

BLOGS EL VIAJERO

Gastronotas de CAPEL



12
OCT
2015

El Cioppino (bullabesa de la Liguria), según Mauro Colagreco

Por: José Carlos Capel



Me había citado con Colagreco a primeras horas de la mañana para visitar el mercado de **Menton**. "Igual que en muchas partes de Francia aquí abren los domingos" me comentó. "A ver con que nos encontramos, luego iremos al puerto". Yo le había propuesto elaborar a medias una auténtica **bullabesa** pero me contestó que sería mejor que cocinásemos el **cioppino**, receta típica de la costa de Liguria. Al fin y al cabo su restaurante **Mirazur** en Menton, se encuentra junto a la antigua frontera italiana, no lejos de Ventimiglia.

En un primer puesto compramos algunos pescados de roca; después tomates, patatas y bulbos de hinojo. Insuficiente para nuestro propósito. Cuando llegamos al muelle la estampa merecía una fotografía. Delante de un modesto barquito



de bajura dos toldos y un pequeño mostrador con la pesca del día. Desde el agua el viento traía vaharadas de yodo, algas y sal. Compramos lo que había, salmónetes, cabrachos, mújoles, bogas, pez limón, sarguitos, serranos y cabracho blanco, aparte de algún pescado que desconocía. Todos en tamaños dispares. Pagamos menos que en el mercado de abastos y nos llevamos una caja repleta de morralla con más de 6 especies diferentes.

"En su origen el **cioppino**, igual que la **bullabesa**, no era otra cosa que una olla de pescadores, caldo obtenido por ebullición viva de especies rotas adheridas a las redes y de escaso valor comercial", apostilló Mauro. Algo parecido al **bullit de peix** de Ibiza o a la primitiva **caldereta de Fomells** en Menorca, pensé en ese momento. En todo el Mediterráneo abundan las variantes de estas ollas de mariscos y pescados. Imposible no recordar a Josep Plá ("...los pescadores extraen hasta la raíz cuadrada del pescado)



Rebasadas las seis de la tarde Colagreco, con la ayuda de su jefe de cocina Ricardo Chaneton comenzó a **cocinar el plato**. Mi participación se limitó a la figura de observador. Ya en la mesa el **cioppino**, cocido marino, se desdobló en dos vuelcos. Primero el

caldo, de sabor intenso, finísimo, cargado de **umami**, con patatas, aceitunas negras y los trozos de pescado; después el mismo caldo con alubias, además de otros pescados, un puñado de berberechos recién abiertos y unas pinzas de cangrejo que Colagreco incorporó al final. Y como complemento, pan de centeno tostado con la famosa **rouille**, ligada a mano, una variante de la mahonesa que potencia los sabores de los pescados.

Colagreco presentó el cioppino en dos servicios pero podían haber sido tres. Se dice que hay tantas recetas como cocineros. Nos comentaron que en la costa italiana algunos sirven el pescado ya hervido sobre pasta, nada original. A mí me dejó perplejo el sabor del caldo, **ex-cep-cio-nal**, intenso, elegante y cargado de **umami**.

¿Trucos de Colagreco? Incorporó a la cocción una hoja de alga kombu, la misma con la que se prepara el dashi japonés; dejó caer sobre el caldo un puñado de garbanzos secos e introdujo la cáscara de una naranja desprovista del albedo. El resto de las



especies, dosificadas en su justa medida, hicieron lo demás. **Alga kombu+cáscara de naranja+ garbanzos secos.** Aunque la naranja es un recurso conocido, no voy a olvidar este trío de ingredientes cuando prepare mi próxima sopa de pescado. Mauro ha refinado hasta el límite un antiguo guiso de pescadores. Es obvio, sin embargo, que la alta cocina no existiría sin las bases del recetario popular [Sígueme en twitter en @JCCapel](#)



Cioppino de la Liguria según Colagreco

Ingredientes: ½ cebolla; ½ bulbo de hinojo; 2 dientes de ajo; 3 vainas de cardamomo; un pellizco de semillas de hinojo; un pellizco de granos de coriandro; 10 pistilos de azafrán; 1 hoja de laurel; una hoja de alga kombu; un puñadito de garbanzos secos; un pellizco de chile rojo en polvo; un pellizco de pimentón; la piel de una naranja (desprovista del albedo); 6 patatas ratte; ¼ kg de alubias



blancas hervidas; 3 cucharadas soperas de salsa de tomate; dos cucharadas soperas de aceitunas negras "taggiasche"; una cucharada de alcacharras; 1 ½ kg de pescados pequeños eviscerados y troceados; 1 litro de caldo de pescado blanco



Elaboración: Reservar los pescados más grandes para escalfarlos al final en la propia sopa. Trocear los más pequeños después de eviscerarlos. Rehogar a fuego suave con algo de aceite, la cebolla, el hinojo y el ajo troceados. Añadir



los pescados troceados con sus escamas y pochar a fuego lento. Al cabo de 10 minutos añadir la salsa de tomate y remover. Poco después añadir el caldo de pescado hasta cubrir los pescados. Incorporar todas las especias, el alga, los garbanzos y

la cáscara de naranja. Colar el caldo sin presionar. Reducir y servir en dos vuelcos, uno con las patatas y otro con alubias. Ambos con aceitunas negras.



