

BBVA

recetas de cocina



para situaciones

LÍMITE

Carlos Soria y Nathi Sherpa



recetas de cocina



para situaciones
LÍMITE

Carlos Soria y Nathi Sherpa

BBVA

ÍNDICE

Introducción	5
Carlos Soria	6
Nathi	7
RECETARIO	8
<i>Primeros Platos</i>	9
Empanadillas vegetales	10
Huevos rellenos	12
Fingerchips con ensalada de arroz	14
Sopa sabrosa	16
<i>Segundos Platos</i>	18
Calzone	19
Carne de yak en salsa de patatas	21
Cocido	23
Dhalbhat	25
Estofado de carne con chapatis	27
Fabada	29
Lasaña	31
Lentejas	34
Pasta con salsa boloñesa	36
Plato combinado de altura	38
Puré de patatas con carne	40
Pizza	42
Tortilla española	45

<i>Postres</i>	48
Bizcocho de chocolate	49
Tarta de manzana	51
CURIOSIDADES	53
El arma secreta de Carlos Soria	54
El horno y la encimera, de piedra natural	55
Un fabada nepalí para chuparse los dedos	56
Comiendo con “yakeros”	57
De “rodeo” con los yaks	58
Ceremonia de la “puja” tibetana	59
Aguapotable a 8.000 m. de altura	60
Reblandecer legumbres y corazones	61
El mejor solomillo	62
de los ochomiles es de yak	62
Un día en el cole	63
El frigorífico de Nathi y el consultorio médico	64
La alimentación en altura	65
El “test de las lentejas” de Carlos Soria	66
Matando el tiempo en un campo de altura	67
La despensa para conquistar un ochomil	68
Reciclaje en el Himalaya	69
Carlos y Nathi un dúo perfecto	70
Sube con Carlos Soria	71

Introducción



¿Crees que en el **Himalaya** podrías degustar manjares dignos de la alta cocina? La Expedición BBVA con **Carlos Soria** ha tenido la suerte de poder disfrutar con la comida a pesar de estar en el techo del mundo y ha sido gracias a **Nathi**, el cocinero que acompaña a Carlos en las últimas expediciones.

Entre los miembros del equipo de Carlos Soria, **Ngatempa** Sherpa se ha ganado el cariño y el respeto de todos, no sólo por su carácter afable sino también con succulentos platos que nada tienen que envidiar a los restaurantes de alta cocina.

Lasaña, cocido, lentejas, guisos de carne, huevos rellenos, pizzas caseras y hasta tortilla de patata española. **Nathi se atreve con todo** en su particular cocina: una tienda de campaña con dos grandes encimeras construidas con piedras que sujetan en equilibrio unos cuantos quemadores de queroseno.

El ingenio lo es todo en alta montaña y la prueba es la cocina y la despensa de Nathi, que se **ha construido una nevera con un bidón**, que mantiene fría a base de cubrirla con paladas de nieve. Entre sus utensilios cuenta con rudimentarias ollas a presión y cacerolas.

Junto con sus pinches, dos ayudantes y un grupo de sherpas, han sido los artífices de conseguir platos como los que te mostramos en este particular libro de recetas, con todos los trucos de supervivencia culinaria de Nathi.

Carlos Soria



Carlos Soria Fontán (Ávila, 5 de febrero de 1939) es un alpinista español que está inmerso en el reto de ser la persona de más edad en alcanzar la cumbre de las 14 montañas más altas del mundo.

Es el único alpinista que **ha escalado nueve montañas de más de 8.000 metros después de cumplir los 60 años**, y es la persona más veterana en la historia que ha ascendido con éxito a los míticos K2 (65 años), Broad Peak (68 años), Makalu (69 años), Gasherbrum I (70 años) y Manaslu (71 años).

Su carácter, tenacidad y compañerismo le han granjeado todo el respeto y admiración en el mundo del alpinismo. Además, entre otros reconocimientos, Carlos ha recibido la Medalla de oro de la Federación Española de montaña en tres ocasiones, el Premio Nacional de la Sociedad Geográfica Española, su ingreso en la Real Orden del Mérito Deportivo en 2001 y la Medalla de Plata al Mérito Deportivo del CSD en 2011.

Las Expediciones BBVA, las vivencias y las rutinas de ejercicio de Carlos Soria se pueden seguir en el canal [YouTube](#), así como en los perfiles de [Twitter](#) y [Facebook](#): [yosubooncarlossoria](#)

Nathi



Nathi Sherpa es el maestro cocinero. Lo primero que nos ha dicho antes de hacerle la foto ha sido “Si me queréis retratar tiene que ser en mi cocina”.

Nos hemos preguntado un montón de veces, qué sería capaz de hacer este hombre si sustituyéramos su cocina glaciar y sus ajadas herramientas, por una buena cocina de inducción e instrumental antiadherente. Nunca lo sabremos, pero lo que si hemos visto, y paladeado, han sido impresionantes potes de **cocido madrileño** (hechos siempre por encima de los 4.000 m) unas riquísimas **tortillas de patata** y unos **esponjosos bizcochos** horneados con un perolo lleno de piedras.

Además, su educación y preocupación por cada detalle respecto a su familia de Campo Base (en la que nos incluimos), le convierte en el verdadero jefe del lugar. “Del Campo Base para arriba es territorio Sherpa, pero del Campo Base me ocupo yo” nos dice mientras deja relucir una tímida sonrisa.

Tiene 41 años, y lleva ejerciendo como cocinero principal en expediciones desde el año 1995. Es originario de Solo Kumbu, pero tiene su residencia fija en Katmandú. Está casado con Mingma Lhama Sherpa, tiene 2 hijas guapísimas, y a ninguna le falta un espectacular y elaborado “dhalbhat” cada día que pasan juntos en su pequeña casa del barrio de Kapan.



RECETARIO

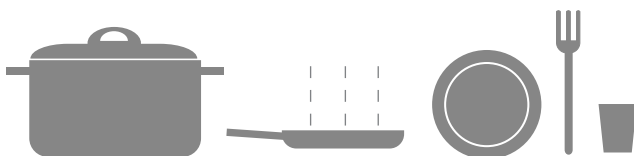
de alta montaña

Primeros Platos



Empanadillas vegetales

Elaboración: 45 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 200 gramos de coliflor
- 200 gramos de zanahorias
- 200 gramos de lechuga
- 100 gramos de guisantes
- Agua
- Aceite de oliva



Masa:

- 200 gramos de harina
- Agua

Preparación

1. Tenemos que **hervir** todas las verduras durante **15 minutos** y luego las sofreímos con aceite de oliva hasta que queden doradas.

Para la **masa** de las empanadillas:

1. Añadimos poco a poco agua a los 200 gramos de harina hasta que quede hecho una pasta.
2. Coger un poco de la pasta y extenderla sobre un plato para que coja una forma redonda.
3. Añadir el relleno de vegetales y **cerrar la empanadilla utilizando un tenedor** para presionar en los bordes.
4. **Freír** la empanadilla ya cerrada en aceite de oliva **durante unos 15 minutos** para que quede dorada y hecha por dentro.

Consejos

Nathi acompaña las empanadillas con un arroz salteado con carne de cerdo pero también recomienda unas **finger chips**.

Resultado



Huevos rellenos

Elaboración: 35 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 12 huevos
- Una lata de atún (200 gramos)
- Mayonesa

Preparación

1. Empezamos hirviendo los **12 huevos** durante **20 minutos**. Una vez hervidos, tenemos que pelarlos y partirlos por la mitad.
2. **Preparamos la mezcla** para rellenar triturando con un tenedor el atún y añadiendo dos o tres cucharadas de mayonesa hasta que quede hecho una pasta.
3. Servimos los huevos y **ponemos por encima la salsa de atún**.

Consejo

Para darle un toque especial, Nathi extrae la **yema** de los huevos cuando los parte por la mitad y luego la ralla por encima de todo el plato.

Resultado



Fingerchips

con ensalada de arroz

Elaboración: 45 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 1 kilo de patatas
- 225 gramos de salchichas
- Una taza de arroz
- 200 gramos de zanahoria
- 2 tomates
- 4 dientes de ajo
- Un bote de aceitunas
- Aceite de oliva
- Mayonesa

Preparación

1. Pelamos y cortamos en gajos un kilo de **patatas** para freírlas en aceite de oliva.
2. Sofreímos los dientes de ajo un par de minutos y mezclamos los 225 gramos

de salchichas y los dos tomates. Lo dejamos sofreír todo junto unos 5 minutos.

Ensalada de arroz:

1. **Hervir el arroz** 25 minutos y dejar que enfríe.
2. Una vez se ha enfriado, añadimos los 200 gramos de **zanahoria** cortadas en tiras y un bote de **aceitunas**, que tenemos que cortar en láminas.

Consejo

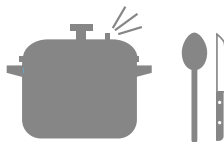
Para darle más sabor y textura, Nathi le añade un **chorro de aceite de oliva y mayonesa** al gusto.

Resultado



Sopa sabrosa

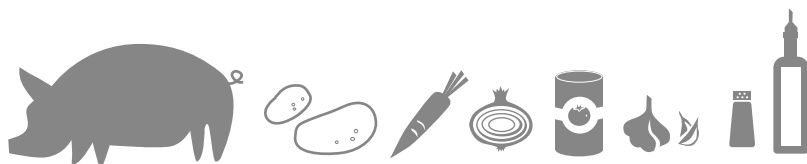
Elaboración: 55 minutos



Dificultad



Ingredientes



- ½ kilo de carne de cerdo
- ¼ kilo de patatas
- ¼ kilo de zanahorias
- Una cebolla
- Una cucharada de tomate frito
- Dos dientes de ajo

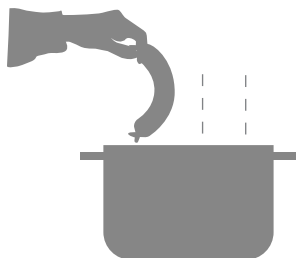
Preparación

1. Sofreímos en una olla dos **dientes de ajo** y **una cebolla**. Cuando estén dorados añadimos la **carne de cerdo** en trozos y dejamos que se haga bien.
2. Cuando esté hecho añadimos las **patatas** y las **zanahorias**, todo troceado. Dejamos que se haga durante unos 10 minutos.

- Añadimos agua hasta que se llene la olla y también una cucharada de **tomate frito**. Ponemos la olla en modo express durante **25 minutos**.

Consejos

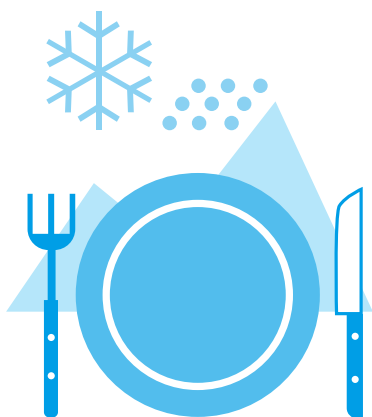
Aunque no es fácil conseguirlo para Nathi, cuando puede también añade al sofrito **un par de chorizos** para que quede todavía con más sabor. También valen unas cuantas **lonchas de jamón serrano**.



Resultado

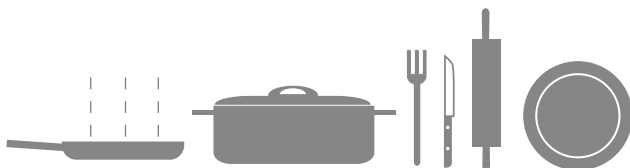


Segundos Platos



Calzone

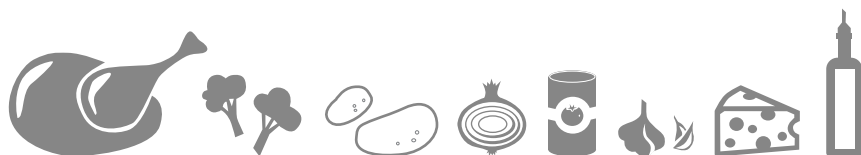
Elaboración: 180 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 200 gramos de pollo
- 200 gramos de coliflor
- 150 gramos de patatas
- 100 gramos de cebolla
- Tomate frito
- Queso
- Aceite de oliva
- Dos dientes de ajo



Masa:

- Dos cucharadas de levadura
- 300 gramos de harina
- Agua y Sal

Preparación

1. **Cortamos el pollo** en tiras, troceamos las patatas y la cebolla y picamos la coliflor. Lo mezclamos todo y lo **sofreímos** en aceite de oliva junto con dos dientes de ajo hasta que quede dorado (unos 25 minutos).
2. En un bol añadimos agua poco a poco a la harina, la levadura y la sal para que quede hecha una **masa** y después dejamos reposar al menos dos horas.
3. Extendemos la base hasta que quede redonda y sobre ella extendemos una fina base de tomate frito, una capa de queso y luego ponemos el relleno. Cerramos con ayuda de un tenedor para que la calzone quede bien sellada.
4. Ponemos a **hornear** a fuego lento durante **30 minutos**.

Consejos

Como Nathi sabe que en la montaña se necesita más energía, añade una **capa extra de queso** antes de cerrar la calzone.

En los Campos Base no hay horno así que Nathi se sirve de una olla grande con tapa para que haga el mismo efecto.

Resultado



Carne de yak en salsa de patatas

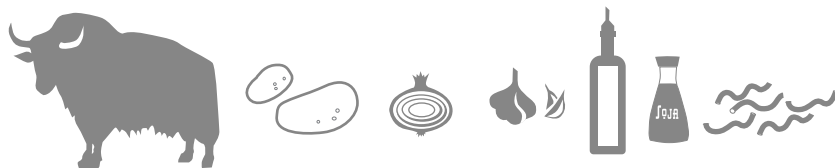
Elaboración: 45 minutos



Dificultad



Ingredientes



- ½ kilo de pata de [yak](#)
- ½ kilo de patatas
- ½ kilo de *noodles*
- Media cebolla
- Dos dientes de ajo
- Salsa de soja
- Aceite de oliva



Salsa:

- Huesos de la pata de yak
- Una cebolla
- Harina
- Agua y sal
- Dos dientes de ajo

Preparación

1. **Cortamos en trozos el medio kilo de pata de yak** y los sofreímos con un diente de ajo hasta que esté dorada la carne.
2. Cortamos medio kilo de **patatas** a la mitad y las **freímos** en una sartén aparte.
3. Sofreímos medio kilo de noodles en aceite de oliva junto a media cebolla y un diente de ajo. Lo aderezamos todo con salsa de soja y sal al gusto.

Salsa:

1. Aprovechamos los huesos de la pierna de yak y los sofreímos junto a una cebolla y dos dientes de ajo.
2. Añadimos un poco de **harina** y comenzamos a mezclarlo todo, mientras agregamos poco agua y más harina hasta que quede una salsa consistente.

Consejo

Si no se encuentra carne de yak, Nathi también recomienda **carne de ternera o cerdo** para realizar esta receta.

Resultado



Cocido

Elaboración: 120 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 400 gramos de carne de cerdo
- ½ kilo de patatas (o 2 patatas medianas)
- Una zanahoria
- Garbanzos
- Una cebolla
- Dos dientes de ajo

Preparación

1. Dos días antes, tenemos que dejar los garbanzos en **remojo**.
2. Hervimos durante **media hora en la olla express** los garbanzos y una vez hervidos los retiramos.
3. Cortamos en trozos la **cebolla**, los dientes de **ajo**, las **patatas**, la **zanahoria** y la **carne** para poder **sofreirlo todo con aceite de oliva** en una olla hasta que esté bien hecho.

4. Añadimos los garbanzos y sofreímos durante 10 minutos.
5. Agregamos agua a la **olla** hasta arriba, la cerramos y en modo **express** dejamos que se haga durante **una hora**.

Consejo

El **agua** en la que se dejan en remojo los garbanzos debe ser siempre caliente para contrarrestar el efecto de la altura.

Resultado



Dhalbhat

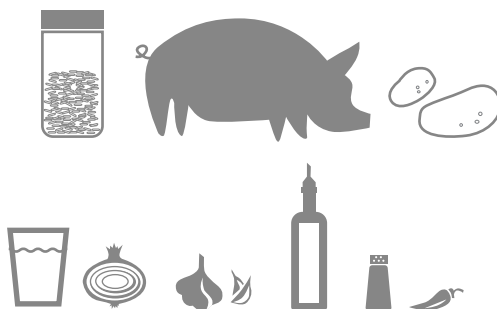
Elaboración: 50 minutos



Dificultad



Ingredientes



- [Dhal](#)
- ½ kilo de arroz
- ½ k de carne de cerdo
- ¼ k de patatas
- Media cebolla
- Dos dientes de ajo
- Una guindilla (opcional)
- Aceite
- Sal
- Agua

Preparación

1. Ponemos a **hervir** el medio kilo de **arroz** durante **25 minutos**.
2. En una olla aparte se sofríe media **cebolla**, dos dientes de **ajo** y una **guindilla** (opcional).
3. Tras dos minutos rehogando se le añade medio kilo de **carne de cerdo** y 250 gramos de **patatas**, todo cortado en trozos.
4. Para cocinar el **dhal**, ponerlo en una olla express a hervir con media **cebolla**, un diente de ajo, aceite de oliva y un pellizco de sal durante **30 minutos**.

Curiosidad

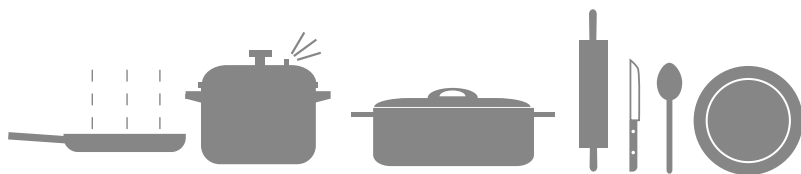
A la mezcla de patatas y carne se le denomina '**Meat Coury**' en nepalí, aunque también puede hacerse con vegetales o verduras.

Resultado



Estofado de carne con chapatis

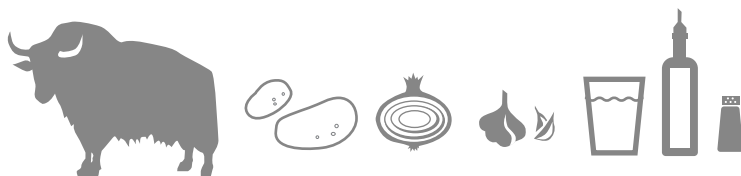
Elaboración: 35 minutos



Dificultad



Ingredientes



Estofado:

- 1 kilo de yak
- ½ kilo de patatas
- Una cebolla
- Dos dientes de ajo
- Agua y sal



Chapati:

- ½ kilo de harina
- 100 gramos de levadura
- Dos huevos
- Agua

Preparación

Para el chapati:

1. **Mezclamos** en un bol poco a poco medio litro de **agua** con la **harina**, la **levadura** y los **dos huevos** hasta conseguir una masa consistente.
2. Cogemos un poco de masa y la **extendemos** en una superficie redonda con la ayuda de un rodillo de cocina.
3. Calentamos una sartén, ponemos el chapati al fuego y dejamos que se dore por los dos lados y lo retiramos.

Para el estofado:

1. Cortamos en trozos la **carne** y las **patatas** para poder sofreírlo en un olla junto a la cebolla y los ajos.
2. Cuando esté todo dorado le añadimos medio litro de agua, cerramos la **olla** y en modo express dejamos hacer todo durante **25 minutos**.

Consejos

Para que los primeros chapatis que vayan saliendo no pierdan calor ni se endurezcan, Nathi los va acumulando en una olla con **un trapo** dentro y los cubre.

Resultado



Fabada

Elaboración: 80 minutos



Dificultad



Ingredientes



- Fabes
- ½ kilo de carne de cerdo
- Una cebolla
- Tres patatas
- Una zanahoria
- Dos dientes de ajo
- Sal

Preparación

1. Un día antes tenemos que **poner en agua caliente las fabes** y tenemos que cambiar el agua un par de veces.
2. En una olla ponemos a **sofreír en aceite** de oliva una cebolla, dos dientes de ajo, tres patatas y una zanahoria. Dos minutos después añadimos medio kilo

de carne de cerdo cortada en trozos y dejamos que todo se haga bien.

3. Añadimos las fabes al sofrito y llenamos la olla con agua hasta arriba.
4. En modo express tardará aproximadamente **una hora** en hacerse todo.

Consejo

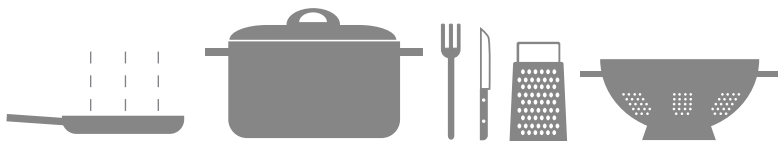
Si no estás a 5.764 metros no hace falta que el agua de remojo de las judías sea caliente, porque con menos altura también funciona con agua fría.

Resultado



Lasaña

Elaboración: 65 minutos



Dificultad



Ingredientes



- Carne picada
- Cebolla
- Queso
- Tomate frito
- Nata
- 1 vaso de leche
- Ajo
- Aceite, agua (para hervir las placas) y sal

Preparación

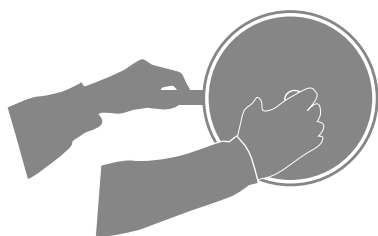
1. **Rehogamos la cebolla** y los **ajos** en una olla con un poco de **aceite**. Una vez todo dorado, echamos en la cazuela la **carne picada** y dejamos que se haga

lentamente. Añadimos el **tomate frito**, la nata y el **vaso de leche**.

2. Preparamos el **queso**, lo rallamos.
3. **Hervimos la pasta de lasaña** y una vez hervida separamos las láminas para montarlas sobre un recipiente: una capa de pasta, una capa de mezcla y otra capa de pasta, sobre la que untamos un poco de nata. En la última capa ponemos el queso que hemos rallado y un poco más de nata.

Consejos

Nathi tiene que utilizar **una sartén** a modo de recipiente donde hornea la lasaña, dándole la vuelta con mucho cuidado con la tapa de la sartén para poder servirla.



Resultado



Videoreceta

[Ver video](#)



Lentejas

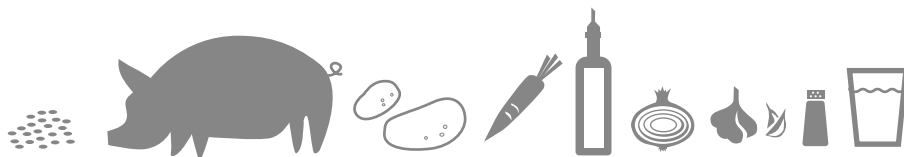
Elaboración: 85 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 1/2 kilo de lentejas para cinco personas
- 750 gramos de carne de cerdo
- Media cebolla
- Dos dientes de ajo
- Dos patatas
- Dos zanahorias
- 1 litro de agua
- Aceite y sal

Preparación

1. Poner las lentejas en **remojo** la tarde anterior.
2. **Sofreímos** media cebolla y 2 ajos en una cacerola. Cuando estén sofritos añá-

dimos las dos patatas y las dos zanahorias que hemos cortado en trozos. Dos minutos después agregamos los trozos de carne de cerdo.

3. Tenemos que revolver todo un par de minutos y añadimos las lentejas ya escurridas. Se prepara aparte un litro de agua y lo dejamos casi hervir antes de añadirlo a la olla donde estamos haciendo el sofrito.
4. Se cierra la tapa y ponemos la **olla en modo express**. Las lentejas tardarán **algo más de una hora** en cocinarse.

Consejos

Nathi hace las lentejas tanto con lenteja española como con lenteja nepalí.

Un dato a tener en cuenta es que **a alturas superiores a 4.000 metros el agua hierve a 80 grados centígrados**.

Resultado



Pasta

con salsa boloñesa

Elaboración: 55 minutos



Dificultad



Ingredientes



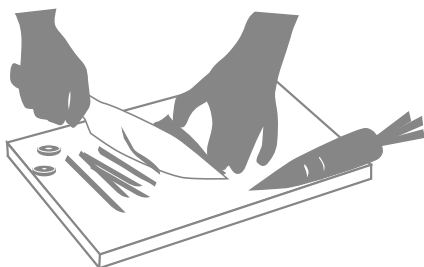
- 500 gramos de espirales de pasta
- ½ kilo de carne de cerdo
- ¼ kilo de tomate frito
- Una cebolla
- Dos dientes de ajo
- Agua, aceite y sal

Preparación

1. Ponemos a **hervir la pasta** durante 25 minutos.
2. **Cortamos** la **carne** y la **cebolla** en trozos para poder sofreírlo junto con un par de dientes de ajo hasta que quede dorado.
3. Añadimos el **tomate frito** y removemos unos 10 minutos hasta que quede todo bien mezclado y hecho.

Consejo

Nathi hierva junto a la pasta un par de zanahorias cortadas en tiras y unas cuantas judías verdes también en tiras.



Resultado



Plato combinado de altura

Elaboración: 35 minutos



Dificultad



Ingredientes



- Dos latas de sardinas en tomate
- 1 kilo y 1/2 de patatas
- 300 gramos de queso de yak
- 10 rebanadas de pan de molde
- Aceite de oliva

Preparación

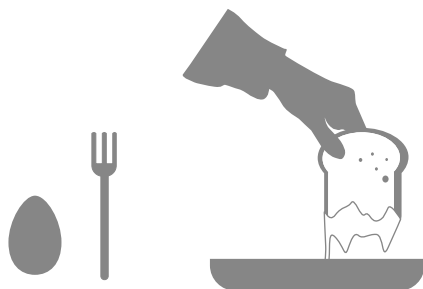
1. **Cortamos** en rodajas finas y pequeñas las **patatas** para que queden al estilo chip y las freímos.
2. Cortamos el **queso** de yak **en triángulos**.
3. **Freímos las 10 rebanadas** de pan de molde en aceite de oliva.

4. Ponemos en un plato, las sardinas con tomate, las patatas chip, el queso y lo acompañamos con las rebanadas de pan.

Consejos

El **queso** puede ser también de oveja, vaca o cabra, si no se dispone de yak.

Para darle **más suavidad al pan**, antes de freirlo Nathi lo pasa por huevo batido.



Resultado



Puré de patatas con carne

Elaboración: 65 minutos



Dificultad



Ingredientes



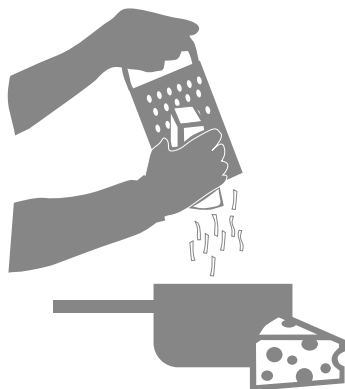
- 2 kilos de patatas
- ½ litro de leche
- ½ kilo de carne de cerdo
- 200 gramos de champiñones
- Media cebolla
- Un diente de ajo
- Dos cucharadas de mantequilla
- Un vaso de agua
- Aceite de oliva y sal

Preparación

1. Hervimos las **patatas** con piel durante **30 minutos**. Las retiramos del fuego y, todavía calientes, les quitamos la piel.
2. **Trituramos las patatas** hasta que queden hechas puré y las ponemos de nuevo en la olla con **medio litro de leche** y un par de cucharadas de **mantequilla** y un poco de sal. La removemos a **fuego lento durante 15 minutos**.
3. Para la **carne**, ponemos la cebolla y el ajo en una sartén con aceite de oliva hasta que se doren. Después añadimos los champiñones y la carne para sofreírlo durante 10 minutos.
4. Añadimos al sofrito un **vaso de agua** y dejamos que se espese.

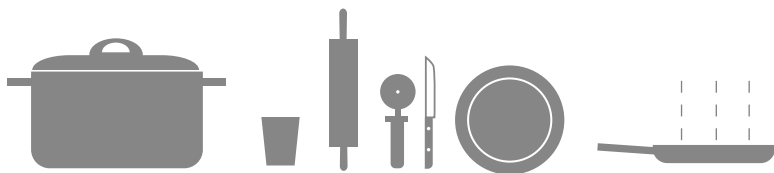
Consejo

Para que el puré quede con más sabor, Nathi le añade unos **100 gramos de queso** a las patatas mientras que se cocinan con la leche.



Pizza

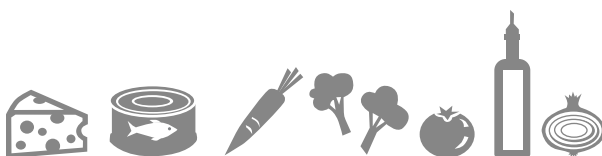
Elaboración: 55 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 300 gr. de queso rallado
- 250 gr. atún
- Tomate
- 350 gr. de coliflor y zanahoria
- Una cebolla
- Aceitunas (opcional)
- Aceite



Masa:

- Medio vaso de levadura
- Un vaso de harina
- Agua

Preparación

1. Hacer la **masa** con un vaso de harina, medio de levadura y agua. Amasarla y expandirla en un plato redondo.
2. Añadir unos 150 gramos de **queso rallado**. Encima se colocan 250 gramos de **atún** mezclado con **tomate** picado.
3. Sofreír en una sartén aparte **coliflor** y **zanahoria** (unos 350 gramos entre las dos) y una **cebolla**. Cuando esté bien hecho, añadir a la pizza.
4. Poner una **última capa** de 150 gramos de **queso rallado**.
5. Con la pizza montada, cocinarla durante **30 minutos**.

Consejo

Nathi propone utilizar **caballa en vez de atún**, para proporcionar más sabor.

Como no existen hornos en los Campo Base, Nathi utiliza una cacerola grande con tapa para que haga el mismo efecto.

Resultado



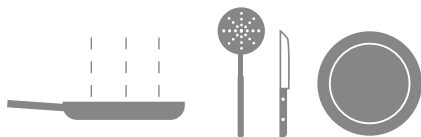
Videoreceta

[Ver video](#)



Tortilla española

Elaboración: 40 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 1 kilo de patatas
- 200 gramos de cebolla
- 10 huevos
- Aceite de oliva y sal

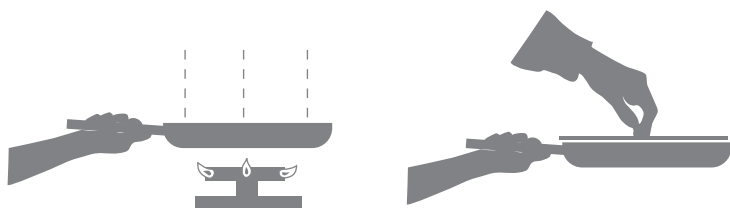
Preparación

1. Cortamos en cuadraditos las **cebollas** y las **patatas** y les ponemos un poco de **sal**. Las mezclamos y doramos en aceite de oliva durante 10-15 minutos.
2. Mezclamos los **10 huevos** directamente con la cebolla y la patata. A continuación calentamos la sartén con un buen chorro de aceite de oliva y vertemos la mezcla.

3. Volteamos varias veces para que no se quede pegado.

Consejos

Nathi se ayuda de las **tapas de las cacerolas para voltear las tortillas** y para que no se le agarre mantiene la sartén cogida con las manos a un par de centímetros del fuego, alimentado por gas o queroseno en los Campos Base.



Resultado



Videoreceta

[Ver video](#)



Postres



Bizcocho de chocolate

Elaboración: 55 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 8 huevos
- 120 gramos de azúcar
- 125 gramos de harina
- 7 cucharadas de chocolate en polvo
- Mantequilla

Preparación

1. Mezclamos bien los huevos con el azúcar y después añadimos la harina y seguimos mezclando. Añadimos cinco cucharadas de chocolate en polvo.
2. Untamos mantequilla en un recipiente para hornear y espolvoreamos también un poco de harina. Una vez preparado el recipiente, añadimos la mezcla y lo metemos en el **horno durante 20 minutos**.

Para decorar:

3. Ponemos en una sartén dos cucharadas de mantequilla y una cucharada y

media de chocolate en polvo. Lo ponemos en el fuego y lo mezclamos bien. Con una cuchara, repartimos la crema resultante a lo largo y ancho de todo el bizcocho.

Curiosidades

Nathi no dispone de horno en el Campo Base, por eso utiliza el **truco de las piedras** en la olla: pone tres piedras en una olla grande para evitar que el recipiente toque el fondo, la pone al fuego y la tapa.

Nathi insiste en **mezclar bien** todos los ingredientes antes de echarlos al recipiente. Llega a estar media hora mezclándolo todo porque así la tarta queda más suave y necesita menos tiempo de cocción.

Resultado



Tarta de manzana

Elaboración: 60 minutos



Dificultad



Ingredientes



- 4 manzanas
- 100 gramos de mantequilla
- 5 cucharadas de azúcar
- Dos vasos de harina
- Agua

Preparación

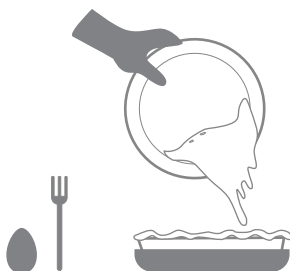
1. **Cortamos las manzanas** en tiras y las mezclamos con la mantequilla y tres cucharadas de azúcar.
2. Lo ponemos todo en una olla y lo cocinamos durante **10 minutos** sin dejar de remover.

Para la masa:

3. Mezclamos un **vaso de harina** y una **cucharada de azúcar** con un poco de agua hasta que quede una masa consistente. Extendemos esta masa sobre una **base circular** hasta que quede bien hecha la base de la tarta y añadimos el relleno de manzana.
4. Preparamos **otra base, un poco más grande** que la anterior para que haga de cobertura y cierre también por los lados.
5. Con la tarta preparada, metemos en la olla durante **20 minutos** con la tapa puesta para imitar la acción de un horno.

Consejo

Para que tenga un color más vivo, Nathi bate **un huevo** y lo extiende por encima de la tarta antes de meterla en la olla para darle la cocción final.



Resultado





CURIOSIDADES

en condiciones extremas

El arma secreta de Carlos Soria

La jovialidad, **energía**, ímpetu y tenacidad que despliega Carlos Soria deja perplejo a todo aquel que lo conoce.

Desde luego el montañero está hecho de una pasta especial y de una mentalidad a prueba de fuego, pero ¿cuáles son las armas secretas de Carlos para mantener esa asombrosa vitalidad? Una de ellas sin duda es su **desayuno** diario cuando se encuentra en su hogar preparándose para alguna de sus aventuras.

El **desayuno** habitual de **Carlos Soria** incluye:

1. **Fruta** del tiempo (kiwi, albaricoques, ciruelas, paraguayas, etc.)
2. Una taza de infusión de **rooibos** con dos cucharadas de leche de avena en polvo, y edulcorada con miel.
3. **Tostas** de pan de cereales con **aceite de oliva**, lonchas de **cecina** y dientes de **ajo crudo** fileteado.

A continuación, Carlos emprende su caminata diaria por el monte, o monta en bicicleta o hace sus ejercicios en casa para mantener la forma física.

[Ver vídeo](#)



El horno y la encimera, de piedra natural

Cuando elegimos nuestra cocina siempre pensamos en qué muebles vamos a escoger si preferimos éste u otro electrodoméstico y si la encimera estará confeccionada con algún material especial.

Pero en los ochomiles que trata de subir **Carlos Soria** con la Expedición BBVA no hay lugar para elegir cuando consiguen llegar a los distintos Campos Base. Allí sólo hay piedras y, eso sí, mucha habilidad por parte de Nathi para aprovecharlas de la mejor forma posible.

Con las más pulidas y planas consigue levantar poco a poco pero de forma rápida un banco de varios centímetros de altura que abarca los laterales y el fondo de la tienda donde se cocinará durante toda la expedición. De forma increíble **las piedras resisten durante varias semanas** pero, además, forman parte activa del proceso de creación culinaria.

Cuando Nathi quiere transformar su olla más grande en un improvisado horno coloca varias de las piedras en el fondo de la misma y luego pone encima el plato para hornear. Así consigue que el calor penetre por toda la superficie y que los resultados sean excelentes. Sin duda, Nathi le pone al mal tiempo buenas piedras.

[Ver vídeo](#)



Un fabada nepalí para chuparse los dedos



Nathi ha demostrado y demuestra cada vez que participa en una Expedición **BBVA** que es un cocinero excepcional que tiene mil y un trucos para superar las adversidades que marcan los distintos Campos Base, tanto en lo climatológico como en lo tecnológico.

El **queroseno** es esencial para arrancar los distintos fuegos que utiliza, y verle inyectarlo a través de un émbolo del cual tira y empuja sin cesar hasta que se prende la llama es todo un espectáculo.

Autodidacta de la cocina española, no duda en lanzarse a preparar una tortilla de patata, una fabada o un cocido madrileño con el que Carlos Soria y sus compañeros se chupan los dedos.

Siempre busca los trucos más inverosímiles para lograr unos platos de primera calidad y sus resultados son más que patentes con los aplausos que todos los días reciben por parte de la Expedición **BBVA**.

Comiendo con “yakeros”



En las inmediaciones del denominado Campo Base chino de la **expedición BBVA** al Sisha Pangma, el equipo de Carlos se encontró con unos pastores nepalíes acampando en estos terrenos que rondan los 5000 metros de altura.

Son gente hospitalaria, que en sus rústicas tiendas de campaña, que no conocen tejidos térmicos ni revestimientos, te invitarán a probar, junto a sus estufas rudimentarias, la “tsampa”, típico alimento de montaña, que consiste en una masa de harina de cebada mezclada con agua o té y de alto valor energético.

[Ver vídeo](#)



De “rodeo” con los yaks

El **transporte de material** de un campamento a otro es una tarea fundamental en la logística de toda expedición.

Hay que clasificar todo el bagaje y repartirlo en grandes **bidones de plástico**. También es prioritario pesar y distribuir la carga de forma conveniente entre los animales.

El **yak**, además de ser fuente de alimento, como ya hemos visto, es el medio de transporte utilizado en estas inhóspitas zonas del Himalaya, pudiendo llegar a medir 2 metros de altura en la cruz y pesar más de 800 kilos. Su característica principal es que es el único animal ungulado que puede llegar a **ascender hasta los 6.000 metros**.

Un yak puede llevar en carga más de 100 kilos, pero claro, no dejan de ser animales y cuando sienten el equipaje sobre su lomo en ocasiones brincan y patean como auténticos toros de rodeo americano.

Al final entre todo el equipo y los pastores nepalíes siempre se consigue controlar la situación y los yaks cumplen su función, transportando el material hasta el siguiente punto de destino sin mayores consecuencias.

[Ver vídeo](#)



Ceremonia de la “puja” tibetana

La “puja” es un ritual sagrado budista que se realiza para atraer la buena suerte y armonizar las energías en torno a las personas y las cosas.

Los sherpas que acompañan las expediciones **BBVA** de **Carlos Soria** construyen un **altar** con rocas y piedras del campamento y alrededor de él colocan elementos budistas como las velas, tazones de arroz, objetos sagrados, agua, estampas etc. Además utilizan objetos que forman parte del material que se va a utilizar en la ascensión a la cima. Uno de los sherpas oficia la ceremonia a través de sus mantras para purificar la expedición y ahuyentar los malos espíritus de ella.

También se despliegan las tradicionales **banderas de oración**, con sus mensajes de buenos augurios para que al ondear transmitan la buena fortuna a los cuatro vientos.

Por último, los sherpas reparten **amuletos** de protección a todos los integrantes del equipo para que la aventura transcurra sin incidentes.

Es una ceremonia que Carlos ha aprendido a respetar y que le emociona cada vez que se realiza.

[Ver vídeo](#)



Agua potable a 8.000 m. de altura

A la hora de cocinar en lugares tan recónditos como los que se suelen encontrar Carlos Soria y la Expedición **BBVA** hay que tener en cuenta varios factores. La altitud lo marca todo, reduciendo el oxígeno de los alpinistas pero también dificultando las labores del cocinero, en este caso Nathi.

Por ejemplo, el **agua ya no hierve a 100 grados**, como ocurre en terrenos con poca o nula altura, sino que pasa a hacerlo entre los 85 y 90. Esto dificulta el proceso de cocción de los alimentos y el reblandecimiento de los mismos, sobre todo de las legumbres.

Además, el agua que se ingiere en el Campo Base, recolectada de manantiales cercanos que están siempre por encima de los 4.000 metros, **tiene que ponerse al fuego** para evitar cualquier tipo de infección.

El criterio médico, que marca el doctor **Carlos Martínez**, que acompaña a Carlos en sus últimas expediciones, es el de dejar que el agua hierva durante más tiempo para lograr que coja más temperatura, y cumplir con el proceso de esterilización.

La cocina no es fácil en el Himalaya pero Nathi consigue unos resultados excelentes, a pesar de todos estos inconvenientes.

[Ver vídeo](#)



Reblandecer legumbres y corazones



El agua es, en principio, un elemento líquido que no tiene diferencias. En el Himalaya, como en Madrid, México o Bogotá, es inolora, incolora e insípida pero su relación con la comida en un terreno cuya altitud siempre está por encima de los 4.000 metros es ligeramente diferente. Los distintos Campos Base tienen en común que se lo ponen muy difícil a Nathi a la hora de cocinar para Carlos Soria y los demás miembros de la Expedición BBVA.

Todo es duro a esa altura y muy difícil de ablandar como, por ejemplo, las legumbres. Cocer unos garbanzos o unas lentejas supone para Nathi tener muy buena planificación pues suele ponerlos en agua con al menos dos días de antelación. Pero este experto chef nepalí sabe que, en esas circunstancias, eso no es suficiente y por eso procura que el agua siempre esté caliente hasta que los meta en la olla.

Ahí no acaba este proceso para ablandar las legumbres, la posterior **cocción en la olla express nunca baja de la hora** para que ningún garbanzo o lenteja quede duro.

Un proceso complicado pero que Nathi domina a la perfección logrando que hasta los duros corazones de los alpinistas se ablanden con sus comidas.

El mejor solomillo de los ochomiles es de yak



La carne es un alimento esencial para los alpinistas cuando se encuentran en una expedición tratando de coronar un ochomil. Pero, claro, no hay neveras que las conserven desde que Carlos Soria abandona Katmandú hasta que llegan al Campo Base de cualquiera de estos gigantes.

Lo más normal es que Nathi aproveche el último poblado antes de llegar al Campo Base para realizar sus compras cárnicas. En estos remotos lugares de Nepal, Pakistán o el Tíbet **lo más frecuente es que la carne que encuentre Nathi sea de yak.**

Esa especie de toros fuertes y peludos proporcionan calor con su excelente lana y con los excrementos que se utilizan como combustible en las calefacciones, pero su carne, sabrosa aunque muy dura, es también muy valorada.

Aunque Nathi es uno de los seres más bondadosos y pacíficos que existen, no duda en **golpear sin descanso la carne de yak para que ésta pierda su rigidez.** Un truco más de este chef nepalí para, tras cocinar la carne a fuego lento, conseguir un excelente plato lleno de energía para los alpinistas de la Expedición **BBVA.**

Un día en el cole

En el valle del [Manaslu](#) se encuentra la aldea de Sama, un lugar que **Carlos Soria** conoce bien desde hace años y con el que tiene una relación muy especial.

Carlos se ha preocupado porque los niños de la zona tengan una educación adecuada en el **colegio** y que además reciban una alimentación saludable .

Siempre que tiene oportunidad en sus expediciones **BBVA**, nuestro montañero se acerca para interesarse por el desarrollo de este proyecto escolar y disfrutar de una jornada rodeada de los pequeños.

Al más puro estilo nepalí, los escolares degustan la comida con las manos y sentados en el suelo acompañados del montañero español, que se diría disfruta más que los propios niños.

[Ver vídeo](#)



El frigorífico de Nathi y el consultorio médico

En el Campo Base del Dhaulagiri, **Nathi** nos muestra su sistema para conservar la carne, un **frigorífico artesanal** que supera la categoría A+++ , por su bajo consumo y limpieza medioambiental. Nathi Sherpa introduce las piezas en un bidón de transporte y lo entierra entre nieve y bloques de hielo, un método natural que mantiene en buenas condiciones las viandas sin que lleguen a congelarse y así poder cocinarlas con presteza.

Otra de las rutinas habituales en los Campos Base son los **reconocimientos médicos**, para ello, el doctor **Carlos Martínez** establece su consulta en una tienda de campaña y realiza analíticas sanguíneas, mediciones de tensión, etc. para comprobar que todo el equipo está preparado para acometer los grandes esfuerzos que exige la alta montaña.

[Ver video](#)



La alimentación en altura

Además de la adaptación física, las expediciones emprenden las rutas de ascenso a gran altura encontrándose con algunas otras limitaciones a la hora de alimentarse. Encontrar agua en estado líquido se vuelve imposible y muchos alimentos son muy dificultosos de cocinar, necesitarían mucho tiempo de elaboración y un derroche de combustible y utensilios que no se puede permitir el lujo de transportar.

Carlos Soria y sus compañeros nos demuestran que con un infiernillo de gas, nieve, pasta y queso pueden preparar unos deliciosos **macarrones** a varios miles de metros de altura, y además, Carlos nos enseña un pequeño truco para pasar comida a sus vecinos sin tener que salir de su tienda de campaña: utilizar los bastones de travesía.

[Ver video](#)



El “test de las lentejas” de Carlos Soria

Cuando se va ascendiendo por los diversos campamentos antes de acometer la cima **el cuerpo tiene que ir adaptándose** a las nuevas condiciones de temperatura, oxígeno y presión. Todo esto repercute en la alimentación y en algunas ocasiones la fisiología humana no tolera bien ciertos alimentos, por lo que se debe hacer una aclimatación adecuada para evitar problemas posteriores.

Carlos Soria tiene una teoría que ha denominado el “**test de las lentejas**”. Según nuestro alpinista no hay mejor forma de saber si el cuerpo ya está aclimatado que ingiriendo un buen plato de lentejas con arroz cocinado a 5.000 m. Si las legumbres sientan bien y las digerimos con normalidad, es que estamos preparados para el durísimo esfuerzo que supone moverse en la alta montaña.

Una oportunidad también para que Carlos demuestre que puede cocinar en situaciones límite.

[Ver vídeo](#)



Matando el tiempo en un campo de altura

No todo sale según lo previsto cuando uno se adentra en una expedición de escalada. En ocasiones las condiciones meteorológicas impiden actuar sobre el plan previsto y retrasan el calendario de ascenso a los intrépidos montañeros.

¿Qué se hace en estos casos? Carlos y su equipo tienen que resignarse y aprovechar el tiempo para recuperar energía y esperar a que todo vuelva a ser propicio.

Unos duermen, otros toman un té y Carlos Soria prepara “sus enjuagues” con **harina de avena**. La **aspirina**, recomendada por el doctor, es fundamental para evitar molestias del mal de altura, y algunos abren su mochila y entre **chocolatinas** y gominolas parecen llevar encima un auténtico quiosco ambulante.

[Ver vídeo](#)



La despensa para conquistar un ochomil



Cuando se acerca el **momento cumbre**, y esta vez no es en sentido figurado, atacar la cima de un ochomil requiere estrategia, no solo respecto a las rutas, es fundamental preparar con cabeza los alimentos que se van a transportar para ese **asalto final**. Conservas, queso, las famosas lentejas, fiambres, dulces y suplementos preparados son los alimentos que van a acompañar al equipo en los metros más duros de pendiente y las condiciones más severas.

[Ver video](#)



Reciclaje en el Himalaya

Si hay algo que une a **Carlos Soria** y a **Nathi** es su amor por la naturaleza.

Carlos se cuida de que, al finalizar cada expedición, los lugares de acampada queden en las mejores condiciones de limpieza y que la basura y residuos que genera el paso del ser humano sean reciclados.

Nathi se ha revelado como un auténtico **maestro del reciclaje**, ha creado un pequeño depósito rodeado de piedras para que los desechos orgánicos sean aprovechados por los roedores y aves de la zona. Junto con sus compañeros, separan el plástico, papel, cartón, vidrio, latas, pilas, etc. en diferentes sacos. Los residuos menos contaminantes son quemados y los demás aplastados para ocupar menos espacio y ser transportados a Katmandú, donde serán reciclados por empresas especializadas.

Nathi cuida así, tanto de la alimentación de los alpinistas como de la escasa fauna que habita el Himalaya.

[Ver video](#)



Carlos y Nathi

un dúo perfecto



Carlos Soria y Nathi nos han llevado por un viaje gastronómico en las situaciones más extremas.

Nathi aporta sus conocimientos para conseguir reproducir los platos más tradicionales y que los expedicionarios se sientan un poco más cerca de casa, a pesar de estar a miles de kilómetros. Carlos, por su parte, recurre a su experiencia y utiliza todos los trucos que ha ido descubriendo para alimentarse en situaciones que pocas personas están preparadas para soportar.

Han formado un gran tándem dentro de las **Expediciones BBVA** trabajando para que todo salga a la perfección y sobrellevar las incomodidades que toda aventura de esta envergadura conlleva, forjando así una sincera amistad.

Sube con Carlos Soria



Carlos Soria lleva la montaña en la sangre, es su vida y a ella se entrega. Aún tiene por delante grandes retos, desafíos por descubrir y, sobre todo mucha ilusión.

Sin duda **vuestro apoyo** es el mejor de sus suplementos energéticos en los momentos más difíciles y la sensación más reconfortante cuando le felicitáis por sus logros.

Si deseas unirte a esta aventura y quieres **subir con Carlos** a los lugares más impresionantes del planeta con las **Expediciones BBVA**, hazlo a través de:

[Facebook](#) 

[Twitter](#) 

[YouTube](#) 



BBVA