montaña de Montjuic el Jardín Botánico, que dispone de una colección de cactus. El Tibidabo, en la parte de la ciudad es otro monte de Barcelona. Puede subirse en automóvil, autobús, o bien con un tranvía y un funicular, (nosotros lo hicimos en el funicular). En el Tibidabo se encuentran el Templo Expiatorio del Sagrado Corazón, visible desde toda la ciudad, el Parque de Atracciones del Tibidabo, y la Torre de Collserola, antena de telecomunicaciones diseñada por Norman Foster que dispone de un mirador.

Le expliqué a Sigrid que para Barcelona, el turismo de ocio es tan importante como el de negocios.

— *Tu empresa es un ejemplo de lo que te quiero transmitir.*

Para el desarrollo del turismo de negocios, la ciudad cuenta con *La Fira*, feria de muestras de Barcelona, la cual organiza numerosas exposiciones, salones, congresos y ferias para profesionales, algunos de los cuales se encuentran entre los primeros del mundo, como *El Mobile*

*World Congress*⁶⁴, que es el más importante del mundo en su sector. Otro ejemplo muy relevante donde algunas veces he participado como jurado, es La Feria de la Moda Urbana *The Brandery*.

El Patrimonio Histórico-Artístico de la ciudad de Barcelona ofrece al visitante la posibilidad de recorrer a pie desde, las ruinas romanas y la ciudad medieval, hasta los barrios del modernismo catalán, con sus edificios característicos, sus manzanas cuadradas de cantos seccionados, sus calles arboladas y sus anchas avenidas. La ciudad antigua es prácticamente llana, mientras que los barrios nuevos, a medida que se acercan a la cordillera litoral, adquieren más pendiente. Uno de los lugares de mayor atractivo y concurrencia son: Las Ramblas (en catalán Les Rambles), paseo situado entre la Plaza de Cataluña, centro de la ciudad y nexo de unión entre la ciudad vieja, el Distrito del Ensanche y el puerto antiguo. Allí se encuentran kioscos de prensa, de flores, de pájaros y animales domésticos, actores callejeros, cafeterías, restaurantes y comercios. Cerca del puerto acostumbra a instalarse mercadillos, así como pintores y dibujantes de todo género, destacando la zona por su índole artística y cosmopolita. Paseando por la Ramblas pueden admirarse varios edificios de interés, como: El Palacio de la Virreina, el Mercado de La Boquería y el famoso teatro Gran Teatro del Liceo. Una calle lateral de pocos metros de longitud, conduce a La Plaza Real, una plaza con palmeras y edificios con porches que albergan cervecerías y restaurantes, y en la que se reúnen los fines de semana los coleccionistas de sellos y monedas. El paseo de Las Ramblas termina junto al puerto antiguo, donde la estatua de Cristóbal Colón señala hacia el mar. A dos pasos se encuentra el Museo Marítimo, dedicado sobre todo a la historia naval en el Mediterráneo, y en el que se exhibe la reproducción a escala real de una antigua galera

⁶⁴ **Mobile World Congress.** Reúne en Barcelona a las principales empresas y profesionales del sector de las telecomunicaciones móviles. Desde el 2006, Barcelona se convierte una vez al año y durante cuatro días en el escaparate mundial de la tecnología móvil.

de combate. El museo está ubicado en los astilleros de la Edad Media, donde se construían los barcos que navegaban por todo el Mediterráneo. El puerto antiguo ofrece otros atractivos, como un centro de ocio, con comercios, restaurantes, y como centro documental, con un acuario de la fauna marina mediterránea. En el centro histórico, muy cerca de Las Ramblas, destaca la Catedral de Barcelona, La Plaza de San Jaime que acoge los edificios de la Generalidad de Cataluña y del Ayuntamiento de Barcelona y las callejuelas tanto del barrio Gótico como del Arrabal y del Borne. También destaca la posibilidad de apreciar las Murallas Medievales al lado de Drassanes⁶⁵, en el Paralelo; las imponentes murallas romanas y la entrada del acueducto en la calle Subteniente Navarro, junto a la vía Layetana, o la antigua puerta junto a la catedral, siendo Barcelona una de las ciudades mejor amuralladas del Imperio Romano. También hay que destacar las fortalezas medievales del Castillo Fortí o del castillo de Montyuic, aunque la antigua ciudadela y murallas defensivas construidas en 1714 y que rodean la ciudad fueron derribadas en el siglo XIX para permitir la expansión urbana. Aún así, todavía quedan los edificios de la iglesia y el arsenal, que alberga el Parlamento de Cataluña. El conjunto de monumentos y esculturas al aire libre de Barcelona constituyen una excelente muestra de arte público que otorga a la capital catalana, en conjunción con otros elementos como su arquitectura, su red de museos o su conjunto de parques y jardines, un inconfundible sello artístico, ya que la ciudad Condal siempre ha apostado por el arte y la cultura como una de sus principales características. En Barcelona hay varios puntos de interés declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco:

- Parque Güell, Patrimonio de la Humanidad declarado por la Unesco desde 1984.

⁶⁵ **Drassanes.** Es una estación de la línea 3 del Metro de Barcelona.

- Casa Milá, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 1984.
- Palacio Güell, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 1997.
- Palacio de la Música, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 1997.
- Hospital de la Santa Cruz y San Pablo, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 1997.
- Templo Expiatorio de la Sagrada Familia, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 2005.
- El séptimo elemento del lugar Patrimonio de la Humanidad “Obras de Antoni Gaudí” es la Cripta de la Colonia Güell, que se encuentra en Santa Coloma de Cervelló.
- Casa Batlló, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 2005.
- Casa Vicens, Patrimonio de la Humanidad por la Unesco desde 2005.

Barcelona se ha convertido en un centro de referencia de la vida nocturna en España. Actualmente, las dos zonas de público alternativo y más autóctono de bares y discotecas de Barcelona se reparten entre el barrio de Gracia, en la parte alta de la ciudad, y el barrio de Pueblo Nuevo, en la antigua zona industrial de Barcelona, al norte de la ciudad olímpica, con un público bastante joven y algunos de los clubes más grandes de la ciudad ubicados en naves industriales reformadas. Las zonas de público más selecto se encuentran en San Gervasi y Tibidabo. Una de las principales zonas turísticas y de ocio son: el casco antiguo, repartido entre el barrio de El Raval, a un lado de la Ramblas, y el Barrio Gótico, al otro lado. El Ensanche, especialmente entre las calles Valencia, Gran Vía, Paseo de Gracia y Muntaner, es otra de las zonas con mayor cantidad de restaurantes y locales musicales.

Bucear en La Costa Catalana.

De todos los puntos interesantes para practicar el submarinismo en la Costa Brava, os voy a señalar los más importantes:

- La Bahía de Roses, donde la zona de buceo va desde Punta Falconera hasta el Cap de Creus, pasando por Cala Montjoi. Precisamente porque la Bahía de Roses forma parte del Parque Natural del Cap de Creus, las inmersiones tienen una categoría excepcional y son de una belleza incomparable. Como espacio protegido el parque natural goza de un buen estado de conservación, tanto por el paisaje y el azul de sus aguas, como por el número de especies que lo habitan. Una fauna tan curiosa y espectacular como el coral rojo, las esponjas, las gorgonias, barracudas, pulpos, los meros y muchos otros animales de gran diversidad. A veces incluso se pueden observar delfines. Es por eso, que bucear en Roses es un privilegio.
- Otro lugar Emblemático para bucear en la Costa Brava es la Reserva Marina de las Islas Medas. A partir de una zona vedada a la pesca en 1983 en torno a estos siete islotes que emergen frente a L'Estartit como una prolongación submarina de la sierra del Montgrí, se creó en el año 1990 una reserva marina de rica flora y fauna representativa de la mejor biodiversidad mediterránea. Una de las más conocidas es el túnel de La Vaca. Para los submarinistas expertos estos siete islotes esconden las mejores rutas entre bosques de algas y corales, por debajo de los 20 metros. Además de bucear y hacer snorkel en esta zona, dicen los lugareños que fue una zona frecuentada por piratas y comerciantes. No puedo asegurarte que encuentres un tesoro, pero sí un fondo marino espectacular.

- La Galera y el Bau del Moli son sitios ideales para empezar a conocer el mundo submarino ya que tiene poca profundidad y aguas transparentes.
- Mención aparte es la Illa de la Massa D'Ors, la mejor reserva biológica de la zona pero también un espacio destinado a los buceadores más experimentados.
- La Costa del norte de la ciudad de Tarragona es de interés submarino, entre otras cosas, por ser la zona de cría de especies de interés como la dorada o el salmonete. Además aquí se protegen las praderas de Posidonia oceánica.
- Continuamos experimentando el submarinismo en el pueblo de Dalí, Cadaques. Este municipio de la Costa Brava, es otro lugar idóneo para el buceo. A su vez, este lugar ofrece una gran cantidad de actividades culturales.

La gastronomía de Barcelona.

Me considero uno de los mayores expertos de la ciudad en materia culinaria. Por ello, hablaré de toda la gastronomía de la provincia, claro está con especial relevancia de la capital. La provincia de Barcelona posee una variedad geográfica montañosa a la par que una de las costas más pobladas de la Península Ibérica, así como una de las provincias con mayor densidad de población de Cataluña. El área rural posee una cocina tradicional, mientras que en el área urbana aparecen diversas tendencias extranjeras como la cocina del Magreb, China y de África a causa de la gran inmigración que ha ido recibiendo la provincia a lo largo del siglo XX y XXI. Entre las muchas reseñas históricas de la provincia cabe destacar que es Barcelona donde se imprime el primer libro de cocina de España. Se escribió aproximadamente en 1477 por

Roberto de Nola.⁶⁶ Un anónimo recetario titulado “*La Cuynera Catalana*” escrito en 1885 describe guisos y preparaciones tradicionales de la cocina catalana. De ésta época cabe destacar la aparición en la ciudad Condal de restaurantes, ya centenarios, como: “*El 7 Portes y Los Caracoles*”.

Existen una gran variedad de ingredientes culinarios que van desde el interior montañoso de la provincia, hasta los productos de la costa procedentes del mar. Esta abundancia queda reflejada en unas recetas culinarias tradicionales que combinan los productos de interior con los del mar. Este concepto se resume en un conjunto de platos que se denomina: el mar y la montaña. Entre las salsas más populares en la provincia se encuentra el alioli, muy socorrido en tapas como el popular *pincholi*⁶⁷. Entre las hortalizas se pueden encontrar diversas ensaladas (denominadas *esqueixadas*). La repostería de la provincia tiene diversas preparaciones, algunas de ellas relacionadas con el santoral. Siendo famosos el día uno de noviembre, día de Todos los Santos, como son los tradicionales *panallets*, pequeños dulces elaborados con mazapán y turrón, elaborándose de diversos gustos como chocolate, café, etc. *Les panallets* son muy populares durante la celebración de la *Castanyada*.⁶⁸ *Los Pedos de Monja*, denominadas también *Paciencias de San Blas*, son muy populares en la ciudad de Barcelona. Otros muy apreciados en la provincia son: *El Mató de Pedralbes*, *los xuizo*, una especie de fruta rellena de crema, *los*

⁶⁶ **Roberto de Nola.** En su obra "Libro de manjares y potajes con el nombre de libro de cocina" hay una receta de gato asado de la que dice "se puede comer de él, porque es muy buena vianda" excepto por los sesos ya que "comiendo de ellos podría perder el seso y el juicio el que los comiere".

⁶⁷ **Pincholi.** Se conoce como pincholi a una variante del bocadillo de pinchos con mahonesa en la que se sustituye esta salsa por alioli. Se elabora cortando transversalmente media barra de pan para separarla en dos mitades, entre las cuales se distribuye una ración de pinchos morunos y se adereza con alioli. Puede acompañarse con pimientos verdes fritos sobre los pinchos. Es muy típico en toda la costa catalana.

⁶⁸ **Castanyada.** Fiesta popular en Cataluña, que se celebra el día de Todos los Santos.

*tortells*⁶⁹, los pasteles elaborados con bizcocho, las ensaimadas y el brazo de gitano.

La cocina en Barcelona presenta como platos más típicos guisos como “*La Escudella i Carn D`olla*”, es una sopa típica de la cocina catalana (potaje con verduras, arroz, fideos y patatas), el cocido con judías, que incluye butifarra (tradicional salchicha catalana), pilota (masa de carne de vaca), pan, huevo y especias o similares versiones como *faves a la catalana o botifarra amb mongetes*, y *el arroz a la cazuela*, parecido a la paella valenciana. En sus especialidades de pescado podemos citar “*La Zarzuela*” (nombre que se da a la opereta en España) de mero, rape, langostinos o gambas, calamares y mejillones. De esta zarzuela existe una versión más noble “*La Ópera*”, que en vez de langostinos lleva langosta. He de decir, que ésta versión, es uno de mis platos estrella en mis tres restaurantes. Otra receta muy típica es “*El Suquet de Peix*”, bacalao condimentado en recipiente de lata.

Entre los postres más típicos destacamos la conocida “Crema Catalana”, que como todo el mundo sabe es una especie de flan de yema, “*El Mel i Mato*”, requesón con miel, y el postre de Músico, elaborado con piñones y pasas. Entre los vinos de la zona, destacamos los tintos de Peralta, Alella, Tarragona y Priorat. Entre los blancos, los del Penedés. Y como no, los famosos espumosos o cavas del Penedés y de Peralada.

Barcelona tiene una gran oferta de restaurantes, muy variada y para todos los gustos y economías. Además, la capital catalana es la cuna de algunos de los cocineros más galardonados del mundo. Modestamente debo decir, que dentro de ese ramillete de cocineros me encuentro. Pocas ciudades del mundo pueden garantizar una experiencia gastronómica de primera categoría. Su oferta, como ya me he referido

⁶⁹ **Tortells.** Es un pastel típico de la cocina catalana con forma de anilla o rosca, hecho de hojaldré o de alguna otra clase de masa y relleno de varios ingredientes como por ejemplo mazapán, nata, crema, mermelada, cabello de ángel, etc., que puede llevar encima fruta confitada o piñones, además de azúcar glas.

es un buen ejemplo de las maravillas de la cocina mediterránea de Cataluña, que conjuga mar y montaña; carne y pescado. Pero, en lugar de dormirse sobre los laureles de la tradición, la gastronomía barcelonesa ha evolucionado y, con sus innovaciones, se ha convertido en una de las mejores tarjetas de presentación de la ciudad ante el mundo. La denominada cocina de autor, conocida también como alta cocina, cocina creativa o cocina de vanguardia, ha otorgado de un tiempo a esta parte, una proyección internacional a la cocina catalana. Barcelona ejemplariza la tradición y la riqueza gastronómica de un país que, durante muchos siglos, ha sido tierra de paso y se ha empapado de la carga cultural de varias civilizaciones. Un recorrido por la ciudad permite descubrir constantemente nuevos locales que representan cocinas de todo el mundo. No cabe duda que, para los amantes de la gastronomía, Barcelona es un auténtico paraíso. Ir a comer fuera de casa es, con diferencia, la primera actividad de ocio de los barceloneses y, para comprobarlo, basta con dar un paseo por las calles de la ciudad para apreciar el gran número de establecimientos que se dedican a la restauración. Muchos de estos locales, además, disponen de terraza, porque a los habitantes de Barcelona les encantan comer en el exterior. A los barceloneses les gusta la costumbre de reunirse al mediodía y compartir conversaciones y tapas con los amigos con un vaso de vermú en la mano. Una de las tradiciones más típicas de Barcelona es tomar un chocolate acompañado con melindros, churros crujientes, una suave ensaimada o un delicioso cruasán.

Algunos platos típicos:

- **Faves a la catalana:** Son habas cocinadas con varios tipos de embutidos, como la butifarra negra y el jamón, y llevan además boletus y hortalizas. Se suelen servir muy calientes en cazuela de barro, y es una comida muy típica en el invierno.

- **Escalivada:** Se trata de una especie de tostada en la que se mezclan la berenjena con anchoas y pimiento rojo, todo ello asado al fuego de leña, para que los ingredientes potencien su sabor. Como todo buen pan catalán, estará frotado con tomate y aceite de oliva.
- **Pan amb tomatet:** Es el plato catalán más sencillo pero más popular. Se trata de hacer rebanadas de pan (a poder ser moreno) con aceite, sal y tomate frotado. El tomate utilizado para hacer este plato es diferente al tomate de ensalada. Es más pequeño, redondito y muy rojo, y se suele cultivar en todo el Levante.
- **Butifarra amb mongetes:** Una vez más, en este plato se combinan las legumbres con los embutidos, En este caso se trata de un plato de habas con esta especie de chorizo más oscuro y con un sabor menos picante. También es típico en invierno.
- **Esqueixada de bacallá:** Es una ensalada en la que se combina el bacalao con hortalizas como el tomate, cebolla, aceitunas, pimiento y huevo duro.
- **Calcots:** Este es otro plato tradicional que no se puede dejar de degustar si vais a Barcelona. Su elaboración es muy sencilla y su sabor impresionante. Son un producto derivado de la cebolla. En realidad es una variedad de cebollas, concretamente de la cebolla blanca tardía de Lleida. Se hace a la brasa y se come con salsa de romero.
- **Crema catalana:** La gastronomía de Cataluña también tiene postres típicos exquisitos y cocinados en toda España, como es el caso de la crema catalana. Son una especie de natillas dulces con azúcar caramelizado en la superficie.

Por último os daré la receta del Arroz Negro. Resulta ser una variedad de la Paella de la gastronomía catalana y más concretamente de la zona

de la Costa Brava. Sus ingredientes básicos son: Arroz, calamares, pescado, mariscos, cebolla, ajo y tomates sazonados con aceite de oliva virgen extra y tinta de calamar, que le da ese color tan característico. Un plato de gran tradición en Cataluña que cualquier amante de la buena cocina debería probar.

El Mercado de la Boquería de Barcelona.

El mercado de San José, más conocido como *“La Boquería”*, es el mercado más famoso de Barcelona, y una de sus principales atracciones turísticas. Se encuentra emplazado en Las Ramblas de Barcelona. En el lugar en el que se encuentra emplazado el mercado anteriormente estuvo ubicado el Convento de San José, fundado en 1586. Con el paso del tiempo La Rambla se convirtió en un lugar de gran interés público y, tras el incendio provocado que sufrió el monasterio, decidieron trasladar el mercado al lugar que ocupaba el convento. El colorido mercado es un laberinto de más de 2.500 metros cuadrados a lo largo de los cuáles se ubican más de 300 puestos que ofrecen todo tipo de productos. Huevos, carnes, embutido, dulces, zumos de fruta... Resulta complicado imaginar algún producto que no se pueda encontrar en La Boquería. Vaya por delante, que no tengo nada en contra de la moda de los neo-mercados pijos, me parecen un buen reclamo turístico con un potente efecto dinamizador para la economía local y en muchos casos, una excelente oportunidad de conservación de edificios históricos que de otra manera tendrían complicado su futuro; pero de ahí a llamarlos mercados, son otra cosa, una nueva manera de entender el mundo de la gastronomía. Un mercado de verdad es donde va la gente del barrio a comprar patatas y naranjas..., es la “plaza” de toda la vida donde las

materias primas están tan frescas y lozanas que te dan ganas de llevárselas todas. Y en España quedan muchos mercados de abastos de verdad, cuya vista es tan recomendable y benéfica para el visitante como la de la más excelsa de las catedrales. Además, en muchos de ellos también dan de comer, pero sin perder su esencia. La Boquería de Barcelona, es el mercado de mercados. El primero en el que uno piensa cuando quiere visitar una “plaza de abastos” donde los productos ofrecidos te entren por los ojos. Los orígenes del Mercado de la Boquería, se remontan a los mercados ambulantes que se montaban en la parte vieja de la ciudad. Hoy es una de las visitas obligadas de Barcelona, tanto como la Sagrada Familia. Sorprende el montaje de los puestos, el cuidado que pone cada vendedor en ofrecer sus materias primas como si fueran joyas. En su interior se suelen realizar actividades culturales y animaciones. Un espacio pensado para deleitar todos los sentidos.

Uno de los platos más típicos de Barcelona:

Arroz negro.

Ingredientes para 6 personas:

- 600 gramos de un buen arroz.
- 1 kilo de sepia con su tinta.
- 250 ml. De vino blanco.
- Litro y medio de caldo de pescado.
- 1 cebolla.
- 2 tomates rojos pelados.
- 1 pimiento verde y otro rojo.
- 3 dientes de ajo.
- 2 hojas de laurel.

- Aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.

Elaboración:

- Limpiar las sepias. Quitarle el aparato digestivo, donde guarda la tinta, el huevo, los ojos y el aguijón. Solo hay que reservar los tentáculos, el cuerpo y la bolsa de tinta. Trocear los tentáculos y el cuerpo, tras haberlas lavado bien. Si no sabéis como limpiar las sepias, pedirle a vuestro pescadero que os la prepare incluyendo la bolsa de tinta. También podemos comprar la tinta del calamar ya preparada.
- Pelar y trocear la cebolla, los dientes de ajo, los tomates pelados y troceados y los pimientos. Ponerlos en una cazuela de barro (si no se tiene en una sartén) en el fuego y agregar un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra. Rehogar todo con las hojas de laurel, removiendo bien con una cuchara de palo.
- Con toda la verdura ya dorada, agregar los trozos de sepia, dejar el fuego medio y que se haga todo durante 10 minutos más o menos.
- Mezclar la tinta de la sepia con el vino blanco, removiendo bien, para que se diluya por completo la tinta. Agregar el arroz a la cazuela, sartén o paellera junto con la tinta, añadimos el arroz y sofreímos durante unos minutos.
- Añadimos parte del caldo del pescado hasta que cubra el arroz y cocinamos a fuego alto durante 10 minutos. Salpimienta a tu gusto. Añadimos el resto del caldo del pescado y seguimos cocinando durante otros 10 minutos a fuego lento hasta que el arroz esté completamente hecho sin pasarse.

Retiramos del fuego la paellera y dejamos reposar durante cinco minutos cubriendo el arroz con un paño limpio. Servir acompañado de salsa alioli.



CAPÍTULO ONCE

A primera hora de la mañana del domingo día 23 de mayo, me dirigí a la Plaza de San Miguel, lugar donde se encontraba el restaurante “*El Ancla*”. Cuando llegué delante de su fachada, después de dos años ausente, sentí una rara sensación de nostalgia. Entré y me acerqué a la barra y, sin más pedí un “*carajillo*” bien caliente.

— Señor su carajillo. ¿Alguna otra cosa? –dijo el camarero.

— No, gracias.

Lo primero que me sorprendió fue el acento del camarero. Y lo segundo, que era el único cliente que me encontraba en ese momento en el restaurante. Observé la decoración y en nada se parecía a la que tenía el restaurante dos años atrás. Terminé de tomarme el “carajillo” y me dirigí al camarero.

— ¿Puedo ver el comedor? Quiero celebrar una comida con un grupo de amigos y me han recomendado este restaurante.

— Por supuesto caballero. Tenemos un comedor principal y varios reservados muy acogedores dependiendo del número de comensales.

Pasé dentro del comedor principal y me llevé un tremendo disgusto. Todo había sido cambiado. Mi curiosidad me hizo ver los restantes reservados. Mi extrañeza iba en aumento cuando observé que dos de los cuatro reservados estaban sin montar. Volví a la barra bastante más cabreado que cuando había entrado.

— ¿Le ha gustado señor? –me dijo el camarero con claro acento ruso.

Fue la gota que colmó el vaso de mi paciencia.

— ¡No, no me ha gustado! En realidad el restaurante está muy cambiado, por no decir otra cosa más gruesa.

— ¿No le entiendo, no sé qué decirle caballero?

— Quiero hablar con Joan Guiraud, responsable del restaurante.

— Lo siento caballero, pero al señor Guiraud, no lo conozco. Además, el responsable no se llama así.

— ¿Está usted seguro?

— ¡Completamente seguro! –dijo el camarero con cierto tono altanero.

— Entonces ¿conocerá usted al señor Miralles?

— Muy poco..., casi nada. Se por don Albert que el señor Miralles llega hoy a Barcelona. Muy posiblemente se pase por el restaurante.

— ¿Dice usted, don Albert?

— Si. Don Albert Gerard, es el encargado del restaurante.

A eso que entró en el restaurante un hombre más bien alto que llevaba puesto un traje de alpaca, de esos que cuesta más de quinientos euros. Por la forma de dirigirse hacia el interior del restaurante deduje que sería Albert Gerard, cuestión esta que me confirmó el camarero.

- Don Albert Gerard, supongo...
- Sí –dijo lacónicamente el empleado.
- ¿Siempre es tan educado tu jefe?

El camarero esbozó una leve sonrisa y siguió secando las tazas, los platos y los vasos que había sacado del lavavajillas.

- ¡Por favor!, dígame que Jordi Rovira pregunta por el señor Miralles.
- Un momento –dijo el camarero.

La respuesta que me transmitió el camarero de su jefe me cabreó de verdad.

- ¡Lo siento señor!, pero don Albert no le puede atender. Está muy ocupado.
- ¡Joder esto ya se pasa de castaño oscuro! ¡Hasta aquí hemos llegado! ¡Dígale a su jefe, que salga de inmediato! ¡Es una orden!
- ¿No le entiendo señor?
- Cuando le transmita lo que le voy a decir... lo entenderá. Soy Jorge Rovira, socio mayoritario del restaurante. He quedado en el restaurante con Josep Miralles, mi socio.

Al camarero se le calló una de las tazas que estaba secando. Milagrosamente no se rompió. Más nervioso que un flan se dirigió hacia el interior del restaurante. Si rápido entró, más rápido salió acompañado del encargado. La cara de asombro del encargado aplacó un poco mi estado de ánimo.

- Señor Rovira perdóneme, pero he tenido una noche horrible. La jaqueca que tengo desde hace unos días no me ha dejado pegar ojo. ¡Lo siento..., lo siento mucho! Soy Albert Gerard, responsable del restaurante.

- ¿Podemos hablar? –dije con cara de pocos amigos.
- Por supuesto, faltaría más –dijo cada vez más nervioso.

Miré al camarero, que seguía secando tazas y, deduje por su expresión que se lo estaba pasando fenomenal con el mal trago que estaba atravesando su jefe.

Todo lo que contó Gerard relativo a los profundos cambios que había experimentado el restaurante, había surgido del propio Miralles; así que simplifiqué la conversación.

- Está claro señor Gerard, que usted queda al margen de todo lo sucedido, pero tampoco me ha gustado su modo de entrar en el restaurante sin saludar a los clientes ni a sus empleados.
- ¡Lo siento señor Rovira, no volverá a suceder!

Pasamos a un despacho interior del restaurante que habían adecuado en mi ausencia y, una vez más se disculpó. Cuando le pregunté por Miralles no supo decirme con seguridad si vendría al restaurante. Lo único que sabía de Miralles es que se encontraba en Londres y que tenía previsto volver. Le dije que le llamase, cosa que hizo de inmediato. Con la primera llamada no obtuvo respuesta. Le seguí preguntado a Gerard.

- ¿Cómo accedió usted al puesto de encargado?
- Me presenté con una importante recomendación de unos amigos del señor Miralles. Esto ocurrió hace un año y medio más o menos.

Seguimos hablando de los cambios producidos en el restaurante. Me interesé sobre todo por el anterior encargado.

- ¿Qué ocurrió con el señor Guiraud? –dije.
- La verdad, es que no lo sé. No llegué a conocerle –dijo Gerard.

Mi mayor preocupación seguía siendo la muerte de Petra Rivas. No me podía quitar de la cabeza su irreparable pérdida. Con esa preocupación, una vez más le dije que llamase a Miralles. En esta ocasión si hubo respuesta.

No perdí la ocasión, cogí el teléfono y le dije:

- ¿Qué cojones pasa Miralles? ¡Habíamos quedado en vernos hoy en el restaurante! ¡De hecho te estoy esperando! ¿Dónde te encuentras?
- Ahora mismo estoy en el aeropuerto de Gatwick. Mi vuelo se ha retrasado por problemas técnicos. Llegaré al Aeropuerto de Barcelona-El Prat, sobre las cinco de la tarde. ¡Lo siento de verdad!
- En ese caso, te recogeré –dije.
- No, no es necesario Jordi. Viene a recogerme Diana. Lo mejor será que nos veamos esta tarde sobre la siete en el restaurante.
- ¡De acuerdo Miralles, te estaré esperando! ¡Tienes muchas cosas que contarme... sobre todo la muerte de Petra Rivas!

La llamada se cortó, no siendo posible comunicar de nuevo con Miralles. Me despedí de Albert Gerard, también del camarero que seguía con cara de satisfacción por el mal trago que estaba pasando su jefe. A continuación llamé a Sigrid.

- Cariño, llegaré tarde. Tengo que resolver un asunto de suma importancia para nuestro futuro.
- ¡Ten cuidado! ¡Un beso! –dijo Sigrid.

No entendí muy bien el porqué de la recomendación de Sigrid de que tuviese cuidado. Un gusanillo interior me decía que algo turbio se había orquestado en mi prolongada ausencia, y que por medio estaban los

restaurantes. Antes de dirigirme a la asesoría fiscal que me llevaba toda la documentación de mi negocio, llamé a un buen amigo catedrático de Economía y experto en Derecho Mercantil. Le expliqué lo ocurrido y me aconsejó que solicitase en el Registro de la Propiedad una copia simple actualizada de mis tres restaurantes. Recomendación que opté hacer de inmediato en el Registro de la Propiedad nº 3 de Barcelona. El registrador, un buen cliente del “*El Ancla*”, tuvo la deferencia de facilitarme de manera rápida la nota simple actualizada sobre los tres restaurantes. La sorpresa que me llevé fue de órdago a la grande; los establecimientos estaban inscritos al nombre de la sociedad mercantil Restauración Miralles y Otros S.L. No me lo podía creer. El registrador, me sugirió que denunciara los hechos a la policía lo más pronto posible. Salí del registro y llamé a mi asesor para explicarle todo lo relativo a la información que aparecía en la nota simple. Me aconsejó que solicitase una nota ampliada de la Sociedad Restauración Miralles y Otros, S.L., en el Registro Mercantil Central. Cuestión esta que hice tan pronto como le colgué el teléfono. Me dirigí de nuevo al Registro Mercantil Central de Barcelona y solicité un informe completo sobre la Sociedad Restauración Miralles y Otros, S.L.:

- Escritura de constitución.
- Administradores.
- Participación y vinculación de otras empresas.
- Información oficial y registral complementaria.

Los trámites legales para conseguir toda la documentación solicitada tardarían varios días. Les rogué de qué manera podría agilizar los trámites.

- Caballero, si le urge puede solicitar un informe preliminar a través de internet –dijo el empleado del Registro Mercantil.
- ¿Ah, no lo sabía? –dije.

- Es bien sencillo. En internet vienen varias direcciones que le ayudan a obtener el informe que usted ha solicitado. Una gestión sencilla y rápida. Aunque también, la puede solicitar a través de la Web Oficial del Registro Mercantil. Eso sí, necesitará tener firma electrónica para acceder a la Oficina Virtual.
- ¿Cómo solicito la firma electrónica? –dije.
- Entrando en la página oficial del Registro Mercantil y dándose de alta.

Le di las gracias y me marche a un cibercafé. Me creé una cuenta de correo y seguidamente me conecté a la Oficina Virtual del Registro Mercantil. Esta página me llevó al Registro Electrónico, donde pulsé en “Acceder”. Se abrió una nueva ventana que me solicitaba el DNI, y el pago del servicio requerido con tarjeta de crédito. Introduje los datos que me pedía el programa, y la solicitud fue rechazada. Fueron varios intentos hasta que me di cuenta que mi problema era el Documento Nacional de Identidad. El programa no reconocía mi D.N.I, por algún motivo que no sabía resolver. Fue entonces cuando obté por conectarme a una de las muchas empresas especializadas en la obtención de informes mercantiles. La urgencia en obtener los datos provisionales por medio de una empresa especializada me costó tres veces más de lo estipulado oficialmente. No me importó. Por fin logré saber que había ocurrido en mi ausencia. Para empezar, no rezaba en ninguno de los tres restaurantes como socio. De los tres directivos que aparecían en la documentación, aparte de mi socio Miralles, no conocía a los otros socios. Me extrañó que los nombres y apellidos que acompañaban a Miralles en la documentación del Registro Mercantil fuesen rusos. Estaba claro que mi socio me había eliminado del negocio. ¿Pero cómo lo pudo hacer y por qué?

Por otro lado, en el contrato que firmamos antes de mi partida, en la última cláusula, especificué con absoluta claridad:

- *“Que en el caso de perder la vida durante la travesía, el cincuenta y uno por ciento de mis acciones, pasarían directamente a mis trabajadores”*

Para ello, le di instrucciones precisas a Petra Rivas, dejándola una copia de los acuerdos firmados y como debía actuar en el caso de que me pasase algún percance serio durante la larga travesía; pero Petra Rivas había muerto... Más extraño aún resultaba todo lo que había sucedido en mi ausencia. Con un montón de dudas en la cabeza decidí dar un prolongado paseo por las Ramblas hasta el Puerto. Después de más de una hora paseando... y pensando sobre el asunto, tomé la decisión de poner el caso en manos de mi amigo y asesor Nicolau Abbot; pero antes tenía que acudir a la cita concertada con Miralles. No lo dudé. Me dirigí al Aeropuerto del Plat en metro; por cierto, el camino más rápido y barato. En uno de los muchos bares del aeropuerto y, a la espera de la llegada del vuelo de Londres, me tomé un plato combinado acompañado de una jarra de cerveza de barril. Desde la barra podía ver, en una de las pantallas informativas las llegadas de los vuelos; examiné los procedentes de Londres. Dos vuelos eran los coincidentes con la reseña que me había dado Miralles: uno con llegada a las 17 horas. Y otro con llegada a las 18 horas 45 minutos. Me terminé mi tentempié y pude ver la puerta de llegada del primer vuelo procedente de Londres. En el camino hacia la puerta 14, compré un periódico, concretamente la Vanguardia. Lo hice para disimular un poco y observar la llegada de las personas que desembarcaban. La información aparecida en la pantalla anunciaba que el vuelo no tenía retraso y que el avión había tomado tierra. Me alegré de verdad como nunca lo había hecho de la llegada puntual del vuelo. La puerta se abrió y empezó a salir gente y más gente... pero mi socio no apareció por ningún lado. Pensé: *“quizás ha tenido que facturar y por eso se retrasa en salir”*. Ya sabemos lo que pasa con las maletas facturadas. Después de esperar treinta minutos

más, ni rastro de mi socio. Tampoco vi a Diana, su compañera sentimental, ni nadie conocido que le estuviese esperando. Sin saber que hacer, mis esperanzas se centraron en el siguiente vuelo. Miré de nuevo la pantalla de llegada de vuelos y pude observar que el siguiente vuelo procedente de Londres con llegada a la 18.45, por el momento tampoco traía retraso. Deduje que habría perdido el anterior vuelo y vendría en ese vuelo. Mientras tanto llamé de nuevo a Sigrid, pero no respondió. Le mandé un mensaje para no preocuparla por mi tardanza, diciéndole que el vuelo de Miralles no había llegado y que llegaría más tarde a casa. Faltaba más de una hora para la llegada del siguiente vuelo procedente de Londres, así que di varios paseos por la terminal del aeropuerto deseoso y, a la vez intranquilo, de que llegase Miralles en el siguiente avión. De vez en cuando observaba la pantalla de llegadas... hasta que apareció el de Londres sin retraso. Solo faltaban diez minutos para que el avión tomase tierra. Las dudas crecían por segundos y una extraña sensación sentí; algo me decía en mi interior que mi socio me había dado el esquinazo. Por fin apareció en pantalla el vuelo 4568 de la British Airways procedente de Londres había tomado tierra. El desembarco tendría lugar por la misma puerta 14 del anterior vuelo; así que esperé impacientemente la salida de pasajeros. Después de más de cuarenta y cinco minutos de espera, mi socio tampoco apareció, ni tampoco apareció Diana. Lo único que se me ocurrió fue llamarle por teléfono desde la terminal. No obtuve respuesta como era de esperar. Cuando abandoné el aeropuerto eran casi las ocho de la tarde. Tomé un taxi, dirección a mi domicilio. Lo primero que hice fue mirar los mensajes de mi teléfono móvil. En uno de ellos, Sigrid me decía que había salido a dar un paseo y que no tardaría en volver. Cuando llegé al apartamento le conté todo lo acontecido.

— *Nunca me gustó Miralles. ¿Y ahora que piensas hacer?*—dijo Sigrid.

— *Aparte de poner el asunto en manos de un buen amigo seguir buscando a Miralles. Aunque tenga que dar una segunda vuelta al mundo lo encontraré.*

Abracé a Sigrid y le toqué su vientre.

Ella posó sus manos sobre las mías para decirme:

— *Tengo amigos muy influyentes y expeditivos, ellos nos ayudarán a localizar a Miralles.*

No entendí muy bien a que amigos se refería, pero tampoco me importó. A la mañana siguiente, 27 de mayo, nos levantamos temprano. Nos dirigimos al bufete de abogados Abbot-Goñi; cuya asesoría jurídica era la que tenía contratada, antes de mi marcha, para llevar todo el papeleo de nóminas, impuestos, facturación, contabilidad...de mis restaurantes. Enseguida fuimos recibidos.

— ¡Cuánto tiempo sin verte! –dijo Nicolau Abbot.

— Cierto he estado ausente de Barcelona un par de años. Te presenté a mi esposa Sigrid Virta.

— ¡Vaya te decidiste a casarte, ya era hora viejo solterón! Perdona por la expresión señora Virta.

Sigrid, sonrió.

— ¿Qué te trae por aquí?

Le puse en antecedente de todo lo sucedido en mi prolongada ausencia. Me miró como si no estuviese extrañado por todo lo ocurrido desde mi partida.

- Te voy a ser sincero Rovira. Hace más de un año dejamos de llevarte el papeleo de tu negocio, y no fue por decisión nuestra. Extrañado fui a pedir explicaciones. Incluso acudí con un grupo de amigos. Ese día fue la última vez que estuve almorzando con unos clientes muy importantes en “El Ancla”. Todo había cambiado y nada era como cuando tú lo regentabas. Como no me gustó, ni la comida ni el trato recibido, pregunté por ti. La contestación que me dieron fue parca. Me dijeron que estabas en el extranjero en un viaje de negocios. Pagué y nos fuimos. Meses antes, unos amigos, ya me habían adelantado lo mucho que había cambiado “El Ancla”, y no para bien. Semanas más tarde te llamé al restaurante en varias ocasiones y siempre recibí la misma contestación, que seguías en el extranjero. Ahora vienes con este grave y delicado problema. Creo querido amigo, que te han “tangado” como vulgarmente se suele decir. Además con premeditación y alevosía. Lo primero que vas a hacer es poner una denuncia en la comisaría de policía más cercana al domicilio social de la empresa. Paralelamente nosotros iniciaremos una investigación privada para dar con tu socio. Empezaremos por recabar el informe completo del Registro Mercantil. Después..., ya veremos.
- Nicolau, tengo un informe provisional del registro. Y por otro lado, en estos momentos dispongo de poco dinero en efectivo y...

Abbot me cortó en seco.

- El dinero no es el problema. Confía en mí.
- Siempre lo he hecho, por eso estoy aquí –dije complacido.
- Te llamaré en cuanto sepa algo. Rovira, en cuanto recibas el informe completo del Registro Mercantil házmelo llegar. Por otro lado, lo primero que debes hacer es recuperar el documento

que le diste a tu encargada Petra Rivas. Nos servirá como punto de partida. Por cierto, la muerte de tu encargada no tiene buena pinta.

- ¿Qué quieres decir? –dijo bastante preocupado.
- ¡Ya veremos, ya veremos...! –dijo el abogado con su fino olfato curtido en mi juicios.

Cando salimos del despacho de Abbot, nos dirigimos a la comisaría de policía más cercana a mi domicilio; fue cuando Sigrid me dijo que no presentase la denuncia hasta que no hablase con sus amigos. En esta ocasión si me especificó que se trataba de sus contactos rusos. No sé por qué razón la complací, pero seguí su consejo. Sigrid me preguntó de cuánto dinero disponía.

- En estos momentos, en efectivo, no más de cincuenta mil euros. Pero puedo vender la “Estrella Errante”.
- ¡De ninguna de las maneras! Dispongo del suficiente dinero ahorrado y te ayudaré. Ahora somos una familia. Además puede que resolvamos el caso más pronto de lo que tú crees.
- Te doy las gracias por tu generosa oferta. Sin embargo, no entiendo nada de cómo van a resolver tus amigos mi problema.
- Si te dejas ayudar, mis amigos rusos resolverán el problema rápidamente y con absoluta discreción. Son los mejores en este tipo de trabajos.

Asentí sin preguntarle nada más; confiaba plenamente en Sigrid.

Nos dirigimos al Registro Civil, y me presenté con mi DNI. Examinaron mis datos en la sección correspondiente y aparecía como presunto desaparecido en el extranjero. Después de un riguroso papeleo pude solucionar el problema. Al salir del Registro Civil, Sigrid me dijo:

- Mañana, quiero que me acompañes a la Sede Social de mi empresa en Barcelona. Te voy a presentar a un hombre muy influyente. Te advierto que aún sigo perteneciendo a ella. Solo estoy en excedencia voluntaria.
- ¡De acuerdo! –dije.

Al día siguiente, sobre las diez de la mañana, nos personamos en la delegación de la multinacional rusa de gas en Barcelona para la que trabajaba Sigrid. Me llevé una relativa agradable sorpresa, a Sigrid todo el mundo la conocía; saludos y parabienes por doquier... hasta que fue recibida por el presidente de la compañía. Un tipo gordo, alto y calvo, pero ricamente vestido. Solo el reloj que llevaba puesto en su muñeca derecha rondaría los 25.000 euros. Después de una breve conversación en ruso entre el magnate y mi esposa, Sigrid me lo presentó.

- Sergey Bogdánov, te presento a mi marido Jordi Rovira –dijo Sigrid.
- Encantado de conocerle. Sigrid me ha hablado mucho y muy bien de usted. Sinceramente puede sentirse un hombre muy afortunado –dijo en perfecto castellano.
- Es un placer conocerle y gracias por el alago –le dije un poco desconcertado.

Le extendí la mano, al mismo tiempo que ambos hicimos una pequeña inclinación con la cabeza de aceptación mutua. El apretón de manos que me dio fue glorioso. Como queriendo demostrar su fuerza y su poder. Directamente pasamos a un despacho donde el lujo era casi insultante. La conversación en ruso entre Sigrid y Bogdánov, parecía fluida y cordial. No entendí nada de lo que estaban hablando, aunque por las sonrisas de ambos parecía ir todo sobre ruedas. La charla entre ambos se prolongó más de un cuarto de hora. Mientras yo permanecía expectante sin enterarme de nada. Sigrid se levantó lo mismo hizo

Bogdánov. Éste le dio dos besos a Sigrid que fueron correspondidos con el mismo afecto por mi esposa. A continuación el magnate ruso me extendió la mano en actitud amiga, pero en esta ocasión no me la apretujó con tanta fuerza. De nuevo inclinó levemente la cabeza; hice lo mismo para llevarle la corriente. Bogdánov, nos acompañó hasta la salida principal de la multinacional. Una vez fuera de la sede social rusa dije:

- ¿Y ahora qué?
- ¡Todo solucionado! –dijo Sigrid con una agradable sonrisa.
- ¿No sé cómo? –pregunté extrañado.
- Sergey me ha prometido que en menos de una semana el tema de los restaurantes quedará resuelto.
- ¿Ya me dirás cómo lo va a resolver? –dije
- Localizarán a Miralles y le harán pagar caro su estafa y osadía.
- Cariño explícate, no quiero verme envuelto en líos. Quiero recuperar mis restaurantes de manera lícita. Ya sabes que el asunto está en manos de mi abogado.
- En estos momentos, tus restaurantes pertenecen al crimen organizado ruso. Lo utilizan como tapadera para lavar el dinero negro procedente de operaciones ilegales, como: la venta de armas, la prostitución y la droga. Miralles pactó con ellos. Ahora, tu socio es un pelele en manos de la mafia rusa.
- ¡Joder, Sigrid no me gusta nada el camino que hemos tomado!
¿Y qué le digo a Nicolau Abott?
- Una mentira piadosa. Los catalanes sois muy dados al teatro.

Con la mosca detrás de la oreja guardé un prudente e inquietante silencio. Aquella misma mañana habíamos concertado un chequeo general para Sigrid en un centro médico especializado en Ginecología de Barcelona. Del examen exhaustivo que le fue realizado; todo resultó

normal. Nos dieron nueva cita para otro día para hacerle una analítica de sangre y orina. Al mismo tiempo le recomendaron que practicase Pilates para embarazadas y que caminase una hora al día.

Después de la visita médica seguimos andado por la Plaza de Cataluña hasta llegar a la Sagrada Familia. Delante de la Sagrada Familia, tuve un pensamiento vital. Quería arrancarle a Sigrid una confesión que la involucrase de manera directa en nuestro futuro como pareja y como socia. Le conté lo duro y lo esclavo que era el mundo de los fogones, pero también lo gratificante que resultaba trabajar en lo que a uno le gusta. Me confesó que estaba completamente segura de su decisión, y que se sentía muy ilusionada de dedicarse en cuerpo y alma a la restauración. Seguimos caminando tranquilamente como dos jóvenes enamorados hacia el Puerto Deportivo y nos dirigimos a la “*Estrella Errante*”. Delante del velero, una vez más, le pregunté que si estaba segura del camino que habíamos tomado para recuperar los restaurantes. Le recordé lo maravillosa que había sido nuestra travesía; y que lo único de verdad importante en mi vida era ella. Y por supuesto, el hijo que esperábamos. Sigrid me miró y me abrazó diciéndome:

- Acabo de decirle a Sergey que he encontrado en mi vida lo que tanto he buscado en estos diez últimos años. De hecho, he rechazado una suculenta oferta para reincorporarme al trabajo. Lo único que quiero es que recuperes lo que es tuyo. En la travesía me he enamorado locamente de ti... de tu sencillez Y además, me has enseñado a querer la cocina y a disfrutar del sexo que lo tenía prácticamente olvidado. ¡Cariño el negocio de la restauración será nuestro futuro!

Delante de la “*Estrella Errante*”, y con un apasionado beso, sellamos nuestro pacto. En el puerto deportivo almorzamos. Y de ahí, nos

fuimos a mi apartamento de la Vía Layetana. Después de una merecida siesta hicimos el amor apasionadamente.

Habían pasado varios días, cuando me llamó Nicolau Abbot. Quedamos en vernos en su despacho al día siguiente. En la entrevista con Nicolau, me confirmó lo que ya sabía. Los restaurantes eran propiedad de Miralles y de un grupo financiero ruso incontrolado con sede en las islas Vírgenes. Vaya, de la mafia rusa para ser más exactos.

- Los restaurantes sólo les sirven como tapadera para blanquear dinero de la droga, la prostitución y el tráfico de armas. Le importa un pepino como vaya el negocio. Según mis fuentes se trata de una organización criminal muy peligrosa –dijo.

La misma información que me había dado Sigrid. Después de unos segundos dubitativos dije:

- Nicolau, este delicado asunto lo voy a resolver de otra manera. Por el momento no te puedo decir nada más. En unos días te llamo. Nos veremos pronto.
- Como quieras. Sabes que mi despacho lo tienes a tu disposición. ¡Ah! ¿Hiciste la gestión que te dije en el Registro Civil?
- Si. Fue una buena idea. Me tenían dado como desaparecido y presunto fallecido. Ahora, ya he recuperado mi identidad jurídica. ¡Gracias por todo, hasta pronto!
- ¡Ándate con cuidado amigo mío! ¡Mucha suerte!

Salí del despacho de Abott, convencido de que la mejor solución para resolver mi problema lo más rápidamente posible era seguir el consejo de Sigrid a pesar del riesgo que corría. De camino a casa decidí ir a Madrid. Quería saber de propia mano el estado actual del restaurante “*El Puchero*”. Y de paso enterarme cómo se había producido la

muerte de Petra Rivas. Le conté a Sigrid me breve entrevista con Abott y la decisión que había tomado sobre cómo resolver el dilema de recuperar la titularidad jurídica de los restaurantes. Le manifesté mi deseo de que me acompañase a Madrid. Ella estuvo conforme. Sigrid, hizo una llamada; ni le pregunté a quién llamó. ¿Para qué? Cuanto menos supiese de sus amigos los rusos mucho mejor. Al día siguiente, uno de junio, nos desplazamos a Madrid. Lo hicimos en mi coche. Paramos en Zaragoza para almorzar. A eso de la cinco de la tarde llegamos a la capital de España. Nos hospedamos en el hotel Senator Gran Vía. Muy cerca del hotel, a solo diez minutos andando, concretamente en la Cava Baja, una de las calles con más tabernas y más restaurantes de Madrid, se encontraba situado el restaurante “*El Puchero*”. Pasamos dentro sin identificarnos y nos sentamos en una mesa próxima a la barra. Observé la decoración que también había sido reformada como había ocurrido con el restaurante de Barcelona. Fea a rabiar... una auténtica horterada. Sobre todo me sorprendió la poca clientela que había en el restaurante.

- ¿Qué van a tomar los señores? –dijo una camarera con acento centro europeo.
- Dos descafeinados de máquina con leche en vaso de desayuno acompañados de dos tostadas con aceite de oliva y tomate natural rayado –dije
- ¿La leche caliente o fría?
- Templada –dije.

Mientras preparaban los desayunos me levanté de la mesa y me dirigí directamente a la parte del interior del restaurante. También había sido cambiada la decoración de los reservados con el mismo mal gusto. De inmediato volví con Sigrid y le comenté los cambios que habían experimentado el restaurante para mal. A eso que se presentó la camarera con los desayunos. Los dejó sobre la mesa.

— *¡Buen provecho!* –dijo.

Cuando terminamos de desayunar, llamé a la camarera y le pedí la cuenta. No tardó en presentarse con el ticket de la consumición. Uno de los camareros que había detrás de la barra no dejaba de observarnos. Cuando me trajo el cambio, le pregunté:

- ¿Podemos hablar con el encargado del restaurante? Quiero celebrar una comida de empresa para esta noche y necesito concretar varios detalles de la cena.
- En seguida le aviso –dijo.

La joven camarera se dirigió a la barra e intercambio unas palabras con el que parecía su jefe. A los pocos minutos se presentó un hombre joven de aspecto centro europeo elegantemente vestido y, en perfecto castellano dijo:

- Soy Dimitri Gusev, encargado del restaurante “El Puchero”. En que le puedo ayudar caballero.
- Soy Jordi Rovira, socio y propietario mayoritario de este restaurante. Y ella es la señora Virta, mi esposa.
- ¿No le entiendo señor? –dijo extrañado.

Sigrid soltó una parrafada en ruso. Lo único que entendí fue un número telefónico y el nombre de Bogdánov. Gusev, anotó el número telefónico y sin decir palabra desapareció de nuestra vista como si le hubiese picado un tábano. Supuse que llamaría por teléfono. Miré a Sigrid. Ella, ni se inmutó; todo lo contrario. Poco después se levantó se dirigió a la barra y pronunció nuevamente algo en ruso. Dimitri Gusev, apareció de inmediato como poseído por el diablo. El miedo se le reflejaba en su cara. Dimitri con mucho respeto nos indicó que pasásemos dentro. Los pocos clientes que en ese momento se

encontraban en el restaurante, ni se enteraron de la incómoda situación por la que estaba pasando el encargado del restaurante. Ya dentro del despacho, toda la conversación entre Sigrid y Dimitri se desarrolló en ruso. A mí me daba la impresión de que Sigrid era la dueña absoluta de la situación. Lo único que entendí de lo que allí se estaba hablando, fue una vez más el nombre de Sergey Bogdánov y Josep Miralles. Muy nervioso, Dimitri Gusev, por medio de su teléfono móvil marcó un número telefónico que de inmediato fue respondido. El teléfono se lo pasó a Sigrid. Fue de nuevo el nombre del magnate de la multinacional rusa el que me sonó de todo cuanto se decía. Por los gestos y la cara de Dimitri, deduje que algo gordo estaba ocurriendo. El nombre de Petra Rivas, también salió a relucir. Una nueva frase de la conversación telefónica que mantenía Sigrid con su interlocutor, me sonó a sentencia de muerte: “*Miralles caput*”.⁷⁰ Lo oí y lo entendí perfectamente. La conversación duró bastante; cuando Sigrid, colgó el teléfono, me miró y dijo:

- Cariño, aquí no vas a solucionar nada referente a la muerte de Petra Rivas. Todo está perfectamente claro y la solución a nuestro problema será rápida.
- ¡Será para ti cariño! ¡Cada vez estoy más confuso! –dije bastante cabreado.
- Ya te explicaré. Salgamos –sentenció Sigrid

Hasta la puerta de salida del restaurante nos acompañó Dimitri con el rostro desenchajado y sin dejar de hacer pequeñas reverencias con la cabeza. Caminando sin decirnos nada nos dirigimos hacia la Plaza Mayor. Una vez en la Plaza Mayor, nos sentamos en un café y le pedí a Sigrid que me explicase lo que estaba ocurriendo.

⁷⁰ **Caput.** Es una expresión especializada que se utiliza para indicar que algo tuvo un fin por decisión de alguien.

- ¡Me puedes explicar de qué va todo este embrollo! –le dije a Sigrid bastante enojado.
- Está muy claro, tu socio Miralles se ha querido quedar con los tres restaurantes aprovechando tu larga ausencia. Y para ello, se ha asociado con malas compañías.
- Sigrid, no soy tonto, eso ya lo sé; pero me ha dado la impresión que habéis sentenciado a muerte a Miralles.
- La cabeza de tu socio pende de un hilo. De hecho está tan asustado que ha desaparecido. Muy pocos lugares del mundo le servirán de escondite.
- O sea, ¡que tú estás metida en la mafia...!
- No sigas cariño por ese camino... Ni he pertenecido a la mafia rusa, ni pertenezco, ni nada tengo que ver con ese mundo.
- ¡Joder, eso me tranquiliza bastante! –dije por decir algo.

Sigrid, siguió con su relato tratando de explicarme los entresijos del asunto y, sobre todo, por qué demonios siempre aparecía el nombre de Sergey Bogdánov en toda la trama.

- Lo único que te puedo decir sobre Sergey Bogdánov es que, se trata de un hombre muy poderoso y respetado en toda la Federación Rusa –dijo Sigrid.
- ¡Parece ser que en el mundo del hampa también! En España, a ese respeto le llamamos miedo–dije con rotundidad.
- Llámale como quieras, pero así funcionan los negocios en la Rusia actual.
- En una palabra que las cosas marchan en La Federación Rusa peor que antes de la caída de la URSS –dije.
- Desde luego no para algunos; sobre todo para los amigos y familiares de Boris Yeltsin –dijo Sigrid.

— ¿Cómo Sergey Bogdánov? –dije esperando una respuesta a mis dudas.

Sigrid no contestó.

Después de los cafés, atravesamos la Plaza Mayor hasta llegar a la Puerta del Sol. Ella me vio bastante preocupado. Por otro lado, el motivo principal de mi visita a Madrid, como era la muerte de Petra Rivas, aún no lo había resuelto. Viéndome preocupado...me cogió del hombro. Me miró y dijo:

- Cariño, si no te encuentras con fuerzas para seguir, lo dejamos. Te advierto que cuando todo termine, nadie vinculado con los rusos nos molestarán. Te lo garantizo.
- ¡Vaya eso me tranquiliza! En este momento lo que me preocupa de verdad, es saber cómo se produjo la muerte de Petra Rivas. No me puedo ir de Madrid sin conocer la causa de su muerte.
- Sobre ese asunto no te puedo ayudar, ya que nada. Te veo preocupado y me siento mal. No sé cómo puedo ayudarte.
- Ya veremos –dije un poco resignado.

Seguimos caminando hasta llegar a la Plaza de Santa Ana, y de ahí, nos dirigimos a la *Taberna La Daniela*⁷¹, también conocida como “*Daniela Medinaceli*” sita en la Plaza de Jesús, frente a la iglesia del Cristo de Medinaceli. Lugar donde reservamos mesa. Quería mostrarle a Sigrid el verdadero plato típico de Madrid: el famoso *cocido madrileño*, en uno de los lugares que mejor lo preparan. Hasta la hora del almuerzo dimos un buen paseo por el barrio de las Letras. Después, a la hora convenida, degustamos su famoso cocido madrileño conocido como a tres vuelcos:

⁷¹ **Taberna la Daniela.** Aquí se come uno de los mejores cocidos de Madrid.

- Primer vuelco: “*Sota*”, la sopa.
- Segundo vuelco: “*Caballo*”, garbanzos y verdura.
- Tercer vuelco “*Rey*”, carnes.

Os recomiendo como buen chef que soy, qué vale la pena degustar el cocido de la *Taberna La Daniela*. Una vez concluido el almuerzo, de manera sosegada nos marchamos al Café Gijón. Sería las cinco de la tarde cuando llegamos a uno de los cafés más emblemáticos y con más historia de Madrid. Mientras trataba de explicarles a Sigrid la historia del café Gijón, sonó el teléfono móvil. Era Miralles.

— ¡Joder Miralles, ya era hora de que me llamasess! –dije.

Sigrid se quedó sorprendida con la llamada de Miralles. El murmullo de los presentes no me dejaba oír con la suficiente nitidez la voz de Miralles, que parecía muy asustado. Me levanté y salí fuera del café.

— ¿Te encuentras solo? –me dijo Miralles.

— No, me acompaña Sigrid Virta –dije.

— Entonces no puedo seguir hablando.

— ¿No te entiendo, explícate? –dije

— ¡Te llamo en otro momento!

— ¡Espera! Ella se encuentra dentro del café, yo me encuentro fuera ¡Joder Miralles, quieres ser más explícito!

— ¡Nos tenemos que ver lo más pronto posible, mi vida corre un serio peligro!

— ¿Dónde nos vemos? –dije

— ¡Te llamaré de nuevo, ahora tengo que colgar!

La llamada se cortó. Cuando me di la vuelta me sorprendió ver a Sigrid en la puerta del café. La noté con cara de preocupación.

- ¿Qué te ha dicho Miralles? –dijo en tono seco.
- Ha cortado, cuando le he dicho que me encontraba contigo.
- ¿Desde dónde te ha llamado? –preguntó Sigrid.
- No lo sé cariño. Parecía muy asustado. Ha dicho que me llamaría de nuevo y ha colgado.

Sigrid no dijo nada, pero su mirada se endureció y el rictus de su cara le cambió por completo. Pagué los cafés y nos fuimos dirección a la Plaza de Cibeles y, de allí, al hotel. Directamente pasamos a la habitación. De todo el ajetreo, a Sigrid se le habían hinchado un poco los pies posiblemente debido al embarazo. Nos quitamos la ropa y nos echamos sobre la cama a descansar. Le froté los pies con suaves masajes y le puse debajo de sus pantorrillas una almohada supletoria remedio eficaz para bajar la hinchazón. Sigrid se quedó dormida. Mientras tanto, con la mirada perdida en el techo de la habitación, no dejaba de pensar en todo lo que me estaba ocurriendo. Fue entonces cuando me vino a la memoria la última conversación que mantuve con Petra Rivas, donde le revelé mi intención de dar la vuelta al mundo en velero y de hacerla albacea de mis negocios dejándole una copia del contrato firmado con Miralles. Recuerdo que se sonrojó gratamente al leerlo. Me dijo como si se tratase de mi hermana mayor:

- *“Lo guardaré en un lugar seguro; espero y deseo no tenerlo que sacar nunca de mi vieja cómoda. Esperaré con impaciencia el regreso de tu peligrosa y apasionante aventura”.*

¿A qué cómoda hizo referencia? Con esa duda me quedé traspuesto.

Sobre las siete de la tarde y después de la reparadora siesta, nos dimos una relajante ducha. Sigrid se mostró muy cariñosa, yo también. A eso de las ocho de la tarde salimos del hotel y nos dirigimos al Corte Inglés de Preciados. Sigrid quería comprar ropa apropiada con su nuevo

estado de buena esperanza. Fue el momento que aproveché para salir de mis dudas.

— Cariño, te dejo que compres a tu gusto y sin prisas. Las mujeres de cualquier parte del mundo tenéis las mismas costumbres a la hora de comprar: os gusta mirar las cosas y seguir mirándolas hasta que por fin decidir comprar lo que no teníais pensando comprar.

Sigrid, sonrió ante la verdad de mis palabras.

Quedamos en vernos en la puerta principal del Cortes Inglés sobre las diez menos cuarto de la noche. Ella desapareció entre el bullir de la gente del centro comercial. Una vez solo, lo primero que hice fue llamar a Miralles, no me contestó. Le dejé el siguiente mensaje:

- “Cómo murió Petra Rivas. Necesito hablar contigo urgentemente”.

Me puse a caminar y me dirigí al restaurante “El Puchero”. No tardé ni quince minutos en llegar. De nuevo me entrevisté con Dimitri. Le conté un cuento para no dormir. Lo único que quería comprobar era como había muerto mi querida encargada; y si el mueble que hizo mención Petra Rivas se encontraba en algún lugar del restaurante. Dimitri me acompañó hasta la oficina interior que había en el propio restaurante. Observé el mobiliario y no vi ninguna cómoda o mueble que se pareciese, ni la oficina ni en todo el interior del inmueble. Le pregunté a Dimitri que si los muebles de la oficina habían sido cambiados puesto que buscaba, en particular, un mueble antiguo que años atrás le regalé a la anterior encargada del y estaba muy interesado en recuperarlo.

- Señor Riera, que yo sepa nada se ha cambiado de la oficina desde que soy el responsable del restaurante.

Miramos en otras dependencias y el mueble no apareció por ningún sitio. No insistí. Así que cambié de tema.

- ¿Conoció usted a la señora Rivas? – dije
- Un poco..., apenas coincidí con ella unos meses.
- ¿Cómo murió la señora Rivas?
- A la señora Rivas la encontramos sin vida en este mismo despacho. Su muerte se debió a un infarto.
- ¿Cómo puede estás tan seguro de la causa de su fallecimiento?
- La señora Rivas sufría graves alteraciones cardiovasculares. El informe del médico forense así lo certificó. Por otro lado, la autopsia no reveló ningún signo de violencia en su cuerpo. Ni tampoco sustancias tóxicas. Es lo que yo le puedo decir sobre su repentino fallecimiento.

Me extraño bastante que Dimitri supiese tanto sobre el estado de salud de Petra Rivas y de las causas de su muerte. En ese momento guardé un prudente silencio. A la salida de la oficina, en el comedor principal, apenas había cinco mesas ocupadas y en la barra sólo un grupo de personas discutiendo acaloradamente sobre fútbol tomándose unas cañas.

- Dimitri, ¿es normal ver tan pocos clientes en el restaurante?
- Señor Riera, el negocio ha bajado bastante y la competencia cada vez es más fuerte en esta zona de Madrid con restaurantes y bares baratos de baja calidad. Y por si fuese poco, desde la muerte de la señora Rivas, el señor Miralles apenas...

Dimitri guardó silencio.

- ¿Apenas qué Dimitri?
- Señor Riera...apenas se ha interesado por la marcha del restaurante. Esa es la verdad.

Me marché convencido de que Dimitri sabía más de lo que aparentaba sobre la muerte de Petra Rivas. Y preocupado por la actitud de mi socio. Avivé el paso. Ya en la Puerta del Sol accedí a la librería del Cortes Inglés. Compré un libro de cocina que, tres años antes había escrito y editado. Me lo envolvieron para regalo. En frente de la librería, en la entrada principal del Corte Inglés, esperé a Sigrid. No tardó en aparecer con varias bolsas en la mano. Le di un beso y nos repartimos las bolsas. Nos fuimos directamente al hotel. Dejamos varias bolsas en la recepción y pasamos al restaurante. Allí, le obsequie a Sigrid con mi libro de cocina. Ella rompió el papel de regalo y se llevó una grata sorpresa al comprobar que el autor del libro de cocina era yo. Me cogió la mano y me dio las gracias. De igual modo ella me obsequió con un regalo. Lo abrí. Se trataba de una corbata de seda italiana. La besé dándole las gracias por el detalle. La cena transcurrió tranquila. Inmediatamente después de la cena pasamos a uno de los salones del hotel y nos pedimos una bebida espirituosa. Sobre las doce de la noche, nos dirigimos a la recepción, recogimos las restantes bolsas y nos fuimos a nuestra habitación. Sigrid me enseñó sus compras. Me tenía guardado un nuevo regalo: una camisa de color celeste claro. Para ella, rompa de lencería, una chaqueta de punto y varios vestidos compatibles con su nuevo estado. Después... pocas palabras y mucho sexo.

Sobre la cuatro de la madrugada, me desvelé. No dejaba de pensar en la muerte de Petra Rivas y en el mueble donde supuestamente había guardado el contrato. Tampoco me quitaba de la cabeza la actitud de Miralles, cuando le dije que estaba con Sigrid. Y menos aún con la poca actividad del restaurante “*El Puchero*”. Miré a Sigrid y dormía

como una bendita, eso me tranquilizó. Yo seguía en vigilia, no podía conciliar el sueño. Entonces me vino a la memoria una conferencia médica sobre buenos hábitos en la alimentación a la que asistí como invitado y ponente. Uno de los ponentes, especialista en medicina interna, habló sobre la hipertensión y la cocina. Aprendí una cuestión muy importante para combatirla: poca sal, poca azúcar, poca grasa animal y mucha verdura y fruta. Y, por supuesto caminar todos los días al menos tres cuartos de hora. La sal, el azúcar y la grasa animal en cantidades no controladas está científicamente comprobado que matan silenciosa y lentamente. Con la duda sobre la muerte de Petra, al final me quedé dormido. Cuando me desperté, Sigrid se estaba duchando. Pasé a la ducha y nos relajamos con suaves masajes llenos de caricias e intensiones lúdicas disfrutando del momento. Después, nos vestimos con ropa cómoda y bajamos a desayunar.

- ¿Y ahora qué? –dijo Sigrid.
- Tengo que resolver un asunto de vital importancia. Ya sabes que a la señora Rivas, la anterior encargada del restaurante, antes de partir para hacer la travesía le di un documento muy importante. Necesito recuperarlo –le dije.
- ¿Cómo lo vas a recuperar si la señora Rivas ha fallecido?
- ¡No lo sé! Me he pasado toda la noche en vela pensando en su muerte y en mi socio Miralles.
- ¡Cariño no te preocupes por Miralles, te aseguro que recuperarás muy pronto la titularidad y la propiedad sobre los restaurantes! ¡Todo va por buen camino!
- ¿Cómo puedes estar tan segura? –dije extrañado.
- Anoche, mientras compraba, me llamó Sergey. Me confirmó que los restaurantes: El Ancla y El Puchero, ya podemos disponer de ellos cuando nos plazca. Sin embargo, sobre el

restaurante de Londres, las negociaciones están siendo muy complicadas con los actuales propietarios.

- La verdad es que no sé qué decirte. Resulta todo tan extraño que no consigo centrarme. Te recuerdo que los tres restaurantes, el cuarenta y nueve por ciento de la propiedad pertenecen a Miralles.
- De Miralles, ya te he dicho que no te debes preocupar.
- Si tú lo dices... Ahora necesito resolver el asunto de Petra Rivas. Y para ello emplearé toda la mañana.
- Si no quieres que te acompañes... —dijo Sigrid resignada.
- Es un asunto que solo me incumbe a mí cariño.
- Lo entiendo. En ese caso aprovecharé la mañana para visitar el Museo Thyssen Bornemisza. No lo conozco y me han hablado muy bien de él.
- Me parece una excelente idea. Nos vemos en el restaurante “El Puchero” para almorzar a las catorce treinta de la tarde. Del hotel al museo hay un camino muy cómodo. Todo el trayecto es plano o cuesta abajo. Te vendrá bien. Para la vuelta coge un taxi, es lo mejor.

Me dirigí a la Plaza de Callao. La línea cinco del metro de Madrid me llevó al barrio de Ciudad Lineal lugar donde vivía la madre de Petra Rivas. Cuando llegué a la casa de la madre de Petra me presenté a ella estando seguro que me recordaría, como así fue. Le di el pésame y me interesé por la muerte de su hija. Después de una dolosa charla, pregunté por el mueble de madera antiguo donde Petra me dijo que guardaría la copia del documento-acuerdo alcanzado con Miralles. Esmeralda San Juan, que así se llamaba la madre de Petra Rivas, me comentó que el mueble se lo trajo su hija a casa cuando empezó a tener problemas de salud. Y que después con el fallecimiento de su hija, lo

vendió a una señora extranjera restauradora de muebles antiguos. Le pregunté que si conocía a la compradora. Me contestó que no.

- ¿Dentro del mueble no había ningún documento? –dije.
- Antes de vender la cómoda comprobé que no hubiese nada dentro. Lo único que recuerdo, es que, varios días antes de su muerte, Petra estuvo hurgando en el mueble. Se le veía muy nerviosa.
- ¿No le dijo nada?, ¿qué es lo que le preocupaba?
- No. No me dijo nada... no lo sé. Mi cabeza hay veces que empieza a tener lagunas.
- Lo cierto señora, es que dentro del mueble había una documentación de la empresa muy valiosa para mí. ¿No sabe usted dónde guardó Petra dicha documentación?
- No, no recuerdo nada más. Después de la muerte de mi hija me he quedado muy sola y, mi memoria como le he dicho empieza a fallarme.

A eso que me sonó el teléfono móvil, era Miralles. Me excusé con la señora Esmeralda y me centré en la llamada de mi socio. Sólo le dio tiempo a decirme que me había enviado una carta explicándome todo lo acontecido en mi ausencia. Sin más la llamada se cortó. Marqué varias veces su teléfono y no obtuve respuesta. No sé por qué razón intuí que nunca más vería a Miralles. Me despedí de la madre de Petra, no sin antes interesarme por su situación económica. Me dijo que se apañaba con la pensión de viudedad de su difunto marido y algunos ahorrillos que le había dejado su hija. Tomé la decisión de interesarme por el futuro de la señora Esmeralda San Juan para que no le faltase de nada mientras viviese. Con un fuerte abrazo me despedí de la señora San Juan. Pensando en la llamada de Miralles, y aún más confuso, me dirigí a la estación de metro más cercana. Tomé de nuevo la línea cinco con

dirección Callao. Durante el trayecto, solo pensaba en la carta de Miralles. A la salida del metro llamé a Sigrid.

- Cariño, ¿dónde te encuentras?
- Estoy terminado la visita al museo. Nos vemos en el restaurante.
- Perfecto. No te olvides de coger un taxi –dije.

Cuando llegué al restaurante “El Puchero” Sigrid no había llegado. Pasé dentro y pedí una caña de cerveza. En unos minutos se presentó Dimitri.

- ¡Buenas tarde señor Riera! ¿A qué se debe su nueva visita?
- Preparé una mesa para dos –le dije.
- ¿Qué mesa desea?
- Cualquiera de aquella zona.
- Enseguida estará lista.

El mismo se ocupó de montarla con la ayuda de una camarera. A eso que llegó Sigrid. Me besó efusivamente y dijo:

- ¿Has resuelto el asunto que tanto te preocupaba?
- En parte sí –le contesté
- Jordi, ¿venir aquí almorzar responde algún motivo especial?
- Bueno cariño... Es nuestro restaurante.

Sigrid guardó silencio. Solo se me ocurrió decirle si le había gustado el museo.

- Sí, pero me ha quedado bastantes cosas por ver.

Enseguida se acercó Dimitri con la carta. Leí la carta de menús con detenimiento y la verdad es que no me gustó. Se la pasé a Sigrid pero no le hizo demasiado caso. Su pensamiento estaba en otro lugar. Así que me dijo:

— Tú eres el experto y además estás en tu restaurante. Elige tú por los dos. Ya sabes mis gustos culinarios.

Elegí una ensalada de escarola mediterránea para compartir; asado de cordero en su punto para dos; tinto gran reserva de la Comarca de Rueda. Y de postre, dos sorbetes de limón. A Sigrid le pareció buena la elección. De la llamada de Miralles y menos aún de la carta que dijo me había remitido no le comenté nada. Poco a poco fueron llegando algunos comensales más, eso me satisfizo.

Sigrid me miró y dijo:

— Hace una hora más o menos me ha llamado Sergey. Han dado con Miralles. Se encontraba en el sur de Londres en la casa de una amiga. ¿No te ha llamado, no se ha puesto en contacto contigo?

La miré. Cogí su mano y le dije que no tenía noticias de él. Me dio la impresión de no creerme. Hasta el punto que retiró su mano de la mía.

— ¿Qué le va a pasar a Miralles? —dije bastante preocupado por su integridad física.
— Eso no depende de nosotros —dijo Sigrid sin inmutarse.

Guardamos un significativo silencio como si ambos quisiéramos aparcar el tema de Miralles.

Nos sirvieron la ensalada, acompañada de unos entrantes variados por cortesía de la casa. Le dije a Dimitri que nos sirviera el asado de inmediato. A los dos nos gustaba acompañar el cordero asado con ensalada de escarola. El protocolo del servir el vino correctísimo. La botella de vino nos la descorcharon en presencia y nos lo dieron a probar, como manda los cánones de un buen sumiller. Dimitri sabía cómo servir un buen vino. En unos minutos nos presentaron el asado de cordero acompañado de unas patatas panaderas. La presentación era buena, la cantidad la apropiada; la textura y el sabor excelente.

— Qué te parece –le dije a Sigrid.

— ¡Exquisito!

Una vez terminado el almuerzo y con los sorbetes de limón sobre la mesa, pedimos los cafés. Fue cuando Sigrid me contó la conversación mantenida unas horas antes con Sergey Bogdánov.

— Como ya te he dicho, el restaurante de Madrid y Barcelona, son tuyos. Miralles y, sus socios los rusos, renuncian a su parte; pero en compensación tienes que cederle la titularidad del restaurante de Londres, “El San Jorge”. Ese es el trato por los perjuicios patrimoniales que le ha causado tu socio Miralles.

Una vez más saqué a relucir el tema de Miralles.

— ¿Y Miralles qué dice? –pregunté.

— Miralles te ha cedido su parte de los restaurantes de Madrid y Barcelona por medio de un documento firmado ante notario.

— Y con la parte del restaurante de Londres...

Sigrid no me dejó terminar.

- Ya te lo he dicho. Se lo han quedado sus socios, los rusos. Miralles estaba entrampado con ellos hasta las cejas.
- ¡Por lo visto no tengo otra opción que aceptar! —dije resignado.
- ¡Así es cariño! Además quiero participar de esta nueva andadura contigo si es que me aceptas como socia. Tenemos un mundo por delante y aparte vamos a tener algo más importante en común... el hijo que esperamos. Creo que es un buen trato.

Durante unos segundos permanecí callado, hasta que decidí aceptar el trato que le habían propuesto a Sigrid, el todopoderoso Sergey. Llamé a Dimitri y me interesé por el responsable de la cocina. Le indiqué que quería conocerlo. Degustamos los cafés y nos dirigimos a la cocina para conocer al chef. Después de las presentaciones de rigor por parte de Dimitri, felicité al responsable de la cocina y por extensión a todos los componentes de la misma. Dos hombres y una mujer. Todos los trabajadores de los fogones incluido el maestro cocina eran nuevos. Ese detalle me desagradó bastante, aunque compensando en parte por el excelente cordero degustado. Le dije a Dimitri que me diese una relación de todo el personal que trabajaba en el restaurante, incluyendo sus contratos y retribuciones. A los pocos minutos ya tenía en mi poder toda la información que necesitaba para estudiar a fondo al personal del restaurante, así como sus condiciones económicas y laborales. De todos los contratos examinados, hubo uno que me llamó la atención; concretamente el de Jefa de Relaciones Públicas, Tamara Mamáyev. Por el momento no dije nada sobre la jefa de relaciones públicas del restaurante. Me propuse desde ese mismo momento poner en marcha el buen funcionamiento del restaurante, empezando por reformar la decoración. Acompañado por Sigrid y Dimitri, recorrí todas las dependencias del restaurante. En un par de horas ya tenía tomada la decisión sobre los cambios a realizar. Después de una breve charla con mi esposa y nueva socia sobre la financiación que necesitábamos para poner en marcha las reformas, le propuse a Sigrid confirmar a Dimitri

como encargado general del restaurante a igual que al jefe de cocina y por extensión a todo su equipo. Mi querida esposa aceptó mi sugerencia de buen grado.

Llamé a Dimitri y le dije con cierta solemnidad:

- Hemos decidido confirmarte en el puesto que ostentas, así como con el responsable de la cocina. En un par de días recibirás por escrito todas las reformas que quiero que pongas en marcha de inmediato.
- ¡Gracias señor Rovira no le defraudaré!
- Eso espero.

Y sin más nos marchamos para el hotel dando un relajante paseo.

A Sigrid, se le notaba preocupada.

- No te veo muy convencida cariño sobre la decisión que hemos adoptado y las reformas que vamos a realizar en el restaurante. Te advierto que haremos lo mismo con el restaurante de Barcelona, aunque allí haremos algunos cambios dentro del organigrama del personal.
- ¡No Jordi, no es eso lo que me preocupa!
- ¿Entonces...?
- Estoy pensando en mis padres... aún no saben nada de mi estado de buena esperanza y me gustaría visitarlos.
- Si es sólo eso... tiene fácil solución. Esperemos unos días que todo quede encarrilado y nos vamos a Finlandia a visitar a tus padres.
- ¡De acuerdo cariño! Me parece una buena idea. Además quiero que los conozcas. Por cierto, nada sé de tu familia –dijo Sigrid.

- Mis padres murieron hace bastantes años en un accidente de tráfico. Soy hijo único. Y con el resto de la familia más alejada casi no tengo contacto.
- ¡Vaya que fatalidad! ¡Lo siento mucho cariño!

Sin darnos cuenta nos encontramos en la misma puerta del hotel. Pasamos a la habitación y nos dimos una buena ducha. A eso de la nueve de la noche nos fuimos de copas por el barrio de la Letras. Al regreso sellamos nuestro acuerdo como socios con un prolongado acto de amor sin barreras.

El cuatro de junio, viernes, regresamos a Barcelona.



CAPÍTULO DOCE

Lo primero que hice de vuelta a Barcelona fue mirar el buzón de correos. No había recibido la carta de Miralles. Sigríd parecía observar mis movimientos; fue entonces cuando se me ocurrió decirle a Sigríd que me marchaba al restaurante “*El Ancla*”. Dudó en acompañarme, pero al final asintió. De alguna manera quería examinar con profusión el restaurante; tanto al personal como las modificaciones que indudablemente había que realizar. Y como no, ella se había convertido de alguna manera en mi valedora financiera o lo que era lo mismo en mi socia. Por lo tanto tenía derecho a opinar sobre los cambios que debíamos de acometer. Que me acompañase alivió bastante el barrunte que tenía en mi cabeza sobre la veracidad de la carta a la que había hecho referencia Miralles. Pensé incluso que se tratase de una nueva argucia de mi socio. A la llegada al restaurante, lo primero que hice fue preguntar por Albert Gerard; enseguida fuimos atendidos por el encargado del restaurante. Una vez explicado el motivo de la visita, hicimos lo mismo que habíamos hecho en el restaurante “*El Puchero*”, inspeccionar todas las dependencias del restaurante: decoración y mobiliario; carta de menús; colocación de mesas; mantelerías y vajilla; aparadores y armarios; carros y otros útiles; cubos y porta-cubos de basura... Y, sobre todo, nos centramos en el servicio de atención a los clientes. Así como con el control del cobro y la facturación. Nos interesamos por el tipo de clientes que en la actualidad venía al

restaurante y el grado de satisfacción de estos. Después de analizar con profusión todos los elementos básicos del negocio de la restauración, fuimos muy rotundos con el nuevo estilo a implantar de inmediato.

En una palabra, teníamos por delante bastantes cosas que mejorar. Albert Gerard, tomaba buena nota de todas las órdenes que se le fuimos dando. Ni una sola objeción por su parte.

— Prepara una mesa, almorzaremos en “El Ancha”.

Albert se puso bastante nervioso. No tardó en tener la mesa preparada en el mejor sitio del restaurante. A continuación, le solicité la carta de menús. Y pedimos: revuelto de espárragos trigueros de primero. Y de segundo lubina a la sal para Sigrid; y para mí bacalao al pil-pil. De postre dos cremas catalanas.

Si pocos comensales nos encontramos en el restaurante “*El Puchero*”, menos había en el restaurante “*El Ancla*”.

No hicimos ningún comentario, ni sobre el montado de la mesa, ni del servicio prestado... ni tampoco sobre los platos servidos hasta la terminación de los postres. Una vez concluida la degustación de los postres, levanté la mano y enseguida se personó Gerard.

— Albert, sírvenos uno café solo con hielo y un descafeinado de máquina con leche.

— En seguida señor Rovira.

Los cafés los sirvió un camarero.

— ¿Alguna cosa más, señor Rovira?

— No, gracias.

Le pedí a Sigrid que me diese una valoración global de todo el servicio, incluido el menú degustado.

— Pasable –dijo Sigrid.

Me pareció que la valoración dada por Sigrid fue generosa. Para mí un auténtico desastre. Estaba claro que hacía falta cambiar muchas cosas; pero sobretodo, al responsable del restaurante. Estaba claro que Albert Gerard no era la persona idónea para levantar el prestigio perdido de “El Ancla”. Le llamé y pasamos a la oficina. Con buenas palabras... pero firmemente convencido decidí relegarle del puesto y comunicarle su destitución. Un restaurante de cinco tenedores y con dos estrellas Michelin en su historial, necesitaba otra persona con otro perfil. Le dije que su puesto sería ocupado por una persona de mi máxima confianza y que él pasaría a segundo jefe del restaurante. A continuación, le ordené llamar al jefe de cocina. No tardó en personarse. Con la misma contundencia y seriedad, le expuse lo preocupados que estábamos sobre el menú degustado. Me dijo que estaba falto de personal. La excusa dada no me gustó y de poco le valió; vamos que se echó tierra sobre su propia cabeza.

— Falto de personal, pero si éramos ocho comensales en todo el restaurante- –dije con un enfado monumental.

Sigrid intervino por primera vez. En esta ocasión fue bastante más dura.

— Los menús que hemos pedido eran bastantes sencillos de elaborar. Y, si además, le añadimos que somos los propietarios del restaurante..., pues blanco y en botella. Usted no puede dirigir la cocina del restaurante “El Ancla” Por otro lado, me ha servido una lubina congelada, y eso es imperdonable. Queda relegado de ser el responsable de cocina. Pasará a segundo jefe

de cocina. Y de no aceptar mi propuesta, puede pedir la cuenta hoy mismo –dijo Sigrid con carácter firme y serio.

El jefe de cocina no dijo nada. Aceptó sin más.

A eso de las cinco de la tarde y con el restaurante vacío ordené a Gerard que todo el personal se reuniese en el salón principal sin excepciones. En menos de cinco minutos los trabajadores ya se encontraban reunidos. Desde los destituidos de sus puestos: Gerard y el jefe de cocina, pasando por el segundo jefe de cocina, cocinero repostero, ayudante de cocina, auxiliar de cocina, camareros, sumiller, ayudantes de camareros, preparadores, montadores y personal de limpieza. En total veintiuna personas. Las caras de preocupación se notaban en el ambiente de todo el personal. En unos más que en otros. A todos les hice partícipes de la grave situación por la que estaba pasando “*El Ancla*”, uno de los mejores restaurantes de Barcelona y galardonado en su larga trayectoria de excelente cocina con dos Estrellas Michelin. Les informe de mis exigencias y condiciones para seguir trabajando en el restaurante. Invité a cualquiera de los presentes a que se definiesen. Nadie hizo ningún comentario. Me comprometí solemnemente que revisaría y mejoraría sus retribuciones económicas, si en seis meses, se invertía la mala dinámica actual. Y por último, les comuniqué la destitución del jefe de cocina y del encargado principal. Observé caras de alegría entre los trabajadores por la decisión que habíamos tomado. Todo el mundo se comprometió a revertir la mala situación actual del restaurante incluidos los destituidos. Después de varios minutos sin que nadie dijese nada, ordené con firmeza y determinación:

— ¡A ponerse las pilas todo el mundo! En cuanto al nuevo responsable del restaurante y, al jefe de cocina, en breve les serán presentados.

Convencido de que la corta, pero contundente disertación dada, así como la promesa y motivación añadida de subir los salarios a todo el mundo si se cumplían los objetivos marcados daría sus frutos en un período corto de tiempo, dejamos el restaurante. A la salida, lo primero que hice fue ponerme en contacto con mi anterior encargado, Joan Guiraud. La charla fue breve y fructífera. Le dejé meridianamente claro quién iba a dirigir el restaurante con mi apoyo y absoluta confianza. Le pregunté donde podía localizar a mi anterior jefe de cocina, Pep Barrat. Me dijo que trabajaba en la competencia. Me facilitó su dirección y no tardé en localizarlo, y menos aún en convencerlo.

Con el problema del restaurante “*El Ancla*” resuelto, solo quedaba retocar la decoración. Cuestión esta que hicimos de inmediato. En menos de tres semanas, tanto en el restaurante de Madrid como en el de Barcelona, se habían acometido las reformas necesarias en todos los sentidos para empezar a ganarse de nuevo su merecido y perdido prestigio. La inversión que tuvimos que realizar sobrepasó los cien mil euros. Sigrid aportó al negocio trescientos mil euros. Ella se opuso a que firmásemos ningún documento notarial de reconocimiento de deuda. Solamente me exigió que elevásemos a Escritura Pública lo convenido: ser socios a partes iguales en ganancias y pérdidas. Sigrid entró como social en el negocio de la restauración de los dos restaurantes al cincuenta por ciento. Cuestión ésta que quedó perfectamente resuelta al día siguiente.

El 10 de junio, en Barcelona, amaneció una mañana soleada y con una suave brisa que invitaba a hacer deporte. De hecho, me levanté temprano para hacer un poco de ejercicio físico. Salí de casa y dejé a Sigrid plácidamente dormida. Me fui haciendo footing hasta llegar al Puerto Deportivo de Barcelona, delante del punto de amarre de “*La Estrella Errante*”. Antes de entrar en el velero hice una leve tabla de estiramientos de recuperación. Terminada la sección de estiramientos

abrí el buzón de correos que tenemos los propietarios de los barcos en cada punto de atraque y me encontré que estaba lleno de propaganda. Entre la propaganda una carta. La carta de Miralles. Inmediatamente me dispuse abrirla. Cuando terminé de leer la carta de mi socio, el mundo se me vino encima. No daba crédito al contenido de la misma. Transcribo literalmente la carta que me remitió Miralles, contenido que me partió el corazón.

Carta de Josep Miralles.

Estimado Jordi: cuando leas esta carta muy posiblemente me hayan liquidado. Los rusos me siguen los pasos y cada vez se acercan más y más. Todo empezó cuando mostraste interés por conocer a Sigrid Virta. A partir de ese momento, se diseñó un plan para quedarnos con tus restaurantes. Digo bien: para quedarnos con tus tres restaurantes. Yo fui uno de los instigadores. Objetivo que se cumplió, según lo planificado por Sergey Bogdánov, con la colaboración de su hija política Sigrid Virta. Te diré en primer lugar que, Sigrid fue la esposa de Nikolay Bogdánov, el único hijo de Sergey, heredero de todo su imperio. Sigrid enviudó hace diez años. Nikolay murió en los Montes Urales practicando parapente. Fue entonces cuando la señora Virta se convirtió en el brazo derecho de su suegro. Cuando me contaste tu idea de dar la vuelta al mundo en velero, fue el momento elegido al que me presté para hacer de celestino y, a la vez testaferra, en toda la operación. Por otro lado, tu encargada Petra Rivas, murió de un infarto provocado. Se le fue suministrando en las comidas pequeñas dosis de sales altamente letales para cualquier corazón sano. Por ese motivo, tuvimos que deshacernos de todos tus mejores trabajadores para poder completar con éxito el plan preestablecido. Los restaurantes serían el negocio perfecto; servirían como tapadera para llevar a efecto los negocios turbios que de alguna manera controla

Sergey Bogdánov, uno de los hombres más poderosos de la Federación Rusa.

Estaba previsto que durante la travesía te asesinaría un sicario ruso, concretamente en un pueblo mexicano llamado Zihuatanejo. Pero esto, no ocurrió. Luego, algo cambió la estrategia final que yo desconozco. Ahora, no sé por qué, me he convertido en un peligro latente para Sergey Bogdánov y me quiere eliminar. Cuando te llamé desde el aeropuerto de Londres, no pude coger el vuelo porque los rusos me pisaban los talones. Lo tenían todo vigilado para secuestrarme antes de que llegase a Barcelona. Así que desistí. De milagro me pude escabullir del aeropuerto. No sé por cuánto tiempo lo podré seguir haciendo. Quería contártelo personalmente. Espero que me perdones de todo el daño que te he podido ocasionar. Siento muchísimo la muerte de Petra Rivas. Resultaba demasiada peligrosa.

Josep Miralles.

La verdad es que no sabía por dónde empezar. Una hora más o menos tardé en salir de mi estupor y poner en orden mi cabeza. Después de ducharme en el barco y cambiarme de ropa, guardé la carta en un lugar seguro del velero. Salí del barco aturdido y como un autómatas me dirigí apesadumbrado a mi apartamento. Durante el trayecto fui madurando cómo devolverle el golpe bajo recibido a los rusos y, por supuesto, a mi querida esposa Sigrid; pero antes debería estar seguro de todo lo relatado en la carta de Miralles. Si era cierto. Él había jugado sucio...por qué creerlo. Sin darme cuenta me encontré de sopetón en la puerta de mi domicilio de la Vía Layetana. Entré en el apartamento deshecho. Sigrid me recibió con un apasionado beso.

— ¡Cariño, hoy me encuentro fenomenal! ¡Podíamos irnos de picnic a una de esas calas solitarias de la costa catalana y pasar allí el fin de semana!

En cierto modo trastocaba mis planes, pero la idea me sedujo. Le propuse irnos en la “*Estrella Errante*” y atracar en la cala solitaria donde la vi por primera vez. Allí la conocí y en el mismo lugar podía romper nuestra relación si la explicación que me diese a todas mis dudas no era lo suficientemente convincente.

— ¡Estupendo, me parece una excelente idea! –dijo Sigrid radiante de alegría.

— Recogemos lo imprescindible y sobre la marcha compramos las viandas necesarias para pasar unos días en el velero –dije con gesto serio.

Con todo preparado y habiendo comprado lo preciso en el Mercado de la Boquería, el jueves 10 de junio, nos hicimos a la mar con rumbo a la cala donde vi por primera vez a Sigrid. En menos de cinco horas ya estábamos fondeando muy cerca de la orilla. El termómetro del velero marcaba 26 grados centígrados aunque la sensación térmica parecía elevar la temperatura varios grados más. Lo primero que hizo Sigrid fue darse un baño como su madre la trajo al mundo. Mientras tanto me dispuse a preparar el almuerzo. Cuando Sigrid subió a barco por la escalerilla de popa, me estaba tomando una cerveza en la cubierta. Fue cuando percibí claramente que el embarazo de Sigrid era más que palpable. Se le notaba una incipiente barriguita. Detalle que me hizo ser prudente en la manera de pllearle la inesperada y nefasta noticia dada por Miralles en su carta. Mientras Sigrid se duchaba fui preparando la mesa. Ya juntos en la mesa, y después de tomarnos una copa de vino blanco de crianza de “*Can Credo del Penedés*”, mis preguntas se centraron exclusivamente sobre su embarazo. Sigrid me respondió que

lo llevaba muy bien. Se encontraba en la semana quince, o lo que es lo mismo, llevaba embarazada poco más de tres meses.

- Jorge quiero visitar a mis padres lo más pronto posible.
- Antes, me gustaría dejar los cambios que hemos previsto de los restaurantes perfectamente encarrilados –dije asintiendo.
- De acuerdo cariño. Me parece bien. –dijo ella.

Después del almuerzo, nos echamos en la cubierta sobre unas tumbonas. La puesta del sol resultó una vez más... apasionante. A la caída del sol nos dimos un baño en la cala los dos completamente desnudos. Entre las dunas, muy cerca de los pinares, los arrumacos mutuos fueron totalmente sinceros hasta el punto que follamos como dos auténticos salvajes. Sin embargo mi mente no dejaba de pensar en la carta de Miralles. Subimos al barco, nos acicalamos un poco y nos dispusimos a preparar la cena. Con la mesa preparada en la cubierta del velero y con una botella de cava enfriándose en la champanera y dos velas encendidas que le daban a la comida un encanto especial, fue el momento que elegí para coger la carta de Miralles y ponerla sobre la mesa. Sigrid examinó la carta sin más y se dispuso a leerla. Mientras yo no dejaba de observar sus reacciones. Después de leerla soltó la carta sobre la mesa y muy seria dijo:

- No sé cómo te ha llegado esta carta, pero algunas de las cosas que dice Miralles son ciertas. Otras son productos de su ojeriza hacia mí por no haberme poseído, ya que lo intentó en varias ocasiones sin éxito. Han pasado otras muchas cosas durante la apasionante travesía muy importantes para mí en estos dos años que hemos convivido juntos que necesito explicarte. Sobre todo lo de mi matrimonio con Nikolay. Y por supuesto, mi actual relación contigo.

Estuve a punto de bajar a uno de los camarotes del velero y dejarla plantada con la cena puesta, pero no lo hice. La tranquilidad de Sigrid después de leer la carta me descolocó por completo. Cogí la botella de cava y me serví una copa. La miré a los ojos, alcé mi copa y le di un buen trago.

— ¡Viva la sinceridad, viva el amor! ¡Soy todo oído! –dije cínicamente.

Sigrid se sirvió una copa del buen cava que había preparado para la ocasión dándole un pequeño sorbo. Y con mucha tranquilidad empezó su relato explicándome su relación sentimental anterior, quizás lo que menos me interesaba saber de ella.

— En el año 1996, en los Juegos Olímpicos de Atlanta, asistí como secretaria del Comité Olímpico de mi país. Por otro lado, Nikolay pertenecía al Comité Olímpico de la Federación Rusa. Nos conocimos en uno de los actos programados por ambos Comités Olímpicos. A partir de ese momento intimamos durante la celebración de los juegos. Y, al finalizar la olimpiada, me invitó a conocer Rusia, concretamente San Petersburgo. Acepté su invitación. Allí conocí a su familia. En diciembre de ese mismo año nos casamos. Nikolay tenía veintiocho años.

La interrumpí a propósito.

— Fue entonces cuando conociste a la familia de mafiosos de tu marido –dije sin cortarme un pelo.

— Creo que te equivocas. Quiero explicarte que tras la disolución de la Unión Soviética y, con la subida al poder de Boris Yeltsin, éste mandatario promovió la privatización de casi todas las empresas estatales del antiguo régimen soviético con el único

objetivo de buscar apoyos políticos a sus reformas económicas. Fue el cuñado de Sergey Bogdánov, diputado y mano derecha de Boris Yeltsin, quién colocó al padre de Nikolay en lo más alto de la Economía Rusa. A partir de ahí, surge todo el imperio de Sergey Bogdánov.

- Ya me dirás si eso no es corrupción pura y dura –dije.
- No lo sé –dijo Sigrid.
- ¿Cómo murió tu anterior marido? Miralles dice en su carta que falleció haciendo parapente –dije para seguirle la corriente.
- Nikolay era muy dado a los deportes de riesgo. Uno de sus deportes favoritos era volar en ala delta.

Unas lágrimas rodaron por el bello rostro de Sigrid.

- Y de ahí te viene tu afición por los deportes de riesgo –dije con cierta ironía.
- Es posible. Aunque mis padres me educaron para saber desenvolverme en situaciones difíciles. De igual modo, me enseñaron a descubrir el apasionante mundo de la mar. Tú lo has podido comprobar. Son muchas las veces que hemos navegado por los fiordos del Mar del Norte.
- ¡Claro, no tengo la menor duda! –dije por decir algo.

Sigrid siguió con su relato.

- La primera del año 1998, nos fuimos a pasar una semana a los montes Urales y, en un fatal accidente, murió Nikolay con apenas 30 años. Sergey me acogió como si fuese su propia hija y me otorgó un poder inmenso en la empresa extractora y suministradora de gas de su propiedad. Hasta el punto de convertirme en su brazo derecho.

- ¿Y en estos diez últimos años, no has tenido ningún otro pretendiente, ningún amante...? –pregunté en plan sorna.
- Solo me he dedicado al mundo empresarial aunque te parezca mentira. Pero si es por pretendientes... los he tenido a patadas como vulgarmente se dice por aquí. Tu amigo Miralles lo intentó en varias ocasiones sin éxito.
- ¿Y por qué yo? –dije.
- Miralles, nos habló de ti. Y por supuesto de tus prósperos y reconocidos restaurantes a nivel mundial. Cuando nos comentó tu interés por mí, fue cuando tomamos la decisión de poner en marcha un plan. Que no era otro que quedarnos con parte de tus tres restaurantes. Utilizando a Miralles como un vulgar testaferros.
- ¿Entonces lo de Miralles, fue una tapadera?
- En principio, debo confesarte que sí –dijo sin vacilar.
- ¿Y cómo se puede convivir con una persona durante dos años de manera tan hipócrita? –dije.
- El día que nos presentaron me gustaste a primera vista. Quizás lo más me impactó de ti, fue cuando Miralles me dijo que querías formar una familia... que deseabas ser padre. Esa fue una de las razones de acompañarte. Deseo que también compartía. Y por supuesto, el reto que suponía de dar la vuelta al mundo en velero. Objetivo que me había marcado desde hacía mucho tiempo.
- ¿Y por qué asesinaron a Petra Rivas? ¿Qué os había hecho la pobre mujer?
- ¡Te juro por nuestro hijo que nada sé de ese turbio asunto! El día que me enteré llamé a Sergey para pedirle explicaciones. Me

dijo que había sido un tremendo error. Y que los responsables de su muerte habían recibido su merecido. Sergey está dispuesto a reparar el daño con creces.

- No sé cómo se puede remediar el asesinato de una persona. ¿En la muerte de Petra Rivas, está involucrado Dimitri o el jefe de cocina del restaurante “El Puchero”?
- ¡No lo sé!
- Cualquier persona que trabaje en mis restaurantes, mejor dicho en nuestros restaurantes que esté involucrada en la muerte de Petra Rivas, será inmediatamente despedida.
- Estoy de acuerdo contigo –dijo Sigrid.
- De todos modos te estás alejando del tema que nos ocupa. La carta dice que teníais pensado liquidarme durante la travesía, concretamente en Zihuatanejo. Ahora comprendo tu interés por ir a ese puerto cuando no estaba previsto en la travesía.
- No concretamente. Lo previsto era dejarte sólo en Zihuatanejo con tu velero seriamente averiado; pero todo cambio de manera radical en Creta –dijo Sigrid.
- ¡Explícate! –dijo con vehemencia.
- Durante la travesía, cada día que pasaba me iba dando cuenta que podías ser el hombre de mi vida. Me fui enamorando de ti poco a poco. Tu determinación para acometer los múltiples problemas que se nos presentaron durante la travesía, tu exquisitez conmigo, tus conocimientos profundo sobre el arte de la buena mesa, y cómo no, sobre el arte del sexo me fue cautivando día a día. Fue cuando llamé a Sergey para pedirle que cambiase de planes, que estaba dispuesta a compartir mi vida contigo... y que deseaba ser madre.

Por segunda vez las lágrimas afloraron por el bello rostro de Sigrid.

- La segunda vez que me pediste matrimonio estaba plenamente convencida de que quería tener un hijo del hombre que amaba con todo mí ser.

Un silencio sepulcral se hizo en la aquella maravillosa cala solitaria, solo roto por el suave choque de pequeñas olas sobre la quilla del barco. Después... Sigrid me miró con sus preciosos ojos azules.

- Si quieres sigo..., pero creo que todo ha quedado explicado por mi parte.
- ¡Y tengo que creerte! –dije.
- Lo único que te pido es que me perdones por el daño que te he podido hacer. Y sobre todo por la muerte de tu colaboradora. Aunque te repito, ¡nada he tenido que ver!

Sigrid me cogió la mano y por su bello rostro rodaron lágrimas amargas que parecían sinceras. Yo le retiré mi mano.

- ¿Por qué no cenamos?, la comida se va a enfriar –dije.
- No me apetece cenar –dijo ella.

Y sin más se marchó al camarote.

Mirando el cielo estrellado, ahogué mis penas descorchando una segunda botella de cava. Me serví una copa, después otra y otra más... hasta vaciar la botella. Y, a continuación... otra botella. Con una cogorza de mil demonios permanecí en la cubierta; y sobre una de las hamacas me quedé dormido. Cuando me desperté a media noche estaba tapado con una manta. La cabeza me daba vueltas y medio mareado bajé al camarote principal de popa, no vi a Sigrid. Tampoco hice nada por encontrarla en los demás camarotes. Me dejé caer sobre la cama como un boxeador noqueado por un gancho al mentón. Inmediatamente

caí en un profundo sueño. Serían la once de la mañana cuando definitivamente me desperté. La cabeza me daba vueltas. Subí a cubierta esperando ver a Sigrid. La cena seguía intacta en la cubierta y sobre la mesa la carta de Miralles sujeta por uno de los platos para que no se volase. Y, al lado de la carta de mi socio una nota de Sigrid que decía:

- *“Perdóname amor mío. Me marchó a Finlandia con mis padres. Necesito estar sola y reflexionar. Te quiero.”*

Sigrid.

No sé cómo se ingenió para salir del barco y volver a Barcelona; pero Sigrid tenía los suficientes recursos para hacerlo. Quizás llamó a sus amigos los rusos y ellos la ayudaron a salir de la cala mientras dormía la tremenda “cogorza” que me pillé. Lo único que se me ocurrió fue llamarla por teléfono. No me contestó. Lo intenté varias veces... no obtuve respuesta. Recogí la cena y levanté ancla poniendo rumbo al Puerto de Barcelona. Cuando llegué a mi apartamento, Sigrid no estaba, se había marchado. Lo dedujo por la ropa que compró en Madrid, ya no estaba en el armario ni tampoco una de las maletas. De nuevo le hice varias llamadas a su teléfono móvil, tampoco obtuve respuesta. Le di vueltas y más vueltas a mi cabeza pensando en el daño causado a Sigrid por no creerla y, sobre todo, en las consecuencias futuras del hijo que esperaba de ella. El riesgo era muy alto. No estaba dispuesto a perderla y, menos aún, sabiendo que llevaba en sus entrañas un hijo mío. Fue la noche más larga y amarga de mi vida; me pasé toda la noche en vela pensando en lo que debía hacer. Muy de mañana me acicalé un poco y me dirigí a ver a Sergey Bogdánov. Estaba seguro que el todopoderoso empresario me podía ayudar. A las diez de la mañana me recibió el principal magnate de la Federación Rusa de la Industria del Gas. La entrevista fue tensa... muy tensa; sobre todo cuando le pregunté por la

muerte de Petra Rivas. Sólo me aclaró que Sigrid nada tuvo que ver con su muerte. Y, que el culpable principal del fatal desenlace, así como la mano ejecutora, se encontraban perfectamente neutralizados y fuera de la circulación. Eso me tranquilizó bastante, aunque no le entendí muy bien que les había pasado. Insinuó que de alguna manera compensarían a la madre de Petra Rivas para el resto de su vida. Tampoco llegué a comprender en que consistiría la compensación. A continuación le pregunté sobre el paradero de Miralles.

— Miralles se quiso pasar de listo con nosotros. Su temeridad y ambición la ha pagado cara. Nadie lo encontrará ni vivo ni muerto, te lo puedo asegurar –dijo tranquilo y sin ningún tipo de remordimiento.

Al final de la tensa conversación me dijo lo que tanto estaba deseando.

— En este preciso momento Sigrid, vuela destino a Helsinki en mi avión privado. Se ha ido con sus padres.

— ¿Me puede facilitar su dirección? –dije.

— Si puedo, pero no lo haré. Si quieres recuperar a Sigrid, dale tiempo; la conozco demasiado bien y necesita aclarar sus ideas. De una cosa estoy seguro, eres un hombre muy afortunado. Ella te quiere de verdad, de lo contrario no estarías aquí con dos de tus tres restaurantes recuperados.

No tenía ganas de seguir hablando con aquel hombre que se creía el ombligo del mundo, ni tampoco me inspiraba ninguna confianza. La verdad es que no me gustaba Sergey; aún menos su puto mundo podrido de poder, corrupción y dinero.

Una idea me martilleaba la cabeza, hablar con Sigrid cuanto antes, aclarar las cosas y pedirle que volviese a mí lado. La necesitaba tanto

como el respirar. Había pasado varios días desde que Sigrid se marchó y seguía sin saber nada de ella. Mi desasosiego iba a más. Mi mente no dejaba de pensar en el motivo del porqué se había acercado a mí. Sentimientos contrapuestos se entrecruzaban sin poder evitarlo.

Tenía claro que la necesitaba a mí lado y cuanto antes mejor. Decidí localizarla aunque me tuviese que desplazar a Finlandia. Con ese dilema sin resolver, me dirigí al restaurante “*El Ancla*”, donde me esperaban Pep Barrat, el jefe de cocina y Joan Guiraud, mi antiguo encargado general. No tardé en llegar. La charla con ambos fue fructífera, corta y sincera. Depositó toda mi confianza en ellos, los necesitaba como el comer, -y nunca mejor dicho-, para sacar a flote el restaurante lo más pronto posible. Ellos se comprometieron a esforzarse al máximo para recuperar el tiempo perdido. Les dije que estaría fuera de Barcelona durante un par de semanas. Les dejé mi teléfono móvil para cualquier emergencia que surgiese.

Resuelto el primer escollo en el restaurante de Barcelona, me dispuse a resolver los problemas graves que tenía en Madrid. Aún no sabía la participación exacta que podía tener en la muerte de Petra Rivas, el jefe de cocina, ni tampoco el actual responsable del “*Puchero*”. Como no me fiaba de la información que me había dado Sergey Bogdánov, decidí desplazarme a Madrid de inmediato, no sin antes intentar una vez más ponerme en contacto con Sigrid. La llamé de nuevo a su teléfono móvil con resultado negativo.

El dieciséis de junio me marché a Madrid. En esta ocasión me hospedé en un hotel menos lujoso. Sobre las siete de la tarde ya me encontraba en el restaurante “*El Puchero*”. Hablé con Dimitri y me explicó los cambios que se habían llevado a efecto. Me gustó su determinación. Fui directamente al fondo de asunto que me había llevado a la capital del reino de España.

- He venido expresamente a resolver una cuestión de máxima importancia. Quiero que me digas si participaste de algún modo en la muerte de Petra Rivas.

La pregunta tan directa le puso bastante nervioso. Me miró muy compungido y dijo:

- Señor Rovira, no he tenido nada que ver con la muerte de la señora Rivas. Ni por activa, ni por pasiva. Se lo prometo por lo más sagrado... por mi familia.

Le creí.

Seguidamente llamé al jefe de cocina. En unos segundos se presentó. Le hice la misma pregunta. La contestación fue la misma. La verdad fue que su respuesta me satisfizo bastante. Sólo se me ocurrió preguntar dónde almorzaba la señora Rivas y quién le servía la comida.

- La señora Rivas almorzaba en su despacho sola. Y la comida se la servía la jefa de relaciones públicas, la señora Tamara Mamáyev –dijo el jefe de cocina.
- Llame a la señora Mamáyev –dije lacónicamente.
- Lo siento señor Rovira. La señora Mamáyev lleva varias semanas sin dar señales de vida. Lo cierto señor Rovira es que la señora Mamáyev poco o nada sabía sobre el mundo de la restauración; pero tenía a su favor todos los predicamentos de los socios rusos del señor Miralles. Y, por otro lado, parecía que el señor Miralles mantenía un idilio con Tamara Mamáyev.
- Es suficiente. Gracias por la información señor Cuenca. Le estoy muy agradecido. Se puede usted retirar. Dígale a Dimitri que pase.

— Estoy a su disposición, para lo que usted ordene –dijo el maestro de cocina.

Dimitri se personó al instante.

— Dimitri, tráigame el expediente de la señora Tamara Mamáyev.

— ¡Enseguida señor Rovira!

Expediente de la señora Tamara Mamáyev.

- *Tamara Mamáyev, Diplomada en Hostelería.*
- *Jefa de Relaciones Públicas del restaurante “El Puchero”*
- *Nacida, el 28 de febrero de 1979, en Bielorrusia.*
- *Estado civil: divorciada.*
- *Domicilio: calle, Jorge Juan (Madrid)*
- *Contratada: el 24 de noviembre del 2008.*

En su expediente se reflejaban los trabajos que había desempeñado. Casi todos ellos en su país de origen. Con lo cual poco o nada podía sacar en claro. Lo que si me llamó la atención fue la zona donde vivía en Madrid, un lugar céntrico residencia habitual de las clases medias y altas bien acomodadas de la capital de España.

— Dimitri, ¿quién contrató a la señora Mamáyev?

— La contrató, el señor Miralles con el voto desfavorable de la señora Rivas.

— Y eso ¿por qué?

— No lo sé. Posiblemente por su aspecto físico. ¡Demasiado arrogante y pomposa! Usted, ya me entiende. Para mí... el señor Miralles y la señora Mamáyev eran amantes. Aparte se comportaba como una confidente de los socios del señor Miralles.

- ¡Explíquese!
- Bueno...en varias ocasiones le escuche conversaciones en ruso refiriéndose a la señora Rivas.
- Exactamente sobre qué.
- Que era la verdadera valedora del restaurante y que era incorruptible. Y que era un peligro latente.
- ¡Un peligro latente! ¿Para quién?
- No lo sé señor Rovira. ¡Se lo juro que no lo sé!

Le corté en seco. Aunque estaba claro el lío de faldas que había por medio y que Petra Rivas le estorbaba para sus planes... y la tuvieron que quitar del medio.

- Mañana hablaré con la señora Mamáyev y decidiré su futuro laboral.

Una vez más repasamos los cambios efectuados y, sobre todo los que faltaban por llevarse a efecto.

- ¿Se quedará usted a cenar? –dijo Dimitri.
- Por supuesto –dije.

Al día siguiente, diecisiete de junio, me levanté temprano y lo primero que hice fue dirigirme al domicilio de Tamara Mamáyev. Tenía el presentimiento que no la encontraría nunca. Cuando llegué al domicilio reseñado en su expediente, el portero de la finca me dijo que la señora Mamáyev se había marchado hacía varias semanas.

- ¿No ha dejado ninguna nota...? –dije.
- Lo siento señor. No tengo ninguna noticia de la señorita Mamáyev desde hace más de un mes; concretamente desde que

unos paisanos suyos vinieron a recogerla en coche –dijo el portero de la finca.

Estaba claro que nunca iba a dar con su paradero.

Desde la calle Jorge Juan me dirigí al barrio de Ciudad Lineal, domicilio de la madre de Petra Rivas. Una vez más me entrevisté con la señora Esmeralda San Juan. Le pregunté por el documento que le di a su hija. Me contestó que no había dado con él. Ya no insistí más; de todos modos el problema de la titularidad legal de los restaurantes había sido solucionado de manera expeditiva. Pero si le recordé que su futuro estaba asegurado, puesto que le pasaría una pensión compensatoria por los excelentes servicios prestados por su hija. Ella me dio las gracias. Nos despedimos con un sincero y cariñoso abrazo.

Prácticamente mi cometido en Madrid estaba encarrilado. No obstante una vez más me dirigí al restaurante “*El Puchero*”, donde almorcé con Dimitri Gusev y Leonardo Cuenca. En la larga comida que mantuvimos les expuse con la suficiente claridad lo que pretendía de ellos. También les señalé que estaría varias semanas fuera de España y, que cualquier contratiempo que surgiese me lo comunicasen con celeridad.

Con todos los cabos atados en Madrid, regresé a Barcelona el viernes dieciocho de junio.



CAPÍTULO TRECE

De regreso a Barcelona, mi mayor preocupación seguía siendo contactar con Sigrid. Una vez más la llamé, tampoco obtuve respuesta. No me quedaba otra alternativa que volver a entrevistarme con Sergey Bogdánov, era mi única esperanza para localizarla. Me armé de valor, ya que la última vez que hablé con Bogdánov, prometí que sería la última. Le llamé y me dijeron que se encontraba en Dubái. A la persona que me atendió le solicité el teléfono de Bogdánov. Se excusó diciéndome que no estaba autorizado a dar el teléfono móvil del señor Bogdánov bajo ningún concepto ya que lo tenía terminantemente prohibido. Tampoco me supo explicar si el magnate ruso volvería pronto a Barcelona. Dándole vueltas al coco, se me ocurrió indagar en internet sobre la vida del padre de Sigrid Virta. Miralles me dijo, en cierta ocasión, que había sido un excelente jugador internacional de hockey sobre hielo por Finlandia, esa fue la pista. Así que, me empapé del historial internacional de hockey sobre hielo de la selección finlandesa desde los años 1950. Repasando el historial de la selección finlandesa y encontré a un jugador llamado Raimo Virta. Supuse que era el padre de Sigrid. Reconocido en su país como el jugador más importante de hockey sobre hielo de Finlandia de los últimos cincuenta años. Habiendo participado en cuatro olimpiadas, todo un récord.

Raimo Virta, había nacido en la ciudad de Kuopio.⁷² A partir de ese dato conseguí la posible dirección de Raimo Virta. Mis indagaciones me llevaron a la calle Tullipottikatu, nº 9, de la ciudad finlandesa de Kuopio.

Sólo me faltaba que la suerte me acompañase y que los padres de Sigrid siguiesen viviendo en el mismo lugar donde indicaba la información recabada por internet. Localicé por el mismo procedimiento un hotel cercano a la calle en cuestión. Mi búsqueda me llevó al Hotel Rantasipi Atlas. Con la información recabada me puse en contacto con la agencia de viajes de El Corte Inglés y preparé mi marcha a Finlandia para el sábado día 27 de junio. Volaría de Barcelona a Helsinki, haciendo noche en la capital de Finlandia en el Hotel Kamp; y al día siguiente me desplazaría a Kuopio en autobús, tren o bien alquilando un coche. El hotel que había reservado era el más importante de Kuopio, muy cerca de la calle en que supuestamente residirían los padres de Sigrid. Por delante tenía una larga semana antes de marcharme a Finlandia en busca de Sigrid. Esos días se me hicieron muy largos. Tiempo que dediqué en cuerpo y alma para dejar perfectamente encarrilados los cambios producidos en el restaurante *“El Ancla”*. Ningún cabo suelto dejé al azar. Tres días antes de mi marcha a Finlandia solicité un crédito personal de 10.000 euros. Me lo dieron de inmediato. Ni que decir tiene que llamé a Sigrid todos los días desde que se marchó. Cada vez que llamaba y no obtenía respuesta se me partía el corazón. No dejaba de pensar en ella y en el hijo que esperábamos. Por fin llegó el día de mi marcha. Dos horas antes ya me encontraba en el Aeropuerto del Plat esperando mi vuelo para embarcar con destino a Helsinki. Mi vuelo salió puntual a las ocho de la mañana. Las 4 horas 30 minutos que duró el vuelo me las pasé pensando en todo lo que me había

⁷² **Kuopio.** Ciudad finlandesa, situada en el este del país rodeada por el lago Kallavesi. Con cerca de 100.000 habitantes es la octava ciudad más grande de Finlandia. Se reconoce a Kuopio por sus delicias culinarias nacionales. El paté finlandés de pescado (kalakukko) y también por su dialecto “Savo”.

ocurrido en los dos últimos años. A las 13 horas y 30 minutos me encontraba en la recepción del Hotel Kamp de la capital finlandesa. Me instalé en mi habitación y sin perder un minuto me informé sobre la manera más rápida de cómo llegar a Kuopio. Me dieron cuatro opciones: avión, ferrocarril, autobús o bien alquilar un coche. Los 389 kilómetros que separaban la capital de Finlandia de Kuopio, el buen tiempo, la buena carretera y el precio del alquiler del coche, me convencieron para optar por el alquiler del vehículo. Además me aseguraba moverme por Kuopio a mi libre albedrío por lo que pudiera ocurrir. El mismo hotel me proporcionó el alquiler del coche. La persona que me atendió hablaba perfectamente inglés, lo que resultó fácil comunicarme con ella. Se me ocurrió preguntarle a la recepcionista del hotel si en Finlandia se podía localizar un teléfono por el nombre y apellidos de las personas.

- Si. Pero es necesario saber también la dirección de la persona que tratamos de localizar, de lo contrario no es posible –dijo la recepcionista.
- La persona de la que estoy tratando de localizar su teléfono es la hija de Raimo Virta, que supuestamente vive en la calle Tullipottikatu, n° 9 de Kuopio.
- Un momento por favor –dijo la recepcionista.

Accedió a su ordenador, abrió una página parecida a lo que en España entendemos como guía telefónica y enseguida me confirmó lo que tanto estaba buscando.

- Efectivamente señor. En esa dirección consta una persona con ese nombre y apellido en la calle que usted me ha facilitado. El 358 es prefijo internacional de Finlandia, el 17 es el prefijo de Kuopio y los seis siguientes dígitos se corresponde con el

teléfono de Raimo Virta. Por cierto, me suena mucho ese nombre –dijo la recepcionista.

- Es posible que le suene. Fue uno de los mejores jugadores de hockey sobre hielo de Finlandia –dijo como si fuese un verdadero experto del deporte más carismático de Finlandia.
- Claro que sí. Ahora le recuerdo muy bien. Raimo Virta está considerado héroe nacional de Finlandia –dijo emocionada la recepcionista.
- Ha sido usted muy amable. Quiero explicarle el porqué de localizarlo. Estoy casado con su hija Sigrid Virta. He venido a buscarla. He cometido un error en dejarla marchar sola y embarazada. ¡Esperamos un hijo!

La recepcionista se sonrojó por la sinceridad de mis palabras.

- Le deseo toda la suerte del mundo –dijo
- Por cierto, ¿cómo se llama usted?
- Me llamo Kaari. Que significa Carmen en castellano.
- Gracias por su inestimable ayuda. Mañana mismo partiré para Kuopio. Espero que todo salga bien. No la quiero perder por nada del mundo. –dije.
- Estoy segura que lo conseguirá –dijo Kaari.

Accedí a la habitación asignada y solicité a Kaari que me pusiese con el número de teléfono de los padres de Sigrid. Después de varios minutos, la recepcionista me dijo que no contestaba. Me eché en la cama un poco apesadumbrado y me quedé dormido. El cansancio me pudo. Sobre las cuatro de la tarde me desperté. Lo primero que hice fue llamar de nuevo al teléfono que me había proporcionado la señorita

Kaari. Después de varias llamadas tampoco obtuve repuesta. Decidí comer algo, ya que desde que llegué a Helsinki no había probado bocado. En el restaurante del hotel me tomé un sandwich nórdico con una cerveza de la tierra. Después de tomar el tentempié me di un paseo por la capital. Sobre las nueve de la noche regresé al hotel. Una vez más llamé al teléfono proporcionado... y nada. Sin respuesta. Mi inquietud iba en aumento, sólo quería que pasase la noche y llegase el día siguiente para marcharme a Kuopio. Después de una ligera cena me acosté; apenas pude conciliar el sueño. A las ocho de la mañana del día 28 de junio, lunes, salí de Helsinki dirección Kuopio. Los 382 kilómetros los hice en apenas cuatro horas. Me dirigí al Hotel Rantasipi Atlas. Todo estaba dispuesto de antemano en el hotel y, sin ningún contratiempo me instalé en la habitación 225 de la planta segunda. En principio, tenía hecha la reserva para tres días. Una vez que coloqué mi escaso equipaje en la habitación, bajé a la recepción y pregunté por la calle Tullipottikatu. Me indicaron sobre un plano de la ciudad que la calle se encontraba muy cerca a varias manzanas del hotel. Andando tardaría no más de cinco minutos. Con el plano en la mano me dirigí a la calle Tullipottikatu. Efectivamente no tarde en llegar. La zona muy elegante y lujosa. De hecho me encontraba en el pleno centro de la ciudad de Kuopio. A la altura del número 9, me paré. Antes de llamar, observé la casa desde la acera de enfrente. Se trataba de una casa señorial de tres plantas con fachada de piedra y con un jardín delantero muy bien cuidado. Después de examinar la casa durante varios minutos, me dispuse a llamar al timbre del portero automático de la puerta que daba acceso al jardín de la casa. Me temblaban las manos y mi corazón empezó a acelerarse. Accioné varias veces el timbre y nadie me contestó. Empecé a ponerme nervioso. Llamé de nuevo y tampoco nadie atendió mi desesperada llamada. Estaba claro que no había nadie en la casa. Durante varios minutos caminé calle arriba y calle abajo sin saber qué hacer. Después de media hora cavilando una vez más llamé al teléfono que me había

proporcionado la recepcionista del hotel. Nadie respondió a mi llamada. Mi desasosiego fue en aumento. Sin apenas darme cuenta me topé con una frutería a escasos metros de la vivienda de los padres de Sigrid. Pensé que posiblemente en la frutería me darían alguna información sobre la familia Virta. Acerté de pleno. La suerte me acompañó en ésta ocasión, la persona que me atendió hablaba inglés.

- La familia Virta no se encuentra en Kuopio –me dijo el dueño de la frutería.
- No sabe usted dónde puedo localizar al señor Virta. Soy amigo de la familia y vengo de Helsinki expresamente para entregarle un paquete –dije excusándome.
- La familia se ha marchado a su casa de verano en Kotka⁷³.
- ¿Está usted seguro? –dije.
- Completamente seguro. De hecho, la familia Virta son uno de mis mejores clientes. Hace unos días llegó su hija Sigrid. Me hicieron un pedido especial y me contaron que se marchaban a la casa de verano a pasar una temporada de descanso. Lo suelen hacer con cierta frecuencia.

El corazón me dio un vuelco.

- ¿Me puede facilitar la dirección de la casa de verano de la familia Virta?
- Por supuesto. Nosotros también veraneamos en Kotka. Es un lugar muy lindo y hace una temperatura muy agradable durante este tiempo–dijo el tendero completamente gustoso con la información que me había dado.

⁷³ **Kotka**, en finés (águila) es una ciudad y puerto fundado en 1879 en el Golfo de Finlandia Meridional en el sureste, a tan sólo 50 kilómetros de la frontera rusa.

Con la dirección en mi poder le di las gracias. Lo primero que hice fue volver al hotel. Anulé los dos días que tenía reservados y comuniqué que me marchaba al día siguiente a Kotka, ya que me había surgido un imprevisto. La distancia entre Kuopio-Kotka, es de 320 kilómetros. Y de Helsinki a Kotka de 133 kilómetros por carretera.

A la mañana siguiente, veintinueve de junio, liquidé la cuenta en el hotel y salí para la ciudad de Kotka.

Los 320 kilómetros los hice en tres horas más o menos. El trayecto de Kuopio a Kotka resultó precioso, árboles y más árboles y muchos lagos en todo el trayecto. Una vez que llegué a la población de Kotka, dar con la dirección que me había facilitado el tendero me costó bastante; pero al final lo conseguí.

Aparqué el coche muy cerca de la vivienda de la familia Virta. La casa de verano, estaba ubicada en una urbanización de lujo, sobre una hermosa parcela de más de 2.000 metros cuadrados de superficie, protegida toda ella por árboles y plantas ornamentales bien cuidadas. A la izquierda, una piscina y, a la derecha, una cancha de tenis. Todo ello se podía ver desde el exterior de la propiedad. A la suntuosa casa se accedía por una puerta para personas y otra para vehículos. En la puerta para personas había instalado un video-portero automático. Cuando me dispuse a llamar mis pulsaciones se dispararon. Pulsé el botón del video-portero y esperé impaciente respuesta. Fueron unos segundos que se me hicieron eternos. Por fin se oyó una voz femenina que no entendí muy bien lo que dijo. Desde luego no era la voz de Sigrid. Le respondí en inglés preguntando por la familia de Raimo Virta. Me contestó en inglés afirmativamente que era la residencia de verano de la familia Virta. El corazón me dio un vuelco. Seguí hablando en inglés y pregunté por Sigrid Virta. Creo que la persona que me estaba observando a través del video-portero se dio perfectamente cuenta de la situación y de quién era.

— ¡One moment please! –dijo en perfecto inglés.

Permanecí callado durante unos segundos, hasta que la voz de Sigrid la escuché con nitidez.

— ¡Jordi, eres tú!

— ¡Sí amor mío! –dije.

La puerta de acceso se abrió. Entré precipitadamente y me dirigí hacia la entrada principal de la casa corriendo como un niño en busca de una golosina. Antes de llegar la puerta principal de la vivienda se abrió y apareció Sigrid con su barriguita de embarazada más hermosa que nunca. Nos abrazamos y nos pusimos a llorar de alegría como dos adolescentes.

— ¡Cariño cómo has logrado localizarme! –dijo Sigrid.

— Con un poco de ingenio y mucha suerte –le dije.

— ¡No sabes la alegría que me has dado; sabía que vendrías, lo presentía! Pasemos dentro, te voy a presentar a mis padres.

A primera vista los padres de Sigrid me parecieron muy jóvenes. La madre era el vivo retrato de Sigrid. Alta, rubia, ojos azules y muy atractiva. El padre, atlético y bien parecido. Su estatura podía rondar el 1,90.

— Mi madre, Neida y mi padre Raimo –dijo Sigrid.

La madre me dio un beso y el padre me estrechó con fuerza la mano; para darme a continuación un fuerte abrazo.

— Jorge Rovira, para servirles –dije en inglés.

- Teníamos muchas ganas de conocerte. Sigrid nos ha contado muchas cosas sobre ti –dijo la madre de Sigrid disculpándose por tutearme.

No sabía que decir. Fue Sigrid la que rompió definitivamente el hielo. A requerimiento de la madre de Sigrid pasamos dentro de un salón espacioso y, al mismo tiempo muy acogedor con chimenea incluida. Nos sentamos y nos miramos varios segundos unos a otros sin apenas decirnos nada. Se me ocurrió disculparme por no obsequiarles con ningún detalle. Sigrid se sentó a mi lado y me cogió la mano. El gesto de Sigrid me transmitió confianza. De pronto empecé a hablar en castellano, en catalán, en inglés... intentando explicar el motivo de mi inesperada visita.

- Hijo, si sabes inglés puedes hablarnos en ese idioma. En casa lo hablamos toda la familia. En castellano no nos vamos a entender y menos aún en catalán; a no ser que Sigrid haga de traductora. Ella es una verdadera experta en idiomas –dijo el padre en perfecto inglés.

Sigrid me miró complaciente y dijo:

- Jordi, mis padres saben todo sobre nosotros. La única culpable soy...

Le puse mi mano en sus labios y dije:

- Cariño, no te martirices más, he venido a por ti. Te quiero con todo mí ser. Mi vida sin ti no tiene sentido –dije en catalán.

Creo que los padres de Sigrid entendieron perfectamente lo que dije, especialmente la madre. Por los ojos de Neida, rodaron unas lágrimas de felicidad maternal. Cogió a su marido de la mano y dijo:

- Raimo... dejémosles solos, tienen muchas cosas de que hablar. Mientras tanto prepararemos el almuerzo. ¿Por qué te quedarás a comer y a...?
- ¡Claro que sí mamá! —dijo Sigrid.

Inteligentemente los padres abandonaron el salón y nos dejaron solos.

Con más intimidad, lo primero que hice es tocarle la tripa, para después besarla con frenesí. Ella me correspondió con la misma pasión. Después hablamos de nuestro regreso y de nuestro futuro. Nos pusimos rápidamente de acuerdo. Pasaríamos unos días más en Kotka y después volveríamos a Barcelona. El acuerdo lo sellamos con un prologando y apasionado beso.

- ¿Cariño, cómo has llegado hasta Kotka?
- En primer lugar lo intenté con Sergey Bogdánov, ya que tú no respondías a las decenas de llamadas que te he hecho. Pero Bogdánov no quiso darme tu dirección. Me dijo que te diese tiempo para reflexionar. Cada día que pasaba sin ti era un suplicio. Fue cuando decidí venir a Finlandia en busca tuya. Desde Barcelona he volado hasta Helsinki. Allí me hospedé en un hotel céntrico. Fue la recepcionista del hotel la que me ayudó a localizar la dirección de tus padres. Tu apellido fue la pista. Me acordé que tu padre había sido un excelente jugador de hockey sobre hielo. A tu padre todo el mundo lo conoce en Finlandia. De hecho, me dijo la recepcionista del hotel que estaba considerado como un héroe nacional. Desde el hotel alquilé un coche y me desplazé a Kuopio. Me alojé en un hotel

próximo a la vivienda de tus padres. Ese mismo día, me dirigí a la dirección que me había facilitado la recepcionista del hotel de Helsinki. Cuando llegué a la casa de tus padres llamé al portero automático de la vivienda. No obtuve repuesta. Me di un paseo para ganar algo de tiempo y pensar sobre la marcha qué hacer. Lo intenté de nuevo y tampoco obtuve respuesta. Fue cuando me puse bastante nervioso. Entonces se me ocurrió entrar en la frutería que hay cerca de la vivienda de tus padres. Una vez más me acompañó la suerte. El propietario de la frutería me dio vuestra dirección de Kotka. Cerré la cuenta en el hotel y me presenté aquí en coche. Eso es todo.

Sigrid, me besó. Cogiéndome la mano dijo:

- Sé que hablaste con Sergey. Me llamó y le dije que no te diera mi dirección. De hecho, a mi teléfono móvil le quité la batería.
- ¿Eso por qué? –dije extrañado.
- Quería estar segura de la determinación que debía tomar. Me sentía culpable de todo lo ocurrido. No ha pasado ni un sólo día que no pensase en ti... en nosotros. Cuando mis padres me vieron aparecer sola se llevaron una desagradable sorpresa y un tremendo disgusto. Le conté todo lo ocurrido. Mi madre me dijo que si eras tal como yo le había contado vendrías a por nosotros.
- Tu madre es una mujer muy inteligente e intuitiva, y por cierto muy guapa. Es tu vivo retrato.
- Se lo diré a ella. Estoy segura que le encantará oírlo. Es muy coqueta. ¿Y los negocios, cómo van? –dijo Sigrid.
- Todo lo dejé perfectamente encarrilado. Los responsables de los dos restaurantes tienen las instrucciones precisas para que el negocio funcione varias semanas sin nosotros. Les dije que confiaba en ellos... No nos fallarán.

— Pasa el coche dentro de la parcela. Tenemos varias plazas de garaje. Ahora mamá te enseñará la casa. A ella le encanta enseñarla. Está muy orgullosa de esta villa de verano, fue ella la diseñadora.

Salí a por el coche y lo aparqué dentro. Recogí el poco equipaje que llevaba. Sigrid lo llevó a su habitación, que se encontraba en la planta primera de la vivienda, al mismo tiempo que me invitó a subir con ella. Ya solos en la habitación Sigrid cerró la puerta y nos besamos apasionadamente. Nuestra ausencia duró un poco más de la cuenta.

— Bajemos –dijo Sigrid.

Creo que Neida intuyó nuestra tardanza. Para romper definitivamente el hielo dijo:

— Espero que te guste lo que he improvisado para almorzar. Ni que decir tiene que me encuentro ante un auténtico chef de prestigio mundial. Sigrid me ha contado tus prodigiosas habilidades en el arte culinario. Me tendrás que perdonar si no es de tu agrado.

Sonreí.

— Estoy seguro que estará exquisito –dije.

El padre de Sigrid también aportó su granito de arena a la conversación para romper definitivamente el hielo.

— Perdona que te tutee –dijo el padre de Sigrid.

— Se lo ruego señor Virta –dije.

- Llámame Raimo o Isä que significa suegro en tu lengua. Lo que más te plazca. Espero que te quedes unos días con nosotros. Mañana viene Kalevi, nuestro otro hijo que reside en Canadá y quisiera darle una agradable sorpresa.
- Será un honor conocerlo. Me quedaré unos días; mejor dicho nos quedaremos unos días. ¡Gracias... muchas gracias por su hospitalidad!

Miré a Sigrid y proseguí:

- Hemos decidido volver a Barcelona lo más pronto posible. Tenemos que gobernar dos restaurantes y no podemos dejarlos solos por mucho tiempo. Nos encontramos en una nueva fase de renovación y de recuperación del prestigio perdido. Y lo que es más importante, nos encontramos en temporada alta. Lo que si quería anticiparos es que contamos con vuestra visita a Barcelona lo más pronto posible.
- Por supuesto que sí. Estamos deseando volver a Barcelona. Es una ciudad muy bella. Estuvimos en el año 1992 coincidiendo con la Olimpiada de Barcelona. Nos encantó la ciudad y su gente –dijo Raimo.

Mientras que Raimo preparaba un ligero aperitivo; Neida me enseñó su preciosa mansión. Una casa de cuatro plantas muy espaciosa y acogedora. La planta baja, disponía de un salón con chimenea, dos cuartos de baño, dos dormitorios, una sala de estar o estudio y una hermosa cocina. La planta primera disponía de cuatro dormitorios, dos cuartos de baño y un confortable estudio-biblioteca. La segunda planta, era toda ella una espaciosa buhardilla perfectamente acondicionada y repleta de innumerables trofeos con un billar francés incluido. El sótano-bodega estaba equiparado con un amplio gimnasio repleto de artilugios con pileta de agua caliente y sauna sueca. También disponía

de una pequeña bodega. En el exterior de la vivienda, aparte del magnífico porche, la casa de verano estaba equiparada con piscina, cancha de tenis, una mini-cancha de baloncesto, barbacoa y un amplio garaje para tres vehículos.

- Tienen una casa preciosa –dije.
- Gracias hijo –dijo Neida.
- ¡Neida, Sigrid, Jordi el aperitivo está en la mesa! –dijo Raimo desde el espacioso porche de la vivienda.
- ¡En seguida bajamos cariño! –dijo Neida.

Los cuatro nos apresuramos a saborear el aperitivo preparado por el padre de Sigrid.

- Espero que te guste, es una de mis especialidades –dijo Raimo.

El salmón y las huevas de lota, servida con cebolla y crema agria acompañados de un excelente vino blanco verdaderamente estaban exquisitos.

- Raimo, ni yo mismo lo hubiese dispuesto mejor –dije. Y no como cumplido.

Terminado el aperitivo nos dispusimos a almorzar en el salón principal. De alguna manera Neida quería sorprenderme con un buen montaje de la mesa comensales. Lo cierto fue que la preparación de la mesa y la colocación de los participantes... de un selecto gusto. Neida había preparado un plato muy típico de la gastronomía finlandesa, “el Kalakukko”. Que consiste en un pescado cocinado dentro de un pan de centeno. El pescado que generalmente se emplea es corégono, (suele ser el más tradicional), aunque Neida empleó en esta ocasión el salmón.

De postre, unas grosellas rojas granizadas con dulce de leche. El almuerzo resultó delicioso. Y así se lo hice saber a Neida.

- Exquisito el menú y la presentación perfecta –dije.
- Viniendo el alago de un chef de prestigio mundialmente reconocido me reconforta –dijo Neida.
- Me tienes que dar la receta –dije.
- Sigrid te la puede facilitar –dijo Neida.
- Será uno de los platos novedosos que incorporaremos en nuestros restaurantes. Seguro que sorprenderemos a nuestros clientes –dije.
- ¡Gracias hijo! Ese detalle te honra.
- ¿Café? –dijo Raimo.
- Solo con hielo, por favor –dije.
- Jordi, sabías que los finlandeses somos unos de los mayores consumidores de café del mundo –dijo Raimo.
- No, no lo sabía.
- La verdad, es que somos muy cafeteros.

Saboreamos el buen café hecho por el padre de Sigrid acompañado de vodka mezclado con arándanos; y lo cierto es que estaba exquisito.

- ¿Fumas? –dijo Raimo sacando dos puros de una pequeña caja de madera.
- No fumo, pero en esta ocasión voy hacer una excepción –dije.
- Salgamos al porche, a Neida no le gusta que fume dentro de casa –dijo Raimo.

La invitación de salir al porche fue una buena excusa para lo que realmente quería saber Raimo. En cierto modo me lo esperaba. Ya en el porche, Raimo me ofreció fuego y a continuación encendió el suyo. Le

dio varias caladas al puro acompañadas de pequeños giros que hacía entre sus labios como queriendo saborearlo. Exhaló el humo pausadamente hacia arriba... Me miró y me dijo:

- Quiero que sepas que Sigríd es mi ojito derecho. ¿Se dice así en España? No me voy a andar con rodeos hijo. Tú eres un hombre maduro y quiero que me digas cuáles son tus intenciones futuras respecto a mi hija.

Le di al puro una calada de principiante y el humo se me introdujo en los pulmones produciéndome una aparatosa tos seca. Cuando se me fue pasando el mal momento, dije solemnemente:

- ¡Sigríd es mi legítima esposa y esperamos un hijo! ¡Estoy aquí porque la quiero con todo mí ser! ¡Mi vida no tendría sentido sin ella!

Mis cortas, pero rotundas palabras fueron tan sinceras que Raimo no me preguntó nada más sobre ese tema. La conversación derivó por otros derroteros completamente distintos.

- Me ha contado Sigríd, que la travesía al mundo en tu velero ha sido una de los mayores retos de toda su vida. Que ha sido indescriptible la experiencia vivida.
- Para mí también ha supuesto la mayor experiencia de mi vida. Y con la que me siento más satisfecho –dije.
- ¡Cuánto me hubiese gustado acompañaros! A nosotros también nos gusta la mar. Tenemos un velero de 14 metros de eslora. Solemos recorrer el Golfo de Finlandia, el Golfo de Botnia hasta Kemi, y por supuesto el Mar Báltico. Nuestro país es una delicia para la navegación a vela. Tenemos más de 50.000 islas y unos paisajes comparables a los más bellos del mundo.

- Raimo, Sigrid demostró en la travesía ser una extraordinaria compañera de viaje. Sabe mucho sobre el arte de navegar. Creo que más que yo –dije.
- No me extraña. Desde los cuatro años lleva navegando. Si te apetece, cuando venga mi hijo nos daremos un buen paseo en velero. Esa es la sorpresa que le tengo guardada, junto con la boda y el embarazo de su hermana. Ahora sí que me siento feliz como padre y como futuro abuelo.
- Me parece una excelente idea –dije.

Los puros se consumieron, sobre todo el mío sin apenas darle una nueva calada. A eso que se presentaron Neida y Sigrid.

- Supongo que ya habéis aclarado vuestras dudas –dijo Neida.
- Todo ha quedado perfectamente resuelto. Cuando Venga Kalevi haremos una travesía en velero por el Golfo de Finlandia –dijo Raimo.
- Me parece una buena idea –puntualizó Neida.

Entre unas cosas y otras eran casi las seis de la tarde cuando terminamos la sobremesa. Sigrid decidió que descansáramos un rato para después salir a cenar. En realidad, lo que queríamos era estar solos.

- Mientras habláis de vuestras cosas, nos acercaremos al restaurante para reservar mesa –dijo Neida con mucha mano izquierda y bastante tino.

Cuando salieron los padres de la vivienda, Sigrid me cogió la mano y subimos precipitadamente a su dormitorio como si se tratase de la primera vez que íbamos hacer el amor. Nuestro deseado encuentro

terminó en un apasionado acto de amor que duró casi dos horas, y donde pusimos en práctica varias de las posturas que más nos gustaban.

— ¡Chicos ya estamos aquí! –dijo Neida haciendo ruido suficiente para que detestásemos su presencia.

Tuvimos que improvisar metiéndonos precipitadamente en el cuarto de baño.

— ¡Mamá, nos estamos arreglando un poco! ¡En seguida bajamos! –dijo con una sonrisa pícaro.

Sigrid rehízo la cama, mientras yo no daba pie con bola en el cuarto de baño. Lo único que hice fue abrir la ducha meterme en ella y dejar que el agua cayese con fuerza sobre mi cabeza. En ese momento Sigrid entró y se metió conmigo. Mientras el agua caía sobre nuestros cuerpos nos besamos y nos acariciamos intensamente. En la ducha y con el agua que caía sobre el cuerpo de Sigrid, fue cuando observé mejor el embarazo de la mujer que tanto amaba. Le masajeeé su vientre como jamás lo había hecho. Creí sentir una patadita del hijo que esperábamos.

— ¡Si, si..., ha sido la primera patadita de nuestro hijo! ¡Está tan contento de tenerte cerca como lo está su madre! –dijo Sigrid segura de haber sentido la primera patadita dada por el ser que llevaba dentro.

Nos dimos un prolongado y apasionado beso y salimos de la ducha. Vestimos para la ocasión... bajamos al salón. En mi caso, la ropa que llevaba puesta era la única disponible como era obvio. Sencilla y cómoda. Los padres de Sigrid nos tuvieron que ver la cara de felicidad que reflejaban nuestros rostros.

- Hijos hay momentos en la vida que la felicidad se refleja en los rostros de las personas que queremos. Hoy es uno de esos días donde la vida nos da todo lo que necesitamos –dijo Neida sabiamente.

Raimo abrazó a su mujer y Sigrid se abrazó a sus padres. Aquella escena de cariño y felicidad me conmovió hasta lo más profundo de mí ser.

- En unos minutos estamos con vosotros –dijo Neida.

El matrimonio subió a sus aposentos para acicalarse un poco. No tardaron mucho en arreglarse. Neida estaba radiante. A Raimo se le notaba feliz. Fue el momento que aproveché para piroppear a Neida. Diciéndola que era tan bella y elegante como su hija. Neida, se sonrojó.

- Eres muy galante, no me extraña que Sigrid se haya enamorado de ti. Mañana, con la llegada de nuestro hijo nuestra felicidad será completa –dijo Neida.

Pausadamente salimos de la casa de verano y andando tranquilamente nos dirigimos al restaurante elegido por los padres de Sigrid. Para mí fue toda una sorpresa muy agradable. Se trataba del Restaurante “La Majacca”, italiano. Algunos clientes míos de Barcelona me habían hablado muy bien de él. Galardonado con una Estrella Michelin.

- Hemos elegido este restaurante en vuestro honor –dijo Neida.
— Tengo excelentes referencias. Algunos de mis clientes dicen que es el mejor restaurante italiano de Finlandia –dije complacido.

— La verdad es que sí. “La Majacca” es mucho más que un restaurante. Lo hemos elegido en vuestro honor –dijo Raimo.

Todo resultó perfecto: la comida, el vino, el lugar, el servicio personalizado... y, muy especialmente la bien avenida pareja que regentaba el restaurante. Fue entonces cuando entendí lo que quiso decir Raimo al referirse que había elegido el restaurante “La Majacca” en nuestro honor. Claudio, el chef y Anne, su perfecta compañera, eran dos personas maravillosas muy bien avenidas. El restaurante estaba repleto de clientes y la comida sencillamente exquisita. Raimo me presentó a los propietarios con los que estuve hablando del negocio de la restauración durante un buen rato. Como no podía ser de otra manera, les invitamos a Barcelona. Quedaron en que nos harían una visita para conocer nuestro restaurante “El Ancla”.

Terminada la cena salimos del restaurante y paseamos hasta el puerto deportivo de Kotka dónde la familia tenía atracado su velero. El barco se llama “La Bella Neira”. Ya dentro del barco, Raimo sacó una botella de champán, la descorchó y brindamos por la familia y por un prometedor futuro. Nos pusimos a hablar de navegación y del submarinismo. Casi toda la conversación se desarrolló en torno a la travesía que durante dos años hicimos. Por razones obvias, lo que no contamos fue lo mucho que disfrutamos del sexo durante toda la travesía. Los padres de Sigrid seguían con mucha atención nuestros apasionantes relatos y vivencias ocurridas durante la travesía. Fue entonces cuando Raimo sacó su vena marinera y dijo:

— Puede que hayas oído que Finlandia es la tierra de los mil lagos Jordi, pero ¿sabías que también cuenta con una línea de costa salpicada con docenas de miles de islas? La costa fina del mar Báltico es un destino perfecto para cualquiera con ganas de experimentar la navegación de forma distinta. A raíz de lo que

estáis contando de vuestras experiencias me está dando ganas de dar la vuelta al mundo en velero. Nosotros hemos navegado por las 660 millas náuticas del Golfo de Finlandia. Te puedo asegurar que el recorrido resulta apasionante. No hay dos minutos que sean iguales; en nuestras aguas navegas activamente todo el tiempo. Se vive la emoción de orientar permanentemente las velas mientras el viento y tu rumbo cambian constantemente. De este modo se ponen en práctica tus habilidades para navegar a lo largo de un total de 10.000 kilómetros de canales señalizados mientras pasas rozando alguna de las más de 50.000 islas que tenemos. No puedes ni por un momento poner el piloto automático, porque estar al mando del timón es mucho más divertido, más apasionante. Además de las islas, tenemos varias ciudades con un calado histórico importante, antiguas aldeas de madera, mansiones históricas e iglesias de piedra, faros, parques nacionales que se extienden sobre la tierra y el mar, además de una gran variedad de fauna y vida marina, resumen en pocas palabras el espíritu de las zonas costeras y el archipiélago de Finlandia. ¡Así es nuestra maravillosa tierra Jordi!

- Veo Raimo que eres un experto hombre de mar. Y que amas a tu país muchísimo –dije con total sinceridad.
- ¡Lo que dices Jordi es muy cierto! ¡Me siento muy orgulloso de ser finlandés!
- También, siento ese mismo orgullo de ser español y catalán.

Mientras duró la interesante charla cayó dos botellas más del buen champan francés. La velada se extendió hasta bien entrada la madrugada.

Las condiciones lumínicas del marcado contraste de las interminables noches blancas de verano de Finlandia me influyeron de tal manera aquella deliciosa y apacible noche, que estaba deseoso de encontrarme una vez más a solas con Sigrid. Aquella clara madrugada interminable, ambos matrimonios disfrutamos plenamente de amor y sexo. Varias de las posturas ya descritas durante la travesía las pusimos en práctica esa noche.

El treinta de junio, como así estaba previsto, llegó Kalevi el hermano menor de Sigrid. Nos pilló a los dos matrimonios durmiendo. Resultó hasta cierto punto divertido.

Kalevi, tenía treinta y dos años y se mantenía soltero. Era un hombre corpulento que media cerca de dos metros. Pelo rubio, ojos azules y tez clara. Jugador de jockey sobre hielo del mejor equipo de Canadá e internacional por Finlandia. Un digno sucesor de su padre. Venía de vacaciones para quedarse dos semanas con la familia. Y sobre todo dispuesto a practicar una de sus aficiones favoritas: la navegación y el submarinismo. De hecho el día dos de julio salimos los cinco a navegar. La travesía duró hasta bien entrado el día tres de julio. La verdad es que no le faltaba razón a Raimo sobre la espectacularidad del recorrido que hicimos. La familia de Sigrid dio todo un recital de saber navegar. La familiaridad y la convivencia dentro del velero durante toda la travesía resultaron muy gratificantes. Cada uno sabíamos lo que teníamos que hacer. Los lugares donde fondeamos para nadar, hacer submarinismo o almorzar, eran esplendidos en todos los sentidos. Fueron dos días maravillosos. De regreso a Kotka, le dije a Sigrid que deberíamos adelantar el regreso a Barcelona, ya que la temporada turística, en plena ebullición, se presentaba dura. Ella me dijo que

estaba de acuerdo. El mismo día tres de julio durante la cena, Sigrid anticipó nuestro regreso.

- Hemos decidido adelantar nuestro regreso a Barcelona. Tenemos muchas cosas de las que ocuparnos. Nos marcharemos el próximo día cinco. Partiremos desde Kotka a Helsinki en el coche alquilado de Jordi, y desde allí volaremos a Barcelona.
- ¡Pero hija tendrás que llevarte ropa apropiada aquí apenas tienes de nada! ¿por qué tanta prisa? –dijo Neida bastante extrañada por nuestra repentina marcha.
- Mamá, el negocio de la restauración nos necesita. En cuanto a la ropa no será necesario. Aparte... mi vestuario lo tengo que cambiar por completo para estos meses de embarazo que me quedan. Lo que si me gustaría es que estuvieseis conmigo para cuando se produzca el alumbramiento del niño.
- Hija eso darlo por hecho –dijo Raimo.
- Si no os importa me gustaría mañana haceros la comida como despedida –dije.
- Eso parece una excelente idea –dijo Neida.

Todos asintieron la propuesta de que les cocinase.

Al día siguiente nos levantamos temprano y nos fuimos de compras. Las viandas que compramos fueron las necesarias para hacer una buena ensalada mediterránea. Siendo el plato principal una paella valenciana. Y de postre: sorbete de mandarinas con champán y crema catalana. El vino no fue necesario comprarlo, ya que Raimo disponía de una excelente colección de vinos en la bodega de su casa. Antes de la elección del menú le pregunté a Sigrid si disponían de paellera para al menos seis personas. Me dijo que sí. Debo decir que la vida en Finlandia es bastante gravosa en todos los sentidos. Tiene excelentes productos pero demasiado caros. Con todas las viandas compradas,

aunque algunos de los productos para la paella tuve que improvisarlos sobre la marcha, nos pusimos mano a la obra. Mi ayudante de cocina fue Sigrid. Raimo se encargó de hacer una buena lumbre y, por supuesto, no dejaba de observarnos con mucho interés como queriendo asimilar cualquier mínimo detalle de la elaboración de todo el menú. Lo primero que hice fue la crema catalana. Tuve suerte, Neida disponía de un artilugio para flamear. Los cinco cuencos con la crema catalana los metí en el frigorífico. El resto del menú lo elaboré con la colaboración de Sigrid y la atenta mirada del resto de la familia, especialmente del padre. Mi destreza en el arte de la cocina y los progresos de Sigrid, les dejaron impresionados. Almorzamos en el porche muy cerca donde se encontraba la barbacoa de piedra granítica. La paella resultó deliciosa. Fui generoso en la cantidad de viandas, a sabiendas de que alguno de los comensales podía repetir, como así fue. Al que más le gustó la paella valenciana fue al hermano de Sigrid que repitió en dos ocasiones.

Por supuesto, les facilité la receta de todo el menú. Los cafés y las copas las preparó Raimo. La sobremesa se alargó hasta bien entrada la tarde.

Ese mismo día, Sigrid por internet, hizo la reserva en el Hotel Kamp de Helsinki para la noche del cinco de julio. Al mismo tiempo reservé dos billetes de avión con destino Barcelona para el seis de julio.

El día cinco de julio sobre las once de la mañana, con poco equipaje encima, nos marchamos a Helsinki. La despedida fue...hasta muy pronto.

Llegamos al Hotel Kamp sobre las 12.40. La verdad es que los 135 kilómetros se nos hicieron muy cortos. Lo primero que hice fue preguntar por Kaari, la recepcionista. Me dijeron que se encontraba

almorzando. Pagué el servicio del coche alquilado y subimos el equipaje a la habitación asignada. Almorzamos en el restaurante del hotel. Le conté a Sigrid mi interés por saludar a la recepcionista. Ella también se interesó por conocer a la chica que me había ayudado a localizarla. Una vez terminamos de almorzar nos pasamos de nuevo por la recepción del hotel. Kaari al verme acompañado de Sigrid le brillaron sus ojos de alegría. Le presenté a Sigrid y dijo:

- Señora es usted una mujer muy afortunada. Su esposo también lo es conociéndola a usted.
- ¡Gracias! Espero y deseo que seas tan feliz en tu vida como lo soy yo –dijo Sigrid.
- ¡Le deseo un feliz alumbramiento señora!
- ¡Muchas gracias!

Cogí varias tarjetas del hotel y le di mi teléfono móvil.

- Si algún día te apetece visitarnos... en esta dirección de Barcelona tienes tú casa. Te recibiremos con los brazos abiertos –le dije.
- Gracias señor Rovira. No lo descarto. Me han hablado muy bien de su ciudad.

Nos despedimos de ella con un sincero abrazo.

Aquella tarde noche en el hotel Kamp, tranquilos y relajados, nos amamos mucho.

El vuelo procedente de la capital finlandesa llegó al aeropuerto del Plat de Barcelona a las 11.30 de la mañana del siete de julio miércoles, día de San Fermín, justo a la hora prevista. Desde el mismo aeropuerto Sigrid llamó a sus padres para decirles que ya estábamos en Barcelona.

Recogimos nuestros equipajes y nos dirigimos a mi apartamento de la Vía Layetana. Una vez allí, después de ducharnos y acicalarnos un poco nos marchamos al banco para ver la situación financiera y, el saldo de la cuenta corriente. La sorpresa fue muy positiva. La cuenta bancaria se encontraba con un saldo positivo estimable. Desde allí nos fuimos al restaurante “El Ancla”. No llamamos para reservar mesa, queríamos sorprenderles. Nos llevamos una agradable sorpresa, en el restaurante había una aceptable clientela; y, es que, el boca a boca entre los clientes hace milagros. Ese detalle nos satisfizo mucho. De inmediato nos reunimos con Joan Guiraud que nos puso al día.

El negocio empezaba a marchar por el buen camino.

— ¿Qué vais a almorzar? –dijo Guiraud

— Tráenos la carta Joan –le dije.

Elegí el menú especial del día, y Sigrid se pidió algo más ligero. Después del postre, pedimos unos cafés.

— ¿Qué te ha parecido?

— Bien, pero tú eres el experto –dijo Sigrid.

En líneas generales la puntuación que le otorgué, incluido el servicio, fue de un notable alto. Nos levantamos y pasamos al despacho de Guiraud, junto con el jefe de cocina Pep Barrat; hablamos de todo un poco. Les felicité, íbamos por el camino correcto. Pero como era natural y lógico, mi objetivo era conseguir la excelencia para el restaurante lo más pronto posible, tanto en la comida como en el servicio dado. Así que les pedí que elevasen el listón un poco más. Estaba dispuesto a recuperar mis dos estrellas Michelin lo antes posible. Hicimos mucho hincapié en la limpieza, quizás el aspecto más importante que jamás se debe descuidar del negocio de la restauración.

Y de hecho, los dos lugares más emblemáticos para sacar conclusiones positivas o negativas sobre un excelente restaurante, son: la cocina y los aseos. Así que nos disculpamos y nos fuimos directamente a los lavabos. Seguidamente nos dirigimos a la cocina. Los dos lugares más significativos del restaurante estaban limpios como los chorros del oro. Una vez más felicitamos al encargado. No teníamos la menor duda, los máximos responsables del restaurante “El Ancla” se merecían una gratificación extra por su buen hacer. Gratificación que se haría extensible al resto de trabajadores de manera equitativa. Sobre las siete de la tarde nos dirigimos al Puerto de Barcelona. Mi intención no era otra que romper la carta de Miralles delante de Sigrid. Cosa que hice. No se me ocurrió un lugar más apropiado para cerrar definitivamente nuestro reencuentro y que todo quedase olvidado que hacer el amor en la “Estrella Errante”. Le pedí a Sigrid que se olvidase de sus amigos los rusos. Me contestó que estuviese tranquilo sobre ese asunto.

— Los rusos nunca nos molestarán cariño —dijo totalmente convencida.

La cierto fue que, no me atreví a decirle que rompiese definitivamente con Sergey Bogdánov que era mi verdadero quebradero de cabeza. Todo quedó en un punto muerto. Creo que fue lo mejor. Sobre las nueve de la noche salimos del velero y nos dirigimos a tomar un tentempié en uno de los muchos restaurantes cerca del puerto. Ya de vuelta a casa decidimos que el día diez de julio, sábado, nos marcharíamos a Madrid sin avisar a Dimitri Gusev. Queríamos tener una idea de primera mano de cómo marchaba el restaurante, y para ello que mejor referencia que presentarnos de sopetón. El medio de locomoción que elegimos para desplazarnos en esta ocasión a Madrid fue el tren de alta velocidad. Llegamos a las 12.20 a la estación Puerta de Atocha. Y de allí nos dirigimos en taxi al hotel que previamente

habíamos reservado en la Plaza Mayor. Concretamente el Hotel Petit Palace Mayor Plaza, muy cerca del restaurante “El Puchero”. Después de alojarnos en el hotel, nos dispusimos a dar una vuelta por el centro de Madrid para comprar ropa apropiada para Sigrid.

A los 14.35 horas llegamos al restaurante. Nada más entrar se presentó ante nosotros Dimitri Gusev perfectamente vestido.

— ¡Buenas tardes! ¿Qué sorpresa? ¿No los esperábamos?—dijo Dimitri.

— ¡Buenas tardes Dimitri! ¿Cómo va el negocio? —dije.

— Señor Rovira nos estamos recuperando muy bien. Mejor de lo esperado. Como verá el restaurante está casi lleno. Los cambios han sido todo un acierto.

— Nos quedamos a almorzar. Monta una mesa para tres. Nos acompañarás.

— Ahora mismo la monto señor Riera. Muchas gracias por la invitación. ¿Dónde monto la mesa señor Riera?

— Aquí mismo. Comeremos junto con el resto de clientes.

En un periquete Dimitri, con la ayuda de una camarera, montó la mesa en el salón principal junto al resto de comensales. Dimitri levantó el brazo y al instante se personó un camarero rigurosamente vestido que nos tomó nota del menú. Sigrid se pidió una ensalada mediterránea de primero y de segundo una dorada a la plancha. De postre piña natural. Mi primero fue un revuelto de espárragos trigueros y de segundo solomillo de ternera en su punto. De postre un flan de la casa. Dimitri, solicitó unas habitas con jamón de primero y de segundo bacalao a la vizcaína. De postre unas natillas caseras. Para acompañar a las viandas un vino rosado de Rueda. Mientras llegaron los primeros platos nos pedimos unas cervezas que sirvieron acompañadas de unos aperitivos saladitos y unos pepinillos a la vinagreta.

— Invitación de la casa –dijo el camarero.

La presentación de la mesa, la atención y el detalle de los aperitivos nos agradó. Durante la comida Dimitri nos puso al corriente de todo los cambios efectuados en el restaurante. Se excusó varias veces para ausentarse de la mesa. Quería personalmente saludar a diferentes clientes que entraban y se marchaban; detalle que también nos gustó. Al finalizar el almuerzo, felicité a Dimitri. Le dije que llamase al jefe de cocina.

— Nos reuniremos en tu despacho –dije.

Leonardo Cuenca, vestido de rigurosa etiqueta de chef, se presentó ante nosotros. Lo primero que hice fue saludarlo y felicitarlo por la excelente comida que se estaba dando. La conversación que mantuvimos con los dos máximos responsables del restaurante fue muy positiva, hasta el punto que les indiqué que en la próxima nómina recibirían una gratificación especial. Lo mismo que el resto de los trabajadores del restaurante. El jefe de cocina me hizo la siguiente salvedad:

- Señor Rovira, la señora Mamáyev no ha dado señales de vida desde hace más de dos meses. Tampoco recibimos ninguna comunicación de baja del INSS. ¿Qué debo hacer?
- Cursaremos la baja a la Seguridad Social por ausencia al trabajo sin justificar. No creo que tengamos noticias tuyas. Si creéis necesario contratar otra persona que ocupe su puesto.
- Señor Rovira, no necesitamos ninguna persona para el trabajo que desempeñaba la señora Mamáyev. Ese trabajo lo asumo

personalmente con mucho gusto –dijo Dimitri totalmente convencido.

Le dimos varias instrucciones a Dimitri y nos marchamos convencidos de que habíamos acertado en mantenerle en el cargo.

Sobre la marcha, decidí visitar a la señora Esmeralda, la madre de Petra Rivas. Sigrid me dijo que quería conocerla. En la calle Mayor, antes de llegar a la Puerta del Sol, cogimos un taxi y nos dirigimos al barrio de Ciudad Lineal. A pesar del intenso tráfico no tardamos en llegar. Ya en la puerta del bloque de viviendas llamé a través del portero automático. Me identifiqué y accedimos al portal de entrada y, de ahí, a su apartamento. Nos recibió cariñosamente. Le presenté a Sigrid.

- Tiene una esposa muy bonita y encantadora. Cuánto le hubiese gustado a mi hija conocerla. Ya sabe usted lo mucho que le apreciaba...
- ¡Gracia es usted muy amable! ¡Lamento mucho la muerte de su hija! Mi marido me ha hablado muy bien de ella –dijo tiernamente Sigrid.

Esmeralda San Juan se echó a llorar. Pero se repuso enseguida.

- ¡Pasen por favor, no se queden ahí! ¿Les apetecen tomar alguna cosita?
- No gracias. Sólo hemos venido a saludarla y a presentarle a mi esposa. Y claro está, a preguntarle si necesita alguna cosa que la podamos ayudar –dije.
- Quiero darle las gracias señor Rovira. Ha sido usted muy generoso con la ayuda que he recibido. Los 1.500 euros que me han ingresado es demasiado. No necesito tanto dinero.

Miré a Sigrid sorprendido. Puesto que la verdad, aún no le había ayudado económicamente como así se lo había prometido. Supuse que la ayuda económica aludida había sido obra de Sergey Bogdánov.

A pesar de mi extrañeza no hice ningún comentario a Sigrid, en ese momento no lo creí oportuno.

— También quería decirle que he encontrado un documento que tenía guardado mi hija. Puede ser lo que usted buscaba.

La señora San Juan se levantó y de un cajón del mueble-bar sacó un sobre. Me lo entregó. Al instante lo examiné. Se trataba del famoso documento-acuerdo alcanzado con Miralles antes de partir para la travesía de dar la vuelta al mundo en velero. El documento en sí ya no tenía ningún valor jurídico, puesto que el caso había quedado resuelto. No obstante me lo guardé como si de una reliquia se tratase.

Después de hablar de algunas cosillas de la vida cotidiana, nos despedimos de la señora San Juan deseándole todo lo mejor. Ella le dio un beso a Sigrid, y dijo:

— Te deseo un feliz alumbramiento. Si no te lo han dicho... en tu entrañas llevas un barón.

— ¡Muchas gracias, es usted muy amable! No tengo ninguna preferencia especial. Aunque debo decirle que ha acertado de pleno –dijo Sigrid con una sonrisa de futura madre primeriza.

A la salida de la casa de Esmeralda San Juan, le pregunté a Sigrid si sabía algo sobre la asignación recibida de Esmeralda.

— Algo me comentó Sergey –dijo Sigrid sin darme más explicaciones.

Tampoco en esta ocasión quise entrar en más detalles. Estaba claro que Bogdánov había cumplido con lo prometido: la reparación en parte del daño causado.

Al centro de Madrid volvimos en metro. Nos apeamos en la estación de metro Callao y nos relajamos viendo una película en el cine Capitol. A la salida del cine, y después de una cena ligera, nos fuimos al hotel. El viaje de negocios relámpago realizado a Madrid, lo cerramos aquella noche con mucha pasión.

El domingo once de julio, después de desayunar, pagamos el hotel. Solicitamos un taxi que nos llevó a la estación de Atocha. Dejamos nuestros ligeros equipajes en consigna y validé los billetes de vuelta a Barcelona en el AVE de las 18,30 horas de la tarde; puesto que, habíamos decidido visitar la parte del Museo Thyssen Bornemisza que a Sigrid no le dio tiempo a ver en su anterior visita a Madrid, cuestión que hicimos los dos juntos. A la salida del museo nos adentramos en el barrio de Las Letras de Madrid, uno de los más populosos de la capital de España donde almorzamos. El almuerzo con sus postres se alargó hasta las 16.30 de la tarde. Terminada la comida tranquilamente nos fuimos andando a la estación de Atocha. Cogimos nuestros equipajes de consigna y nos marchamos a Barcelona. Bastante cansados llegamos a mi apartamento sobre las diez de la noche.

Sigrid cenó una pieza de fruta acompañada de un vaso de leche caliente. Yo no cené nada.

El día siguiente de nuestra vuelta de Madrid, se aventuraba cargado de gestiones administrativas. Por delante: cerrar definitivamente el caso sobre las gestiones realizadas sobre mis restaurantes con mi buen amigo Nicolau Abbot. También le rogué que de nuevo se hiciese cargo de asesoramiento y gestión de los dos restaurantes. En la visita y posterior charla, fui lo suficientemente sincero para contarle que había sido un magnate ruso con un poder omnímodo quién había resuelto de

manera expeditiva el embrollo de los restaurantes de Barcelona y Madrid. Pero que en contrapartida tuve que ceder el restaurante de Londres, ya que mi ex socio había contraído una importante deuda con cierta organización rusa. Nicolau Abbot ni me preguntó por los detalles, ni tampoco me cobró nada por las gestiones realizadas. Nada le dije de donde se encontraba Miralles. Lo cierto es que no lo sabía.

Miré a Sigrid a la salida de la asesoría y nos dimos cuenta que teníamos por delante un reto extraordinario y toda una vida que compartir.

Aquella mañana soleada, llena de futuro y esperanza, sólo un mal presentimiento me asaltó a mi cabeza, los negros nubarrones que se ceñían sobre el futuro de la política institucional catalana.

Barcelona, junio-2010.

CAPÍTULO CATORCE

Para terminar la novela, y como buen chef que soy, expondré bajo mi opinión, algunos platos tradicionales de la rica y variada gastronomía española. Con algunas recetas me extenderé más que con otras. También daré a conocer a todos los amantes de la cocina algunos trucos y consejos que he ido aprendiendo a lo largo de mis muchos años como profesional de los fogones.

Mi querida esposa Sigrid, fascinada por el mundo de la gastronomía y, quizás influenciada por mí, también ha participado con algunas recetas de platos y postres típicos de la gastronomía finlandesa. Todas las recetas están pensadas para seis comensales, lo que significa que cada cocinera o cocinero sabrá conjugar las viandas y los condimentos

apropiados para el número de comensales para los que hay que guisar en cada momento.

De algunos platos que os presento, le he dado el nombre de la persona que me dio la receta. Mi agradecimiento sincero a estas personas. Las recordaré toda la vida.

Como no podía ser de otra manera, empezaré por el plato más conocido de nuestra rica gastronomía patria: *la paella valenciana*.

«Para que el arroz a la valenciana salga como lo hacen aquellos naturales, es preciso que se cueza a fuego muy activo, prefiriendo el de llama, a fin de que no se interrumpa el hervor. Para saber la cantidad fija de caldo que se necesita, sea cual fuere la que se pretenda guisar, llevar generalmente la regla de removerlo con una cuchara de palo, y antes de que se repose enteramente, la plantas en el centro del recipiente, y si se mantiene sin movimiento le añades algo más (de caldo), y repites lo mismo hasta que la cuchara se tartalee sin caerse, que es cuando tiene suficiente. Activar la lumbre para que levante pronto el hervor, y procurar sostenerla hasta que el caldo esté cerca de consumirse, y entonces prueban el grano a fin de ver si está bien penetrado hasta el corazón. Si lo está, lo separas del fuego inmediatamente, lo dejas reposar, y aquella pequeña porción de caldo la absorbe, y queda entero, bien cocido, esponjado y suave al paladar; pero si se observa al probarlo que todavía está algo duro, le añades algo más de caldo, procurando que esté caliente para que no se interrumpa el hervor; porque si esto sucede, el resultado es deshacerse sin que se consiga que se penetre, quedando duro el corazón del grano. Casi nunca es necesario añadirle más caldo que el que dijimos al principio, y si acontece alguna vez, es porque el arroz está muy bien granado, y necesita algo más de humedad para penetrarse bien. Las demás circunstancias del condimento quedan al arbitrio del que lo

guisa y será tanto mejor cuanto más delicada la sustancia que contenga, como queda insinuado».

Francisco de Paula Martí (1513).

Paella valenciana.

Ingredientes básicos para seis personas:

- 650 gramos de buen arroz.
- 3/4 de carne de pollo, 2 higaditos de pollo y 250 gramos de conejo.
- Medio vaso de aceite virgen extra de oliva.
- 250 gramos de judías verdes frescas 250 gramos de garrofón fresco, 250 gramos de alcachofas, 4 tomates rojos rayados, azafrán en hebra, pimentón, colorante y una ramita de romero.

Elaboración:

- a. Se calienta el aceite en el centro de la paellera con un poco de sal para que no salte el aceite.
- b. Se doran los trozos de pollo y los higaditos, las judías verdes a continuación lo mismo que el garrofón, seguidamente el tomate rayado (por éste orden)
- c. Se pone el azafrán en hebra y se remueve todo muy bien.
- d. Se cubre de agua hasta los remaches de la paellera, se le pone el colorante y el pimentón y se rectifica de sal. Se remueve todos los ingredientes dejándola cocer durante media hora a fuego lento. A continuación se retira la ramita de romero.
- e. Se le echa el arroz de manera uniforme y se deja cocer durante veinte minutos. De cinco a siete minutos a fuego fuerte y el resto a fuego lento.
- f. Reposar cinco minutos y se sirve adornándola con unos cascotes de limón y unas ramitas de romero.

Dificultad: media-alta.



Cocido madrileño.

La receta del cocido madrileño es uno de los platos que más me gusta cocinar por la implicación que supone. Yo, lo hago a fuego lento, es decir paso de la olla exprés en ésta receta. De hecho no tengo ni idea de cómo se haría el cocido madrileño en ese artilugio. Ocurre como en casi todas las recetas tradicionales, que en cada casa hay una manera de elaborar el cocido madrileño. Los puristas le pondrán gallina en lugar de pollo (este último más jugoso y tierno, pero con sabor menos fuerte), le pondrán tocino siempre, yo prefiero la panceta, menos grasa y más carne. También le pondrán una pelota o relleno elaborada con huevo, carne picada y miga de pan. Y de verdura añadirán el repollo, unas acelgas, una col y unos cardos, incluso los he visto con judías verdes.

Ingredientes para 6 personas.

- 750 gr de garbanzos de castilla.
- 500 gr de carne (morcillo).
- Caparazón de gallina (o pollo).
- 2 pechugas de gallina (o pollo).
- 2 morcillas, 6 chorizos (que siempre gustan más), 1 trozo de tocino (mejor panceta, menos grasa y más carne), 1 punta de jamón (o un pie de cerdo salado).
- 1 repollo, 1 cebolla, 3 zanahorias, 6 patatas pequeñas, 1 diente de ajo, pasta o arroz para la sopa (40 gr por persona).
- Además para la mesa, aceite de oliva virgen extra, vinagre de jerez y un vino seco de jerez o de Montilla-Moriles.

Elaboración.

Primero, y que no se olvide, pondremos a remojo unos buenos garbanzos castellanos en la víspera del cocido. **Truco:** Además le pondremos un puñado de sal gorda marina para que al día siguiente no se encallen en la cocción. Empezaremos por poner a cocer, partiendo de agua fría, la carne, la punta de jamón, la panceta, el pollo (caparazón y pechugas).

Clave: Durante todo el cocido, de principio a fin, retiraremos la espuma que se vaya formando con una espumadera. Así mismo iremos incorporando agua para que no se quede seco. El fuego del cocido lo

tendremos de una forma continua en el medio de la potencia que tengamos. Cuando empiece a hervir añadimos los garbanzos, previamente escurridos y lavados, la cebolla, salamos y contamos de 2 horas a 3 horas. Dependerá de la dureza de los garbanzos. Cuando falte unos 30 minutos para el final, pondremos en un puchero a parte a cocer el repollo. Y en el puchero del cocido, propiamente dicho, añadiremos los chorizos, las morcillas y las zanahorias (peladas y partidas en trozos grandes). Cuando queden unos 15 minutos añadiremos las patatas al puchero del cocido madrileño. Al finalizar colamos el caldo y hacemos la sopa, que podrá ser de arroz o de fideos.

En el caso de los fideos, los añadiremos cuando el agua de un hervor, sí son los finos os aconsejo que los tengáis dos minutos sobre el fuego.

A la hora de servir.

El **cocido madrileño** se sirve en la mesa. En un puchero tendremos la carne con los garbanzos, en otro la sopa y en otro la verdura con las patatas y zanahorias. Para la sopa os aconsejo una o dos cucharas de jerez seco. Para aderezar la verdura vinagre y aceite de oliva. Y para la carne y garbanzos un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Tiempo: más de tres horas.

Dificultad: media-Alta.



Tortilla de patatas al estilo de la abuela Victoria.

La leyenda dice que fue el general Tomás de Zumalacárregui quien durante el sitio de Bilbao, inventó la tortilla de patatas como plato sencillo, rápido y nutritivo con el que saciar las penurias del ejército carlista. Aunque se desconoce si es cierto, parece ser que la tortilla comenzó a difundirse durante las primeras Guerras Carlistas. Otra versión de la leyenda afirma que lo inventó una anónima ama de casa navarra, en cuya casa paró el mencionado Zumalacárregui, la señora, que era pobre, y lo único que tenía eran huevos, cebolla y patatas, acabó haciendo un revuelto con todo ello, revuelto que gustó mucho al general, que luego la popularizaría entre sus tropas. De todas las tortillas españolas que he probado, ninguna como la de la abuela Victoria.

Ingredientes para 6 raciones:

- 10 patatas de tamaño pequeño.
- 1 cebolla.
- 1 diente de ajo
- Sal gorda.
- Cuatro huevos
- Aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

- Para hacer la Tortilla de Patatas lo primero es pelar y lavar bien las patatas, después secarlas.
- Después se cortan en rodajas finas, de tamaño no muy grandes. Sal al gusto.
- Hacemos lo mismo con la cebolla y el diente de ajo, pero cortándolo en láminas muy finas.
- Poner una sartén amplia a calentar con bastante aceite, cuando el aceite esté bien caliente echa a freír las patatas, poco después la cebolla y el diente de ajo.

Es recomendable freír los primeros minutos a fuego intenso las patatas hasta que se doren y después bajar el fuego. Ir removiendo de vez en cuando las patatas con la ayuda de una espumadera, es importante para

que no se peguen ni se quemen por algún lado más que por otro. En unos 10 ó 15 minutos las patatas estarán listas, no hay que dorarlas demasiado, deben estar un poco blandas para hacer bien la tortilla.

- Una vez estén fritas las patatas, la cebolla y el ajo, las sacamos escurriendo el aceite y las ponemos en un bol grande.
- Batimos los huevos en un plato, se le puede echar un poco de sal al huevo si quieres, incluso hay quien le echa un chorrito de leche que le da buen sabor. Vierte los huevos batidos sobre las patatas y mezcla todo muy bien. Ahora viene el momento de hacer la tortilla en la sartén, para ello usaremos una sartén bien amplia.
- Se ponen unas gotas de aceite en el fondo y se echa la mezcla de patatas y huevos, al principio se deja que el huevo vaya cuajando a fuego medio-intenso, pero después se baja la intensidad del fuego para que no se queme y la tortilla se vaya haciendo por dentro.
- Una vez que la tortilla esté hecha por un lado, damos la vuelta con mucho cuidado con la ayuda de un plato plano. Dejamos que se haga por el otro lado y tendremos nuestra tortilla de patatas lista para comer.



Fabada asturiana.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kg. De fabes (judías blancas)
- Un hueso de jamón curado.
- Una o dos orejas de cerdo.
- 3 morcillas asturianas.
- 3 chorizos asturianos.
- 300 gramos de panceta de cerdo.
- 3 hebras de azafrán.
- Sal al gusto y por supuesto una buena agua.

Las fabes asturianas son una de las recetas de cuchara que más gustan en toda España. La forma de cocinar este plato es simple, aunque no fácil. Varios factores pueden echar a perder la receta: no desalar bien las carnes, cocer a fuego fuerte, que el agua empleada no reúna las condiciones necesarias y que los productos utilizados no sean de buena calidad. Por eso os recomiendo que los productos utilizados sean de buena calidad. Al igual que la cocina gallega la asturiana tiene una materia prima de excelente calidad que ayuda a que sea de las más apreciadas de España. Fabes hay muchas pero como las asturianas ninguna. Es una receta relativamente sencilla en la que priman la calidad de los ingredientes y un tiempo de cocción bastante lento. En definitiva una receta hecha con mucho cariño.

Antes de cocinar:

Uno de los pasos importantes es la elección de las fabes. Asturias cultiva a lo largo y ancho de su territorio unas alubias de gran sabor y una suave textura. Extendemos las fabes sobre una superficie plana y deseamos aquellas que estén dañadas. Las lavamos para quitar impurezas. Las dejamos en un bol con agua fría en remojo durante la noche, normalmente 12 horas. No es necesario echar sal a la hora del remojo. Al día siguiente las escurrimos y apartamos hasta el momento de prepararlas. Ponemos a remojo, en agua templada, la panceta curada y el hueso de jamón desde la noche anterior a la preparación de las fabes.

Preparación de las fabes:

- 1.- Añadimos en una cazuela, a ser posible baja y ancha (si es de barro mejor), las fabes con el agua de remojo y cubrimos con esa agua hasta que quede un par de dedos por encima de las mismas. Removemos otra vez para que se junte todo bien y calentamos a fuego alto hasta que rompa a hervir.
- 2.- Cuando empiece a hervir introducimos la panceta, la oreja de cerdo, los chorizos, el hueso de jamón y las morcillas (previamente pinchadas para evitar que revienten). Procurad que las morcillas y los chorizos permanezcan siempre en la parte superior para evitar posibles roturas que nos estropearían la fabada.
- 3.- Espumemos durante unos minutos (retiramos la espuma que normalmente contienen impurezas y a la vez desgrasamos un poco el caldo).
- 4.- Cuando lleve media hora cociendo a fuego alto le añadimos las hebras de azafrán diluidas en un poco de caldo caliente de la cazuela. Bajamos la temperatura de cocción y añadimos sal al gusto. Es importante probar el caldo ya que hemos echado el hueso de jamón y pueden quedar saladas.
- 5.- Dejamos que las fabes se cocinen lentamente a temperatura baja durante una hora y media a dos horas removiendo de vez en cuando con una cuchara de madera sin romperlas. Durante este tiempo añadimos agua fría en dos ocasiones para “asustar” las fabes (rompe el hervor y ayuda a su perfecta cocción).
- 6.- Probamos las fabes para ver si están tiernas y rectificamos de sal si es necesario. Una vez probadas y tiernas las apartamos del fuego y dejamos reposar una hora aproximadamente.
- 7.- A continuación retiramos los chorizos, las morcillas, la panceta, la oreja y el hueso de jamón. Preparamos los ingredientes: cortando los embutidos en rodajas generosas, troceamos la panceta, la oreja y aprovechamos la carne del hueso de jamón.
- 8.- Para servirla es mejor un plato hondo o cazuela de barro con la fabada y los ingredientes encima.

Recordar que la fabada está mejor de un día para otro y si encima conseguís hacerla en cazuela de barro, está para morirse.



Lentejas con chorizo y morcilla al estilo Pepe Ruiz.

Las lentejas con chorizo y morcilla es un plato tradicional que debemos incluir en nuestra dieta habitual, porque las lentejas son un alimento muy beneficioso para nuestro organismo, y además están buenísimas. En algunos lugares de nuestra geografía le suelen añadir a las lentejas arroz.

Ingredientes para 6 personas:

- 450 gramos de lentejas
- 250 gramos de chorizo.
- 200 gramos de morcilla.
- 3 patatas peladas y troceadas.

- 1 tomate rojo
- 1/2 pimiento verde y 1/2 pimiento rojo cortado en tiras.
- 2 zanahorias peladas y troceadas.
- Una cabeza de ajo, 1/2 cebolla, 2 hojas de laurel, pimentón dulce, aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.
- Una copita de vino fino de Montilla-Moriles.
- 1 pequeña guindilla.

Preparación:

Las lentejas son una de esas recetas que todos conocemos, una de las más tradicionales de la gastronomía de todo el país. Es la típica receta que hemos comido en casa desde siempre. Por ese motivo también hay muchas recetas diferentes, en cada casa se preparan con alguna diferencia, con algún ingrediente especial, con una preparación algo distinta, en unas se preparan en una olla tradicional, en otras con una olla rápida... Partiendo de esas diferencias, el resultado es más o menos el mismo, la base de la receta no cambia. Nosotros vamos a detallaros la receta de lentejas con chorizo y morcilla que preparamos en casa desde hace años, que es la receta que aprendí a preparar en casa de mis padres. Con esta receta podrán comer unos seis comensales. Vamos a emplear una olla de las de toda la vida, aunque si lo preferís se puede emplear una olla rápida, con la que se acelera el proceso de elaboración. Personalmente prefiero el resultado obtenido con una olla tradicional, porque además es una receta que no requiere tampoco de demasiado tiempo de preparación.

- Primero vamos a limpiar el tomate, las zanahorias, los pimientos, la cebolla, las patatas, la cabeza de ajos, el laurel, el chorizo y la morcilla, que le haremos unos pequeños cortes para que suelte su grasa, y los echamos todos en la olla. Añadimos la sal, el pimentón dulce y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Cubrimos los ingredientes con agua y ponemos a fuego fuerte. Mientras vamos a lavar un poco las lentejas, que en nuestro caso nos gusta emplear lentejas pardinas, de las pequeñas, porque además de muy sabrosas tienen la ventaja que no pierden la piel durante la cocción, por lo que quedan enteras al final de la elaboración.
- Dejamos que el agua de la olla comience a hervir y mantenemos así durante unos 40-45 minutos, para que todos los ingredientes suelten todo su sabor. Cuando veamos que el tomate y el pimiento se han pochado bien, ponemos la olla a fuego lento y vamos a sacar todos los ingredientes y los apartamos. Es el momento de echar las lentejas en la olla y tajarla, y dejarla durante otros 25-30 minutos a fuego lento, para que se hagan bien. Pasado ese tiempo vamos a probarlas para ver si están bien hechas, que no se queden duras ni tampoco se nos pasen. Si vemos que están en su punto, las retiramos del fuego y ya las podemos apartar para servir o bien dejar para calentarlas y comerlas más tarde. Si durante la cocción comprobamos que necesitan algo más de agua, podemos añadirle la necesaria para que no se nos queden secas y se peguen. Y si nos quedan con demasiado caldo, podemos dejar más tiempo a fuego lento para que lo evapore poco a poco. Esperemos que te haya resultado interesante esta receta de lentejas con chorizo y morcilla, y que te guste tanto a ti como a tus comensales.



Cordero lechal asado al estilo Asunción Fernández.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 cordero lechal entero.
- Sal gorda, dos hojas de laurel secas.
- Aceite y agua.
- ½ vaso de vino blanco.

Preparación:

- 1.- Cortar el cordero en dos partes.
- 2.- Untar con aceite el cordero, ponerle la sal y las dos hojas de laurel seco machacadas.
- 3.- Encender el horno a 150 grados.

4.- Introducir la fuente o bandeja del horno con agua y el cordero.

5.- Dejar en el horno media hora.

6.- Retirar la fuente, dar la vuelta al cordero y cocerlo de nuevo al horno unos treinta minutos más, añadiéndole el vino, y si es necesario un poco de agua más y sal.

La carne tiene que quedar crujiente por la parte externa y jugosa por dentro pero completamente despegada del hueso. (Listo para servir caliente). Se puede acompañar con patatas panaderas.



Caldereta de cordero de Cuenca al estilo del abuelo Isidoro López.

La caldereta de cordero es un plato típico de Castilla la Mancha, y forma parte de la ruta gastronómica Cervantina, pues aparece en el Quijote. Esta receta es del padre de un gran amigo mío ya fallecido, que nos invitó al campo a degustar su rica caldereta. En aquella ocasión el abuelo Isidoro guisó para más de veinte personas.

Ingredientes para 6 personas:

- 1k y $\frac{1}{4}$ de carne de cordero troceada (pecho y espalda)
- 50g. de manteca.
- 4 dientes de ajo, una cucharada de hierbas secas (tomillo, orégano) una ramita de hierba buena y 4 granos de pimienta.

- 300 gramos de cebolla, 3 cucharadas de harina y dos hojas de laurel y sal.
- 150 centilitros de vino blanco seco.
- Un vaso de agua o de caldo de carne.

Preparación:

1.- Salpimenta la carne, cortada en trozos como se ha indicado, y adereza con las hierbas secas. Calienta en una cazuela la manteca, añade los ajos pelados y deja que se doren un poco. Aparta los ajos y reserva aparte.

2.- Añade la carne a la cazuela y deja dorar a fuego medio, removiendo de vez en cuando. Una vez bien dorada, añade la cebolla picada fina y deja que se cocine con la carne, hasta que quede tierna.

3.- Incorporar la harina, remueve un poco y echar el vino blanco, removiendo a fuego vivo. Una vez haya evaporado el alcohol cubre con caldo o agua y ponle el laurel. Dejar cocer a fuego medio unos 25 a 30 minutos, o hasta que el cordero quede muy tierno. En el último momento, majar en el mortero los ajos fritos reservados junto con la hierbabuena y la pimienta; añade al guiso y deja acabar la cocción unos minutos. Servir en la misma cazuela.



Merluza a la Vasca.

Ingredientes para 6 personas:

- 6 rodajas de merluza extra.
- 1 litro de caldo de pescado.
- ¼ kilo de almejas y 20 colas de gambas.
- 3 huevos duros.
- 1 guindilla.
- 1 cebolla.
- 1 limón.
- 4 dientes de ajo.
- 4 ramas de perejil picado.
- 1 lata pequeña de guisantes.

- 6 unidades de espárrago.
- 100 mililitros de aceite de oliva virgen extra.
- 1 vaso mediano de vino blanco seco.
- 2 cucharadas de harina.
- Sal al gusto.

Preparación:

- Lavar y secar con papel absorbente de cocina las rodajas de merluza.
- Precalentar el horno a 180°.
- En una cazuela de barro (opcional) colocar los filetes de merluza rociarla con el vino blanco, llevarla al horno durante 12 minutos. Dejar enfriar. Retirar la merluza y poner en el mismo jugo las almejas, cocer durante unos minutos hasta que se abran, sacarlas y reservarlas.
- Picar la cebolla y el perejil. Pelar los ajos y abrir la lata de guisantes y espárragos, dejarlos escurrir.
- Poner aceite en una sartén y dorar los ajos ligeramente, retirarlos y dejarlos en un mortero.
- De nuevo poner las rodajas en la cazuela, añadir el caldo de pescado, y poner la cazuela a fuego suave y moverla por las asas con ambas manos, con cuidado, para que se vaya ligando la salsa.
- Agregar la cebolla, la guindilla, los ajos machacados y la sal.

- Pasados cinco minutos, añadir los guisantes y el perejil.
- Mezclar la harina en el vino blanco y verter en la cazuela poco a poco moviéndola para que la salsa se trabe.
- Echar las almejas.
- Dejar cocer suavemente 10-15 minutos más, hasta que la merluza esté lista.
- Adornar con el perejil picado, los huevos duros, y los espárragos y servir en la misma cazuela.



Bacalao a la vizcaína.

Ingredientes para 6 personas

- 6 lomos de bacalao.
- 1,5 decilitros de aceite de oliva virgen extra.

Para la salsa vizcaína:

- La pulpa de 12 pimientos choriceros.
- 10 cebollas (5 rojas y 5 blancas).
- 6 dientes de ajo.
- 70 gramos de tocino. Sal al gusto.

Elaboración de la receta:

- Coloca los dientes de ajo sin pelar en una cazuela de barro y confita el bacalao durante cuatro minutos. Saca y reserva aparte.
- En la misma cazuela, pon los demás ingredientes de la salsa vizcaína troceados (cebolla, ajo y tocino de jamón) y pocha a fuego moderado.
- Cuando esté todo bien tierno, añade la carne de los choriceros y deja pochar otros 20 minutos.
- Si la salsa vizcaína quedase seca, añade caldo de pescado. Comprueba el punto de sal y pasa la salsa por el chino. (Debe quedar ligera y ligada).
- Coloca los lomos de bacalao en la salsa vizcaína, dar un ligero hervor y servir



Bacalao al pilpil.

Ingredientes para 6 personas:

- 6 lomos de bacalao salado.
- 1 pan de chapata.
- 10 ajos. 3 patatas, 4 pimientos verdes, 2 cebollas.
- Agua.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, 2 guindillas pequeñas, perejil.

Elaboración de la receta tradicional:

- Para desalar el bacalao, enjuagar los lomos bajo el grifo y colocarlos en un bol. Cubrirlos con agua e introducir el bol en el frigorífico. Cambiar el agua cada 8 horas. Dependiendo del

grosor del bacalao repetir el proceso durante dos días; escurrir y reservar.

- Cortar el pan en rebanadas, (sin separarlas del todo).
- Picar la cebolleta, colocarla en un vaso batidor con un chorreón de aceite de oliva virgen extra y triturar.
- Untar las aberturas del pan con la mezcla de la cebolleta y el aceite. Espolvorear con perejil picado y envolverlo con papel de hornear. Asar durante 15-20 minutos (previamente con el horno precalentado). A los 10 minutos dar la vuelta.
- Lavar los pimientos, cortarlos en tiras gruesas y freírlos en una sartén con aceite de oliva. Sazonar y reservar.
- Pelar los ajos y cortar las guindillas en aros. Ponerlos a dorar en una sartén con abundante aceite de oliva, Cuando se doren retirarlos y reservar en un plato.
- Introducir los trozos de bacalao y freírlos durante 2 minutos por cada lado, primero dejando la parte de la piel hacia arriba y después hacia abajo. Retirar los trozos de bacalao a una fuente y reservar. Inclinar la fuente para que vaya soltando la gelatina.
- Pasar casi todo el aceite de la sartén a una cazuelita y dejar que se temple.
- Empezar a ligar el aceite de la sartén imprimiendo movimientos circulares con un colador. Verter un poco de aceite de la cazuelita y seguir ligando de la misma manera. Añadir la gelatina que haya soltado el bacalao a la tartera y seguir imprimiendo movimientos circulares con el colador.
- Cuando empiece a emulsionar, ligar bien todo el aceite de la sartén. Verter el resto del aceite poco a poco sin dejar de remover con una varilla.
- Introducir los lomos del bacalao y remover la sartén hasta que los ingredientes queden bien integrados.

- Pelar las patatas, cortarlas en lonchas de medio centímetro de grosor y cocerlas en una cazuela con agua y sal. Escurrir y reservar.

Servir el bacalao al pilpil acompañado con los pimientos, las patatas, el pan, los ajos y las guindillas. (Podemos decorarlo con unas hojas de perejil).

Consejo: si el pilpil queda demasiado espeso, se puede añadir un poco de agua, así podremos ponerlo de nuevo a hervir sin que se corte.



Jureles o sardinas en escabeche al estilo Josefa López.

El escabeche es una técnica de conservación que se puede clasificar dentro de los “marinados”. Es bastante sencilla de hacer. Es decir, cocinar ciertos alimentos en una mezcla de vinagre, aceite, agua y otros ingredientes aromáticos. Una vez efectuado el guiso, este se puede guardar por días o semanas en la nevera, y degustar cuando queramos, en frío o en caliente.

Ingredientes para 6 personas:

- Chicharros (1,5 Kg.) limpios y cortados trozos medianos.
- 1 Cebolleta.
- 3 dientes de ajo enteros.
- 350 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 150 ml de vinagre.
- 150 ml de vino blanco.
- 50 ml de Agua.

- 2 hoja fresca de laurel, una rama de romero fresco y otra de tomillo fresco.
- 1 cáscara de limón o naranja.
- 10 granos de pimienta.
- 1 guindilla (opcional).
- Sal y harina.

Elaboración:

- Lavamos y escurrimos los trozos de chicharros. Si son jureles o sardinas las limpiamos. Salpimentamos, rebozamos en harina y freímos los trozos en una sartén con el aceite de oliva virgen extra.

Si queremos lo podemos hacer sin freír, luego la cocción, será más larga y siempre a fuego lento.

- Sacamos los trozos a una bandeja. Cuando tengamos todos los trozos de chicharros fritos, pasamos el aceite de la fritura por un colador y vertemos en el interior de una cazuela.
- En lo que se calienta de nuevo, limpiamos y cortamos en rodajas la cebolleta y pelamos y cortamos en láminas los ajos.
- Pochamos en la cazuela a fuego lento durante cinco minutos, junto con las hojas de laurel, 8 granos de pimienta, un poco de tomillo, hojas de romero y un trozo de guindilla, esto último opcional.

- Incorporamos el vino, el vinagre y agua. Removemos y, cuando empiece a cocer, echamos los trozos de chicharros.
- Bajamos el fuego, tapamos la cazuela y dejamos cocer durante 10 minutos.
- Apagamos y retiramos los *Chicharros en escabeche* del fuego.

Si bien ya se pueden degustar los Chicharros en escabeche, os aconsejo que lo hagáis pasado como mínimo 12 horas, en frío o en caliente.



Callos a la madrileña.

Ingredientes para 6 personas:

- 2 kilos de callos.
- 1 kilo de morro de vaca o ternera.
- 1 kilo de pata de vaca o ternera.
- Una punta de jamón.
- 100 gramos de tocino de jamón y un hueso de jamón.
- 2 morcillas y 2 chorizos.
- Una cabeza de ajo, una cebolla pequeña, pimentón picante y una guindilla.
- Una cucharada de pimienta blanca molida, perejil y una hoja de laurel.

Preparación:

- 1.- Limpiar cuidadosamente los callos con agua fresca y un poco de vinagre.
- 2.- Limpiar también el morro y la pata de ternera.
- 3.- En una cazuela con agua hirviendo, poner a cocer los callos, el morro, la pata, el jamón, las morcillas, los chorizos, la cabeza de ajo, la guindilla, el perejil, el laurel, sal y pimienta. Dejar a fuego lento una hora y treinta minutos.
- 4.- Preparar mientras un sofrito con la cebolla triturada, una cucharada de harina y media cucharada de pimentón picante. Añadir a los callos y dejar hervir 15 minutos.
- 5.- Servir en la misma cazuela si es de barro.

Rabo de toro al estilo cordobés.

Plato típico y muy apreciado en la gastronomía cordobesa. Lo ha hecho famoso el Restaurante El Caballo Rojo, que desde siempre es uno de sus platos estrella. Es una carne muy suave y rica, gelatinosa. Hay que consumirlo bien tierno, que se desprenda fácilmente del hueso. Quiero indicar que, este plato, es bastante laborioso.

Ingredientes para 6 personas:

- Un rabo y medio de toro , troceado
- 1 litro de caldo de carne.
- 2 cebollas
- 2 zanahoria
- 2 clavos
- 6 dientes de ajo.
- 2 hoja de laurel
- 2 tomates pelados y sin pepitas
- pimentón dulce, sal y pimienta

- azafrán o colorante
- 2 cucharadas de harina.
- 1 vasito de aceite de oliva virgen extra.
- 1 vaso de buen vino blanco (montilla-moriles)
- 1 vaso de vino tinto.

Preparación:

1.- Salpimentamos, enharinamos el rabo de toro y lo sellamos en aceite de oliva virgen extra.

2.- Picamos finamente la cebolla, ajo, tomate y zanahoria, y pochamos en la olla donde vamos a cocinar, con aceite y sal. Cuando está casi hecho, agregar el rabo y marear bien, echar el vino tinto y blanco, y seguir mareando hasta que se evapore el vino. Entonces poner el azafrán, las hojas de laurel, pimentón dulce, sal, pimienta, los clavos y cocinar durante cinco minutos.

3.- Añadimos el caldo de carne bien caliente y le damos un hervor muy vivo para que todo se mezcle bien. Bajamos el fuego, y seguimos cocinado a fuego lento durante dos horas o tres hasta que el rabo de toro esté tierno; porque hay que tener en cuenta que no debe desprenderse la carne del hueso para que no se estropee la presentación.

Consejos y Trucos

- Si el rabo de toro lo dejamos de un día para otro cogerá más sabor. Cuando se vaya a comer, calentarlo a fuego muy suave, porque se podría pegar.
- Un truco para que no se pegue es, una vez esté algo caliente, poner el recipiente sobre una cacerola con agua hirviendo, manteniéndolo al fuego el tiempo necesario.



Flamenquines cordobeses de lomo de cerdo rellenos con tiras de jamón.

Este es un plato típico de toda la provincia de Córdoba y también ciertas zonas de Jaén, especialmente de los pueblos que linda con la provincia de Córdoba. Se trata de filetes de lomo de cerdo enrollados y rellenos de jamón, aunque también hay quien los hace de pollo o de ternera. Rara es la carnicería de Córdoba que no los tiene ya preparados, pero siempre están mejor los caseros.

Ingredientes para seis flamenquines:

- 6 filetes de lomo ibérico.
- 150 gramos de jamón.
- 1 diente de ajo.
- Una ramita de perejil.
- 3 huevos para rebozar.

- Harina de trigo.
- Pan rallado.
- Aceite de oliva virgen extra.

Preparación:

1.- Se parten los filetes no muy gordos, y se extienden con la maza de cocina hasta que queden bien finos. Se puede conseguir que doblen el tamaño.

2.- Cuando están todos majados, se ponen a macerar con zumo de limón, ajo picado y perejil durante un par de horas

3.- Se les quita el ajo y la mayor parte del perejil, y se rellenan con las tiras de jamón, enrollándolos con cuidado. Es importante que sea un buen jamón, y que esté entreverado, para que queden más jugosos.

4.- Se rebozan pasándolos por harina, huevo y pan rallado y se fríen en una sartén con abundante aceite de oliva. Se sacan sobre papel de cocina para que pierdan el exceso de aceite, y a la mesa.



Salmorejo andaluz al estilo de Joaquina López

La receta de salmorejo tradicional es excelente para tomar a todas horas. Resulta sublime al paladar como aperitivo, y también es un delicioso primer plato. Si lo hacéis bien espeso, es muy nutritiva por lo que un pequeño cuenco será suficiente. Sirve siempre el salmorejo con unos taquitos de buen jamón, huevo duro picado y unas gotitas de aceite de oliva virgen extra. He tenido el privilegio de ser nombrado embajador de la Cofradía del Salmorejo.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kg., de tomates maduros.
- ½ kg., de pan del día anterior con buena miga.
- ¼ litro de aceite virgen extra.
- 2 dientes de ajo pelados y una cucharadita de sal.
- 3 huevos cocidos.
- 150 gramos de trocitos de jamón serrano.

Preparación:

- 1.- Se remoja el pan y se estruja con las manos para escurrir el agua.
- 2.- Se ponen a cocer los tres huevos y se preparan los trocitos de jamón serrano.
- 3.- Se pela los tomates y se trocean con su jugo. Pelamos los dos ajos y les quitamos, el centro o corazón, para que no repitan, (muchos lugareños no lo hacen).
- 4.- Se mezcla el pan escurrido con los tomates, el aceite, los ajos y la sal, y se deposita en un bol. A continuación se mezclan todos los ingredientes y se deja impregnar todo durante diez minutos.
- 5.- Se deposita toda la mezcla en una batidora y se bate hasta que la pasta quede fina y homogénea; pudiéndose pasar la pasta por el chino o colador fino. Se prueba, y en todo caso se puede rectificar con, migas de pan, tomate, aceite y sal, al gusto; hasta quedar con un bonito color anaranjado y lo suficientemente compacto como para aguantar sobre la superficie los ingredientes de guarnición previamente preparados que es como se decora cada ración.
- 6.- Lo metemos en el frigorífico, puesto que el salmorejo se sirve frio acompañado de los huevos duros y los taquitos de jamón serrano.



Gazpacho andaluz al estilo de la abuela Isabel Flores.

Ingredientes:

- 2 kilos de tomates maduros.
- 1 pimiento verde.
- 1 pepino.
- 2 dientes de ajos.
- Un puño de miga de pan empapada en vinagre.
- 350 gramos de aceite de oliva virgen extra.
- Agua y sal.

Opcional: trocitos muy menudos de pepino, pimiento, manzana ácida, cebolla y huevo duro, o jamón serrano y pan frito.

Elaboración:

Echar todos los ingredientes menos el agua en el vaso de la batidora. Batirlos hasta que quede un puré fino, que se pasa por el chino y al que se agrega agua fría a gusto.

Después se le puede añadir un picadillo de cebolla, pepino, pimiento, manzana, huevo duro y tomate, o bien unos tacos de jamón serrano y

pan frito. O no se le pone nada y se bebe en vaso y fresquito a cualquier hora.

Un error muy extendido, es dejar el gazpacho demasiado espeso.



Rape mozárabe cordobés.

Esta receta esconde una sencilla composición de pescado con zanahoria, puré de alcachofas verdes, cebolla y pasas, que nos hará quedar bien con el mínimo esfuerzo en la cocina.

Ingredientes para 6 personas:

2 kilos de rape.

1 litro de caldo de pescado.

150 gramos de cebolla.

100 gramos de zanahoria (3 zanahorias)

250 gramos de alcachofas verdes.

30 gramos de pasas de Corinto.

1 vasito de coñac

Aceite de oliva virgen extra.

Sal y harina.

Preparación:

Lo ideal es preparar este rape mozárabe en una cazuela de barro, pero si no tienes utiliza la que tengas. En esa cazuela, echamos un chorreón de

aceite de oliva virgen extra y rehogamos la cebolla y las zanahorias limpias, peladas y picadas lo más finamente que podamos. Mientras se hace la cebolla y la zanahoria, sazonamos el rape al gusto y lo pasamos por harina. Lo freímos en una sartén aparte, en abundante aceite calentito, dándole vueltas para que se nos haga bien, pero sin que se queme. Una vez coja color la cebolla (cinco o seis minutos como mucho), le añadimos el rape junto con las pasas y un chorrillo de coñac. Finalizamos este rape mozárabe, cubriendo el rape con el caldo de pescado y dejándolo hacer durante 15 minutos a fuego medio. Lo adornamos del puré de alcachofas y listo para degustar.



Pulpo a la gallega.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 pulpo de 3 kilos.
- 3/4 kilo de patatas.
- 2 cebollas.
- Pimentón dulce y pimiento picante.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal gruesa

Elaboración:

Primero debemos ablandar el pulpo: lo congelamos durante dos días, y un día antes de cocinarlo lo descongelamos en la nevera puesto sobre una fuente para escurrir los jugos.

El segundo paso es poner una cazuela con agua y dos cebollas y cuando rompa a hervir añadimos el pulpo. Lo cogemos por la cabeza y lo metemos y sacamos de la cazuela tres veces antes de soltarlo definitivamente, lo asustamos.

Lo dejamos al fuego unos 50 minutos, revisamos que el pulpo está bien cocido, probamos de pincharlo y notarlo blando.

Una vez cocido lo retiramos del fuego, tapamos la cazuela y lo dejamos reposar 15 minutos.

En la misma agua de cocer el pulpo cocemos las patatas, previamente peladas y cortadas en rodajas. Mientras se cuecen, cortamos el pulpo en trozos no demasiado gruesos. Cuando estén hervidas las patatas, las sacamos y las colocamos en el plato. Encima de ellas, ponemos los trozos de pulpo.

Finalmente, aliñamos el pulpo con aceite de oliva y el pimentón dulce, el pimentón picante y abundante sal gruesa. Y listo para comer.



Arroz con conejo y caracoles.

Ingredientes para seis personas:

- 500 gramos de caracoles limpios (dos docenas aprox.)
- 1 conejo.
- 100 gramos de tomate (dos tomates)
- 600 gramos de arroz.
- 20 gramos de hebras de azafrán.
- 2 hojas de laurel, tomillo, romero, 2 dientes de ajo, 2 ñoras grandes.
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta negra molida(al gusto)
- Agua.

Preparación de los caracoles:

- El primer paso es limpiar los caracoles, lo único que debemos hacer es lavarlos varias veces con agua en abundancia para que suelten la tierra y babas que suelen tener.
 - Para los que no les guste limpiarlos ya se venden en los comercios habituales caracoles en lata, limpios, purgados y precocidos, que sólo necesitan un breve hervor con la salsa.
 - Seguidamente debemos cocerlos en una cazuela con abundante agua hasta que los cubra en su totalidad y empezar a calentar el agua, la parte de arriba de la cazuela comenzará a llenarse de espuma, debéis quitarla con una espumadera. Añadid 2 hojas de laurel y un buen puñado de sal.
-
- Cuando el agua esté muy sucia, ponéis los caracoles en un colador, los saláis al gusto y los colocáis en otra cazuela con agua muy caliente nueva, para que sigan hirviendo durante 15 ó 20 minutos más, apartamos y escurrimos cuando ya estén. Reservamos para el arroz.
 - Ponemos en una cazuela agua a calentar, añadimos tomillo y romero, vamos a preparar una infusión con estas hierbas para aromatizar el arroz sin que luego nos las encontremos en el plato final, bastará con hervirlas unos 15 minutos. Añadiremos en los últimos 5 minutos de la cocción las ñoras para que se vayan hidratando y aprovecharemos para que colorea un poco el agua del arroz. Colamos y reservamos para el final de la receta.
 - Las ñoras las apartamos y retiramos la piel para que no sean molestas a la hora de comer y dejamos su carne para añadir al arroz.
-

Preparación del arroz con conejo con caracoles:

- Pelamos los dientes de ajo y picamos lo mejor posible. Reservamos. Picamos el pimiento verde muy fino para que se deshaga en la cocción. Es importante que no se note su textura pero sí el sabor que le da al arroz.
- Cortamos el conejo en trozos pequeños y regulares (bien troceado) y salpimentamos. Añadimos los dientes de ajo muy picados y un poco de tomillo (lo mejor es tener el conejo unas 2 horas macerando antes de prepararlo para que se junten los sabores). Añadimos el aceite a la paella, cuando esté caliente agregamos el conejo y lo freímos hasta que la carne quede dorada (unos 10-15 minutos a temperatura media).
- Añadimos a la paella el pimiento, el tomate sin piel, la carne de las ñoras y sofreímos junto al conejo, este proceso lleva unos 5 minutos a fuego medio, siempre sin dejar de remover.
- Cuando el conejo esté bien dorado y las verduras pochadas, añadimos los caracoles cocidos y removemos con una cuchara de palo juntando los sabores. En éste punto ya huele tan bien que te lo comerías sin arroz.
- Introducimos el arroz y removemos todo con suavidad para que se impregne bien del guiso y absorba el sabor. Dejamos durante 5 minutos más a fuego medio. Para el tema del arroz bomba las medidas exactas son 2 partes y media de agua por cada 1 de arroz. El arroz, una vez repartido por la paella, debe removerse lo menos posible. De lo contrario irá soltando su almidón y al final el grano no quedará suelto.
- Mezclamos en el agua aromatizada de romero y tomillo el azafrán (previamente tostado) y una vez que el arroz haya absorbido todo el sabor del guiso añadimos el agua en la paellera (en este caso son 600 g de arroz con lo cual tendremos que echar 1 litro y medio de agua). Subimos la temperatura al máximo hasta que empiece a hervir y acto seguido lo bajamos a

la mitad y que se haga poco a poco (este proceso dura entre 15-20 minutos, todo depende del fuego, suelen ser 15 minutos para arroz caldoso y 18 para un arroz seco). A media cocción probamos el caldo y rectificamos de sal. A los quince minutos el líquido tiene que haberse consumido y el arroz tiene que estar todavía un poco durito y empezar a formarse el famoso socarrat.

- Apartamos del fuego y dejamos reposar 5 minutos tapado con un paño. El arroz terminará de hacerse y el socarrat se completará fuera del fuego. Y ya está listo. Servir recién hecho y de manera generosa.
-



Sopaipas pontanas al estilo de Petra Rivas y Mercedes Cabezas.

Una receta de la cocina popular cordobesa. Un buen acompañamiento para desayunos y meriendas. Esta receta me la enseñó mi queridísima amiga Petra Rivas.

Sencillas en su elaboración, se hacen rápidamente y más en la cantidad que os pongo, que sale un buen plato, pero podéis doblar las cantidades.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 k. de harina de trigo.
- 200 ml. De agua.
- 1 cucharada de sal.
- 1 cucharada de bicarbonato.
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra.
- Aceite suficiente para freír.

Elaboración:

- Calentamos el agua, echamos la sal y el aceite.
- Mezclamos harina y bicarbonato en un bol y le echamos la mezcla del agua.
- Mezclamos con una cuchara hasta que se integre todo y quede una masa que no se pegue al bol.
- La sacamos a una superficie lisa y enharinada y amasamos unos minutos.
- Volvemos a ponerla al bol hecha una bola y la tapamos hasta que doble el volumen.
- Hacemos pequeñas bolas de masa y las aplanamos con un rodillo, que queden finitas.
- Ponemos el aceite a freír y cuando esté caliente vamos poniendo las porciones de masa. Se hinchan al freírlas.
- Se doran por ambos lados, cuidando que no se tuesten. Las vamos sacando a un plato y luego las pasamos a otro con papel de cocina para que absorba todo el exceso de aceite.

Las servimos recién hechas. A mí me gustan así, pero hay quien les echa azúcar o miel.



Berenjenas fritas rociadas con miel de caña estilo Mercedes Cabezas y Matilde Vía.

Dos grandes cocineras y amiga. A nadie le he visto freír unas berenjenas y que le salgan tan ricas y crujientes.

Ingredientes para 6 personas:

- 4 berenjenas dependiendo del tamaño mediano.
- 1 botellín de cerveza.
- Harina de trigo.
- Miel de caña a ser posible.
- Sal,
- Aceite de oliva virgen extra.

Pasos:

1. Lo primero que hacemos será cortar las berenjenas, bien en rodajas o bastones, (mejor en rodajas). Las salamos y la dejamos reposar media hora en agua sobre una superficie inclinada para que "*suden*" y se le vaya el picor y el amargor.
2. Después les limpiamos la sal y las sumergimos en cerveza otra media hora.
3. Pasado este tiempo la secamos muy bien, la salamos, la enharinamos y las freímos en aceite bien caliente.

4. Las dejamos sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite y, ya las podemos servir regadas de miel de caña si así apetece.

Consejo: Tanto si cortamos las berenjenas en bastones, como si lo hacemos en rodajas, hagámoslo poco gruesos los bastones y las rodajas finas. Freímos cuando el aceite esté muy caliente.

Pimientos de piquillo rellenos de bacalao al estilo de Caridad Fernández.

Ingredientes para 6 personas:

- 12 pimientos de piquillo.
- 400 gramos de bacalao desmigado.
- ½ cebolla.
- Aceite de oliva virgen extra.

Para la Salsa:

- 4 pimientos de piquillo.
- 2 cucharadas soperas de tomate frito.
- 1 bote pequeño de nata de cocinar.

Para la bechamel:

- 150 gramos de mantequilla.
- 150 gramos de harina.
- ½ litro de leche.

Elaboración del bacalao:

- Comenzamos desalando el bacalao durante 24 horas. Cambiando el agua un par de veces. Cuando tengamos el bacalao desalado lo escurrimos y apartamos.
- Sofreímos en una sartén la media cebolla hasta que esté dorada, añadimos el bacalao le damos unas vueltas para mezclar bien con la cebolla, lo retiramos del fuego y escurrimos bien el aceite. Reservamos.

Elaboración de la Bechamel:

La salsa bechamel es una de las más conocidas en la cocina, porque es una salsa que se emplea para preparar muchos platos, a los que aporta su estupendo sabor y textura cremosa. Aunque hay otras formas de preparar esta salsa de origen francés, vamos a preparar la receta empleada por una gran experta, Caridad Fernández para hacer la bechamel de forma tradicional. Podéis empezar por tamizar la harina. Para quitarle los grumos e impurezas que pueda tener. Recomiendo pesar la harina y la mantequilla antes de empezar a preparar la bechamel. Emplearemos leche a temperatura ambiente aunque hay quién prefiere usar leche que se ha hervido previamente. El resultado final es el mismo. Nunca usar leche fría de la nevera, porque entonces si lo notaréis al preparar la bechamel.

- Empezaremos poniendo la mantequilla en la sartén o en la olla dónde vayamos a preparar la bechamel, y a fuego medio la derretiremos totalmente. Cuando esté derretida, añadimos la harina poco a poco con la ayuda de una espátula de madera. Vamos removiendo poco a poco hasta que se integre totalmente. Debe quedarte una masa cremosa y amarillenta, que deberás mantener unos minutos a fuego medio y sin dejar de remover, para que la harina se cocine bien. Es muy importante hacer esto porque de lo contrario la bechamel no resultaría tan sabrosa, y con textura.

- A continuación vertimos la leche poco a poco y mantendremos a fuego lento durante varios minutos removiendo sin parar, hasta que la bechamel adquiera la textura deseada.

La textura correcta de la bechamel va a depender para lo que vayamos a emplear. Así que cuando la tengáis con el espesor que nos interese, la retiramos del fuego; porque hay que tener en cuenta que espesará un poco más después. Si observáis que queda un poco líquida, mantenerla más tiempo a fuego lento, y si queda muy espesa, añadir un poco más de leche y seguir removiendo hasta que te quede perfecta.

Elaboración de la salsa:

- Pasamos por la batidora los 4 pimientos de piquillo, dos cucharadas de tomate frito y el bote de nata. Y lista.

Finalización del plato:

- Incorporamos a la bechamel el bacalao con la cebolla que previamente teníamos reservado, hasta dejar una pasta homogénea. La pasta resultante la colocamos en un plato y dejamos enfriar un par de horas.
- Cuando la pasta este fría procederemos a rellenar los pimientos. A continuación rebozamos los pimientos rellenos en harina y huevo y los ponemos a freír en una sartén con abundante aceite de oliva.
- Añadimos la salsa a los pimientos que hemos rebozado y frito y lo metemos al horno a gratinar 250° durante 10 minutos.

Listos para servir. Simplemente exquisitos.



Redondo de ternera en salsa de zanahoria al estilo de Luisa Fernández.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 kilo de redondo de ternera (en una pieza)
- 5 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- Cebolla
- Tomillo
- ½ litro de vino blanco
- Sal
- Pimienta

Para el puré de patatas:

- 500 gramos de patata
- 50 gramos de mantequilla
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

Elaboración:

- En primer lugar preparamos el puré de patata. Para ello, cacheamos las patatas y las cocemos en un cazo con agua, aceite de oliva y sal hasta que estén blandas.
- Sacamos las patatas y las machacamos en caliente con la mantequilla, un chorreón de aceite de oliva y un poco de pimienta. Reservamos el puré de patatas casero.
- Por otro lado, preparamos la carne. Salpimentamos la pieza de carne y la marcamos en una olla con un chorreón de aceite de oliva virgen extra.
- Agregamos a la olla de la carne los dientes de ajo pelados, la cebolla picada, el tomillo y la zanahoria troceada.
- Cuando todo esté blandito, agregamos el vino blanco, cerramos la olla exprés y cocinamos durante 15-20 minutos.
- Pasado el tiempo del cocinado sacamos la carne de la olla y trituramos la salsa. Ponemos a reducir la salsa en un cazo a fuego medio.
- Emplatamos la carne fileteada y la regamos con la salsa. Acompañada con el puré de patatas.
- Terminamos con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de pimienta. A continuación servimos.

Consejo: La carne la cortaremos cuando se haya enfriado, de lo contrario es posible que los cortes no salgan del todo bien y se desmenuce la carne.



Patatas revolconas de Ávila al estilo de Domingo Fernández.

Plato típico de Castilla y León (especialmente de Ávila y Salamanca), pero también de Extremadura. Las patatas revolconas no son más que patatas cocidas y desmigadas con un sofrito de pimentón y ajo, y acompañadas por unos buenos torreznos. En definitiva que no tiene mucha ciencia y solo se necesita una buena materia prima.

Ingredientes para 6 personas:

- 6 patatas medianas.
- 2 hojas de laurel.
- Sal.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de pimentón (media de dulce y media de pimentón picante). Si puede ser, pimentón de la Vera, mucho mejor.
- 3 dientes de ajo.
- 250 gramos de torreznos cortados en trozos al gusto.

Elaboración:

- Pelamos las patatas, las cortamos en cascós y las ponemos a cocer cubiertas de agua con sal y laurel hasta que estén.
- Mientras tanto majamos los dientes de ajo pelados y reservamos.
- En una sartén con aceite freímos los torreznos hasta tostarlos a nuestro gusto. Reservamos calientes.
- Cubrimos el fondo de una sartén mediana con un buen aceite de oliva virgen extra y sofreímos un poco los dientes de ajo, agregamos el pimentón y removemos apenas un minuto, pues no se debe tostar el pimentón, ya que amarga.
- Añadimos las patatas escurridas al sofrito (sin tirar el agua, por si hace falta después), las removemos para que se impregnen bien de pimentón y picoteamos con una espumadera desmigándolas hasta que estén a nuestro gusto. Enseguida empieza a formarse un puré más o menos espeso. Si quedase el puré de patata demasiado denso se puede añadir algo de agua de la cocción de las patatas.

Servimos de inmediato en la misma sartén o en una cazuela de barro, con los torreznos encima. Y por supuesto acompañadas con un buen vino tinto de la tierra.



Pisto manchego.

El pisto manchego, que trata esta receta, es originario como su propio nombre indica de la Mancha. Los ingredientes principales del pisto manchego son el tomate, los calabacines, los pimientos y la cebolla. La verdad es que hay mil maneras de hacer pisto porque al ser una receta, digamos de nuestras abuelas, en cada casa le dan un toque diferente. Al pisto lo podemos acompañar de un buen par de huevos fritos o de un escalope de ternera, es lo más común.

Ingredientes para 6 personas:

- 6 tomates maduros.
- 3 calabacines.
- 3 ml de salsa de tomate casera.
- 1 pimiento grande rojo y otro verde.
- 3 dientes de ajo, aceite de oliva virgen extra y sal al gusto.

Elaboración:

- Comenzamos pochando los dientes de ajo en aceite de oliva virgen extra.

- Continuamos agregando la cebolla y los pimientos. (Hay quien pela los pimientos, sobre todo cuando son duros).
- Seguimos con el calabacín en láminas y lo agregamos y seguimos cocinado. Pasados 15 minutos escurrimos el aceite del pisto. Os recomiendo hacerlo.
- Terminamos agregando la salsa de tomate, mezclamos bien. (Siempre con una cuchara de palo). Seguimos cocinando 5 minutos más y listo para come

Conejo en salsa de tomate al estilo de la abuela Isabel

Es otro de los guisos tradicionales que se pueden dejar preparados, está mejor de un día para otro. También podemos hacerlo utilizando pollo. Uno de los platos tradicionales que recuerdo con más cariño de mi infancia.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 conejo (1 $\frac{1}{4}$ k.).
- 2 cebollas.
- 1 pimiento verde, 1 pimiento rojo.
- $\frac{3}{4}$ k. de tomates rojos maduros.
- 4 dientes de ajo.
- $\frac{1}{2}$ vaso de vino blanco.
- Sal, pimienta y laurel.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 6 rodajas de pan y 6 huevos fritos.

Elaboración:

- Lavamos bien la carne y la cortamos en trozos pequeños, la secamos bien y la sazonamos con sal y pimienta molida.
- En una cazuela ponemos un poco de aceite de oliva virgen extra. Incorporamos el conejo. Cocinamos a fuego alto. Debemos de sellar la carne del conejo dorándola bien para que así la carne quede más tierna y sabrosa. Incorporamos los ajos, los pimientos finamente picados y el laurel. Dejamos cocinar durante unos minutos más a fuego medio.
- Retiramos la carne, los ajos y el laurel de la cazuela, reservamos en un plato.
- Picamos la cebolla y la doramos en la misma cazuela, hasta que esté transparente. Cuando tengamos lista la cebolla, incorporamos el vino blanco. Mientras el vino se va evaporando, incorporamos el conejo con los ajos nuevamente en la cazuela. Removemos bien y seguimos cocinando durante unos minutos hasta que se evapore el vino.
- Añadimos la salsa de tomate frito y ligamos bien con el conejo. Cocinamos durante 10 minutos. Y ya tenemos el conejo con la salsa de tomate listo para servir.
- Podemos acompañar el conejo con la salsa de tomate, con unas rebanadas de pan frito y unos huevos fritos.

Preparación de la Salsa de tomate frito.

El preparar la salsa de tomate frito lleva su tiempo, por lo que recomiendo que hagáis una buena cantidad; la que sobre la conservaremos en el frigorífico e incluso la podemos congelar.

Ingredientes:

- 3 kilos de tomates naturales maduros.
- 1 pimiento verde.
- 2 cebollas grandes.
- 2 dientes de ajo.
- Sal.
- Azúcar.
- Aceite de oliva virgen extra.

Elaboración de la salsa y la conserva:

- Para esterilizar los botes, empezamos por ponerlos en una cazuela grande con agua caliente, sumergimos los botes y sus tapas. Una vez que comiencen a hervir, los dejamos 5 minutos. Los retiramos y los secamos bien una vez que se enfríen. Las tapas las reservamos en el agua, hasta el momento final del proceso.
- Pelamos los tomates, los lavamos bien y les quitamos los corazones. A cada uno le hacemos un corte en cruz en la parte inferior (luego será más fácil pelarlos) y los escaldamos en agua hirviendo durante varios minutos (2 más o menos), retiramos y los pasamos por agua fría. En cuanto podamos echarles la mano, les quitamos la piel y las partes más duras o estropeadas.
- Picamos la cebolla en juliana, el pimiento en tiras y el ajo muy fino. Añadimos un buen chorreón de aceite de oliva virgen extra en una sartén o cazuela y comenzamos por sofreír la cebolla 5 minutos a fuego medio. Añadimos el ajo y el pimiento verde y cocinamos otros 5 minutos. Salamos al gusto.

- Los tomates los cortamos en cuartos, los añadimos a la sartén o cazuela y mezclamos todo con cuidado. Dejamos que se cocine todo durante 30 minutos a fuego medio-bajo.
- Pasado el tiempo, pasamos todo por un pasapurés. No uséis batidora, ya que machacará demasiado la salsa y la textura final no será la adecuada.
- Una vez pasados por el pasapuré, la salsa obtenida la cocinamos a fuego bajo unos 60 minutos. Salamos al gusto y le añadimos una cucharada sopera de azúcar, para contrarrestar la acidez del tomate natural. De vez en cuando vigilamos la cazuela y removemos la salsa. Retiramos del fuego y dejamos atemperar.

Proceso de envasado en los tarros de cristal:

- Rellenamos los botes con la salsa hasta la zona de rosca, y cerramos bien con la tapa en caliente.
- En una olla grande con agua caliente, introducimos los botes en vertical, dejando 4-5 centímetros por debajo de las tapas para que no se introduzca el agua.
- Los mantenemos al baño maría durante 20 minutos, para que así queden cerrados herméticamente. Los retiramos del fuego y lo dejamos enfriar dentro del recipiente. Unos vez fríos, los retiramos y los secamos con un paño. Ya tenemos lista la conserva casera de salsa de tomate frito para cuando la necesitemos.
- La guardamos en un armario o despensa que sea un lugar fresco y seco. Esta conserva aguantará perfectamente varios meses. En el momento de abrir cada bote, se escuchará un ruido característico “pof” que indicará su perfecto estado de conservación. Una vez abierto y usado, se deberá conservar en

el frigorífico, y lo recomendable es consumir la salsa durante los 4-5 días siguientes.

Nota: Podemos cambiar el conejo por el pollo. Este plato casero, se ha consumido mucho en aquellos interminables viajes en ferrocarril en la década de los años 50 y 60. Era muy normal, ver a mi familia cuando volvíamos del pueblo de mis abuelos viajando y consumiendo este plato en aquellos mágicos trenes de madera.



Ensaladilla rusa al estilo de Luisa Fernández.

Un plato típico del verano y los días de calor, aunque para muchos es un bocado que debemos disfrutar durante todo el año. Es un plato delicioso y fácil de preparar.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 k de patatas (6 patatas).
- 4 zanahorias grandes (300 gramos).
- 250 gramos de guisantes frescos cocidos.
- 4 huevos cocidos.
- 250 gramos de lomo de bonito del norte.
- 150 gramos de aceitunas.
- Varias tiras de pimiento morrón.
- 150 gramos de judías tiernas.

Aliño:

- Aceite de oliva virgen extra.
- Vinagre de vino blanco.
- Mayonesa.
- Sal marina fina.

Elaboración:

- Comenzamos por lavar muy bien las verduras, y los huevos.
- Preparamos las judías, retirando los bordes y los extremos de la judías.
- En una cazuela, ponemos a cocer las patatas y las zanahorias. En un cazo cocemos los huevos, y en otra olla pequeña, las judías. Añadimos sal al gusto en cada recipiente.
- Dependiendo de la dureza de las verduras, y lo tiernas que sean, los tiempos de cocción puede variar ligeramente. En principio, coceremos sobre 20 minutos las patatas, las zanahorias; los huevos 10 minutos y las judías 10-12 minutos. En todo caso pinchamos las patatas para probar si están en su punto.
- Retiramos, todas las verduras y dejamos enfriar. A continuación picamos todo en porciones pequeñas. Pasamos por agua los guisantes. Reservamos todo en una fuente grande.
- Añadimos ahora los lomos de bonito desmenuzados y las aceitunas enteras o por mitades. Rociamos con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra y mezclamos bien todos los ingredientes. Pasamos la ensaladilla a la fuente donde se va a servir y la metemos en el frigorífico.
- Es importante que se sirva bien fría. Antes de servir, decoramos con unas tiras de pimientos morrón y unas aceitunas cortadas. Tened cuidado con la sal, ya que el bonito y las aceitunas, ya de por sí, llevan sal. Siempre puedes rectificar de sal al gusto. El aliño lo dejamos para el final, ya que hay quién no le gusta el vinagre, y a otros, solo le gusta con mayonesa. A esta receta

clásica y tradicional, le podemos añadir un sinfín de ingredientes: langostinos pelados, pepinillos, etc.

- Se puede emplatar en pequeños bol, o aros adornados con unas ramitas de perejil.



Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas al estilo de Josefa López.

A este plato típico de la cocina tradicional española, se le conoce popularmente como “*Potaje de vigilia*”. En Andalucía era el plato típico del Viernes Santo. Es laborioso, pero vale la pena cocinarlo. Es otro de los platos que de un día para otro está más rico.

Ingredientes para 6 personas:

- 500 gramos de garbanzos secos (sin remojar).
- 450 gramos de bacalao desalado.
- 450 gramos de espinacas frescas.
- 3 tomates grandes.
- 2 cebollas grandes.
- 2 zanahorias.
- 1 cabeza de ajo, más 3 dientes de ajo.
- 8 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cucharada de pimentón dulce.

- 4 clavos de olor.
- 2 hojas de laurel.
- ½ vaso de vino blanco oloroso.
- Sal.
- Agua.

Elaboración:

- Lo primero es poner los garbanzos en remojo la noche anterior, para que se pongan gordos y un poco más blandos. (Si los garbanzos estuviesen remojados necesitaríamos un kilo para 6 personas). Cuando estén los garbanzos preparados podemos empezar la receta.
- Escurre los garbanzos y ponlos en una olla con un litro y cuarto de agua. Pela una cebolla y clávale dos o tres clavos de olor. Pelar las zanahorias y quitar la piel externa a la cabeza de ajos.
- Poner en la olla con los garbanzos a fuego medio-alto todo lo anterior, y añadir una hoja de laurel.
- Mientras se van cociendo los garbanzos vamos a preparar el sofrito de nuestro potaje de vigilia.
- Pelar la otra cebolla y picar bien fina. Pelar los dientes de ajo y picarlos bien finos. Coge una sartén grande (después añadiremos las espinacas) y poner aceite de oliva virgen extra a calentar a fuego medio. Añade a la sartén una hoja de laurel y la cebolla. Cuando la cebolla estén trasparente añade los dientes de ajo picados.
- Mientras se sofríe el ajo y la cebolla tenemos que pelar los tomates y quitarles la semilla. Luego picamos los tomates finamente y se lo añadimos al sofrito. Añadir el vasito de vino fino. Sofreímos todo durante 10-15 minutos hasta que el tomate pierda el sabor a crudo y se haya evaporado el alcohol del vino.

- Seguidamente añade las espinacas, dejar que bajen de volumen sino caven todas, y añadir el resto según vayan menguando. Saltear durante unos minutos y reservar todo.
- Ahora toca esperar que los garbanzos estén tiernos. Vigilar que no se queden sin agua. Los garbanzos deben estar siempre cubiertos con un poquito de agua, (uno o dos dedos). Cuando los garbanzos estén tiernos retirar las verduras (cebolla, zanahorias y la cabeza de ajos). Escurrir bien los garbanzos y añadirlos al sofrito que hemos preparado (cebolla, ajo, tomate y espinacas). Remover bien, y si queda muy espeso, añadir un poco de agua de la cocción de los garbanzos que tenemos reservada.
- Poner al fuego medio y añadir el comino y el bacalao desalado desmigado o cortado en trozos pequeños. Mezclar con cuidado (mejor hacer movimientos de vaivén con la olla) para que no se desmorone el bacalao. Dejar unos minutos a fuego medio hasta que el bacalao esté cocinado, (se cocina muy pronto).
- Es el momento de probarlo de sal. Tened en cuenta que el bacalao aporta una buena cantidad de sal. Si es necesario rectificar un poco de sal y listo. Servir directamente de la olla a los platos.



Migas de harina del abuelo Alonso López.

Desde luego la receta de las migas de harina es bastante más complicada que las migas de pan. Recuerdo que mi abuelo Alonso las solía hacer muy temprano antes de irse al campo con sus hijos Matías y Antonio, dos de sus nueve hijos. Había mañanas que me levantaba con el alba para ver hacer a mi abuelo las migas. Aún recuerdo aquellos días de invierno alrededor de la lumbre como el abuelo Alonso, en una vieja sartén sobre una trébede, removía y removía con una paleta la harina hasta que las migas quedaban sueltas. Después freía unos tropezones de tocino, los mezclaba con las migas y acompañados de aceitunas, rabanillos y sardinas arenques, nos la comíamos bien calentitas.

Ingredientes para 6 comensales:

- 600 gramos de harina de trigo.
- 750 dl de agua.
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra.
- 300 gramos de pimientos verdes pequeños.
- 350 gramos de tocino con vetas o panceta.

- 250 gramos de aceitunas partidas.
- 6 sardinas arenques.
- Sal al gusto.

Preparación:

- Se calienta el aceite en una sartén honda.
- Se fríen los ajos enteros sin pelar con los pimientos verdes y el tocino con vetas en taquitos, o bien la panceta cortada en tiras. Se sacan y se reserva.
- Se pone una cucharada de harina espolvoreada por encima y se echa la sal al gusto. (esta operación se hace para que el aceite no salte demasiado). Rápidamente para que la harina no se quemase se le vierte el agua.
- Cuando el líquido llegue al punto de ebullición, se añade la harina.
- Se mezcla bien la masa y, con el canto de la paleta, se va haciendo cortes en la masa para darle salida al agua.
- Se baja el fuego, (mi abuelo retiraba parte de la leña de la lumbre) para que la masa no se agarre. Se sigue removiendo con la paleta para que se vaya formando bolitas pequeñas y doradas.
- Se le añade el tocino o la panceta, los ajos y los pimientos para mezclarlo todo homogéneamente.
- Una vez tome este aspecto toda la masa estarán listas las migas.

Se sirven acompañadas de rabanillos, aceitunas partidas y sardinas arenques o bien asadas una para cada comensal.



Algunos platos tradicionales finlandeses

La gastronomía de Finlandia es producto de la dureza del clima y la abundancia de la tierra. Productos como el pescado, las patatas, la carne, la mantequilla y el pan de centeno nunca faltan en la mesa. Los pescados frescos están en la mayoría de menús del país. El lucio, la trucha, la perca, pescado blanco, salmón y arenque del Báltico son algunos destacados ejemplos que se pueden encontrar en abundancia. El cangrejo de río es otra especialidad, pero sólo disponible en julio y agosto. Probar la carne de venado, (ahumada o cocinada) es imprescindible. Sobre todo si va acompañada de jalea de arándano rojo. Los platos típicos como “*el kalakukko*”, (un pastel relleno de pescado y puerco, horneado con una capa de harina de centeno), y “*el karjalan piirakat*”, (un pastelillo de harina de centeno rellena de pudín de arroz o papas y acompañado con mantequilla de huevo), son delicias típicas del este del país. El enrollado de canela que se consume en todo el mundo es de origen finlandés. Las sopas de frutas son muy populares en el país. Estas consisten en agua, azúcar, frutas y harina de papa. Ahora se han industrializado y se venden enlatadas.

El plato más popular y típico de la Gastronomía de Finlandia es sin lugar a dudas el **Smörgasbord**, una mesa de entremeses y tentempiés que incluye una gran variedad de pescado, ensaladas, charcutería y carnes, teniendo además la utilización de platos de cocción lenta o sopas, siempre pensando en platos calientes como protagonistas por las condiciones climáticas del país.

También tienen las **Karelia**, unas empanadas regionales que están generalmente rellenas de **Arroz** o **Patatas**, que son acompañadas con **Panes de Pescado**, una abundante cantidad de Frutos Silvestres que crecen en los bosques fineses y de la delicia del **Queso de Pan**, estando presentes en cada plato de la **Gastronomía Finlandesa**.

Pero si hay algo por lo que se conoce a **Finlandia** es por sus bebidas alcohólicas. Aparte del tradicional **vodka** finlandés, los licores de bayas como el mesimarja (zarza ártica), el lakka (mora amarilla) y polar (arándano) son exquisitas opciones.

La cultura culinaria finlandesa es una mezcla de sabores que tienen su origen en varias fuentes: la naturaleza finlandesa, la historia de una nación que dejó atrás los bosques para convertirse en un activo interlocutor con los países vecinos, los nuevos trends internacionales y la excelencia del arte de cocinar. Con estos elementos los profesionales de la cocina han colocado a Finlandia en el mapa mundial de la culinaria y contribuido a la posición actual de Helsinki, capital de Finlandia, como una de las ciudades más interesantes del mundo. La clave de los sabores finlandeses reside en las cuatro estaciones del año claramente diferenciadas. En los rigores del invierno los finlandeses entran en calor con carnes y verduras suavemente estofadas; pasado el invierno, el sol primaveral despide los últimos fríos de la temporada, y los ruibarbos y las ortigas inauguran la temporada de crecimiento. A comienzos del verano, los finlandeses se deleitan con patatas nuevas

con sus condimentos. Cuando el verano está en su plenitud, maduran las vallas y setas silvestres, y más tarde los frutos del otoño ayudan a llenar las despensas para el invierno. La caza y el pescado salvaje proporcionan variedad a la oferta de carne y pescado durante todo el año. ¡Siempre es la temporada! Su naturaleza produce alimentos llenos de salud y de sabores auténticos. Los arándanos negros de los profundos bosques, los camemoros de los pantanos silvestres, el centeno de los campos protegidos por el invierno. El rebozuelo, de color amarillento, es la seta favorita de muchos finlandeses. Los primeros rebozuelos se recogen en junio, para acompañar las patatas nuevas. En otoño se sirven con carne de caza. En un país de agua y de pesca hay que probar los diferentes platos a base de pescados como el arenque del Báltico a la marinera, asado o al horno, lucio, timalo, farra o lota en salsa, empanados o ahumados, sin olvidar el salmón fresco ahumado o en salazón. Las huevas de lota, demasiadas escasas para ser exportadas, son un manjar servidas con cebolla y crema agria, todo ello rociado con el célebre vodka finlandés. En otoño aparecen en los bosques las setas, de las que hay cientos de especies comestibles, aunque otras son muy venenosas por lo que se recomienda comprarlas en los mercados o degustarlas en los restaurantes. Entre las comidas regionales más interesantes hay que probar las empanadillas de Karelia, rellenas de patatas o arroz, los panes rellenos de pescado, el queso de pan y los frutos silvestres de los bosques; que son algunas de las exquisiteces de la gastronomía finlandesa.



Lomo de reno con salsa de arándano rojo al estilo de Neida Kiviniemi.

Ingredientes para 6 personas:

- 6 filetes de lomo de reno (aproximadamente 600 g.)
- Pimienta blanca y sal.
- Mantequilla.

Elaboración:

- Quitar las membranas de los lomos y sazonar con sal y pimienta. Reservar las membranas para hacer más tarde la salsa. Dejar reposar los lomos mientras se prepara la salsa.
- Saltear rápidamente los lomos de reno en mantequilla. Se puede saltear la carne en una sartén, dejando el centro rosado, u hornear a 220° C., cuatro o cinco minutos, dependiendo del grosor de los lomos. Dejar reposar la carne en papel de aluminio 2 o 3 minutos.
- Cortar los lomos en lonchas y disponerlas en un plato. Servir con salsa de arándano rojo y con cebollas chalote, calabacines

baby y rodas fritas de nabo. Decorar con arándanos rojos y perejil.

Ingredientes de la salsa de arándano rojo:

- Las membranas de los lomos de reno.
- 1 cebolla, 1 zanahoria.
- 1 trozo de raíz de apio.
- 1 trozo de chirivía (pastinaca).
- 250 gramos de arándanos rojos.
- 2 cucharadas de azúcar.
- Sal.
- 1 hoja de laurel, varios granos de pimienta.
- 6 decilitros de caldo de carne.
- 2 decilitros de base de salsa demi-glacé para caza.
- 1 ½ decilitros de crema para montar.
- Maizena express oscura.

Elaboración de la salsa de arándanos rojos:

- Saltear las membranas extraídas de los lomos de reno, la zanahoria, la raíz de apio y la chirivía en una sartén o en una cacerola, añadir el azúcar y remover hasta que el azúcar se derrita.
- Añadir los arándanos, el caldo de carne, la base de salsa y las especias.
- Reducir a la mitad y colar. Añadir la nata y volver a reducir, probar y espesar la salsa con la Maizena.

Servir en una fuente los filetes de reno con la salsa.



Sopa de crema de salmón ahumado.

Ingredientes para 6 personas:

- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra.
- 1 cebolla picada.
- 1 zanahoria grande, pelada y cortada en cubos.
- ½ cucharada de tomillo fresco.
- 400 gramos de salmón.
- 2 patatas grandes, cortadas en cuartos.
- 750 centilitros de caldo de pollo o pescado.
- 80 centilitros de crema de leche.
- Perejil fresco picado.
- Sal y pimienta blanca.

Elaboración:

- En una cacerola grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Cocinar la cebolla y la zanahoria durante 5 minutos o

hasta que estén tiernas las verduras. Salpicar con tomillo y agregar el caldo.

- Incorporar el salmón ahumado y cocinar durante 5 minutos. Retirar el salmón en una espumadera y reservar.
- Agregar las patatas a la sopa y cocinar hasta que estén tiernas, aproximadamente 15 minutos. Incorporar el salmón nuevamente y agregar la crema de leche. Cocinar 5 minutos, y condimentar con sal y pimienta.

Servir muy caliente, salpicado con perejil fresco picadito.

Manzanas asadas rellenas de foie con salsa de sauternes.

Ingredientes para 6 personas:

- 6 manzanas reineta.
- 6 rodajas de foie fresco.
- 1 cebolla.
- 6 rebanadas de pan de pueblo.
- ½ vaso de nata.
- 1 vaso de vino blanco.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, cristales de sal, pimienta, cebollino y perejil.

Elaboración:

- Quitarle el corazón a las manzanas, trocear el foie (reservar un poco), salpimentar e introducir dentro de cada manzana un trozo de foie. Apretar bien para que queden bien rellenas. Colocarlas

en una bandeja apta para el horno, regar con un chorrito de aceite y hornear a 200° C durante 25 minutos.

- Pelar las manzanas y mantenerlas en el horno para que no se enfríen.

Para la salsa:

- Picar finamente la cebolla y ponerla en un cazo. Añadir el vino y cocinar hasta que reduzca a la mitad. Añade un vaso de vino blanco y cocina hasta que reduzca a la mitad. Añadir nata. Salpimentar y dejar reducir un poco más. Reservar.
- Colocar las rebanadas de pan de pueblo en el horno y tostar a 200° C. durante 5 minutos aproximadamente.
- Cortar en trocitos el foie que teníamos reservado y dorar en una sartén sin nada de aceite.

Servir las manzanas rellenas en un plato, acompañarlas con los trocitos de foie y salsear con la salsa de vino. Acompañar con pan tostado. Espolvorear con cristales de sal. Decorar con perejil y con cebollinos. Servir enseguida.



Milhojas de salmón y espinacas con queso al estilo de Sigrid Virta.

Ingredientes para 6 personas.

- 1 k de salmón (lomo)
- 800 g de espinacas congeladas
- 100 g de queso suave
- 1 taza de nata líquida
- 50 g de huevas de salmón
- 2 chalotas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de comino
- 1 ramillete de eneldo
- sal, al gusto
- pimienta molida, al gusto

Elaboración:

- Descongelar las espinacas a temperatura ambiente o en el microondas. Dejar bien limpios los lomos de salmón de pieles y espinas y cortarlos en filetes finos y regulares.
- Derretir la mantequilla en una cacerola y freír las chalotas picadas hasta que comiencen a tomar color. Incorporar las espinacas picadas, salpimentar y rehogarlas durante 5 minutos. Calentar la nata en un cacito con el queso troceado, hasta que se derrita, y agregarlo a las espinacas, mezclando bien.
- Cortar 4 trozos de papel de aluminio y poner 1 filete de salmón en cada uno. Cubrir con una capa de espinacas a la crema, otra de salmón, una más de espinacas y terminar con salmón. Espolvorear los milhojas con cominos y envolver en el papel de aluminio.
- Introducir los 4 paquetes de salmón en el horno precalentado, a 220°C y hornear durante 10-12 minutos. Servir con las huevas de salmón y eneldo picado por encima.



Frito de trucha ahumada con huevos fritos

Ingredientes para 6 personas.

- 6 truchas grandes ahumadas.
- 450 gramos de beicon.
- Mantequilla
- 6 huevos
- 6 tomates cherry.
- Sal

Elaboración.

- Quitar las espinas y la piel a la trucha y cortar en rodajas. Derretir la mantequilla en una sartén y freír el pescado.
- Freír los huevos y el beicon, remover. Y listo para servir y degustar.



Bacalao gratinado con patatas

Ingredientes para 6 personas:

- 1 k de patatas
- 3/4 k de bacalao
- 5 dl. leche
- 30 g de harina
- 5 cl. vinagre de manzana
- 30 g de mantequilla
- 1 dl. nata
- Nuez moscada
- Sal y pimienta
- 100 g de pan rallado

Elaboración:

- Limpiar bien el bacalao. Mientras tanto hervir las patatas. Triturarlas y añadirles manteca y leche.
- Mezclar la harina, leche y manteca. Cocinar durante media hora el bacalao con vinagre.

- Cortar el pescado y junto con el puré cubrir una fuente con manteca. Encima de esto verter la salsa.
- Echarle pan rallado y hornear.



Tártara de arenques del Báltico.

Ingredientes para 6 personas:

- 650 gramos de filete de arenque del Báltico.
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco.
- 1 taza de agua.
- 1 cebolla.
- 2 cucharadas de eneldo picado
- 1 cucharada de mostaza.
- 2 cucharadas de jugo de limón
- Pimienta blanca
- Sal, al gusto
- 6 rebanadas de pan de centeno
- Mantequilla
- 6 cucharaditas de huevas de pescado para decorar.

Elaboración:

- Remover la piel de los filetes de arenque. Mezclar el vinagre y agua, y rociar sobre el arenque para marinarlos dentro del refrigerador por media hora. Cortar 400 gramos de filete en rebanadas y pasar el resto a través de un tamiz.
- Picar la cebolla y el eneldo y mezclar con el arenque. Sazonar con mostaza y el jugo de limón. Agregar la pimienta y sal, y mezclar nuevamente. Cortar las rebanadas de pan con un molde circular y untarlas con mantequilla.
- Colocar los filetes de arenque en la parte interior del molde y rellenar con la mezcla de arenque tamizado.
- Retirar el molde y decorar la tártara con una cucharadita de huevas de pescado. Listo para degustar.



Blinis (tortitas de yogur) con huevas de corégono

Ingredientes para 6 personas:

- 3 dl de leche desnatada.
- ½ sobrecito de levadura.
- 2 del de harina de trigo sarraceno.
- 2 yemas de huevo.
- 1 del de cerveza.
- 1 del de harina de trigo.
- ½ cucharada de sal.
- Una cucharadita de pimienta blanca molida.
- 2 cucharadas rasas de salsa smetana.
- 2 claras de huevo batidas.
- 1 cebolla.

Elaboración:

- Calentar la leche a 42 grados y añadir la levadura. Añadir la harina de trigo sarraceno y mezclar hasta obtener una masa

homogénea. Dejar reposar la masa cubierta fermentándose hasta el día siguiente.

- Al día siguiente mezclar la base de la masa con el resto de los ingredientes y finalmente añadir las claras bien batidas. Freír los blinis en mantequilla derretida en una sartén a propósito, hasta que queden crujientes, y servirlos calientes con mantequilla derretida, huevas de corégono, cebolla picada con pimienta y salsa smetana.



Filetes de perca o lucio con relleno de setas

Ingredientes para 6 personas:

- 6 filetes de lucio-perca (150 gramos por persona).
- Pimienta blanca molida y sal.

Para el relleno:

- 200 gramos de lucio-perca en filetes.
- 1 huevo.
- 1 dl de nata para montar.
- Pimienta blanca molida y sal.

Para las setas:

- 200 gramos de champiñones.
- 20 gramos de mantequilla.

Elaboración:

- Si los filetes son gruesos, podemos aplanarlos ligeramente con un rodillo.
- Colocar los filetes con la piel hacia arriba y salpimentamos ligeramente.
- Picar y mezclar en una batidora los filetes troceados para el relleno con sal, añadir el huevo y continuar mezclando. Añadir finalmente la nata con un chorro continuo y condimentar con pimienta blanca molida.
- Picar las setas en pequeños cubos, dorar con mantequilla y dejar escurrir.
- Extender una fina capa de relleno sobre los filetes de lucio-penca por el lado de la piel y cubrir con los champiñones salteados. Presionar estos suavemente sobre la masa del relleno y doblar los filetes en dos, juntar la parte de la cola con la cabeza.
- Salar los filetes así doblados y dorarlos en una bandeja de horno o en una sartén-parrilla.
- Colocar los filetes en una fuente o bandeja para el horno y añadirles una pizca de mantequilla por encima. Hornear a 175° C entre 10 y 12 minutos.
- Servir con salsa de vino y mantequilla, y medios tomates sazonados con sal, pimienta blanca molida y tomillo, champiñones salteados y guisantes dulces.



Lagópodo asado con rebozuelos, salsa y manzanas.

Ingredientes para 6 personas:

- 6 lagópodos.
- 1 manzana Granny Smith grande.
- Pimienta negra molida y sal.

Elaboración:

- Retirar los cartílagos de las pechugas y ablandarlas suavemente con el mazo de cocina.
- Condimentar con la sal y la pimienta negra molida.
- Cortar 6 rodajas de manzana pelada y poner el resto a hervir con la base de salsa. Dorar rápidamente en mantequilla las pechugas y las rodajas de manzana y poner en la placa del horno. Asar las pechugas y las rodajas de manzana en la placa del horno. Asar las pechugas y las rodajas 2 minutos a 200°C.

Emplatar sobre un fondo de rebozuelos salteados, poner las pechugas, luego una rodaja de manzana y de nuevo otra pechuga. Decorar con verduras y verter un poco de salsa sobre las pechugas y el plato.

Rebozuelo

Ingredientes:

- 250 gramos de rebozuelos.
- 1 cebolla.
- 2 cucharadas de mantequilla.
- Sal y pimienta blanca o negra molida.

Elaboración:

- Picar los rebozuelos y la cebolla. Dorar las setas en mantequilla unos minutos y añadir la cebolla picada, la pimienta y la sal.

La salsa.

Ingredientes:

- Los huesos de los lagópodos.
- 1 cebolla.
- 1 zanahoria.
- ½ chirivía pequeña.
- 1 litro de caldo de gallina o carne.
- 1 hoja de laurel.
- 1 cucharada de jalea de grosella negra.
- 1 cucharadita de pimienta negra molida.
- 1 dl de nata para montar.
- 1 cucharada de mantequilla.

- 2 cucharadas de Maizena exprés oscura.

Elaboración:

- Deshuesar los muslos y la pechuga de los lagópodos y trocear los huesos. Asar los huesos en el horno o en una sartén junto con la zanahoria y la chirivía troceadas, hasta que se doren.
- Poner en una cacerola y añadir agua hasta cubrir huesos y verduras.
- Cocer unos 40 minutos, colar y continuar reduciendo el caldo resultante hasta que quede una base para salsa bastante espesa.
- Probar y espesar un poco con la Maizena, condimentar con la jalea de grosella negra y un poquito de nata. Añadir una cucharada de mantequilla y mezclar con la batidora hasta que tengamos una salsa esponjosa.

A continuación montar los platos de los comensales.



Receta de menú finlandés completo

Torre de salmón asado con salsa de sauternes.

Ingredientes para 6 personas:

- 900 gramos de salmón, preferiblemente la parte más gruesa del salmón.
- Sal gorda.

Elaboración:

- De la parte más gruesa del filete de salmón, cortar 3 trozos de igual anchura, de unos 20 centímetros de largo y o 4 centímetros de espesor. Salarlos y dejar reposar una hora. Pasado una hora, quitar el exceso de sal y secar la superficie.
- Dorar por ambos lados los trozos de salmón en una sartén de hierro o una plancha y pasarlos a una bandeja para horno.
- Preparar la salsa Sauternes (receta más abajo).

- Asar el salmón a unos 170 ° C. de 5 a 7 minutos, hasta que su temperatura interna alcance los 48 grados C. El corazón del salmón puede quedar rosado.
- Cortar los filetes por la mitad longitudinalmente con un cuchillo bien afilado y repetir la operación con cada filete. Apilar los seis trozos resultantes en forma de torre en cada plato y servir con la salsa, espárragos hervidos y ensalada verde.

Salsa Sauternes.

Ingredientes:

- 70 gramos de chalota.
- 30 gramos de manteca de cerdo.
- 3 dl de vino Sauternes.
- Aceite de oliva virgen extra.
- 2 dl de caldo de pescado.
- Sal y pimienta blanca.

Elaboración:

- Dorar las chalotas en aceite de oliva virgen extra y dejar reposar. Añadir el vino y el caldo. Reducir hasta que quede la mitad del líquido.
- Hacer un puré homogéneo con la batidora de brazo y añadir la mantequilla. Continuar batiendo hasta espumar la salsa y añadir sal y pimienta blanca al gusto.



Fritura de reno y rebozuelo atrompetado.

Ingredientes para 6 personas:

- 800 gramos de carne de reno medio congelado, que se corta en láminas muy finas.
- 1 cebolla picada.
- 100 gramos de arándanos rojos.
- Pimienta negra picada.
- 1 cucharada de manteca de cerdo.
- 250 gramos de mantequilla.
- 3 dl de cerveza.
- 2 puñados de rebozuelos atrompetados.

Elaboración:

- Freír la carne y la cebolla picada en mantequilla. Añadir la cerveza y los rebozuelos atrompetados. Condimentar con sal, arándanos rojos y pimienta negra picada.

- Dejar la sartén tapada a fuego lento por una hora u hora y media.

Servir con puré de patatas.



Pastel de ruibarbo con salsa de vainilla.

Ingredientes para 6 personas:

- 150 gramos de manteca.
- 3 dl de azúcar.
- 1 huevo.
- 2 del de harina de trigo.
- 2 del de harina de patata.
- 1 cucharadita de levadura en polvo.
- 8 dl de ruibarbo (1/2 centímetro de largo).

Elaboración:

- Hacer una espuma con la manteca y el azúcar y añadir el huevo.
- Mezclar las harinas y la levadura y añadirlas a la masa con ayuda de un tamiz.

- Poner la masa en un molde de base desmontable de 24 cm de diámetro, reservando un poco de la misma para hacer más tarde la rejilla que recubra el pastel.
- Para el relleno, mezclar el azúcar con los trozos de ruibarbo y calentar rápidamente al vapor, dejar enfriar un rato y añadir la harina de papa. Dejar enfriar por completo.
- Verter el relleno sobre la base y con el resto de la masa hacer una rejilla sobre el relleno. Hornear a 180°C unos 40 minutos. Servir con salsa de vainilla.

Salsa de vainilla.

Ingredientes:

- 2 yemas de huevo.
- ½ dl de azúcar 1 vaina de vainilla
- 1.5 dl de leche desnatada.
- 1.5 dl de nata para montar.
- ½ cucharada de harina de papa 1.5 dl de nata ligeramente batida.

Elaboración:

- Poner en una cacerola todos los ingredientes, excepto la nata.
- Batir al baño María (82°C) hasta que estén bien unidos. Dejar enfriar y al final añadir la nata montada.

Ni que decir tiene que fue uno de los menús que incorporamos en la carta de nuestros dos restaurantes con extraordinario éxito.



TRUCOS PRÁCTICOS DE COCINA

- Agita un huevo fresco, luego hiévelo. Tendréis un huevo cocido de color dorado.
- Antes de hervir huevos, hacerles un pequeño orificio con una tachuela común. Se pelaran mucho más fácil. También agregar bicarbonato de sodio o vinagre a la cocción.
- No tires las hierbas aromáticas que se han puesto amarillas, mezclarlas con aceite de oliva y vierte la mezcla en un molde para cubitos de hielo. Cuando las quieras usar las sacáis de los cubitos de hielo y listas. Las frescas las podéis conservar de la misma manera en cubitos de agua.
- Si quieres devolverle a los trozos que sobran de una pizza fría su olor y sabor original, calentarlas en una cacerola.

- Para cortar tomates “cherry” fácilmente, ponerlos en posición horizontal entre la base de dos platos llanos y luego pasar el cuchillo por medio.
- Si guardamos las patatas crudas junto con manzanas, no le saldrán a las patatas raíces.
- Crema batida hecha en casa. Tomar un vaso de crema de leche, agregarle una cucharada de azúcar, una pizca de sal, revolver, y lista la crema.
- Para que el aguacate no se ponga negro, guárdalo junto a un pedazo de cebolla.
- Un aperitivo exquisito. Poner lonchas de beicon haciendo un círculo en cada uno de los huecos de un molde para pan y queso luego agrégale huevo batido y fríelo.
- Para que no aparezca hongos en los frutos secos, sumérgelos en agua con un chorrito de vinagre.
- Para que las piñas estén siempre frescas, colocarlas boca abajo. También sirve este pequeño truco para la papaya y otras frutas exóticas.
- Para separar las hojas de la col, golpearlas por los lados.
- Si un plato usado tiene demasiada grasa, podrás eliminar el exceso de aceite con un par de cubos de hielo envueltos en toallas de papel o servilletas, pasándolas por la superficie del plato. El hielo atrae la grasa como si fuese un imán, y esta se congela en la servilleta.
- Para manipular correctamente el papel de plástico, guárdalo en el refrigerador. Con el frío se manipula mejor.
- Para pelar los cítricos más fácilmente colocarlos en el microondas durante 20 segundos. Realizarás el proceso más rápidamente.
- Para obtener la mayor cantidad posible de jugo de las frutas cítricas, primero enfriarlas, luego calentarlas en el microondas

durante 20 segundos. Exprimir a continuación. Obtendréis una mayor cantidad de jugo.

- Rallar queso blanco sin que se pegue en el rallador. Antes de rallar el queso, meterlo en el congelador 30 minutos. El queso endurecido no se pega en el rallador.
- Para evitar el lloro pelando cebollas, antes de picarlas dejarlas en el congelador durante 30 minutos. Sólo en el caso de freírlas o cocerlas, no para la preparación de ensaladas. No es recomendable pierde cualidades.
- Para que no se salga la espuma en la cocción de las pastas, poner una cuchara de madera encima del recipiente.
- Para calentar en microondas cualquier alimento horneado, poner un vaso con agua dentro del microondas con el alimento. De esta manera la humedad evaporada no dejará que la corteza del alimento horneado se reseque.
- Para hacer huevos poché perfectos, romper los huevos sobre una sartén con un poquito de aceite, (lo justo para que no se peguen) como si fueras a freírlos. En cuanto empiecen a blanquear, añadir un poco de agua y tápalos. Es una manera muy sabrosa y sana de cocinar este alimento.
- Guardar las nueces peladas de manera adecuada. Congelar las nueces. De esta manera conservas todas sus propiedades. Ponerlas en un recipiente hermético, cerrarlo bien y ponerlo en el congelador. No hay que freír previamente las nueces ya que perderán sus propiedades nutritivas. Otra ventaja es que las nueces almacenadas de esta manera no obtendrán el sabor amargo que se forma con el tiempo cuando se guardan a la temperatura ambiente.
- Para que las sartenes de hierro fundido no se cubran con óxido, no limpiarlas con detergentes. Utilizar mejor sal común.

Además este método te ayudará a quitarle el aroma a las especias que usamos antes.

- Sartenes que se pegan. Calienta la sartén en el fuego, cuando esté muy caliente, añade un puñado de sal, tapar y dejar hasta que la sal esté oscura. Limpiar con el paño de cocina y listo.
- Para que el brillo de las vasijas cromadas no se pierda, lavarlas con una solución de agua con vinagre. Si no tienen ningún elemento eléctrico, para lograr un mejor efecto, podemos remojarlas en la misma solución durante toda la noche. Brillarán cómo el primer día.
- Los utensilios de madera que utilizamos en la cocina con el tiempo pierden su forma y adquieren un olor desagradable. Antes de tirarlas, hay una solución: hervirlas en agua y secarlas al sol. De esta manera desaparecerán los olores y les darán una segunda vida.
- Para eliminar el olor y los restos de alimentos de las tablas de madera que utilizamos en la cocina, frotarlas con sal gruesa y dejarlas así durante 15 minutos. Después con la mitad de un limón frotarlas y secarlas. Con este procedimiento no dejarán ni rastro de los olores desagradables.
- Remojar las cebollas en agua fría para hacerlas menos picantes.
- Una buena idea, para quién le guste. Añadir una pizca de sal y un poco de canela al café antes de prepararlo. La sal elimina parte de la amargura y la canela le da un toque de sabor interesante.
- Utiliza “sal kosher” para cocinar. Además de estar menos procesada es más sana y más barata que la sal marina.
- Salar los vegetales con medida. La sal hace que los vegetales pierdan más agua rápidamente lo que es bueno por dos motivos. Primero porque hace que las verduras sean más crujientes y segundo porque aumenta el sabor.

- Si quieres hacer un bizcocho perfecto y no estás siguiendo ninguna receta existe una regla no escrita que puede ser bastante útil. Se basa en que debemos añadir la misma cantidad en gramos de harina, huevos, mantequilla y azúcar. De esta manera el bizcocho quedará siempre en el punto justo de sabor y frescura.
- Añadir un poco de sal siempre que se cocine al horno. De esta manera los sabores de los demás ingredientes y especias aumentarán drásticamente.
- Si te gusta hacer tus propias hamburguesas añade un poco de pan rallado con un poco de perejil molido. No sólo facilita el amasado de la carne, sino que también le dará una textura más sabrosa.
- Para que la carne quede más sabrosa y jugosa al cocinarla lo que debemos hacer es secarla con una servilleta para eliminar el exceso de agua. Luego la salamos un rato antes de cocinarla y en una sartén debemos de poner un poco de aceite. La ponemos al fuego al nivel medio-alto y freímos los trozos de tal modo que no se amontonen entre ellos. De esta manera quedará más crujiente y sabrosa por dentro.
- Pon un poco de vodka en la masa de la tarta. Al cocinarla la mayoría del alcohol se evapora, por lo que no sabrá a vodka, pero le dejará el suficiente sabor a la tarta o bizcocho que se convertirá en el mejor y más tierno que hayas probado nunca. También se puede experimentar con otros licores, como por ejemplo: el coñac o el ron.
- Para que los filetes queden más crujientes por fuera y tiernos por dentro debemos seguir la siguiente técnica. Salar el filete con sal kosher o sal gorda de mar (Al ser más gorda el filete absorberá menos). Luego lo enjuagamos, lo secamos bien y lo cocinamos con el fuego al máximo. Al eliminar la mayor parte

de agua de la superficie de la carne se formará una deliciosa capa crujiente en el filete.

- Añadiendo una pizca de bicarbonato al té frío conseguiremos eliminar el amargor típico de esta bebida.
- Si queremos que nuestros cuchillos nos duren más tiempo afilados es recomendable que los almacenemos en tablas de madera y los limpiemos a mano. Tampoco es bueno que lo dejemos en remojo durante largos periodos de tiempo.
- Alguna vez ha hecho comida para muchas personas y a la hora de servirla se ha quedado fría enseguida o se ha calentado cuando no debería. La mejor forma para solucionar estos problemas es atemperar los platos según la comida. Para comidas calientes lo mejor es meter los platos durante cinco minutos en el horno a 200°, y para comidas frías es meter los platos durante veinte minutos en la nevera.
- La mejor manera de mantener el pan lo más fresco posible de un día para otro es meterlo en una bolsa de plástico con un tallo de apio y cerrar la bolsa. El pan absorberá la humedad del apio, y estará más fresco.
- Un truco fácil para sacar el corazón de una lechuga de hoja dura es golpearla boca abajo en una tabla de madera. Se desprenderá el tallo completo por sí solo.
- Para que los vegetales conserven su color natural al ser cocinados, basta añadir un poco de zumo de limón a la olla o sartén. Se trata de una técnica particularmente efectiva cuando cocinamos vegetales de tonos rojizos (como la lombarda, remolacha, pimiento rojo...) y aquellos blancos (como la coliflor), ya que la acidez del limón ayuda a preservar los componentes químicos de estos vegetales. La técnica no funciona con los vegetales de color verde.

- Hacer cubitos de hielo más rápidos. En vez de hacerlos con agua fría, hacerlos con agua caliente, se harán mucho más rápido.
- Para arreglar una sopa demasiado salada, pelar una patata y cortarla en cuatro trozos. Ponerla en la sopa durante varios minutos. Actuará como una esponja absorbiendo parte de la sal.
- Si después de preparar una sopa, salsa o guiso crees que ha quedado muy grasiento, apaga el fuego y deja reposar unos diez minutos. Verás la grasa flotando en la parte superior. El método más eficaz que conozco es echar unos cubitos de hielo. La grasa que esté cerca de los cubitos se solidificará junto a ellos, y será más fácil de retirar. Tienes que hacerlo con rapidez, pues los cubos de hielo se derretirán enseguida.
- Para pelar ajos rápidamente, uno de los métodos más eficaces es golpear la cabeza del ajo con la mano, (o con un utensilio apropiado), para separar los dientes de la cabeza. Colocarlos en un bol de metal y pon otro similar encima, creando una especie de esfera. Agita con fuerza los dos boles y tendrás los ajos pelados en un santiamén.
- Otro método para pelar los ajos es ponerlos durante 10 segundos en el microondas a temperatura media, se pelarán mucho mejor.
- Conservar los ajos pelados. En la nevera: Sumergirlos en aceite dentro de un bote hermético duran mucho tiempo sin perder sus cualidades. En el congelador: guardarlos en una bolsa de plástico, duran varios meses.
- Para caramelizar la cebolla más rápidamente añadir a la mezcla una vez está en el fuego un poco de gaseosa. Notarás como la temperatura del aceite es mayor, y por tanto, se hace mucho antes.

- Para reciclar el aceite sin conservar el olor de lo que hemos cocinado, prueba a calentarlo en una cacerola a temperatura baja, añade un poco de jengibre en rodajas y deja que se haga durante quince minutos. El jengibre se irá ennegreciendo muy lentamente, absorbiendo los olores y sabores, y cuando lo retires el aceite está mucho más presentable.
- Para conservar mejor: requesón, quesos y cremas agrias se conserva mejor en la nevera durante más tiempo basta con darle la vuelta al recipiente donde esté guardado. Esto creará un vacío que dificultará la aparición de bacterias. Obviamente, asegúrate de que el recipiente está bien cerrado.
- Si quieres tener pasta en un minuto, solo debes meter la pasta normal en una bolsa de plástico con agua, y dejarla ahí unas dos horas. Luego a la sartén con la salsa, y estará lista.
- Las alcachofas se oxidan con bastante facilidad, para detener la oxidación sin alterar su sabor, nada mejor que sumergirlas en agua fría, con una ramita de perejil. O mucho mejor en agua de limón.
- Para pelar los tomates no hay mejor truco que, hacerle un corte en cruz en la base del tomate, poner agua a calentar en una cacerola y cuando esté hirviendo meter los tomates. Una vez que empiecen a arrugarse, retirar la cacerola con los tomates, quitar el agua caliente y añadir agua fría. Esperar a que se enfríen los tomates y listos para pelarlos con facilidad con las manos.
- Lechugas más crujientes. Remojar la lechuga en agua caliente y luego en agua muy fría durante varios segundos. Escurre bien y sirve tu ensalada.
- Para que quede el arroz blanco suelto. Antes de cocerlo sofreírlo un poco en aceite a fuego medio-alto, luego añadir 2 ½ tazas de

agua por cada taza de arroz y cocinar a fuego medio durante 20 minutos.

- Para limpiar las botellas que han sido usadas para almacenar aceite, utiliza las granzas del café para limpiarlas.
- Para conservar mejor la salsa de tomate sobrante, cubrir la salsa con una fina capa de aceite. No perderá ni el sabor ni la textura.
- Para que los limones nos duren más tiempo conservarlos en una funda de plástico cerrada y lista.
- Para quitarle el sabor y el olor al arroz quemado, cortar una cebolla en cuatro trozos e introducirla en la olla que tenemos el arroz cocinando. Tapamos y listo.
- Para evitar que la berenjena chupe demasiado aceite, es mejor pre cocinarla antes dándole unos minutos de microondas o escaldándola un par de minutos antes de pasarla por la sartén. También puedes hacerlas directamente en el horno, untándolas en aceite de oliva previamente con una brocha de cocina.
- Si quieres que te salga un caldo de pollo sabroso y consistente, utiliza alitas de pollo en lugar de carcasas. Las alitas tiene mucha gelatina y le darán al caldo una textura y untuosidad que es difícil conseguir sólo con los huesos de pollo. Tendrás un caldo estupendo.
- Para conservar el jamón en óptimas condiciones depende de muchos factores (entre ellos la temperatura y humedad del lugar donde se guarda y la calidad de la pieza), pero un eficaz método de conservación es cubrirlo con film de plástico transparente.
- Para poder pelar la calabaza más fácilmente basta con pincharla con un tenedor en sus lados y a continuación la introducimos en el microondas durante un par de minutos. Una vez pasado este tiempo la dejamos enfriar y se pelará sin complicaciones pasándole un pelador como el que se usa para pelar patatas.



INDICE DE RECETAS

Adobo filipino.....	142
Arroz al caldero de Cabo de Palos.....	272
Arroz con conejo y caracoles.....	441
Arroz glutinoso con mango.....	129
Arroz negro.....	312
Bacalao a la vizcaína.....	423
Bacalao al pilpil.....	425
Bacalao gratinado con patatas.....	478
Berenjenas fritas rociadas con miel de caña.....	447
Blinis (tortitas de yogur) con huevas de corégono.....	481
Biche de pescado.....	181

Bullit de Peix.....	292
Cachupa.....	217
Caldereta de cordero.....	419
Callos a la madrileña.....	429
Civet de jabalí al vino tinto.....	41
Cocido madrileño.....	406
Conejo en salsa de tomate.....	456
Cordero lechal asado.....	418
Cou-cou.....	214
Cous-cous de 7 verduras.....	233
Chicken rice.....	114
Chivo al curry.....	190
El gallo pinto.....	177
El nasi goreng.....	125
El pancit.....	133
El poke hawaiano con mango y manzana.....	157
El sisig o cochifrito filipino.....	140
Ensaladilla rusa.....	460
Espetos de sardinas malagueñas.....	251
Fabada asturiana.....	412
Filete de perca o lucio con relleno de setas.....	482
Flamenquines de lomo de cerdo.....	432
Frito de trucha ahumada.....	477
Fritura de reno y rebozuelo atrompetado.....	489
Ful medame.....	80
Gazpacho andaluz.....	436
Gurullos con conejo y caracoles.....	261
Habas con jamón.....	256
Jureles o sardinas en escabeche.....	427
Kabsa.....	85
La garudhiya o la garudia.....	99
Lagópodo asado con rebozuelos, salsa y manzanas.....	484

La jelbana.....	46
La musaka.....	68
La olleta.....	281
Lentejas con morcilla y chorizo.....	415
Lomo de reno con salsa de arándano rojo.....	470
Manzanas asadas rellenas de foie con salsa de sauternes.....	473
Mechui o Meshwi.....	240
Merluza a la vasca.....	421
Migas de harina.....	465
Milhojas de salmón y espinacas con queso.....	475
Mofongo.....	208
Paella valenciana.....	404
Papas arrugas con mojo picón colorao.....	223
Pastel de ruibarbo con salsa de vainilla.....	490
Patatas revolconas de Ávila.....	453
Pez espada a la marinera con almejas y gambas.....	229
Pimientos de piquillo rellenos de bacalao.....	448
Pollo Tandoori.....	110
Potaje de garbanzos con bacalao y espinacas.....	462
Pozole guerrerense.....	173
Pulpo a la gallega.....	439
Rabo de toro cordobés.....	430
Rape mozárabe cordobés.....	437
Redondo de ternera en salsa de zanahoria.....	451
Ropa vieja.....	200
Saltah.....	92
Salmorejo andaluz.....	434
Salsa de Vainilla.....	491
Sancocho de gallina de Panamá.....	187
Sopa de crema de salmón ahumado.....	472
Sopaipas cordobesas.....	445
Spaghetti alla puttanesca.....	61

Spaghetti ai ricci di mare.....	51
Stuffa tal fenek.....	55
Tajine de cordero.....	219
Tártara de arenques del Báltico.....	479
Torre de salmón asado con salsa de sauternes.....	487
Tortilla de patatas.....	409
Tortillitas de camarones.....	246



Epilogo.

Me considero un agitador de conciencias, pero también soy un sentimental que todavía me emociono y lloro viendo una hermosa película. La razón más importante de escribir esta novela es intentar que las personas sean un poco más felices y que disfruten de la vida viajando y conociendo rincones maravillosos del planeta, cocinando y amando. He querido mezclar los tres placeres de la vida que, junto con la amistad y la solidaridad, representan para mí la verdadera felicidad. Para ello, nada mejor que echar a volar la imaginación.

El autor

Ildefonso Itza
(Seudónimo)

Getafe, 16 de enero del 2019