



# I MASTER CLASS ALIMENTOS DE IRLANDA

Escuela Superior  
de Hostelería y  
Turismo de Madrid  
**22 de marzo de 2011**

**MATERIAL PARA EL ALUMNO:  
UNIDAD DIDÁCTICA**

Growing the success of Irish food & drink

*Bord Bia*  
Irish Food Board



Dirección y Coordinación: Bord Bia

Contenidos, diseño y maquetación: Alcandora Publicidad

# ÍNDICE

<b>1. BIENVENIDA</b>	<b>4</b>
<b>2. HISTORIA DE IRLANDA</b>	<b>6</b>
<b>3. INTRODUCCIÓN A LA GASTRONOMÍA IRLANDESA</b>	<b>12</b>
<b>4. PRINCIPALES PRODUCTOS</b>	<b>14</b>
4.1 / CARNE DE VACUNO	
4.2 / PESCADO Y MARISCO	
4.3 / LÁCTEOS	
4.4 / BEBIDAS ALCOHÓLICAS	
<b>5. LA ALTA COCINA EN IRLANDA</b>	<b>32</b>
<b>6. ESCUELAS DE HOSTELERÍA</b>	<b>36</b>
<b>7. RECETAS</b>	<b>38</b>
<b>8. GLOSARIO DE ALIMENTOS IRLANDESES</b>	<b>46</b>
<b>9. INFORMACIÓN SOBRE BORD BIA</b>	<b>48</b>

# 01

## BIENVENIDA



## I MASTER CLASS ALIMENTOS DE IRLANDA

Bord Bia, la Oficina de Alimentos de Irlanda, ha querido invitarte a una clase de Alta Cocina de la mano del chef galardonado con una estrella Michelin, Mario Sandoval, en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid, para darte a conocer la calidad de los productos irlandeses.

El objetivo de esta Master Class es acercarte la variedad de alimentos irlandeses que pueden emplearse en nuestro país para elaborar una cocina de alta gama al alcance de todos los públicos.

Durante la demostración, el cocinero madrileño combinará técnicas tradicionales y novedosas en la elaboración de un menú compuesto por ingredientes irlandeses:

- ▮ Roca Marina de vieira y navaja
- ▮ Tortilla líquida de pinza de buey de mar
- ▮ Cachete de rape con migas y arroz
- ▮ Carpaccio de buey Angus con queso de Irlanda
- ▮ Lomo alto de Hereford cuberoll marinado en cerveza y frutos secos
- ▮ Migas de chocolate con espuma de leche y helado de yogurt



Para ello, cuentas con la experiencia de un profesional como Mario Sandoval, un cocinero que ha trabajado con estrellas de la cocina como Berasategui, Adriá, Arzak o Subijana, y que hoy en día ocupa un lugar protagonista en el panorama de la Alta Cocina nacional.

Mario conoce de primera mano los productos irlandeses que verás y trabajarás en esta jornada ya que recientemente ha vivido la experiencia de la cultura gastronómica irlandesa en un viaje que le ha acercado a un pueblo que siente su tierra como uno de los mejores valores de su cultura.

¡Esperamos que disfrutes con esta jornada!

# 02

## HISTORIA DE IRLANDA

## I MASTER CLASS ALIMENTOS DE IRLANDA

Los primeros habitantes de Irlanda fueron pueblos de la Edad de Piedra o mesolítica, que llegaron a la isla después del año 8.000 A.C., cuando el clima se tornó menos inhóspito tras el retroceso de los hielos polares. Será a partir del siglo VIII A.C., tras la llegada de los celtas procedentes de Europa del este, cuando se forjó una misma lengua y cultura, pero fragmentada en una multitud de pequeños reinos.

Ya en el siglo V D.C., San Patricio, quien luego fuera nombrado patrón de Irlanda, viajó a la isla y convirtió a los irlandeses al catolicismo, enseñando también a los monjes el alfabeto romano, que permitió preservar y transmitir parte de la cultura celta.

En el siglo XII, Enrique II de Inglaterra desembarcó en Irlanda, ocupando Dublín y toda la región circundante. El rey de Inglaterra otorgó los territorios de Irlanda a su hijo Juan, que fue proclamado "Señor de Irlanda". En los años sucesivos, las disputas entre irlandeses y los ocupantes ingleses fueron constantes. Estos hechos se vieron fuertemente agravados cuando Enrique VIII, y posteriormente Eduardo VI de Inglaterra rompieron con la Iglesia Católica (1536). Aunque ingleses, galeses y más tarde los escoceses, aceptaron convertirse al protestantismo, los irlandeses no lo aceptaron nunca.



En 1800, fue aprobada la llamada Acta de Unión, que anexionaba legalmente la isla de Irlanda a Inglaterra, creando así la Gran Bretaña. Esta cohesión se obtuvo gracias al soborno llevado a cabo desde el gobierno inglés, otorgando títulos de nobleza británicos y gran número de tierras a los miembros de la cámara.

---

---

## LA GRAN HAMBRUNA IRLANDESA

---

Entre los años 1845 y 1849, Irlanda sufrió lo que se denominó “la Gran Hambruna”, una situación producida por la falta de alimentos causada principalmente por la escasez de la patata. Ésta circunstancia se generó por la ineficiente política económica del Reino Unido, los métodos inadecuados de cultivo, y como factor determinante, la aparición de un hongo que des-

truyó las cosechas de patata, uno de los alimentos más importantes de la época. Las consecuencias de la hambruna se dejaron sentir hasta después de 1851.

Aunque no existe un registro del número de víctimas, se estima que fueron más de dos millones. Además, motivó la emigración de millones de personas. Entre muertes y migración, Irlanda perdió más de un cuarto de su población.

Este hecho refleja claramente el rechazo que en aquella época el pueblo irlandés mostraba por los productos del mar. Siendo una isla, con un mar inmensamente fértil, al perder las cosechas, murieron de hambre.

La Gran Hambruna fue una catástrofe social, biológica y económica, que marcó un antes y un después en la historia de Irlanda. Sus efectos cambiaron de forma permanente el panorama demográfico, político y cultural de la isla.

Hoy en día, es bien conocido el potencial de las costas irlandesas que ofrecen una gran variedad de pescado y marisco, como por ejemplo: navajas, buey de mar, vieiras, cigalas, bígaros, ostras, rape, merluza, gallo, entre otros. Una materia prima no solo abundante sino de extraordinaria calidad.



---

---

## INDEPENDENCIA DEL REINO UNIDO

---

En 1921 se firmó el tratado Anglo-Irlandés, donde la Irlanda occidental y del sur, tomaba la autonomía actual. Al mismo tiempo, seis de los nueve condados del Ulster, continuarían formando parte de la Corona Británica, con representación en el parlamento inglés. Entre 1922 y 1923 estalló una guerra civil entre los partidarios de Michael Collins (héroe de la guerra contra los ingleses y firmante del tratado Anglo-Irlandés) y Éamon de Valera (Presidente del parlamento Irlandés y opositor en el tratado por la renuncia a los condados del norte).

Veintiocho años después se cortaron los últimos vínculos constitucionales con el Reino Unido y se proclamó la República de Irlanda. Años más tarde, en 1973 ingresó en la Comunidad Económica Europea.

A partir de la entrada en la CEE y desde la modificación de su régimen impositivo hacia las grandes empresas, Irlanda creció económicamente hasta convertirse en el segundo país más rico de la UE, después de Luxemburgo.

---

---

## UNA GASTRONOMÍA INFLUENCIADA POR LA HISTORIA

---

La cultura gastronómica irlandesa ha sido fuertemente influenciada por dos importantes sucesos históricos: la Gran Hambruna que asoló Irlanda en el siglo XIX, y los 700 años de dominación británica. Durante los años que estuvo sometida Irlanda, los ingleses consideraron que la mejor manera para controlar el país era introduciendo colonias inglesas en las principales

ciudades, para incorporar su cultura, sus costumbres, así como sus productos alimenticios. De ahí, que la gastronomía irlandesa tenga muchas similitudes con la inglesa.

Actualmente, la carne de vacuno y el marisco de Irlanda están considerados entre los más sabrosos del mundo. España es un mercado importante para las exportaciones de alimentos y bebidas irlandesas. Los principales productos exportados a nuestro país son la carne de vacuno, pescado (rape, gallo, merluza), el marisco (cigala, buey de mar, nécora, vieira, camarón), los lácteos (mantequilla y quesos), bebidas alcohólicas (whiskeys, cervezas, sidras, licor de crema de whiskey...).

03

**INTRODUCCIÓN A  
LA GASTRONOMÍA  
IRLANDESA**



Como ya hemos comentado, Irlanda cuenta con una característica gastronómica en las que han influenciado su geografía, su clima y la larga historia de los pueblos que se establecieron en esta pequeña y fértil isla de pastos verdes, situada en el límite mismo de Europa.

El clima templado, debido al influjo de la corriente del Golfo, permite la actividad agrícola y ganadera a lo largo de todo el año. Sus exuberantes pastos son ideales para la cría del ganado y para la elaboración de productos lácteos.

La isla está formada por cambiantes paisajes, con penínsulas montañosas que se extienden hasta el mar, con numerosos valles surcados por ríos de abundante pesca y prados de nutritivos cereales como la cebada, el trigo y el centeno.

---

---

### GASTRONOMÍA ELABORADA CON ALIMENTOS DE CALIDAD

---

La mayor parte de los platos típicos irlandeses están elaborados con alimentos sencillos y de gran calidad como: carne, verduras, pescados, mantequilla, y patata, considerada ésta última como el producto básico de su alimentación.

04

**PRINCIPALES  
PRODUCTOS**

---

#### 4.1. CARNE DE VACUNO

---

Irlanda es conocida y apreciada mundialmente como fuente de una de las carnes de vacuno de más alta calidad, reputación protegida por un riguroso sistema de control de calidad.

La carne irlandesa posee un excelente sabor gracias a los pastos en los que se alimenta el ganado, que le confieren un color rojo característico por el caroteno de la hierba. Los irlandeses están encantados de poder compartir esta sabrosa y succulenta carne con el resto del mundo, prueba de ello es que se vende al exterior... ¡a más de 60 países!, lo que posiciona a Irlanda como el mayor exportador de vacuno del hemisferio norte. La carne irlandesa se encuentra presente en un mayor número de cadenas de distribución y en más países que ninguna otra. Irlanda vende al exterior el 95% de su producción, unas 525.000 toneladas.

Irlanda es consciente de que el mercado de la carne está cambiando. No sólo desde el punto de vista de la producción, sino también por parte del

consumidor, que la consume en un menor número de ocasiones pero que cuando la consume, se vuelve más exigente, y quiere disfrutarla al máximo.

Por ello, el sector se ha propuesto liderar el mercado de la carne para lo que está trabajando en la selección de las mejores razas, - como la Angus y la Hereford - con sistemas de cría tradicionales, respetuosos con el medio ambiente, sostenibles y que garanticen el bienestar animal, para ofrecer una carne premium, de gran sabor y terneza, con todas las garantías de calidad, trazabilidad y sostenibilidad.

---

## LA CARNE ANGUS

La vaca Angus es reconocida por sus características maternas, fertilidad, facilidad de parto y abundancia de leche, con partos anuales. Tiene su primer ternero en el décimo cuarto mes, produciendo mucha leche hasta el destete, y se vuelve a cargar rápidamente. Sus terneros sobrepasan más de la mitad del peso corporal de la madre en el mismo año.

La carne Angus está considerada como una de las mejores del mundo, por su terneza, sabor y suave textura. La carne Angus tiene una proporción justa de grasa infiltrada para un sabor inmejorable, una textura fina y de una terneza excepcional.



## CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ANIMAL ANGUS

Raza originaria de Aberdeen, Escocia.

No tiene cuernos por su genética.

Colores sólidos (se habla de Angus roja y negra).

Piernas y pezuñas fuertes y sin problemas.

Madres soberbias con capacidad superior lechera.

Madurez y fertilidad precoz.

Facilidad de parto y terneros vivaces y vigorosos.

Conversión alimenticia superior.

Adaptable a todas las condiciones climatológicas.

Peculiaridad natural de pastoreo.

Grasa infiltrada que proporciona mayor terneza y sabor.

Buen tamaño, calidad y conformación de la canal.

## LA CARNE HEREFORD

La raza Hereford tiene sus orígenes en el Condado de Herefordshire, en Inglaterra, hace más de dos siglos y medio, y fue introducida en la verde isla de Irlanda en 1775.

Los irlandeses, amantes de la tierra y tradicionales en sus métodos de producción ganadera, supieron mimar el ganado de raza Hereford, hasta hacerlo famoso por todo el mundo debido a sus grandes cualidades. Es el único ganado que puede producir carne de la mejor calidad con únicamente una alimentación a base de pastos, y de hecho, es así como se consiguen los mejores resultados.

El ganado Hereford tiene una gran tendencia a desarrollar grasa intramuscular (infiltrada, "marbleada"), en lugar de grasa exterior (envolviendo al músculo) que mejora la suavidad de la carne, justificando su gran reputación como raza cárnica.

Junto con la Angus, la carne de Hereford es también una de las preferidas entre los carniceros de Irlanda, representando un 80% de la carne de vacuno que se vende en las carnicerías irlandesas. Esto constata su gran reputación y calidad superior.



### **CARACTERÍSTICAS GENERALES DEL ANIMAL HEREFORD**

Ideal para la crianza en extensivo, al aire libre.

Una alimentación 100% vegetal.

Docilidad y fácil adaptación al medio.

Gran resistencia en condiciones climáticas duras.

Pequeña constitución, pelaje marrón-rojo y cabeza blanca.

*\*Nota del Autor: En España, la carne Angus se puede comprar en Carrefour y la Hereford en El Corte Inglés.*

---

---

## 4.2. PESCADO Y MARISCO

---

Gracias a la situación geográfica de Irlanda, rodeada en su mayor parte por las frías aguas del Océano Atlántico y en menor medida por el Mar de Irlanda, cuenta con una gran variedad de peces así como de mariscos.

La proximidad de Irlanda a los caladeros de pescado blanco como el Gran Sol constituye un elemento clave para la obtención de pescado de gran calidad y fresca. Las principales especies exportadas a España son sin lugar a dudas el rape en primer lugar, seguido del gallo y la merluza. El pescado se destina tanto a los mayoristas de pescado de los mercados centrales de las principales ciudades de España como a plataformas de distribución de cadenas de supermercados.

En cuanto a los mariscos, las principales especies exportadas a España son la cigala, el buey de mar, la nécora, la vieira, los bígamos, las navajas y los berberechos entre otros. El marisco se exporta tanto en vivo, como en fresco y congelado.



---

### EL SALMÓN

El salmón irlandés proviene de recursos marinos gestionados de forma sostenible y actualmente más del 80% de la producción proviene de cultivo ecológico, con lo cual se puede asegurar que los criadores y procesadores se adhieren a las estrictas prácticas de gestión medioambiental en todos los aspectos de su negocio.

El salmón crece en lugares muy expuestos a las corrientes marinas, lo que produce una carne firme y de bajo contenido en grasa.

El salmón irlandés de acuicultura fue el primer pescado que obtuvo la certificación ecológica del Ministerio de Agricultura Francés en el año 2001. Cuenta con las etiquetas de calidad más reconocidas, como AB bio, Natural, Label Rouge.

## LA CIGALA

La cigala, cuyo nombre científico es *Nephrops norvegicus*, es un crustáceo que se encuentra en las costas irlandesas.

Como muchas otras especies marinas, puede variar de tonalidad, de naranja pálido a rojo fuerte. Esta variación en el color depende simplemente de diversos factores medioambientales como el tipo de alimentación, la profundidad a la que se encuentran, el substrato marino o la temperatura del agua.

La mayoría de las cigalas desovan durante los meses de verano, momento en el cual las hembras llevan incorporadas las huevas o el "green sack". De hecho, algunos expertos y amantes de la cigala prefieren consumir este crustáceo cuando se encuentra en este estado, que consideran óptimo.

La pesca de la cigala se realiza mediante técnicas de arrastre y artes fijas, siendo transportadas después de su captura a las diversas fábricas donde se inicia el proceso de congelación y envasado. Durante los últimos años, el sector pesquero y procesador de cigala de Irlanda ha evolucionado hacia la modernización necesaria para garantizar la gran calidad de la materia prima.



Esta modernización se traduce en barcos especializados, algunos de ellos con capacidad para congelar a bordo; fábricas con un control constante de la temperatura y un sistema de congelación basado en túneles de nitrógeno líquido, los cuales permiten una congelación ultra-rápida, imprescindible para mantener la textura y el sabor característico de la cigala de Irlanda.

---



## EL BUEY DE MAR

Encontramos el buey en todas las zonas de pesca del Atlántico Noreste desde la República Escandinava hasta Marruecos. Pero especialmente abundante en la zona al norte del Golfo de Vizcaya, en el canal de la Mancha y en Irlanda.

Irlanda se encuentra excepcionalmente situada en una de las zonas más ricas en buey de mar.

En general, el buey se pesca a una profundidad de 20 metros pero lo podemos encontrar hasta a 200 metros. El buey de mar es un migrador capaz de recorrer centenas de kilómetros en pocos meses. Se pesca con nasas, normalmente de forma semiesférica. En cada nasa se coloca un cebo de pescado antes de sumergirla. En cada marea, las nasas son alzadas para recoger las capturas.

---



## LA VIEIRA

La vieira se encuentra en el Atlántico Noroccidental, desde el norte de Noruega hasta el norte de Marruecos. Viven en lechos marinos arenosos o fangosos, en general en profundidades que van de 10 a 100 metros. La

vieira es la especie más grande dentro de la familia Pectinidae en Europa. Se reproducen cada 2 años y pueden vivir hasta 15 ó 20 años.

Se pesca dragando el lecho marino (se pesca en el fondo del mar). Los tamaños de las mallas permiten la pesca selectiva.

El caladero de vieiras del Sureste de Irlanda se gestiona mediante el sistema kilogramo/día según lo establecido en el Acuerdo de las Aguas Occidentales. Esto ha aportado confianza renovada a la flota de pesca de vieiras, y ha permitido la introducción de barcos de pesca más modernos. También se ha creado un comité que gestiona los stocks locales, y que estudia iniciativas para introducir métodos de pesca que mejoren la selectividad por tamaños.

---

---

### 4.3. LÁCTEOS

---

Irlanda es un país que disfruta de grandes ventajas naturales para la industria láctea: buena tierra, clima suave y grandes cantidades de lluvia no contaminada. Más del 70% de la masa terrestre de pastoreo de Irlanda está cubierta de hierba, lo que proporciona al ganado lechero del país un sistema de alimentación natural, estacional, de bajo coste y sostenible.

A partir de este entorno natural y empleando técnicas con siglos de antigüedad, Irlanda ha perfeccionado su capacidad para producir una amplia gama de productos lácteos de primera calidad.

---

## LOS QUESOS

Los quesos artesanales irlandeses son exquisitos, únicos y apreciados por amantes del queso en todo el mundo. Tienen un ingrediente secreto común, la excepcional calidad de la leche, ya sea de vaca, de oveja o de cabra.

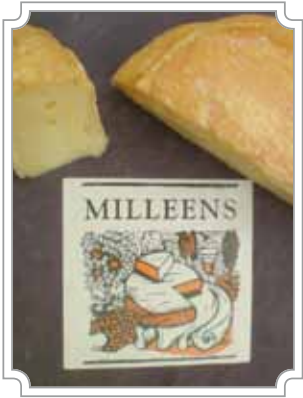
En Irlanda, a diferencia de otros países europeos, no hay quesos regionales, tales como el Manchego o el Parmesano, sino que cada queso artesano es exclusivo de su quesero y de la granja familiar. Hay más de 75 queseros artesanos, con una producción de quesos orgánicos en aumento.

## ALGUNOS EJEMPLOS SIGNIFICATIVOS

- Dick Willems de Coolea, Macroom, en el Condado de Cork ha heredado la tradición familiar y es ahora el artífice del delicioso queso **Coolea**. En su elaboración, solo se utiliza la leche del verano y su proceso de maduración es de seis a catorce meses, aunque en algunos casos se deje madurar hasta dos años. Con una mezcla compleja de sabores agridulces, mientras el sabor perdura en la boca, se pueden llegar a detectar sutiles sabores a hierba. Cuando el queso es joven está más suave de textura y de sabor, pero a medida que madura, su textura se hace más firme y el sabor se vuelve más fuerte y robusto.
- Tom y Giana Ferguson llevan produciendo queso **Gubbeen** en Schull, en el Condado de Cork con la leche de sus vacas desde los años setenta. La corteza del queso es única porque le da un delicado aroma a setas. Durante el proceso de maduración los sabores del queso se intensifican y desarrollan un aroma a roble. Los Ferguson también producen una versión ahumada del queso que tiene un sabor más sutil que la versión original. El queso Gubbeen tiene una peculiar presentación en una bonita y ligera caja de madera.



- El **Crozier Blue** es un queso recién desarrollado por J & L Grubb Ltd., a base de la leche de las ovejas criadas en los pastos enriquecidos por la piedra caliza cerca de Cashel, en el Condado de Tipperary. El queso se fabrica con leche pasteurizada y cuajo vegetal y su disponibilidad varía según la estación. Aunque lleva poco tiempo en el mercado, el queso está teniendo un gran éxito en las tiendas gourmet y supermercados de Irlanda, Inglaterra y Escocia debido a su sutil sabor y su suave textura. El Crozier Blue, es un queso de oveja artesanal, que madura lentamente. Se puede comer cuando es joven y se desmiga con facilidad, pero para conseguir una textura más cremosa, se recomienda dejar que madure en el frigorífico.



- Milleens es un queso blando, de pasta lavada. Su elaboración es completamente manual y artesanal, siendo su principal ingrediente la leche entera de vaca, sin pasteurizar. Su origen se remonta a 1976, cuando Veronica Steele decidió realizar un “experimento,” en la cocina de su casa, con los excedentes lácteos de su vaca Brisket. Respecto a sus características físicas, presenta un sabor floral, a la vez que suave y pleno. La textura del queso puede variar de firme a cremosa, dependiendo de la estación. El color de la corteza varía del anaranjado al ocre. Geográficamente hablando, Milleens proviene de la península de Beara en Cork, uno de los puntos más al sudoeste de la isla de Irlanda.



## MANTEQUILLA

Irlanda es conocida por la gran calidad de todos los lácteos que produce, de hecho es un bien del que los irlandeses se sienten muy orgullosos.

Los inmensos pastos, un clima propicio y la calidad de su ganado hacen que le leche irlandesa sea inigualable.

Así la mantequilla, por ejemplo, es uno de los productos más reconocidos gracias a su color, textura, sabor y calidad.

En sus inicios, la producción de la mantequilla era artesanal y el control de su calidad prácticamente era desconocido. Muchos de los productores eran pequeños agricultores que producían el producto a pequeña escala. Poco a poco esos pequeños agricultores pasaron a ser propietarios de su propio ganado y se fueron convirtiendo en empresarios autónomos.

La industria de la mantequilla de Irlanda fue año tras año preparándose para un cambio de mercado en el que cada vez la población estaba más urbanizada y se necesitaba vender el producto más allá de sus fronteras.

A día de hoy todos estos cambios; control de calidad, mejora medioambiental, bienestar animal, leyes agrarias de regulación... han propiciado ofrecer a los consumidores un producto de altísima calidad con pocos competidores.

Actualmente una de las más famosas dentro y fuera del país es:

La **mantequilla Kerrygold** que se produce según estrictas normas, siendo internacionalmente famosa por su calidad. Se trata de un producto totalmente natural que no tiene colorantes, ni aromas artificiales y es fuente de muchas vitaminas liposolubles (vitaminas A, D y K) y oligoelementos. El exclusivo color dorado de la mantequilla Kerrygold es natural y le da un sabor diferente.

La mantequilla Kerrygold se elabora sólo con leche ordeñada en verano de la mejor calidad. La forma exclusiva en la que se bate hace que sea más suave y fácil de untar.

---

---

## 4.4. BEBIDAS ALCOHÓLICAS

---

Irlanda produce, principalmente, whiskeys de mezcla y malta, cerveza de malta, lager y ales, vodka, sidra, cócteles y cremas de licor de whiskey, entre otros.

Actualmente, las bebidas alcohólicas elaboradas en Irlanda se exportan a más de 170 mercados en todo el mundo. El sector continúa prosperando, con un crecimiento anual del 10%. Este incremento se debe tanto al lanzamiento de nuevas marcas y productos como al crecimiento de las marcas establecidas.

Algunas de las marcas irlandesas de bebidas alcohólicas se encuentran entre las más conocidas internacionalmente.

En España están presentes, mostrando un constante crecimiento, los whiskeys Jameson, Connemara, Bushmills y Tullamore Dew, la sidra Magners, las cervezas Guinness y Murphy's, y las cremas de whiskey Carolans y Baileys.



---

### JAMESON, EL WHISKEY IRLANDÉS MÁS VENDIDO DEL MUNDO

Jameson se empezó a producir en 1780, en el centro de Dublín, a partir de una mezcla de cebada malteada y agua cristalina. A diferencia de los whiskeys escoceses, éste se destila tres veces en lugar de dos. Esta triple destilación hace que el sabor de Jameson sea más suave, de mayor pureza y más delicado.

Jameson se ha convertido en el whiskey irlandés más vendido del mundo, superando la cifra de 20 millones de litros anuales.

Desde 1988, el whiskey Jameson pertenece al grupo Pernod Ricard.

Jameson tiene un sabor dulce, con la sutileza de la cebada y el reflejo de muchos años de maduración. Esta calidad, dulzura y suavidad se aprecia en un complejo acabado excepcional que se define como una delicada fusión de sabores tales como vainilla, madera de roble y miel, complementados por especias, caramelo y nueces.

---

## GUINNESS, LA CERVEZA NEGRA MÁS FAMOSA DEL MUNDO

Guinness fue fundada en 1759 por Arthur Guinness en Dublín (Irlanda), donde empezó a fabricar cerveza tipo *porter* (cerveza que tomaba su nombre por ser popular entre los porteadores de los mercados de Londres).

En muy poco tiempo, Guinness se convirtió en la cerveza más popular de Irlanda y de Inglaterra, recibiendo el calificativo de “Guinness Dublin Stout” (stout = macizo), para indicar la especial calidad del producto. El término stout (que originalmente era un calificativo de Guinness), empezó a sustituir al *porter* para indicar la categoría (cerveza negra). Esto no indica que su graduación alcohólica sea alta; se trata de una cerveza de tipo normal con 4,2° de volumen alcohólico.



El sabor de Guinness es el resultado de una receta única a base de ingredientes naturales: malta pálida, cebada tostada, levadura, lúpulo y agua. La espuma aporta un sabor sumamente suave y delicado, resultado de una combinación de gases: CO2 y N2 (Carbónico y Nitrógeno), que complementa el especial amargor de esta cerveza.

---



## EL LICOR BAILEYS, LA CREMA DE WHISKEY IRLANDESA

Baileys nació en Irlanda en 1970 y con él los licores de cremas de whiskey. Como todas las innovaciones, el proceso fue largo y el equipo tardó cuatro años en alcanzar el éxito. Fue en 1974, cuando se consiguió la mezcla natural de ingredientes de la máxima calidad: crema de leche irlandesa fresca, whiskey irlandés, vainilla, cacao puro y azúcar. Sus procesos patentados permiten que se conserve durante dos años en óptimas condiciones sin aditivos ni conservantes artificiales, a diferencia del resto de las cremas.

Baileys ocupa hoy el 6º lugar en ventas de bebidas espirituosas del mundo y está presente en más de 130 países. España es el tercer país del mundo en ventas.

La hostelería representa el 70% de las ventas de Baileys (y de esto, el 46.1% son cafés- bares-cafeterías).

## MAGNERS, TODO EL SABOR DE IRLANDA EN UN VASO

Magners, la sidra favorita de Irlanda, es una marca Premium con un 4,5% de alcohol, producida de un modo tradicional, con auténtica herencia irlandesa. Se elabora a partir de diecisiete variedades diferentes de manzanas mediante métodos tradicionales, en Clonmel, una localidad del sur de la verde Erín, desde hace más de 70 años.

Magners es pacientemente madurada en barril para conseguir un sabor puro y refrescante con carácter natural, que ofrece una alternativa real a la cerveza. Semi-seca, tiene un delicioso sabor de manzana y se sirve acompañada de hielo para potenciar todo su aroma natural.



05

LA ALTA COCINA  
EN IRLANDA

La Alta Cocina irlandesa está representada hoy en día por prestigiosos chefs. Entre ellos destacan las figuras de:



**DARINA ALLEN:** es la máxima embajadora culinaria de Irlanda. Dirige la famosa Ballymaloe Cookery School, que ella misma fundó en 1983. Darina imparte conferencias por todo el mundo, y su destacado trabajo como profesora y cocinera ha situado a Irlanda en el mapa culinario internacional. Ha sido columnista de prensa, autora de varios libros sobre cocina (“Cocina y salud: celiacía”, “Easy entertaining”, “Irish traditional cooking”, “A year at Ballymaloe”, y “Ballymaloe coohery course”), y presentadora de un programa de televisión de cocina.

---



**KEVIN DUNDON:** es uno de los chefs más celebres de Irlanda y uno de los nuevos iconos gastronómicos en el mundo. Es propietario de un lujoso restaurante hotel campestre (Dunbrody Country House Hotel and Restaurant). Posee también una escuela de alta cocina. El restaurante que dirige ha sido elegido como el mejor del año en tres ocasiones. Asimismo, cuenta entre su lista de galardones con la famosa Red Chateau que otorga la Guía Michelin. Durante años, Dundon trabajó en el afamado restaurante suizo “La Mère Catherine” en Zurich, una experiencia que hizo que acrecentara su prestigio.

---



**MICHAEL DEANE:** ha ganado numerosos premios de cocina, entre ellos, una estrella Michelin, que conservó durante más de 12 años, el más largo de la historia de Irlanda. Cuenta con un equipo de 100 profesionales que trabajan en sus restaurantes. Sus seis restaurantes son: “Deanes, Howard Street”, “Deanes Seafood Bar”, “Deanes Deli Bistro”, “Deanes Deli/Vin Cafe, Bedford Street”, “Deanes at Queens”, y “Simply Deanes”.

---



**SEAMUS O'CONNELL:** es uno de los cocineros más innovadores de Irlanda. Tiene un restaurante en el Condado de Cork llamado The Ivory Tower, donde su estilo personal le ha hecho merecedor de una plantilla de fieles seguidores, además de excelentes críticas por parte del sector gastronómico.

---



**NEVEN MAGUIRE:** desde una edad muy joven, uno de los pasatiempos favoritos de Neven fue seguir a su madre en la cocina, observando su forma de cocinar. Pronto su pasatiempo se convirtió en su pasión, ya que comenzó a experimentar con ingredientes en la cocina de su casa a la tierna edad de 10 años y su pasión se intensificó a través de sus años de adolescencia.

Neven trabajó en algunos de los restaurantes de más prestigiosos en el mundo, incluyendo Roscoff, Belfast (una estrella Michelin), el Grand Hotel de Berlín (una estrella Michelin), El Lea Linster de Luxemburgo (donde se cocinaba para Lady Di y Tony Blair) y Arzak, en San Sebastián. En 2001, Neven se hizo cargo del negocio familiar, y transformó su restaurante local en un fenómeno nacional. Situado en la aldea rural de Blacklion en el Condado de Cavan, “Casa MacNean” se ha convertido en uno de los restaurantes más afamados y más frecuentados del país, con lista de espera de hasta seis meses.



## UN ÚNICO RESTAURANTE CON DOS ESTRELLAS MICHELÍN

---

En la actualidad, en Irlanda sólo hay un restaurante con dos estrellas Michelin: **Patrick Gilbaud, cuyo chef es el francés Guillaume Lebrun.**

Patrick Gilbaud, situado dentro del hotel de cinco estrellas Merrion, se define como un local de “cocina moderna y clásica” a la vez. Su carta ofrece cuatro menús diferentes (de mediodía, a la carta, degustación y Découverte, con una gran variedad de platos para elegir).

El restaurante cuenta con una experiencia de más de 25 años en el sector de la restauración, sirviendo platos de cocina irlandesa elaborados con productos del país y de temporada.

06

ESCUELAS DE  
HOSTELERÍA EN  
IRLANDA

Irlanda cuenta actualmente con un gran número de escuelas de hostelería. Entre las que destacan:

---

**BALLYMALOE COOKERY** ([www.cookingisfun.ie](http://www.cookingisfun.ie))

la escuela de cocina más famosa de Irlanda, a las órdenes de la chef Darina Allen.

---

---

**DUNBRODY COUNTRY HOUSE HOTEL AND COOKERY SCHOOL, ARTHURSTOWN** ([www.dunbrodyhouse.com](http://www.dunbrodyhouse.com))

situado sobre un kilómetro de jardines, al borde de la Península de Hook, se trata de una de las escuelas de cocina con más clase del país.

---

---

**DUNBRODY ABBEY COOKERY SCHOOL, NEWS ROSS**

([www.cookingireland.com](http://www.cookingireland.com)) con muchos años de experiencia, es una escuela de cocina exclusiva, situada en el marco de la Abadía de Dunbrody. Los chefs/propietarios son Pierce y Valerie McAuliffe.

---

---

**BALLYKNOCKEN COOKERY SCHOOL,**

([www.thecookeryschool.ie](http://www.thecookeryschool.ie)) situado en una lechería renovada, en los terrenos de la Granja y Mansión Ballyknocken. El tipo de cocina que se elabora es comida sencilla, utilizando como base ingredientes locales.

---

---

**THE BELFRY** ([www.thebelfry.co.uk](http://www.thebelfry.co.uk)) la Escuela de Cocina y Restaurante The Belfry antiguamente una iglesia gótica georgiana, abrió en 2001 y ofrece diversos cursos de cocina.

---

---

**BELLE ISLE SCHOOL OF COOKERY**

([www.irishcookeryschool.com](http://www.irishcookeryschool.com)) es una de las escuelas de cocina más populares de Irlanda.


---



# 07

## RECETAS



- 
- Roca Marina de vieira y navaja
  - Tortilla líquida de pinza de buey de mar
  - Cachete de rape con migas y arroz
  - Carpaccio de buey Angus con queso de Irlanda
  - Lomo alto de Hereford cuberoll marinado en cerveza y frutos secos
  - Migas de chocolate con espuma de leche y helado de yogurt



#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

##### *Para la roca*

NAVAJA	500 GR
AGUA MINERAL	400 GR
ALBÚMINA EN POLVO	4 GR
NITRÓGENO LÍQUIDO	1000 GR
TINTA DE CALAMAR	4 GR

##### *Para la vieira*

VIEIRA	200 GR
SAL	1 GR
ENELDO	1 GR
AZÚCAR	1 GR
COÑAC	1 GR

##### *Para las algas*

LECHUGA DE MAR	40 GR
KOMBU	40 GR

## ROCA MARINA DE VIEIRA Y NAVAJA

### PARA LA ROCA

Ponemos en un cazo agua a hervir con las navajas y lo calentamos hasta que se abran, a continuación, pasamos el agua de la cocción por un colador fino y le añadimos la albúmina en polvo. Batimos por un lado del recipiente, de manera que se forme una burbuja espesa con sabor a agua marina. Las navajas las troceamos y reservamos.

Por otro lado, echamos el nitrógeno líquido a un recipiente especial donde introduciremos con una cuchara la burbuja de agua de navaja. La burbuja se congelará por un lado y a su vez, tendremos que darle la vuelta para que se congele por el otro lado también. Cuando esté helada, la reservamos en el nitrógeno para después emplatarla.

### PARA LA VIEIRA

Cortamos la vieira en dados pequeños y los ponemos en una bandeja, le añadimos por encima sal, eneldo, azúcar y por último, le incorporamos el coñac. Una vez transcurrido 20 minutos los tendremos listos para el montaje.

### PARA LAS ALGAS

Ponemos en un cazo las algas a hervir con agua, una vez cocidas las troceamos y reservamos para el montaje.

### MONTAJE

Situamos en un plato sopero los dados de vieira en el fondo y colocamos entre trozo y trozo la navaja en rodajas. Sobre los trozos de navaja y vieira colocamos intercalando las algas troceadas, por último pondremos la roca encima de todo.



## TORTILLA LÍQUIDA DE PINZA DE BUEY DE MAR

### PARA LA TORTILLA:

Ponemos la cebolleta en una sartén a pochar con aceite, una vez pochada, la introduciremos en un molde con forma de lingote, donde echamos también la pinza de mar picada y a continuación preparamos la masa de la tortilla.

Colocamos en un cazo la leche y la nata a 40° C, le incorporamos el estabilizante. A continuación, le añadimos sal, gelatina, gel espesa y gluconolactato. Lo calentamos todo hasta llegar a los 85° C. Una vez terminado, lo añadimos a los moldes con forma de lingote y removemos con una cuchara para que se mezcle la pinza de mar picada y la cebolleta con el preparado del cazo. Lo metemos en el congelador, sacamos y reservamos para bañarlos.

### PARA EL BAÑO:

Ponemos en la Thermomix el agua junto con el alginato y lo batimos 2 minutos, le añadimos las yemas y batimos 5 segundos más. Las echamos en un bol de cristal e introducimos los lingotes de queso anteriores al baño 7 minutos por cada cara. Los congelamos y un vez congelados los marcamos en una sartén antiadherente y los pondremos en una bandeja de horno. Los metemos en el horno a 140° C 1 minuto.

### MONTAJE:

Colocamos la tortilla de queso en un plato y le ponemos encima cebolleta y pinza de mar picada.

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

##### *Para la tortilla*

PINZA DE MAR	100 GR
CEBOLLETA	20 GR
LECHE	250 GR
NATA	250 GR
ESTABILIZANTE	2 GR
SAL	7 GR
GELATINA	4 GR
GEL ESPESA	1 GR
GLUCONOLACTATO	10 GR

##### *Para el baño*

AGUA MINERAL	1000 GR
ALGINATO	10 GR
YEMA DE HUEVOS	8 UNID



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

*Para el cachete*

RAPE	400 GR
SAL	2 GR
AJO	4 GR
ACEITE	50 GR
GUINDILLA CAYENA	1 GR

*Para las migas*

RAPE	400 GR
------	--------

*Para el arroz*

RAPE DE LAS MIGAS	250 GR
GLUCONOLACTATO	6 GR
GEL ESPESA	2 GR
ALGINATO	5 GR
AGUA MINERAL	100 GR

*Para el caldo*

ESPINAS DE RAPE	600 GR
AGUA	1000 GR
AJO EN LÁMINAS	4 GR
SAL	2 GR
LAUREL	0,5 GR

## CACHETE DE RAPE CON MIGAS Y ARROZ

### PARA EL CACHETE:

Cortamos los cachetes de rape y los introducimos en un molde. Reservamos. Por otro lado, pochamos en un cazo los ajos con aceite y la guindilla. Así obtenemos un aceite picante. Metemos el molde anterior en una bolsa al vacío y le añadimos un poco de aceite picante y sal. Lo envasamos y cocemos en Roner durante 15 minutos a 55° C. Una vez cocido reservamos.

### PARA LAS MIGAS:

Cortamos el rape en trozos muy finos y pochamos en un cazo lentamente con el aceite picante. Una vez que esté pochado lo reservamos.

### PARA EL ARROZ:

Colocamos el rape sobrante anterior en la Thermomix y le añadimos el gluconolactato. El gel espesa y lo emulsionamos bien. Por otro lado, ponemos en la Thermomix el agua con el alginato y lo batimos 3 minutos. Una vez terminado los dos procesos anteriores, metemos la emulsión de rape en un biberón y vamos echando el agua con el alginato haciendo líneas finas, las cortamos con una tijera y movemos para que se cuezan en el agua lentamente. Las sacamos y reservamos.

### PARA EL CALDO:

Ponemos en una olla las espinas con el agua, el ajo, la sal y el laurel y lo ponemos a calentar sin que llegue a hervir para que suelte el sabor y la gelatina. Una vez pasado 1:30 h, lo colamos y reservamos para el montaje.

### MONTAJE:

Introducimos en el fondo del plato las migas de rape y sobre ellas el arroz. En el centro del plato ponemos el caldo de rape y el lingote de rape ya cocido encima.



## CARPACCIO DE BUEY ANGUS CON QUESOS DE IRLANDA

### PARA EL CARPACCIO:

Congelamos la ración de lomo de buey, la cortamos en una corta fiambre de forma que quede muy fina y vamos colocando las lonchas en el plato donde se va a servir.

Por otro lado, picamos muy fino la cebolla y la aceituna y lo ponemos en un bol de cristal y le añadimos el aceite, reservamos.

### PARA LOS QUESOS:

Cogemos un rallador y rallamos el queso Mature Cheddar y reservamos. Cortamos el queso Vintage Cheddar en dados pequeños y reservamos. Cogemos el queso Milleens y con un boleador le sacamos bolas pequeñas y reservamos.

### MONTAJE:

En el plato que ya tenemos el carpaccio de buey, le añadimos sal maldón, vinagreta de aceituna y cebolla, por último, le añadimos el queso en distintos formatos. Podemos decorar con unos brotes de albahaca para aportarle frescor.

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

#### *Para el carpaccio*

LOMO ALTO DE BUEY	100 GR
CEBOLLA	10 GR
ACEITUNA NEGRA	20 GR
ACEITE DE OLIVA	20 GR

#### *Para el queso*

MATURE CHEDDAR	20 GR
VINTAGE CHEDDAR	20 GR
MILLEENS	20 GR



## LOMO ALTO DE HEREFORD CUBEROLL MARINADO EN CERVEZA Y FRUTOS SECOS

### PARA EL MARINADO Y EL BUEY:

Cortamos el buey y lo ponemos en un bol de cristal, y le añadimos la sal, la pimienta negra molida, la pimienta rosa, la cebolla picada, el orégano, el ajo laminado, las dos cervezas en misma proporción hasta cubrir la carne. Lo dejamos macerar 2 horas. Sacamos de la maceración, y lo marcamos en la plancha. Una vez marcado, lo cuajamos bien con el cuchillo y lo pintamos con la ayuda de una brocha si manchar el punto de la carne con la pasta de pistacho, después, lo pasamos por el polvo de pistacho y reservamos para el montaje.

### PARA LA SALSA:

Ponemos en un cazo la cerveza Guinness junto con el vino tinto y el azúcar y lo ponemos a reducir hasta que quede espeso. Reservamos.

### MONTAJE:

Cogemos la salsa reducida y con la ayuda de una brocha, pintamos el plato y ponemos dos raciones de carne una paralela a la otra en el centro del plato.

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

##### *Para el cachete*

LOMO DE BUEY	200 GR
--------------	--------

##### *Para el arroz*

CERVEZA GUINNESS	1 UNID
------------------	--------

CERVEZA MURPHY'S	1 UNID
------------------	--------

CEBOLLA	40 GR
---------	-------

PIMIENTA ROSA	2 GR
---------------	------

PIMIENTA NEGRA MOLIDA	2 GR
-----------------------	------

SAL	4 GR
-----	------

ORÉGANO	2 GR
---------	------

AJO LAMINADO	2 GR
--------------	------

##### *Para los frutos secos*

PASTA DE PISTACHO	10 GR
-------------------	-------

PISTACHO EN POLVO	10 GR
-------------------	-------

##### *Para la salsa*

CERVEZA GUINNESS	50 GR
------------------	-------

VINO TINTO	10 GR
------------	-------

AZÚCAR	5 GR
--------	------



## MIGAS DE CHOCOLATE CON ESPUMA DE LECHE Y HELADO DE YOGURT

PARA LAS MIGAS “TIERRA CHOCOLATEADA”:

Trituramos las nueces muy finas y lo ponemos en un bol. Le añadimos la mantequilla en pomada, el Baileys y el azúcar moreno. Con las varillas de la túrmix lo mezclamos y estiramos en un papel de horno. Calentamos a 180° durante 20 minutos. Con la ayuda de una espátula de pastelería vamos moviendo en la boca del horno hasta que queden sueltas.

PARA LA ESPUMA DE LECHE:

Calentamos la leche y la nata y le añadimos la leche condensa y las hojas de gelatina. Lo metemos en un sifón y dejamos reposar en la nevera durante 1 hora.

PARA EL HELADO DE YOGURT:

Se calienta la leche y la nata a 60° y se le añade yogurt, azúcar y estabilizante. Se ponen en la heladora durante 15 minutos y conservamos en el congelador.

MONTAJE:

Ponemos en el fondo del plato las migas de chocolate y en un lado la espuma de leche y en el otro el helado de yogurt. Se le puede acompañar con yogurt liofilizado, frambuesa liofilizada y pistacho en polvo.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

*Para la “tierra chocolateada”*

NUECES	50 GR
AZÚCAR MORENO	50 GR
MANTEQUILLA	50 GR
CACAO EN POLVO	10 GR
BAILEYS	50 GR

*Para la espuma de leche*

LECHE	125 ML
LECHE CONDENSADA	100 ML
NATA	100 ML
GELATINA EN HOJAS	2 UND

*Para el helado de yogurt*

LECHE	250 ML
NATA	100 ML
AZÚCAR	80 GR
ESTABILIZANTE	3 GR
YOGURT GRIEGO	300 ML

# 08

## GLOSARIO DE ALIMENTOS IRLANDESES

**BARMBRACK:** típico pan para té con frutas y especias, se toma untando con mantequilla.

**BIM SEAFOOD CIRCLE:** otorgado por Bord las-caigh Mhara (Pesca de Irlanda); agrupa y evalúa los establecimientos que se especializan en pescado fresco.

**BLAA:** un tipo de panecillo harinoso, tradicional de la región de Waterford.

**BLACK PUDDING:** morcilla hecha con sangre de cerdo, cebolla, finas hierbas, especias, avena o cebada.

**BOXTY:** una mezcla de patata cruda rallada y patata cocina rallada, cocinado a la plancha.

**BREAKFAST ROLL:** desayuno irlandés completo o "Ulster Fry", puesto en bocadillo. Se compra

para tomar fuera del establecimiento, típicamente por las mañanas.

**BREAKFAST SAUSAGE:** salchicha de cerdo tipo frankfurt (alrededor de 65% carne).

**BUTTERMILK:** suero sobrante de la nata utiliza para hacer mantequilla; ingrediente esencial en algunos panes irlandeses y repostería.

**CÁIS:** la Asociación de Queseros Irlandeses Tradicionales a los que pertenecen más de 100 artesanos.

**CARRAGEEN:** algas utilizadas para dar sabor y espesar sopas y postres.

**CHAMP:** patatas harinosas hechas puré y mezcladas con mantequilla, leche y cebolletas picadas.

**COLCANNON:** patatas harinosas hechas puré y mezcladas con col rizada o col normal.  
.....

**CORNED BEEF:** el nombre irlandés para el vacuno salado / adobado.  
.....

**CRUBEEN:** manitas de cerdo salmuera ligera. No se consume por la carne sino por la piel gelatinosa y la grasa. ¡Utilizado como cura para la resaca!  
.....

**DILLISK (OR DULSE):** algas que se venden secas para tomar como aperitivo, para añadir sabor a quesos, pan, sopas y patatas.  
.....

**DRISHEEN:** morcilla típica de Cork; mezcla de suero de sangre de oveja y vacuno, de color gris y con una textura un poco gelatinosa.  
.....

**DRY CURED/SMOKED BACON AND HAM:** cerdo fresco recubierto de sal y aderezado con azúcar y frutos de enebro. Se madura durante varias semanas, y a menudo posteriormente se ahuma. Algunas curas tradicionales incluyen la de Limerick (sueva y jugoso), y la de Belfast (sabor fuerte y más seca).  
.....

**EURO-TORQUES:** una organización europea que representa a 3.500 cocineros, y en la cual toman parte más de 200 miembros irlandeses.  
.....

**FARMER/ PRODUCERS´MARKET:** mercados de agricultores y productores. Se especializan en productos frescos locales, artesanos o típicos. Hay más de 100 distribuidores por toda Irlanda.  
.....

09

**INFORMACIÓN  
SOBRE BORD BIA**

Bord Bia, la Oficina de Alimentos de Irlanda, es un organismo semi-estatal irlandés para la promoción y marketing de las bebidas y alimentos irlandeses en todo el mundo.

Nuestra labor consiste en el asesoramiento y apoyo promocional a las empresas irlandesas de alimentación y bebidas, para desarrollar su presencia y actividad en los mercados internacionales.

Para ello, contamos con oficinas en: Dublín, Londres, París, Madrid, Milán, Ámsterdam, Düsseldorf, Moscú, Nueva York, Shangai y Dubai.

Dirección de la página web: [www.bordbia.ie](http://www.bordbia.ie); [www.alimentosdeirlanda.es](http://www.alimentosdeirlanda.es)

I MASTER CLASS  
ALIMENTOS  
DE IRLANDA

## PROGRAMA

### Visita de la Presidenta de Irlanda a la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid

Martes, 22 de marzo de 2011  
9:00 horas.

Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid  
*Pº de Puerta del Ángel, 5 Madrid*

### MASTER CLASS *en demo kitchen* del chef **Mario Sandoval** con alimentos irlandeses.

9:00 – 11:00 Primera Convocatoria

16:00 – 18:00 Segunda Convocatoria



Growing the success of Irish food & drink

*Bord Bia*  
Irish Food Board