

LA RECETA

BOEUF GARDIAN

CULTURA

17_10_2020



Ingredientes (para 6 personas)

1 kg de paleta de ternera

2 cebollas amarillas grandes

3 zanahorias

3 dientes de ajo

3 filetes de anchoa en aceite

1/2 vaso de aceitunas verdes

1 botella de vino tinto de Camargue

1 pastilla de caldo de carne

1 ramita de romero

1 ramita de tomillo

1 hoja de laurel

Aceite de oliva

Sal y pimienta

Pelar y cortar las cebollas. Pelar los dientes de ajo y dejarlos enteros.

Calentar una cacerola con un chorrito de aceite. Freír las cebollas y el ajo durante cinco minutos. Añadir los trozos de carne, mezclar y dorarlos ligeramente.

Mientras tanto lavar, pelar y cortar las zanahorias en rodajas gruesas. Añadir las a la cacerola y mezclar.

Añadir las anchoas, la pastilla de caldo y las hierbas. Sazonar con sal y pimienta, añadir las aceitunas y cubrir con vino tinto.

Bajar el fuego y cocinar tapado durante dos horas.

Al final de la cocción probar para ajustar de sabor. Subir el fuego y destapar la olla para reducir la salsa.

Servir con arroz cocido Camargue tipo pilaf.

Esta receta se prepara tradicionalmente con carne de toro. Pero como la región de Camargue es la cuna de las corridas de toros en Francia, preferimos usar la carne de vacuno: la carne de toro procede de los toros muertos en las corridas. No hay nada más

dañino para la salud que la carne de un animal que muere sufriendo: las toxinas que libera son miles y todas entran en nuestro cuerpo produciendo enfermedades graves como la gota. No es una coincidencia que muchos nobles en los últimos siglos hayan muerto de gota. Eran grandes consumidores de productos provenientes de la caza, asesinados con las armas del tiempo: un faisán o un corzo que corren con una flecha clavada en el cuerpo mueren sufriendo horriblemente y liberando toxinas que pasan al cuerpo de los que comen su carne. Algunos muertos por gota fueron Carlos V, Luis XIV y muchos otros.

Hay que mencionar a un papa extraordinario, Pío V, que el 1 de noviembre de 1567, con la *bula De salute Gregis Dominici*, prohibió formalmente y para siempre las corridas de toros y las corridas de toros (muy en boga en Roma en aquella época) y decretó la inmediata pena de excomunión contra todo católico que las autorizase y participase en ellas, ordenando también la denegación de un entierro religioso a los católicos que pudiesen morir por participar en un espectáculo taurino. (*Liana Marabini*).