

"Mi padre
es el más
crítico
conmigo,
siempre tiene
un pero"



"Andrés se
come mucho la
cabeza"



**MACHISMO
EN EL
LABORATORIO**
HABLAN LAS
CIENTÍFICAS

**UN NAZI
CONTRA EL
NARCO**

EL EXTRAÑO CASO
DEL SS QUE QUISO
ACABAR CON LA
COCAÍNA

WINNAAP

INIESTA INIESTA

ANTES DE
AFRONTAR
SU ÚLTIMO
MUNDIAL, EL
FUTBOLISTA
ESPAÑOL
MÁS
QUERIDO
POSA CON
SU PADRE, EL
PUNTAL DE SU
CARRERA

Las artes del fuego

CUATRO CHEFS LO
EXPLICAN

PL FUEGO es el demonio, pero también puede ser purificador», afirma Aitor Arregi a los pies de la parrilla. Y, para dominarlo, este exfutbolista a los mandos de Elkano propone una buena dosis de mimo: *goxatu*, se dice en euskera. «Es una cocina muy emocional», concluye. Y con pasión habla del entorno que lo vio nacer. A él, a su padre, Pedro —que creó el restaurante—, y a tantos marineros que durante siglos trajeron no solo el pescado al puerto, también un nuevo modo de cocinarlo: a la brasa y con carbón, porque la madera era demasiado voluminosa para llevarla a bordo. «Cuando mi padre decide convertir la tienda de ultramarinos de su madre en un bar, la parrilla ya había desembarcado en Guetaria. Pero un día le trajeron una merluza y, en lugar de echar el cogote a la sopa, decide cocinarlo a la parrilla. ¡Una revolución!», explica Aitor. Nadie lo había hecho antes. Como nadie tampoco había puesto el rodaballo entero a la brasa. La segunda revolución de Pedro Arregi, que hoy sigue siendo el plato estrella del restaurante que luce una estrella Michelin desde 2014. Hubo

que inventar un artilugio para cocinar el pescado entero. No cabía en la besuguera, así que creó una más grande: la rodaballera, para darle la vuelta sin que se rompiera.

Aunque, si hablamos de revoluciones y de inventos en la cocina a la brasa, el nombre clave es Bittor Arginzoniz y su sartén de malla metálica para productos de pequeño tamaño, o las que él llama 'parrillas de paso estrecho', para productos frágiles a los que haya que dar la vuelta... Incluso diseñó un pequeño utensilio para hacer el caviar a la



JOSÉ GORDÓN

Bodega El Capricho.
León

EL PUNTO

EXACTO. «Hay que buscar un punto donde la carne se ase, pero no se abra. El sonido también dice mucho: si la carne suena, indica que se está haciendo bien».

LA CLAVE:

ATEMPERAR. «El atemperado de la carne es fundamental. Nosotros hemos creado una doble altura en la parrilla, para atemperar: a unos 60 centímetros del fuego. Allí, lejos de la brasa, dejamos la carne unos 20 o 25 minutos, que se vaya cocinando lentamente. Pero hay que girarla continuamente para evitar que pierda líquidos. Si gotea, se está secando. ¡Dale la vuelta! Así evitamos luego un sellado excesivo, que resulta pastoso en boca, o muy negro, que da amargor».

¡USA UN

TERMÓMETRO!

«¿Cómo saber si está lista la chuleta? Fácil: mide la temperatura en su interior. Durante la fase de atemperado debe alcanzar los 40 o 50 grados. No más, porque a partir de ahí la carne se cuece. En la fase final de sellado, el interior debe alcanzar los 70 grados».

EL MEJOR CORTE.

«Por supuesto la chuleta, pero la picaña o tapilla es muy interesante también, o la tira de asado, la espaldilla, la cadera...».

ABEL ÁLVAREZ

Güeyu Mar.
Ribadesella, Asturias

MADERAS. «Ahora trabajamos principalmente con la encina».

POTENCIA DEL

FUEGO. «Buscas conseguir el efecto Maillard (la caramelización producida al calentar proteínas y azúcares, que proporciona el color tostado durante la cocción) y necesitas evitar que se churrusque, por un lado, o que cueza. Lo vemos a ojo. El crepitar de la sal nos indica si vamos bien de temperatura o falta calor. ¿Pastilla para encender? Úsala si quieres. Lo importante es que el fuego tenga oxígeno».

¿CUÁNDO

SALAMOS?

«Nosotros lo hacemos justo antes de echar el pescado al fuego. Así saca un poquitín de agua, que le viene bien: le da firmeza. Y el aliño es fundamental. Aitor, de Elkano, que no da su receta a nadie, también aliña con lo que llama 'agua de Lourdes'. Así que yo llamo al nuestro 'agua de Covadonga': es aceite y una proporción de vinagre, nada más. Pero un pulverizado con este aliño es fundamental: si la brasa está como Dios manda, pulverizas y se dispara».

LAS VUELTAS

DEL PESCADO.

«El pescado tiene dos vueltas, y punto. Primero le das bien por un lado, hasta que quede dorado: es lo que va a ver el comensal en el plato. Y después le das la vuelta y terminas la cocción. ¡No le des otra!».