

Qué comer mientras se mira el Mundial

La idea es no sacar la vista de la pantalla. Por eso, una selección de menús para no tener que levantarse del sillón.

Estos días se siente fútbol, se respira fútbol y, por supuesto, se mira fútbol. Ya falta muy poquito, casi nada, para que Rusia acapare el interés de todos. Llega el tan esperado Mundial, ese rito multitudinario que genera fanáticos impensados y previsibles promesas eternas. El Mundial une familias y amigos. En silencio o a los gritos, como si muchos quisiesen que los jugadores escucharan sus presuntos saberes o sus súplicas y ruegos. Rodeados de cábalas alientan a la Selección con toda su fuerza y pasión.

Esta vez muchos partidos son mañaneros y en algunas ocasiones nos obligarán a poner el despertador aunque sea fin de semana, como en el debut ante Islandia. Nunca mejor dicho: “El que quiere celeste, en este caso blanquiceleste... que le cueste”... Como en toda celebración no puede faltar el “buen morfi”. Así somos los argentinos, así nos gusta ser cuando el fútbol nos convoca. Corazón puro y buen diente siempre. Si bien los horarios no coinciden con ninguna comida central como podría ser almuerzo o cena, nada impedirá que se arme la mesa colmada de cosas ricas, tanto saladas como dulces. Arrancando por el café con leche o mate hasta llegar a la cerveza o un rico aperitivo que calme la ansiedad.

El menú ideal sería una mezcla de brunch (mix de almuerzo y desayuno) y finger food (bocados o raciones para comer con la mano). De esta manera no hay que ir y venir de la cocina, nadie se pierde ni un segundo del partido y de paso se evita el apodo de “mufa” al anfitrión que justo se levantó para traer más cerveza helada cuando llega el glorioso grito de gol. Recordemos que debutamos ante Islandia el sábado 16 a las 10, el próximo rival será Croacia, el jueves 21 a las 15 y en el tercer partido enfrentaremos a Nigeria el martes 26 también a las 15. Esto recién empieza... “Si se trata de un partido de la Selección argentina, me gusta verlo en casa, en el sofá, con la tele en frente y acompañado de mi familia y tres o cuatro amigos (mejor si no son demasiados). Recomiendo tomar cerveza y comer una buena tortilla de papas”, comenta Shanti Aboitiz, dueño de Lekeitio, restaurante de cocina vasca y agrega: “Es un plato que se puede cocinar un día antes, reservar en heladera cubierta en papel film y sacar un rato antes del partido. Además, no hace falta que esté totalmente hecha (súper cocida) porque antes de servir se le puede dar un golpe de horno para calentarla y así terminar de cocinarla”. Al momento de servirla, se le puede agregar por encima un hilo de un buen aceite de oliva que aporta aroma y sabor. Si se prefiere, la tortilla se puede hacer con chorizo colorado o panceta, o también se puede acompañar con un rico jamón crudo.

Es muy importante que se pueda comer con la mano para no sacar los ojos de la pantalla. “La fainá es una buena opción porque se puede servir en triángulos con pasta de berenjenas, por ejemplo, pero va bien con cualquier dip. Es una opción diferente para no recaer siempre en la típica tabla de fiambres. Además, como no tiene harina

de trigo (lleva harina de garbanzos) es menos pesada que un pan común y más rica”, asegura Juan Miguera, socio y dueño de Tetuán Braserío Marroquí. Otra ventaja de esta preparación es que es muy sencilla de preparar y se puede tener lista desde el día anterior. Miguera recomienda darle un golpe de horno (unos pocos minutos a alta temperatura) antes de partido para que esté calentita y crujiente. Los dips o “cremitas” son ideales para untar tostaditas, grisines, o para acompañar a la famosa fainá.

Y si de panificación se trata no pueden faltar las chipas. Esos pancitos de queso que al llegar a la mesa desaparecen en cuestión de minutos...o menos. A Juan Braceli, chef de Cocineros argentinos, le gusta mirar los partidos de la Selección comiendo esa masa esponjosa tan sabrosa. “Son una preparación riquísima, altamente adictiva”, comenta entre risas. Para que queden perfectos, el chef recomienda comerlos recién horneados. Si ya están cocidos se pueden regenerar llevándolos unos minutos a horno fuerte. “Salen de diez... son un gol de media cancha, ¡como los que necesitamos para el Mundial!”, asegura Braceli, tan rotundo como un tiro libre de Messi.

Por si nos toca vivir algún trago amargo en algún partido, ¡no olvidemos a la mesa dulce! Como inicio o cierre de esta velada tiene que haber algo goloso. Opciones hay miles: alfajores, cookies, tortas que no requieran plato ni cubiertos, budines... la premisa es siempre la misma: que no haya cubiertos. Juliana Herrera Dappe, chef patissier de Mada, propone endulzar el momento con dulce de leche: ya que alentamos a la celeste y blanca vamos con algo bien argentino, ¿no? Los cuadraditos de coco y el manjar untado son una pérdida. Se pueden preparar con varios días de anticipación y tenerlos congelados ya porcionados, o en la heladera bien cubierto con papel film. Esta torta tiene la particularidad de ser bien golosa, pero sencilla de comer ya que el dulce no chorrea. La chef comenta que si el partido es a la mañana lo indicado sería empezar con unos mates y acompañarlo con algo dulce rico como rogelitos o alfajores de maicena. “Soy de los productos muy argentinos para esos momentos y después del partido siempre sale picada”, expresa. En cambio si el partido es por la tarde invita a hacer una picadita y terminar con una torta, por ejemplo rogel.

Platea futbolera, el morfi ya está resuelto. Pero para buscar una opción más divertida que el mate o una cerveza se puede optar por la moda de las jarras. No sólo son prácticas (se colocan en el centro y cada uno se sirve) sino que visten a la mesa. La versión sin alcohol, muy recomendable y de onda, es la limonada con jengibre y menta. Súper fácil de hacer y muy refrescante, nos ayudará a combatir los estados de estrés y ansiedad. Nicolás Calderone, gerente general de La Panadería de Pablo, del chef Pablo Massey, comenta que la limonada es uno de los tragos más pedidos en el local. Para hacerla en casa basta con exprimir dos limones, endulzarlo con azúcar a gusto, agregar un litro de agua, unas hojas de menta, mucho hielo y unas rodajas de jengibre machacadas. Si el horario del partido lo permite, o para un festejo posterior, la jarra puede contener alcohol. “El gin tonic es un trago típico de todo argentino al que nosotros le damos su toque de sabores, desde sus inicios se recomendó no mezclarlo con jugo de limón ya que el mismo hace que se pierdan las burbujas de la

tónica. Nosotros le agregamos pieles y ramitas de romero que representan la esencia de todo gin", comenta Calderone. En una jarra de 750 cc se colocan láminas de pepino sin cáscara, varias ramitas de romero, pieles de lima, limón y pomelo. Se añaden 120 cc de gin y se revuelve. Sólo falta sumar varios cubos de hielo y agua tónica. ¡Lista la bebida para compartir!

Ahora sí, la Messi está servida, perdón, la mesa está servida. Arriba el telón, que lleguen los goles y... ¡Vamos Argentina!

Preparación

Cortar dos cebollas en tiras delgadas y cocinarlas en una sartén con un chorro de aceite de girasol a fuego bajo, hasta caramelizar. Cortar cuatro papas grandes en rodajas de medio centímetro de espesor y sofreír hasta que estén doradas. Batir seis huevos con sal y pimienta a gusto, agregar las papas y cebollas caramelizadas y mezclar. Calentar bien una sartén con aceite de oliva, incorporar la mezcla y cocinar la tortilla a fuego medio, 5 minutos por lado.

Fainá con babaganoush (Tetuán brasero marroquí)

Preparación

Mezclar 300 gramos de harina de garbanzos, un litro de agua, 20 gramos de pimienta, 20 gramos de sal y una rama de romero. Dejar reposar durante una hora. Agregar 160 cc de aceite, revolver. Hornear en una placa caliente a máxima temperatura hasta que se dore. Cortar en triángulos y servir.

Babaganoush: asar 425 gramos de berenjenas y retirar la pulpa (se recomienda asar las berenjenas el día anterior y retirar la pulpa recién cuando se vaya a elaborar la pasta de berenjenas). Dejar enfriar. Agregar medio ajo, 30 cc de jugo de limón, 35 gramos de tahini, 40 cc de aceite de oliva, sal y pimienta. Mezclar bien hasta obtener una consistencia homogénea.

Chipa (Juan Braceli)

Preparación

En un bol grande mezclar 250 gramos de fécula de mandioca, 200 gramos de queso tipo Mar del Plata y 100 gramos de Reggianito (ambos rallados) y una cucharadita de polvo de hornear. La idea es que se vaya formando como un "arenado". A esto agregarle 50 gramos de manteca fría cortada en cubitos y mezclar. Añadir dos huevos e ir agregando de 5 a 10 cucharadas de leche. Formar bolitas de 4 centímetros de diámetro o hacer chorizos de 2 cm de grosor y unirlos en las puntas para formar una

rosca o trenzarlos. Acomodarlas en una asadera apenas enmantecada y hornear a fuego moderado, 180° unos 10 minutos.

Cuadrado de coco con dulce de leche (Mada)

Preparación

Para la masa: hacer un arenado con 150 gramos de manteca bien fría, 300 gramos de harina y 150 gramos de azúcar. Añadir un huevo y unir hasta formar la masa. Estirar la misma de 5 mm de espesor en un molde de 20 x 30 cm. Llevar una hora a la heladera y enfriar bien. Cocinar por 5 minutos en un horno a 180°. El relleno: mezclar en un bol 380 gramos de azúcar, 150 gramos de coco rallado y dos huevos Para el armado: colocar sobre la masa precocida 500 gramos de dulce de leche y luego esparcir por encima la mezcla de coco. Cocinar en el horno a 180 °C durante 20 minutos. Retirar y dejar enfriar. Una vez frío, desmoldar, recortar los bordes, cortar en cuadrados y servir.

Producción: Daniela Gutierrez. Agradecimiento: @pepireta

Fuente: Pepe Arias, G., Qué comer mientras se mira el mundial, *Clarín* (Argentina). Disponible en: https://www.clarin.com/sociedad/comer-mira-mundial_0_rkwTS-wxQ.htm