

# EXCELENCIAS

## *Gourmet*

N° 95 / 2024

BIMESTRAL

UNA FIESTA PARA LOS SENTIDOS



**GASTRONOMÍA GLOBAL**

en la restauración del siglo XXI



XI seminario  
gastronómico  
internacional  
**EXCELENCIAS  
GOURMET 2024**

## influencia de la gastronomía árabe

EN LA COCINA  
HISPANOAMERICANA



# PENSAR EN EL FUTURO PARTIENDO DEL PASADO HALAL

El proyecto Excelencias Gourmet nació a partir de varios medios de comunicación: revista en papel, digital, periódico semanal virtual y sus respectivas páginas web. Poco después vino la app y a continuación nuestros seminarios gastronómicos; todo teniendo como centro a la gastronomía iberoamericana y caribeña. Empezamos pronto a recibir premios y reconocimientos, siendo el más notable el que nos entregó en el 2018 la Academia Internacional de Gastronomía con sede en París.

Hace 14 años, decidimos llevar a la práctica los contenidos y contactos que a través de nuestros medios de comunicación manteníamos, y apoyados por el presidente de la Real Academia Española de Gastronomía, don Rafael Ansón Oliart, y el presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía, el Sr. Nicolás Muela, ir a nuestros colaboradores, científicos, cocineros, *barman*, cantineros, cocteleros, investigadores, certificadores y formadores, premiados en Premios Excelencias de estos sectores. Diseñamos un proyecto fundacional para llevar las técnicas y cocinas de Iberoamérica y sobre todo de km 0, a los países menos desarrollados en este sector, trasladando las estrategias y políticas de las academias locales y los conocimientos de estos profesionales a aquellos países que aún no creían en su propia gastronomía local; además, potenciamos las cuatro eses (saludable, sostenible, solidaria y satisfactoria) como un eje transversal para la evolución y desarrollo de estos países.

Fue Cuba nuestra primera y gratificante experiencia; Panamá y la República Dominicana, los países que fueron nuestros soportes para impartir estos congresos, prácticos y novedosos en cada una de sus ediciones.

Este año en La Habana, Cuba, presentamos la cocina y coctelería halal, la evolución, historia

y técnica para acercar la gastronomía que queremos enseñar y presumir a nuestros visitantes, unida a las características propias de sus culturas y religión. Mediante este acercamiento a la cocina árabe musulmana, con una incidencia en España de 800 años y una penetración posterior en su fusión tradicional, conoceremos la manera en que los españoles llevamos esta cultura y fusión gastronómica a América y la forma en que se adaptó a las cocinas ancestrales de aquellos territorios.

Hoy retomamos estas tradiciones y costumbres para que los musulmanes que visiten nuestros países, puedan quedar complacidos y cumplir sus preceptos religiosos; un paso más para satisfacer al viajero y al turista, con las certificaciones y avales necesarios para la completa seguridad de este sector poblacional tan importante. Así innovamos en las tendencias gastronómicas y su fusión con lo turístico y abrimos nuevos horizontes.

Desde revistas Excelencias, creemos en la pluralidad, en el pensamiento, la sostenibilidad y solidaridad; buscando en la innovación de contenidos de nuestros seminarios, la posibilidad de mostrar a los diferentes actores de la sociedad la importancia del conocimiento para atender a nuestros visitantes y diferenciarnos de aquellos que por desconocimiento o inacción no lo hacen. Excelencias Gourmet siempre a la cabeza de la evolución desde 1997 con su primer producto editorial en este campo *Excelencias de la Formación*.

**JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO**  
Presidente y CEO de Grupo Excelencias  
Vicepresidente de la AIBG  
Presidente de Honor de la Academia Dominicana de Gastronomía (ADG)



**NOTA:** HALAL ES UNA PALABRA ÁRABE QUE SIGNIFICA "PERMITIDO" O "LEGAL".



# SUMARIO

6 OPINIÓN  
GASTRONOMÍA GLOBAL EN LA  
RESTAURACIÓN DEL SIGLO XXI

8 ENTREVISTA  
JORGE OROZCO Y EL VIAJE A  
LA COCINA PREHISPÁNICA DE  
MÉXICO

14 COMUNICACIÓN GASTRONÓMICA  
¿Y SI CONTÁRAMOS LA HISTORIA  
DESDE EL PLATO?

16 ESPECIAL  
HUELLA ÁRABE EN LA  
GASTRONOMÍA IBEROAMERICANA

22 COCINAS DEL MUNDO  
QUERÉTARO, LA GASTRONOMÍA  
DE ENCUENTRO

24 ENTRE FOGONES  
COCINA NIKKÉI: FUSIÓN JAPO-  
PERUANA

28 AL DETALLE  
EL ORO DEL MEDITERRÁNEO

32 HISTORIA  
GASTRONOMÍA E INMIGRACIÓN:  
COCINA DEL IMPERIO OTOMANO  
EN AMÉRICA LATINA

36 DE BUENA TINTA  
UN TESORO GASTRONÓMICO DE  
CHIAPAS

40 EL HUMIDOR  
OCULTA SABIDURÍA

44 A SU SALUD  
HIDRATACIÓN, FUENTE DE  
BIENESTAR

48 RECETAS



**EDITOR Y PRESIDENTE:** JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO  
**COORDINACIÓN INTERNACIONAL:** VERÓNICA DE SANTIAGO  
**JEFA DE PROYECTO:** MIRIAM RENDÓN  
**EDITORA:** LILIANA MOLINA  
**COORDINACIÓN:** CRISTINA PÉREZ  
**ASISTENTE EDITORIAL:** YAHUMILA HIDALGO  
**ASESORA EDITORIAL:** CONSUELO ELIPE RAMOS  
**REDACTORA JEFE:** ANA M. GÓMEZ  
**CORRESPONSAL PERMANENTE EN CUBA:** JOSEFINA PICHARDO  
**DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO:** CAMILA SÁNCHEZ VALENZUELA  
**FOTOGRAFÍA:** ARCHIVO EXCELENCIAS  
**PORTADA:** CAMILA SÁNCHEZ VALENZUELA

**COLABORACIÓN EDITORIAL:**  
AIBG (Academia Iberoamericana de Gastronomía)

**ADEMÁS HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:**  
JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO, DON RAFAEL ANSÓN OLIART, ANTONELLA RUGGIERO, CARLOS DURÁN, ADRIANA CASTRO SÁNCHEZ, ALVARO BARRERA CRAVERO, VÍCTOR GÓMEZ FERNÁNDEZ, MARTA ZEPEDA, NESRIN KARAVAR, TERESA QUINTANA DOMÍNGUEZ, BEATRIZ ROMANÍ BENDIG, MIGUEL ÁNGEL JIMÉNEZ.

**UNA PUBLICACIÓN DE GRUPO EXCELENCIAS**

GRUPO



EXCELENCIAS

**SUSCRIPCIONES Y ATENCIÓN AL CLIENTE:**

TEL.: + 34 (91) 556 00 40 / TEL.: + 53 (7) 204 81 90

**DEPÓSITO LEGAL:**

M-44601 - 2010 Edita: ELA. C/ Capitán Haya, 16, 28020 Madrid (España)



**PUBLICIDAD Y CORRESPONDENCIA** ESPAÑA MADRID 28020 Madrid C/ Capitán Haya, 16. Tlf.: + 34 91 556 00 40. madrid@excelencias.com  
CUBA LA HABANA Calle 10 No. 113 e/ 1ra. y 3ra. Miramar Tlf.: + 53 7 204 8190 MÉXICO PUERTO VALLARTA Consuelo Elipe Tlf.: +52 322 225 0109 dir.mexico2@excelencias.com QUINTANA ROO Diana Campeán dir.mexico3 excelencias.com PANAMÁ REPÚBLICA DOMINICANA ECUADOR ARGENTINA COLOMBIA VENEZUELA EL SALVADOR BRASIL USA RUSIA PERÚ  
**DEPÓSITO LEGAL** M - 17340 - 1997 Edita: ELA. C/ Capitán Haya, 16, 28020 Madrid (España). ISSN 1138-1841 FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN: LA NUEVA CREACIONES GRÁFICAS **TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. LOS CONTENIDOS DE ESTA PUBLICACIÓN NO PODRÁN SER REPRODUCIDOS, DISTRIBUIDOS, NI COMUNICADOS PÚBLICAMENTE EN FORMA ALGUNA SIN LA PREVIA AUTORIZACIÓN POR ESCRITO DE LA SOCIEDAD EDITORA EXCLUSIVAS LATINOAMERICANAS, ELA, S.A.**

**Kiosco online!**  
[www.revistasexcelencias.com](http://www.revistasexcelencias.com)



**DESCARGA LA APP!**



**NUESTRAS REVISTAS**



# GASTRONOMÍA GLOBAL

## EN LA RESTAURACIÓN DEL SIGLO XXI

A PARTIR DE LA DÉCADA DE LOS 90, CUANDO IRRUMPIÓ EN LA ESCENA GASTRONÓMICA EL GENIO DE LA COCINA CREATIVA, FERRAN ADRIÀ, ESPAÑA COMENZÓ A GESTAR UN NUEVO **BIG BANG** EN EL SECTOR: LA COCINA DE LA LIBERTAD, UN **BOOM** GASTRONÓMICO IRREPETIBLE QUE, FRENTE AL MODELO FRANCÉS, APORTÓ CREATIVIDAD, VISIÓN GLOBAL Y SOCIALIZACIÓN



POR: DON RAFAEL ANSÓN OLIIART, PRESIDENTE DE LA ACADEMIA IBEROAMERICANA DE GASTRONOMÍA  
FOTO: ARCHIVO EXCELENCIAS

Desde los albores de los años 70, Francia presentó un modelo que rompió con todos los estándares de lo que, hasta ese momento, entendíamos por gastronomía.

Con la *nouvelle cuisine* (la "nueva cocina"), se dejaban de lado antiguas tradiciones, salsas pesadas y recetas densas, para dar paso a platos más ligeros, al respeto por la materia prima y el producto de temporada. En definitiva, una cocina cuyas elaboraciones salvaguardaban el sabor de los alimentos, mejorando, además, el valor nutricional.

A partir de los años 90, cuando irrumpió en la escena gastronómica el genio de la cocina creativa, Ferran Adrià, España comenzó a gestar un nuevo *big bang* en el sector: la Cocina de la Libertad. En otras palabras, un *boom* gastronómico irreplicable que, frente al modelo francés, aportó creatividad, visión global y socialización.

### SATISFACCIÓN DE LOS CINCO SENTIDOS

Lo explico ampliamente en mi libro *La cocina de la libertad* (ed. La Esfera de los Libros), y lo resumiré brevemente aquí. Lo primero que hizo España fue romper con los códigos estrictos de la cocina de París. El chef comenzó a cocinar sin corsés; las elaboraciones empezaron a servirse en soportes diferentes, más allá de los clásicos platos hondo, llano y de postre; y se rompió con la rigidez del "vino tinto para la carne y el blanco para el pescado".

Frente al modelo francés, que fue único y que permitió renovar los paradigmas culinarios impuestos hasta el momento, los chefs españoles abrieron el camino hacia la innovación, enfocándose en satisfacer, como nunca, los cinco sentidos del comensal. Al mundo del aroma, los gustos y sabores, se han añadido las texturas y las temperaturas, e incorporado la emoción, elevando cada plato, casi, a la categoría de obra de arte.

Porque en la Nueva Gastronomía, en la Cocina de la Libertad, importan la belleza del emplatado (la vista); la mezcla de aromas (el olfato); la multiplicidad de sabores (el gusto); la descripción y la historia que hay detrás de cada plato (el oído); y las texturas y temperaturas, que han permitido enriquecer las recetas (el tacto).

Ahora es posible decidir el número de platos; si comer de manera informal, ya sea de pie o en una barra, o sentado a la mesa; comer en unos pocos minutos o alargar el momento por horas. Podemos elegir la experiencia gastronómica prácticamente a medida, y ahí radica el valor de la libertad.

### LA ESCENOGRAFÍA

En la Cocina de la Libertad, también ha cobrado especial importancia la puesta en escena. Los restaurantes, casas de comidas,

bares y tabernas, se han convertido en auténticos escenarios con interiorismos muy cuidados (en algunos casos, espectaculares). Porque importa lo que vamos a comer, pero también dónde, de principio a fin, desde que llegamos hasta que nos vamos.

El ambiente debe ser atractivo para propiciar la conversación, con una decoración agradable, la luz adecuada (evitando, por lo general, esos lugares oscuros que impiden hasta leer la carta) e, incluso, la música, ya que debe ser acorde con la personalidad del local.

### LA IMPORTANCIA DEL TRATO HUMANO

Sin olvidar que, en tiempos donde la digitalización cada vez es más frecuente y necesaria, el trato humano sigue siendo uno de los grandes valores añadidos. La experiencia del comensal comienza en internet y en las redes sociales, buscando información, fotografías o vídeos del lugar. Pero esa experiencia se completa, necesariamente, *in situ*, con los profesionales de cocina, sala y bodega.

Por eso es tan importante que, además de los cientos de estudios y titulaciones de escuelas, institutos y universidades que han hecho posible la profesionalización de la cocina, también haya titulaciones que den a la sala y a la bodega el sitio que merecen.

Necesitamos que haya más directores y profesionales de sala y de bodega. A fin de cuentas, ellos son profesionales y deben ser reconocidos como tales, pues su labor es

*"Los chefs españoles abrieron el camino hacia la innovación, enfocándose en satisfacer, como nunca, los cinco sentidos del comensal."*

fundamental para garantizar la calidad del servicio y la satisfacción del cliente.

En esa línea, la Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG) está trabajando, desde hace algunos años, con institutos formativos para crear estas disciplinas. Para que, quienes están en el servicio de mesas y bebidas, sientan que su labor va más allá de la simple experiencia, pudiendo completar su formación, progresar en su carrera profesional y optar a una certificación, incluso, universitaria.

#### **ARMONÍA CON LAS BEBIDAS**

Y hablando de bebidas, en este espacio de libertad me gustaría destacar algo muy

importante: las armonías no se limitan a combinar el vino con la comida, sino con todo tipo de bebidas. De hecho, en la AIBG defendemos la coctelería como una disciplina culinaria, como emblema de nuestros pueblos y parte esencial de nuestro valor cultural.

Incluso, me gustaría sugerir que, así como hay cartas de vinos y de cócteles, hubiese también de aguas minerales. Aunque es común hablar del agua en singular, "con y sin gas", lo cierto es que existe una extraordinaria variedad, en función de su composición nutricional, de sus características organolépticas y de su calidad.



RECOMENDAMOS:  
SECCIÓN ARMONÍAS

# JORGE OROZCO

POR: REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET  
FOTOS: CORTESÍA DE RAFAEL MARTÍNEZ

*y el viaje a la  
cocina prehispánica  
de México*

**"MI MAYOR SATISFACCIÓN  
ES PROMOVER LA  
GRAN TRADICIÓN  
GASTRONÓMICA QUE  
TIENE MI ADORADO  
PAÍS."**







**E**l chef Jorge Orozco, embajador de la cocina prehispánica de México, es un influyente promotor de la gastronomía tradicional de su país en el mundo. Como parte de su reconocida trayectoria, ha participado en diferentes eventos internacionales, en los que ha mostrado la cocina tradicional mexicana y prehispánica. Ha recibido diversos premios y reconocimientos nacionales e internacionales, incluido el Premio Excelencias Gourmet 2019 junto a la Secretaría de Turismo Federal de México por el libro *Los 121 pueblos mágicos de México* como vehículo de promoción del destino. Conversamos con él a propósito de su participación en el XI Seminario Gastronómico Internacional Excelencias Gourmet en septiembre de 2024 en el Cabaret Tropicana de La Habana.

### ¿QUÉ SATISFACCIONES LE HA TRAÍDO COMO CHEF Y COMO MEXICANO SER EMBAJADOR DE LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE SU PAÍS EN EL MUNDO?

Inicié en el 2008 como embajador de la cocina mexicana y prehispánica por el gobierno de mi país. Desde ese momento, asumí este nombramiento como un privilegio y también como una gran responsabilidad. Decidí entonces dar a conocer en mis diferentes participaciones nacionales e internacionales, la cultura gastronómica de mi país; sus grandes recetas que desde la época prehispánica y hasta la actualidad todavía prevalecen en las mesas de las casas y en restaurantes de México, y que son parte de la historia y de la gran herencia gastronómica de nuestros antepasados. Ejemplos de ello son el pozole, el guacamole y las enchiladas, por mencionar solo algunas recetas que representan un orgullo para todos los mexicanos y que, además, son deliciosos.

También el ser embajador de la gastronomía de México me ha dado muchas satisfacciones personales; he recibido diversos reconocimientos y medallas alrededor del mundo en países como España, Estados Unidos, Francia, Cuba, Italia, Japón, entre otros. Asimismo, me ha dado la oportunidad de conocer otras culturas y otras culinarias; pero mi mayor satisfacción es promover la gran tradición gastronómica que tiene mi adorado México, lo que es para mí un motivo de gran orgullo.

### ¿EN CUÁL O CUÁLES RESTAURANTES, SEA EN MÉXICO O FUERA DE SUS FRONTERAS, SE PUEDE DEGUSTAR LA COMIDA DEL CHEF OROZCO?

Hay muchos a lo largo de la República mexicana, y les explico por qué. Yo soy el creador del mole de plata, que se hace ahora en todos los restaurantes del estado de Guerrero, principalmente en Taxco, una ciudad muy colonial que es la ciudad de la plata en México. Ahí participé con este platillo en un evento y luego les otorgué a los restauranteros de esa entidad el poder utilizar mi receta para hacer este delicioso mole de plata. Además, les cuento que está elaborado con plata comestible y que es delicioso.

Los chiles en nogada son otro platillo típico de México y que en la temporada de agosto-septiembre se prepara en todos los restaurantes del país, pues en muchos de estos realizamos el Festival Internacional del Chile en Nogada, y ahí también lleva mi firma como chef creador del festival. Entre los restaurantes participantes se encuentran: Los Amores, en Jalisco; Del Lago, en Chapala; Almara, en Ciudad de México, entre muchos más.

Además, en otros países como Japón, China, Francia, Italia, Dubai, España y muchos más, realizamos demostraciones con chefs mexicanos. Ahora lo presentaré en Cuba en estos días, en el salón Tropicana.

### ¿QUÉ LO MOTIVÓ A CREAR EL FESTIVAL DEL CHILE EN NOGADA Y CÓMO HA EVOLUCIONADO A LO LARGO DE LOS AÑOS?

Este evento empezó por una inquietud, por el sueño de poder realizar un festival a nivel mundial de un platillo que es emblemático de México y que representa la cultura gastronómica de mi país por su sabor, colores, textura, etc. Me acerqué al Ministerio de Turismo de mi país, y como embajador de la gastronomía de México le planteé al secretario de Turismo de México que me apoyaran con este proyecto. Entonces se dio inicio a una maravillosa experiencia que ya cumple cinco años, y en la cual ya participan en la actualidad 128 restaurantes mexicanos con 150 chefs de nuestra nación, en diferentes países del mundo que suman actualmente un total de 64 países.





## ¿DÓNDE SE PREPARÓ COMO PROFESIONAL DE LA COCINA? ¿QUIÉNES FUERON SUS MAESTROS O REFERENTES?

En Ciudad de México, que es donde nací. Me preparé en Ambrosía, una de las instituciones de gastronomía más reconocidas en México. Además, he tomado diferentes cursos, diplomados y especialidades en gastronomía a lo largo de mi carrera profesional por más de 20 años.

Mis *sensés* más importantes, que me enseñaron y llevaron a conocer y a querer la gastronomía prehispánica y tradicional de México, fueron el chef Memo Ríos, el rey de la gastronomía en México y director y propietario de grupo Ambrosía, quien me dio la oportunidad de prepararme; y el chef Yuri de Gortari, una institución mundial de la cocina mexicana. Recuerdo que él me enseñó cómo utilizar las diferentes herramientas para cocinar como se hacía en la época prehispánica y barroca de la cocina antigua nacional; me enseñó a cocinar en molcajetes para moler y hacer salsas molcajeteadas; a utilizar el metate, que es hecho de piedra volcánica, así lo hacía la cultura azteca... Los dos me enseñaron técnicas ancestrales para cocinar; pero lo más importante es que me enseñaron a querer y respetar la cocina mexicana.

## ¿POR QUÉ EN LOS ÚLTIMOS AÑOS LA GASTRONOMÍA MEXICANA HA TENIDO TANTO AUJE A NIVEL MUNDIAL? YA ES DIFÍCIL QUE EN ALGÚN PAÍS DEL MUNDO NO HAYA UN RESTAURANTE MEXICANO...

En los últimos 13 años ha tenido un auge en todo el mundo a partir de que la gastronomía de México recibió por parte de la Unesco el reconocimiento como patrimonio cultural e intangible de la humanidad, lo cual representa un orgullo para mi nación, pues solo tres países más cuentan con esta distinción.

Actualmente, en diferentes lugares del mundo los restaurantes mexicanos han incrementado la calidad en los platillos que proponen los chef mexicanos que están al frente de estos. Además, hay ya por todo el mundo cocineros de nuestro país muy reconocidos; hasta tenemos restaurantes, por ejemplo, en España con estrella Michelin, y en México este año ya se otorgaron estas condecoraciones a restaurantes mexicanos por primera vez.

Todo ello ha contribuido a que la gastronomía mexicana se vuelva interesante para el turismo gastronómico internacional, que quieran ahora probar nuestros platos y que se diversifiquen los restaurantes con cocina mexicana en diferentes países.

## EN SU PARTICIPACIÓN EN EL PASADO SEMINARIO GASTRONÓMICO EN LA HABANA, ORGANIZADO POR EL GRUPO EXCELENCIAS, ¿CÓMO FUE RECIBIDA POR LOS PARTICIPANTES LA PROPUESTA DE COMIDA MEXICANA PREHISPÁNICA QUE INVITABA A ATREVERSE A CONSUMIR CHAPULINES Y ESCORPIONES?

Para mí fue impresionante, ya que muchos de ellos conocieron por primera vez los diferentes platillos prehispánicos de México, que son el valor de la actual gastronomía de mi país. Entre ellos degustaron los chapulines, los cocopaches, las hormigas, la chicana, gusanos de maguey y escorpiones. Todos estos insectos y gusanos de la época prehispánica son muy preciados por su sabor y sus propiedades energéticas. Los comían nuestros antepasados y muchos de ellos son parte de la dieta diaria del mexicano actualmente.

Creo que los participantes quedaron muy contentos por haber probado estos platillos, que representan muy bien la historia de las culturas maya y azteca, entre otras grandes civilizaciones prehispánicas.

## ¿QUÉ PROPUESTAS DE LA COCINA MEXICANA LLEVARÁ A LA ONCENA EDICIÓN DEL SEMINARIO GASTRONÓMICO INTERNACIONAL DE LA HABANA, QUE ORGANIZA EXCELENCIAS GOURMET?

Los grandes moles y chiles en nogada que tiene México y que, además, poseen un toque de herencia de la gastronomía árabe, como lo es la almendra, la granada, el acitrón que viene como influencia de la conquista española a México pero que los españoles recibieron de la cultura árabe.



**¿PRESENTARÁ EN EL SEMINARIO ALGUNA NOVEDAD EN CUANTO A ARMONÍAS CON BEBIDAS CUBANAS O COMBINACIÓN DE PLATOS CUBANOS CON COMIDA TRADICIONAL MEXICANA?**

Sí, realizaremos maridaje con ron cubano en los platillos mexicanos y prehispánicos para disfrutar sus deliciosos aromas y buqué de esta gran bebida cubana. Esta va muy bien con ciertos platillos de mi país, ya que al ser elaborada con caña le da un toque dulce al degustar los platillos y realizan una perfecta combinación de sabores. Creo que es espectacular esta experiencia gastronómica.

**ESTE AÑO EL SEMINARIO GASTRONÓMICO DE LA HABANA ESTÁ DEDICADO A LA COCINA ÁRABE Y SUS INFLUENCIAS EN LA CULINARIA DE IBEROAMÉRICA. ¿SE PUEDE HABLAR DE UNA HUELLA DE LA GASTRONOMÍA ÁRABE EN LA COCINA MEXICANA?**

Sí, así es, recordemos que en la conquista de España en la época barroca, los españoles traen a México influencia de esa gran cocina árabe, en la invasión de la península ibérica en 1442 traen ingredientes como el azafrán, pimienta, almendras, granada, entre otras más y se fusiona con la gastronomía indígena y mestiza. Como resultado, en la actualidad se realizan platillos como los moles, los tacos al pastor, y diversos pasteles que le dan un toque árabe a la gastronomía mexicana.

**¿ALGÚN OTRO PROYECTO QUE QUIERA MENCIONAR O EVENTO EN QUE PARTICIPARÁ EN SU CALIDAD DE ENBAJADOR DE LA COMIDA TRADICIONAL MEXICANA?**

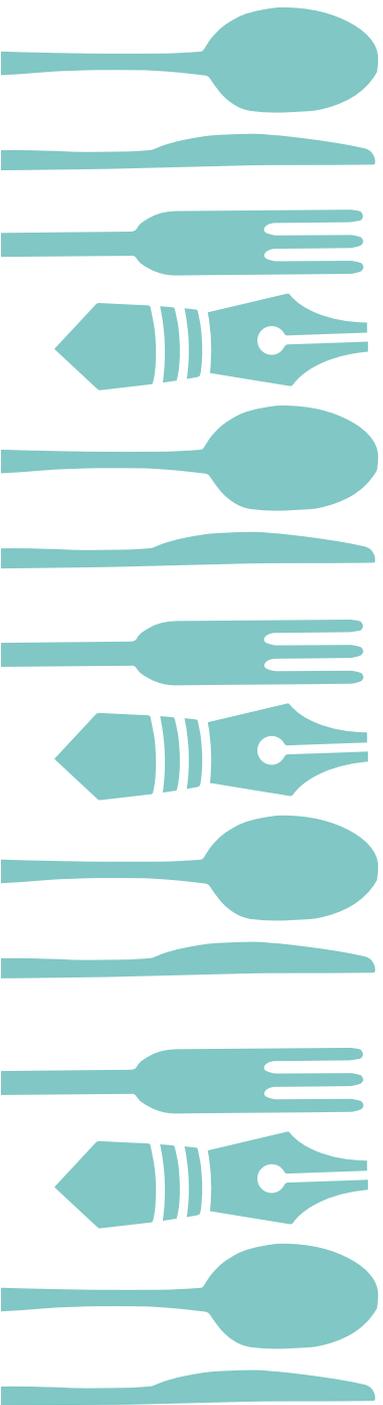
Actualmente realizo el Festival Internacional del Chile en Nogada en 64 países como expliqué anteriormente. También participaré en el mes de octubre en el gran evento Vallarta Nayarit Gastronómica.

Además, inauguro en octubre de este año otro restaurante en México, que será el cuarto y que se llamará Restaurante del Lago en la rivera de Chapala en Jalisco, México. Además, realizaremos en la Feria Internacional del Turismo, FITUR 2025, una gran degustación de platillos emblemáticos de mexicanos que se encuentran en restaurantes típicos nacionales, y me toca liderar y representar a mi país en este evento.

**¿QUÉ CONSEJO LES DARÍA A LOS JÓVENES CHEFS QUE BUSCAN EXPLORAR Y PROMOVER LA COCINA TRADICIONAL MEXICANA?**

La recomendación a las nuevas generaciones de cocineros en México y el mundo es que valoren muy bien y que investiguen la cultura gastronómica de su país, y que la sepan apreciar. También, que traten de recuperar por medio de la investigación las recetas antiguas de sus cocinas y que las den a conocer como una gran aportación a la cultura gastronómica mundial. Y que le echen muchas ganas; que disfruten día a día el ser cocineros, que es una profesión u oficio de las más antiguas que ha desempeñado el ser humano.

*"En los últimos 13 años la gastronomía mexicana ha tenido un auge en todo el mundo a partir de que recibió por parte de la Unesco el reconocimiento como patrimonio cultural e intangible de la humanidad, lo cual representa un orgullo para mi nación."*



## UNA AVENTURA GASTRONÓMICA

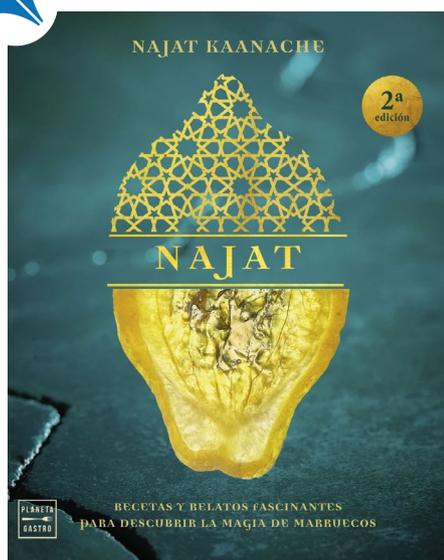
Autora: Colibrí Jiménez



Acuciosa investigadora de la cocina mexicana tradicional, la chef Colibrí Jiménez comparte en esta obra su pasión por la gastronomía y el turismo. En 120 páginas, se propone un sugerente viaje por nueve regiones de México, degustando los platillos típicos y visitando los lugares emblemáticos de cada lugar.

## NAJAT

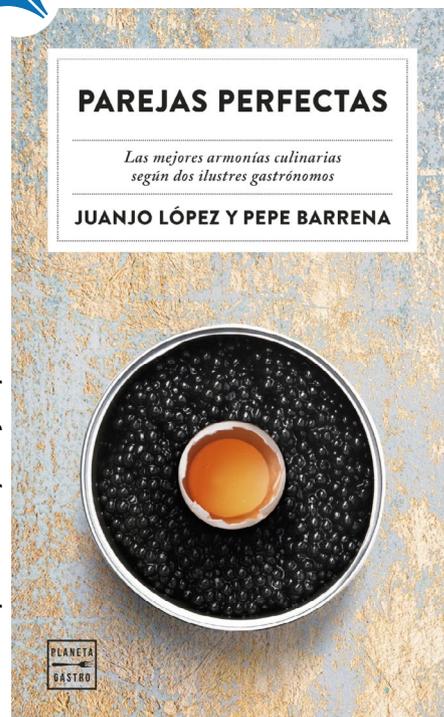
Autora: Najat Kaanache



La vibrante personalidad de Najat Kaanache, conocida como la gran embajadora de la cocina marroquí, está presente en cada una de las recetas que comparte en este libro, y que se acompañan de fascinantes historias y fotografías. Una propuesta llena de sabores, colores y aromas que representan a su país y muestran su pasión por la creatividad e innovación.

## PAREJAS PERFECTAS

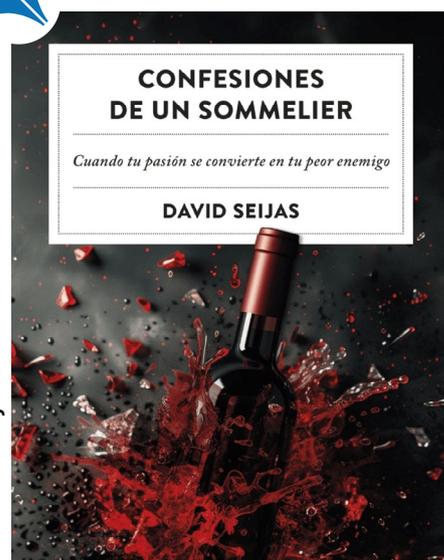
Autores: Pepe Barrenas y Juanjo López



Compendio de treinta parejas culinarias que van desde las más clásicas hasta las más sorprendentes, entre ellas, anchoa y regaliz, guisantes y menta, espárragos y pistachos, así como *foie gras* y alcachofa o stilton y oporto. El libro incluye sencillas recetas para cada combinación, que invitan al lector a experimentar en la cocina y descubrir nuevas sensaciones.

## CONFESIONES DE UN SOMMELIER

Autor: David Seijas



Apasionante relato autobiográfico que recorre la vida y la trayectoria del prestigioso sumiller David Seijas. A lo largo de una veintena de capítulos y tomando en cuenta su vasta experiencia, el autor narra su visión personal sobre el mundo del vino, con especial atención en elBulli, donde trabajó durante más de una década.



# ¿Y si contáramos la historia desde el plato?

LOS PROFESIONALES DE LOS FOGONES IBEROAMERICANOS HAN HECHO DE LA HISTORIA SU INSTRUMENTO PARA LOGRAR QUE EN CADA PLATO ESTÉ PRESENTE UNA PARTE DE NUESTRO PATRIMONIO, CONVIRTIENDO SUS MESAS EN LOS MEJORES PUPITRES DE LA MEMORIA

**T**uve la suerte de tener una profesora de Historia absolutamente inimitable. Una mujer que, lo mismo nos hacía recitar poesías para la Semana Bolivariana, que nos recomendaba las mejores medidas de higiene para soportar, con dignidad, el calor del trópico.

En sus clases, casi lecciones de arte dramático, se empeñaba en que emuláramos cómo había sido el encuentro de los aborígenes nativos venezolanos con los conquistadores españoles, pero cuando estás en sexto de primaria es más un castigo que una aventura.

Pensando en ella —spoiler para educadores, si es que es útil— una estrategia podría ser hacernos comprender cómo cambió nuestra vida, para siempre, desde 1492 (perdones reclamados y estatuas derruidas aparte) a partir de algunas recetas y utensilios.

Sería tan maravilloso e ilustrativo que nuestros niños y niñas (y los adultos, claro) supiéramos, por ejemplo, que el molcajete de Mesoamérica es el mismo mortero de piedra que se usa para preparar salsas, que aquel metate secular es idéntico al que hoy siguen utilizando para moler semillas o que el casabe todavía se cocina en budare como lo hacían nuestros antepasados.

Que la tortilla de patatas no estaría completa sin el tubérculo americano, que la Navidad venezolana no sería igual sin el perrito, que sería difícil bebernos un malbec argentino y que las recetas tradicionales de gazpacho y salmorejo sufrieron un inimaginable *upgrade* con el tomate y el pimiento...

Y no es una banalidad. De hecho, quizá esto no se esté poniendo en práctica en las aulas, pero en muchos restaurantes sí, como hilo conductor de menús y del propio ADN.

Uno de los ejemplos más loables de este trabajo profundo y sesudo es el de Sublime, en Ciudad de Guatemala. Allí Sergio Díaz, el chef, trabaja mano a mano con una antropóloga, Jocelyn Degollado, para que cada ingrediente, pase o detalle (desde el alimento hasta la vajilla) tenga un porqué lo suficientemente bien sustentado y argumentado, como para lograr un recorrido en retrospectiva que les ha valido ser el mejor local de su país y ocupar el puesto 24 en el *Latin America's 50 Best Restaurants*.

Gracias a ellos y a los profesionales de los fogones iberoamericanos —como la chef Tita, Leonor Espinosa, Paco Morales y tantos más— que han hecho de la historia su instrumento para lograr que en cada plato podamos comernos un trocito de nuestro patrimonio, convirtiendo sus mesas en los mejores pupitres de nuestra memoria.

*Sublime, en Ciudad de Guatemala, trabaja mano a mano con una antropóloga, con el objetivo de que cada ingrediente, pase o detalle tenga un porqué lo suficientemente bien sustentado y argumentado, como para lograr un recorrido en retrospectiva que les ha valido ser el mejor local de su país y ocupar el puesto 24 en el Latin America's 50 Best Restaurants.*



POR: ANTONELLA RUGGIERO,  
PERIODISTA Y COMUNICADORA  
FOTO: ARCHIVO EXCELENCIAS



# HUELLA ÁRABE

## en la gastronomía iberoamericana

POR: CARLOS DURÁN  
FOTOS: CORTESÍA DEL AUTOR Y ARCHIVO EXCELENCIAS



LA FUSIÓN DE  
INGREDIENTES,  
TÉCNICAS  
Y PLATOS  
ÁRABES CON  
LAS COSTUMBRES  
LOCALES ES UN  
TESTIMONIO DE CÓMO  
LAS TRADICIONES  
CULINARIAS PUEDEN  
TRASCENDER FRONTERAS  
Y ADAPTARSE A NUEVAS  
CULTURAS

**L**a influencia árabe en la gastronomía iberoamericana es un fenómeno que refleja siglos de intercambio cultural y adaptaciones culinarias. La ocupación musulmana de la península ibérica durante casi 800 años introdujo una variedad de ingredientes y técnicas culinarias que, al ser llevados a América Latina, se fusionaron con las tradiciones locales para crear una rica diversidad gastronómica.

Hacer una exploración detallada de cómo la herencia árabe ha influido en la cocina iberoamericana, incluye una inmersión en aspectos que van desde la cultura, datos históricos, ingredientes, platos específicos, hasta algunas pinceladas de la actualidad de este legado culinario.

## CONTEXTO HISTÓRICO Y CULTURAL

### La conquista y ocupación musulmana

En el año 711, las tropas musulmanas, lideradas por Tariq ibn Ziyad, derrotaron al rey visigodo Rodrigo en la batalla de Guadalete. Esta victoria permitió la rápida expansión del dominio musulmán en la península ibérica, estableciendo el Califato de Córdoba. Durante este período, al-Ándalus se convirtió en un cruce de caminos culturales y comerciales, donde la influencia árabe permeó todos los aspectos de la vida cotidiana, incluida la gastronomía.

**Contexto cultural:** la cultura árabe en al-Ándalus se caracterizaba por un alto nivel de sofisticación y apertura hacia el intercambio cultural. Los musulmanes introdujeron técnicas avanzadas de agricultura y cultivo, así como un amplio repertorio de ingredientes y técnicas culinarias que serían fundamentales para

la cocina ibérica y, posteriormente, para la iberoamericana.

### La Reconquista y la transferencia cultural

La Reconquista, el proceso de recuperación de la península ibérica por parte de los reinos cristianos, se extendió desde el siglo VIII hasta 1492. A medida que los territorios musulmanes eran reconquistados, las costumbres y tradiciones árabes se mantenían en áreas que aún conservaban una mezcla de influencias culturales.

**Impacto en América Latina:** con la llegada de los conquistadores españoles al Nuevo Mundo, el legado gastronómico árabe fue trasladado a América Latina.

Ingredientes y técnicas culinarias traídas por los españoles se adaptaron a los productos locales, dando lugar a una fusión única que caracteriza muchas de las cocinas iberoamericanas.



# Ingredientes y

## Ingredientes introducidos por los árabes

### Arroz

Llegó a la península ibérica a través de la influencia árabe y se convirtió en un ingrediente fundamental en la dieta local. En América Latina, el arroz es un componente esencial en una variedad de platos. En la cocina iberoamericana, se emplea en una amplia gama de recetas, desde el arroz con pollo en Colombia hasta el arroz con mariscos en Perú.

### Espicias

Comino: usado en la cocina árabe para dar sabor a platos como el cuscús y la harira, el comino se ha integrado en la cocina iberoamericana, donde es fundamental en adobos y salsas.

Azafrán: este ingrediente se utiliza en la paella, un plato español con gran influencia árabe, y se encuentra en platos



iberoamericanos que adoptan la técnica del arroz con especias.

Canela: introducida por los árabes, la canela es esencial en postres y platos principales, desde el arroz con leche hasta salsas y aderezos en América Latina.



### Frutos secos

Almendras: en la cocina árabe, las almendras se usan en dulces como el maamoul. En Iberoamérica, se reflejan en los alfajores y turrones.

Pistachos y nueces: estos frutos secos también se encuentran en postres y repostería iberoamericana, influenciados por las técnicas árabes.

Dátiles y miel: eran alimentos básicos en la cocina árabe medieval. En Iberoamérica, los dátiles se usan en rellenos y postres, mientras que la miel es común en dulces festivos.



# Datos históricos

711

Inicio de la conquista musulmana de la península ibérica.

756

Fundación del Emirato de Córdoba bajo Abd al-Rahman I, que marcó el inicio de un período de esplendor cultural y gastronómico en al-Ándalus.

1031

Fragmentación del Califato de Córdoba en taifas, que continuaron siendo centros importantes de cultura y gastronomía.

# Técnicas Culinarias



## Técnicas culinarias

### *Cocción lenta*

La técnica de cocinar alimentos lentamente en ollas de barro es heredada de la tradición árabe. Este método se utiliza en platos como el cocido madrileño, la cazuela y el puchero, que requieren tiempo y cuidado para desarrollar sabores profundos.

### *Uso del mortero*

La molienda de especias y la preparación de pastas en morteros, una técnica tradicional árabe, se refleja en la preparación de aderezos y salsas en la cocina iberoamericana. Por ejemplo, el mole en México y el adobo en varias regiones de Latinoamérica.

### *Preparación de dulces*

La elaboración de dulces con almendras, miel y otros frutos secos, una tradición árabe, se mantiene en la repostería iberoamericana. Los polvorones, turrone y mantecados tienen similitudes con los dulces árabes tradicionales.



## y fechas relevantes

1212

Batalla de las Navas de Tolosa, un evento clave que aceleró la Reconquista y llevó a la eventual caída del dominio musulmán.

1492

Caída del Reino de Granada y fin de la Reconquista, que preparó el terreno para la colonización de América y la transferencia de influencias culturales y culinarias.

Siglo XVI

Introducción de ingredientes y técnicas árabes en América Latina a través de la colonización española, que facilitó la fusión de tradiciones culinarias.

# Platos y recetas influidos por la gastronomía árabe

## Platos tradicionales

### Paella

Originaria de Valencia, España, la paella muestra una influencia árabe en su uso de arroz y especias. En América Latina se adapta a ingredientes locales, como mariscos frescos o carne de res, y se convierte en un plato popular en celebraciones y eventos especiales.



### Arroz con pollo

Este plato tradicional en América Latina se basa en la técnica árabe de cocinar arroz con carne y especias. El uso de comino, cúrcuma y otras especias refleja la herencia árabe en la cocina regional.



### Alfajores

Son dulces rellenos de dulce de leche, que tienen una clara influencia árabe. Su origen puede rastrearse hasta los dulces árabes como el maamoul, que se rellena con dátiles o nueces.



## Adaptaciones modernas

### Fusión culinaria

La tendencia de la cocina de fusión ha llevado a la incorporación de sabores árabes en platos locales. Restaurantes en América Latina están creando nuevas versiones de platos tradicionales con un toque árabe, como tacos de falafel y kebabs con salsas locales.



### Cultura popular

La influencia árabe se celebra en eventos y festivales que destacan la herencia culinaria compartida. Programas de cocina y redes sociales también juegan un papel importante en la promoción de la cocina árabe y su integración en las tradiciones iberoamericanas.

## La cocina árabe y su legado en la actualidad

### Restaurantes de cocina fusión

Restaurantes en ciudades como Buenos Aires y Ciudad de México están creando platos que combinan ingredientes árabes con sabores locales. Ejemplos: El Bazar del Mediterráneo y La Taberna de la Paella.

### Cocina casera

Las recetas familiares en América Latina que incorporan influencias árabes, como el arroz con especias y los dulces con frutos secos, siguen siendo populares y se transmiten a través de generaciones.

### Ferias gastronómicas

Eventos como el Festival Gastronómico de al-Ándalus en Madrid celebran la rica herencia culinaria árabe y su impacto global. Estos encuentros ayudan a preservar y promover la influencia árabe en la gastronomía.

### Medios y redes sociales

La popularidad de la cocina árabe en plataformas digitales ha facilitado la difusión de recetas y técnicas, promoviendo una mayor apreciación de esta herencia culinaria.





XCELENCIAS  
Travel

El viaje de tu vida



QUERÉTARO, CAPITAL IBEROAMERICANA DE LA CULTURA GASTRONÓMICA DE ENCUENTRO 2024, ATESORA UN VALIOSO LEGADO CULTURAL E HISTÓRICO. CON ESTE NOMBRAMIENTO, OTORGADO POR LA ACADEMIA IBEROAMERICANA DE GASTRONOMÍA, SE PONE DE RELIEVE SU DIVERSIDAD CULINARIA, FRUTO DE LA COMBINACIÓN DE TÉCNICAS E INGREDIENTES QUE PROVIENEN DE DIFERENTES TERRITORIOS

POR: MTRA. ADRIANA CASTRO SÁNCHEZ  
FOTO: ARCHIVO EXCELENCIAS

# QUERÉTARO

## LA GASTRONOMÍA DE ENCUENTRO

La cocina queretana es el resultado de una fusión de sabores, técnicas culinarias y tradiciones que se han ido transmitiendo a lo largo de los siglos. Se caracteriza por la utilización de ingredientes autóctonos como el maíz, el nopal, la calabaza y una amplia variedad de chiles; que se combinan con productos que fueron introducidos por los españoles durante la época colonial, como el trigo, la carne de res y cerdo, así como algunos lácteos y especias.

Este territorio, ubicado en la parte norte central de México, estuvo dentro de lo que se conoció como la ruta de la plata, lo que provocó el asentamiento acelerado de los emigrantes españoles y un rápido mestizaje cultural.

La cocina de Querétaro es un verdadero tesoro que ofrece una amplia gama de platillos representativos, cada uno con su propia historia y técnica culinaria única. Aunque se tienen bien identificadas algunas elaboraciones muy frecuentes en el día a día de los pobladores,

como las enchiladas queretanas, nopal en penca o sus gorditas, que es la perfecta combinación de sabores y texturas que define a la cocina regional, cada municipio cuenta con comidas tradicionales que reflejan su propia personalidad.

Por ejemplo, en el municipio capitalino de Querétaro, destacan: el asado de boda, un guiso de carne de res en adobo, tradicionalmente servido en las celebraciones nupciales; y el famoso pan de nata, un delicioso pan dulce que forma parte de la tradición queretana.

En Jalpan, se destaca el zacahuil, un tamal gigante relleno de carne adobada que se cocina en horno de piedra. Esta receta es una verdadera delicia que refleja la maestría culinaria local.

En el municipio de Cadereyta, la barbacoa de borrego es uno de los platos más representativos. Cocida lentamente en hoyos subterráneos con pencas de maguey, este manjar refleja la importancia de las reuniones familiares y las celebraciones en la cultura local.

En Tolimán, resalta el famoso garbanzo en amarillo,

que se acostumbra a servir en septiembre. Amealco es un municipio sobresaliente por sus moles, acompañados de conejo. San Juan del Río, por su parte, tiene sus platillos de hacienda, como lo es, por ejemplo, la receta de gallina de Galindo. Y no nos olvidemos de los dulces de membrillo y otras frutas, que endulzan el paladar con sus exquisitos sabores y técnicas tradicionales.

Sin lugar a duda, Querétaro cuenta con todos los elementos necesarios para ser galardonada como Capital Iberoamericana de la Cultura Gastronómica de Encuentro. El reconocimiento no podría ser posible sin la participación de figuras indispensables en la conservación y difusión de la cocina queretana y me refiero a las cocineras tradicionales. Estas mujeres, guardianas de recetas ancestrales y técnicas culinarias transmitidas de generación en generación, desempeñan un papel vital para mantener la identidad gastronómica local.

Con su profundo conocimiento de ingredientes autóctonos y métodos de

preparación, las cocineras tradicionales no solo satisfacen el apetito de quienes disfrutan de sus deliciosas comidas, sino que también actúan como embajadoras culturales, compartiendo historias y saberes arraigados en la tradición. Además, su labor va más allá de las cocinas, pues se extiende a la participación en festivales gastronómicos, ferias regionales y eventos comunitarios donde comparten su conocimiento y deleitan a los comensales con sus creaciones.

Y hablando de festivales, estos eventos son tanto una atracción para los amantes de la buena comida, como también un espacio para el intercambio cultural y el fortalecimiento de la identidad local. Asimismo, al destacar la calidad y diversidad de la oferta gastronómica de Querétaro, los festivales contribuyen al impulso del turismo en la región, beneficiando a restaurantes, productores locales y artesanos.

Un papel importante, en este escenario, es el desempeñado por el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Queretana; su



labor principal trasciende el aspecto puramente culinario, pues constituye un motor para el desarrollo sostenible y la promoción del turismo gastronómico en la región. Al resaltar la diversidad de ingredientes locales, las técnicas tradicionales y las historias detrás de cada receta, el Conservatorio contribuye al fortalecimiento de la identidad regional, al impulso económico de comunidades vinculadas a la producción agrícola y alimentaria y, además, a documentar todo lo relacionado con la cultura gastronómica del estado, creando un acervo que garantice la conservación del patrimonio de la cocina queretana.

No podemos dejar de mencionar los vinos de la región, que se distinguen por su amplia gama de estilos. Sus bodegas han sabido aprovechar las características únicas del *terroir* para elaborar vinos que reflejan la personalidad del lugar donde son producidos, creando un

concepto nuevo llamado “viticultura extrema”.

Además, en estos últimos años, la industria vitivinícola en Querétaro ha experimentado un notable crecimiento, con un enfoque en la innovación y la sostenibilidad. Esto se traduce en vinos de alta calidad, producidos con métodos respetuosos con el medio ambiente y un compromiso con la excelencia en cada etapa del proceso.

Todo ello y más son solo algunos ejemplos de la diversidad gastronómica que se encuentra en Querétaro, y que fueron factores importantes para que hoy sea llamada Capital Iberoamericana de la Cultura Gastronómica de Encuentro.

*Ingredientes autóctonos como el maíz, el nopal, la calabaza y los chiles se combinan con productos traídos por los españoles durante la época colonial, como el trigo, la carne de res y cerdo, algunos lácteos y especias, en una amplia variedad de elaboraciones.*

**RECOMENDAMOS:**

[Querétaro, nueva Capital Iberoamericana de la Gastronomía de Encuentro 2024](#)

# COCINA

## LA COMBINACIÓN DE SABORES, TÉCNICAS E INGREDIENTES DE LA GASTRONOMÍA DE AMBAS NACIONES HA DADO LUGAR A UNA DE LAS COCINAS MÁS INNOVADORAS Y ACLAMADAS DEL MUNDO

**E**l origen de la cocina nikkéi se remonta al siglo XIX, cuando miles de japoneses emigraron a países como Perú para trabajar en plantaciones de azúcar y otros sectores. Con ellos trajeron sus tradiciones culinarias, que con el tiempo se mezclaron con los ingredientes y sabores locales.

El término “nikkéi” se utiliza para referirse a las personas de ascendencia japonesa que viven fuera de Japón, que nacieron en el extranjero o fuera de Japón, y tienen una cultura y tradiciones muy especiales, influenciadas por lo japonés y también por el país donde crecieron. La palabra “nikkéi” proviene del japonés: (*nichi*) significa “Japón” y (*bei*) significa “país”. Entonces, “nikkéi” se traduce aproximadamente como “persona de Japón” o “persona japonesa”.

El concepto se ha aplicado sobre todo a las comunidades de descendientes de japoneses que emigraron a diferentes países durante los siglos XIX y XX. Estas migraciones ocurrieron fundamentalmente por motivos económicos, y los japoneses se establecieron en diversas partes del mundo, incluyendo América Latina (como Perú, Brasil y Argentina), Estados Unidos, Canadá, Hawái y Australia.

La cocina nikkéi representa una fascinante fusión entre la gastronomía japonesa y peruana, nacida de la inmigración japonesa a Perú a finales del siglo XIX. Esta combinación única de sabores, técnicas e ingredientes ha dado lugar a una de las cocinas de fusión más innovadoras y aclamadas del mundo. Los inmigrantes japoneses que llegaron a Perú trajeron consigo sus tradiciones culinarias, pero se vieron obligados a adaptarlas utilizando ingredientes locales. Con el tiempo, esta adaptación evolucionó hacia una verdadera

integración de ambas cocinas, creando platos que no son ni completamente japoneses ni completamente peruanos, sino algo enteramente nuevo. La cocina nikkéi se caracteriza por combinar la delicadeza y precisión de las técnicas japonesas con la audacia y variedad de sabores de la cocina peruana. Utiliza ingredientes como el ají amarillo, el limón, el maíz y las papas, típicos de la cocina andina, junto con elementos japoneses como el shoyu, el wasabi y las algas.

Platos emblemáticos como el tiradito (una versión peruana del sashimi), el pulpo al olivo o el arroz chaufa de mariscos ejemplifican esta fusión. En ellos se aprecia cómo las técnicas de corte japonesas se aplican a pescados locales, o cómo los sabores umamis del shoyu realzan los ceviches peruanos.

La nikkéi es una cocina que no solo ha enriquecido la gastronomía peruana, sino que se ha convertido en una tendencia global, con restaurantes abriéndose en grandes ciudades alrededor del mundo. Su éxito demuestra cómo la fusión cultural puede dar lugar a expresiones culinarias innovadoras y deliciosas, reflejando la riqueza que surge del intercambio entre diferentes tradiciones.

### HISTORIA DE LA INMIGRACIÓN JAPONESA A PERÚ Y SU INFLUENCIA CULINARIA

La inmigración japonesa a Perú comenzó en 1899 con la llegada del barco Sakura Maru. Inicialmente, los inmigrantes trabajaban en plantaciones de caña de azúcar y algodón.

Con el tiempo, muchos se mudaron a las ciudades y abrieron pequeños negocios, incluyendo restaurantes.

La adaptación culinaria fue gradual. Al principio, los inmigrantes intentaban recrear platos japoneses con ingredientes locales. Por ejemplo, usaban limón en lugar de vinagre para el sushi. Esta necesidad de adaptación llevó a la creación de nuevos platos que combinaban elementos de ambas cocinas.

### IMPACTO GLOBAL

La cocina nikkéi ha ganado reconocimiento internacional en las últimas décadas. Se han abierto restaurantes en ciudades como Londres, Nueva York y Madrid. Chefs como Nobu Matsuhisa han popularizado esta fusión a nivel mundial.

El éxito de la cocina nikkéi ha inspirado otras fusiones culinarias y ha contribuido a posicionar a Perú como un destino gastronómico de primer nivel. Además, ha influido en la forma en que se percibe la cocina de fusión, demostrando que puede ser sofisticada y respetuosa con sus raíces.

También ha impulsado el interés por ingredientes peruanos en la cocina internacional, como el ají amarillo y distintas variedades de papa andina.

### FACTORES DE ÉXITO MUNDIAL

La cocina nikkéi ejemplifica cómo una fusión cultural local puede convertirse en un fenómeno gastronómico global,

#### PANORAMA DE LA EXPANSIÓN DE LA COCINA NIKKÉI

*Inicio de la fusión (1899-1940):*

Comienza con la llegada de inmigrantes japoneses a Perú en 1899.

La adaptación inicial fue por necesidad: usar ingredientes

locales para recrear sabores japoneses.

Se desarrollan las primeras fusiones en hogares y pequeños restaurantes familiares.

*Consolidación (1950-1980):*

Segunda y tercera generación de nikkéi perfeccionan la fusión.

Surgen restaurantes que ofrecen explícitamente cocina nikkéi.

Se establecen platos icónicos como el tiradito y el pulpo al olivo.

*Expansión global:*

**Estados Unidos (1980-1990):**

Nobu Matsuhisa abre su primer restaurante en Los Ángeles en 1987.

Introduce conceptos nikkéi a la alta cocina estadounidense.

**Europa (2000):**

Londres: apertura de restaurantes como Chotto Matte y Sushisamba.

España: el chef Hideki Matsuhisa introduce la cocina nikkéi en Barcelona.

# NIKKÉI

## *fusión japo-peruana*

POR: ALVARO BARRERA CRAVERO, DIRECTOR TÉCNICO  
GASTRONÓMICO NACIONAL DE LA UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

adaptándose y evolucionando en diferentes contextos mientras mantiene su esencia original.

- Innovación: combina técnicas e ingredientes de manera única.
- Versatilidad: se adapta bien a diferentes mercados y preferencias.
- Tendencia hacia cocinas de fusión y sabores exóticos.
- Promoción por parte de chefs reconocidos internacionalmente.
- Auge de la gastronomía peruana en general.

*Platos emblemáticos como el tiradito (una versión peruana del sashimi), el pulpo al olivo o el arroz chaufa de mariscos ejemplifican esta fusión.*

### **Japón (2010):**

Chefs peruanos de origen japonés abren restaurantes nikkéi en Tokio.

Se produce un “retorno culinario” a las raíces.

### **Latinoamérica:**

Brasil: gran comunidad japonesa adopta y adapta conceptos nikkéi.

Argentina y Chile: apertura de restaurantes nikkéi en grandes ciudades.

### **Oriente Medio y Asia:**

Dubai: apertura de sucursales de famosos restaurantes nikkéi.

Hong Kong y Singapur: integración de conceptos nikkéi en la escena culinaria local.

*La cocina nikkéi se caracteriza por combinar la delicadeza y precisión de las técnicas japonesas con la audacia y variedad de sabores de la cocina peruana.*

## INGREDIENTES CLAVE Y TÉCNICAS CULINARIAS

### *Ingredientes peruanos:*

AjÍ amarillo y rocoto (pimientos picantes)

Limón (más ácido que el limón japonés)

Maíz, papa y camote

Pescados y mariscos locales como la corvina y el pulpo



### *Ingredientes japoneses:*

Shoyu (salsa de soja)

Miso

Wasabi

Algas nori y wakame



### *Técnicas:*

Corte preciso de pescado (influencia japonesa)

Marinado en cítricos (influencia peruana)

Cocción a la parrilla (técnica compartida)

Fermentación (influencia japonesa)



## PLATOS EMBLEMÁTICOS

**Tiradito:** versión nikkéi del ceviche, con pescado cortado al estilo sashimi y una salsa que combina limón, ajÍ y shoyu.

**Pulpo al olivo:** pulpo cocido servido con una salsa cremosa de aceitunas, influenciada por la mayonesa japonesa.

**Arroz chaufa de mariscos:** fusión del chaufa peruano (derivado del arroz frito chino) con mariscos y toques japoneses como el shoyu.

**Maki acevichado:** rollos de sushi rellenos de pescado marinado al estilo ceviche.



# EXCELENCIAS *Gourmet*

UNA FIESTA PARA LOS SENTIDOS



Publicación digital e impresa dirigida a profesionales y aficionados a la gastronomía, el mundo del vino, el universo gourmet, los espirituosos, las bebidas, la restauración, el sector HORECA, el turismo y servicios asociados.

¡Visítanos!

[www.excelenciasgourmet.com](http://www.excelenciasgourmet.com)



# EL ORO del Mediterráneo

POR: VÍCTOR GÓMEZ FERNÁNDEZ  
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

CON UNA VASTA EXTENSIÓN DE OLIVOS Y UNA RICA TRADICIÓN QUE COMBINA TÉCNICAS ANCESTRALES E INNOVACIONES MODERNAS, EL ACEITE DE OLIVA ESPAÑOL SE DESTACA POR SU CALIDAD Y VARIEDAD. ESTE LEGADO NO SOLO ES UN PILAR ECONÓMICO Y CULTURAL, SINO TAMBIÉN UN SÍMBOLO DE LA GASTRONOMÍA Y SALUD MEDITERRÁNEA

**E**l aceite de oliva, conocido como el oro líquido de la dieta mediterránea, es mucho más que un ingrediente esencial en la cocina española. Este valioso producto, que tiene profundas raíces históricas y culturales, ha acompañado a la humanidad desde tiempos ancestrales. Aunque hoy en día España es el mayor productor mundial de aceite de oliva, con vastas extensiones de olivares que definen su paisaje rural, el viaje de este preciado líquido comenzó hace más de seis mil años en tierras lejanas.

## EL LEGADO DEL OLIVO

Las referencias históricas o religiosas más antiguas proceden de Egipto –se remontan a más de seis mil años–, y afirman que la misma diosa Isis descubrió el aceite de oliva. El dorado líquido formaba parte de numerosos platos de la gastronomía egipcia y aunque caro, lo cual no ha cambiado hasta la actualidad, era un producto habitual en el país del Nilo. Sin embargo, fue en Grecia donde el olivo alcanzó su máximo esplendor a partir del siglo IV a. C., siendo objeto de comercio para ser empleado en la cocina e iluminación; además, constituía un alimento fundamental del pueblo y de los soldados griegos. El aceite siguió su camino hasta Roma, que heredó el legado del aceite griego del sur, y pronto se convirtió en un alimento imprescindible en su dieta. No solo se usaba el aceite; del mismo modo que hacemos ahora, las aceitunas también se consumían en salmuera y en otros aliños.

Se estima que el olivo llegó a la península a manos de los fenicios alrededor del año 1050 a. C.; pero el florecimiento agrícola del aceite se produjo bajo la ocupación romana, en especial, en la denominada paz de Augusto. En esta

época los romanos despreciaban y tildaban de “bárbaros” a los pueblos que no utilizaban aceite y que, por el contrario, preferían grasas animales. Con la decadencia del Imperio romano, el cultivo del olivo y la extracción de aceite fueron decayendo hasta la toma árabe, que afortunadamente conllevó a la recuperación de la tradición convirtiéndose de nuevo en un imprescindible para la vida social y económica de los habitantes de lo que en la actualidad es España. Así, en el siglo XII, en al-Ándalus (nombre que los musulmanes daban en la Edad Media al territorio peninsular que quedó bajo su dominio) se comercializaban diferentes tipos de aceite que recuerdan bastante a los que se usan hoy en día: aceite de agua, aceite de almazara y aceite cocido.

A pesar de todos estos vaivenes históricos, España se ha consolidado como el principal productor mundial y el que más hectáreas de olivos tiene en su haber. Con más de 215 millones de olivos, siendo el de Andalucía el olivar más destacado con 1 395 834 hectáreas cultivadas, es todo un referente mundial en términos de aceite de oliva.

## LAS JOYAS DE LA OLIVICULTURA

En España existen más de 260 variedades de aceituna. Si nombráramos todas, esta lista sería interminable; por lo que nos limitaremos a mencionar las más populares y apreciadas.

- La variedad más cultivada de todo el país y la más abundante del mundo es la Picual. Sembrada en la provincia de Jaén, en el norte de Granada y en el este de Córdoba, proporciona aceites de gran calidad con un excelente rendimiento

*España es el mayor productor mundial de aceite de oliva actualmente, con más de dos millones de hectáreas de olivos que definen su paisaje rural.*

graso. Produce aceite con dos tipos de sabor: aceite de montaña (dulce y fresco) y aceite de llano (más amargo y con más cuerpo).

- La Hojiblanca, cuyo nombre se debe al aspecto plateado de su hoja vista desde la distancia, se cultiva preferentemente en Córdoba y ofrece un aceite afrutado y algo picante. Las variedades Lechín y Verdial dan un aceite fluido con aroma herbal y sus olivos se ubican en Córdoba, Sevilla, Huelva y Cádiz.
- La Cornicabra es la segunda variedad de aceituna más cultivada en España en cuanto a número de hectáreas, pero la tercera respecto a nivel de producción. Es abundante en las zonas de Ávila, Madrid, Salamanca y Toledo. Produce aceites afrutados, pero con cierto amargor.
- Por último, a partir de la Arbequina, originaria de Cataluña y también presente en Baleares, se produce uno de los aceites más valorados por su alto rendimiento graso y su sabor afrutado con un ligero gusto almendrado.

## TRADICIÓN E INNOVACIÓN EN LA COSECHA DE ACEITUNA

Por regla general, la recogida de la aceituna se suele llevar a cabo entre los meses de octubre y enero. La diferencia entre realizarla al principio o al final de este periodo va a afectar considerablemente a la calidad del aceite. Esto se debe a que cuando se opta por cosechar las aceitunas en octubre, al principio de la campaña, el fruto es aún joven y de mayor calidad. Sin embargo, tiene menor rendimiento y son necesarios más kilos de aceituna para producir un litro de aceite de oliva virgen extra (AOVE).

Por el contrario, si se espera a finales de temporada para realizar la recogida, el fruto tiene mayor índice de materia grasa y produce más cantidad de aceite por kilo de aceituna. Se gana en cantidad, pero se pierde en calidad; con esta cosecha tan tardía, se echan a perder las propiedades organolépticas que hacen del aceite de oliva un producto tan exquisito. Por lo tanto, para conseguir un aceite de oliva virgen extra de máxima categoría, la cosecha de aceituna debe producirse entre octubre y noviembre.

A fin de poder disfrutar de este preciado líquido, el arduo y sacrificado trabajo de los olivereros es esencial. Existen varios métodos para la recogida de aceituna, pero el más tradicional es el vareo del olivo. La típica imagen de los vareadores va unida intrínsecamente al olivar español. Esta técnica, aunque desde fuera puede parecer sencilla, debe ejecutarse con sumo cuidado para no dañar ni a los árboles ni al fruto. Las varas son instrumentos largos hechos de madera que permiten golpear y zarandear las ramas de los olivos para hacer caer las aceitunas. Previamente se colocan unos lienzos o mallas a los pies de los árboles, que permiten a los operarios recoger el producto y traspasarlo en cubetas.

*Aunque existen varios métodos para la recogida de aceitunas, el más tradicional es el vareo del olivo.*



*Fundamental en la dieta mediterránea, el aceite de oliva, especialmente el AOVE, es reconocido por sus numerosos beneficios para la salud.*

El ordeño es otro de los métodos más antiguos. Las aceitunas se recogen a mano, una a una directamente del olivo, para no dañar al producto y que no entre en contacto con el suelo. Dicha técnica se utiliza para elaborar aceite de alta calidad, como el aceite de oliva virgen extra.

No obstante, esta profesión no se halla exenta de la mecanización en los tiempos que corren. Hay varas mecánicas que aplican un movimiento de vibración a la rama para hacer caer la aceituna. Se trata de un mecanismo vibrador que se acopla a los tractores, lo cual permite realizar esta labor en tiempo récord. Antes de llevar a cabo la vibración, despliegan una lona en forma de paraguas invertido donde caen las aceitunas y son transportadas a la zona de carga.

A pesar de la mecanización de esta profesión, el vareo tradicional se sigue utilizando en diversas circunstancias. En fincas pequeñas donde la inversión para la compra de estas máquinas no resulta rentable, y en las que sus características orográficas son complejas, como en pendientes o socavones, no ha desaparecido la emblemática profesión del oliverero.

Tras el proceso de recolección, lavado, secado y cribado de la aceituna, se procede a la elaboración del aceite. El primer paso es la molienda, que consiste en triturar la aceituna, mediante un molino de martillos mecánicos, hasta hacer de ella una pasta. Esta pasta se bate con el objetivo de completar el desgarrar de los tejidos para favorecer la extracción del aceite. En la siguiente etapa se inicia el proceso de presión o centrifugación. Ello da como resultado una fase sólida constituida por los restos de la pulpa, huesos y piel de la aceituna, y una emulsión oleosa que contiene el aceite y las aguas de vegetación. En la fase final, la emulsión oleosa se centrifuga nuevamente para separar la fase acuosa del aceite.

## CLASIFICACIÓN DEL ACEITE DE OLIVA

En función del grado de acidez, expresado en forma de ácido oleico, y la calidad del aceite obtenido, se puede clasificar en:

- Aceite de oliva virgen: son aceites obtenidos por procedimientos que no impliquen la alteración de este. Es un producto natural que conserva todo su sabor, aroma y vitaminas de la aceituna y tiene denominación de origen.
- Aceite de oliva virgen extra: es el aceite de mayor calidad. Presenta un sabor y un aroma muy particulares con un grado de acidez no superior a 0,8 gramos por 100 gramos.
- Aceite de oliva virgen: aunque de calidad inferior al virgen extra, es excelente para su consumo. Cuenta con una acidez inferior a 2 gramos por 100 gramos.
- Aceite de oliva lampante: ha sido tradicionalmente el aceite de peor calidad. Tiene mucha acidez,

superior a los 2 gramos por 100 gramos, y un sabor y olor muy desagradables que impiden su consumo. De hecho, está prohibida su comercialización; para su consumo es necesario refinarlo.

- Aceite de oliva refinado: estos aceites no son aptos para el consumo humano debido a la calidad del fruto o al proceso de extracción empleado, por lo que deben ser sometidos a un proceso de refinación.
- Aceite de oliva: está constituido por la mezcla de aceite de oliva refinado y aceites de oliva vírgenes aptos para el consumo. Su acidez es como máximo de 1 gramo por 100 gramos.
- Aceite de orujo de oliva crudo: se obtiene por medio de disolventes del orujo de la oliva, un subproducto a partir de los residuos sólidos que quedan después de la extracción del aceite de oliva.
- Aceite de oliva de orujo refinado: procede del aceite de orujo de oliva crudo que es sometido a operaciones físico-químicas de refinado. Su acidez no es superior a 0,3 gramos por 100 gramos.
- Aceite de orujo de oliva: a base de la mezcla de aceite de orujo refinado y aceites de oliva vírgenes que no sean lampantes, con acidez superior a 1 gramo por 100 gramos.

oliva es diferente dependiendo de la variedad, la altitud, las condiciones agroclimáticas y el grado de madurez de la aceituna cultivada. El 1-3 % restante, está compuesto por otras sustancias no relacionadas químicamente con los ácidos grasos, tales como fenoles, carotenoides, clorofilas, alcoholes alifáticos y tocoferoles. Si bien la proporción de estos elementos es casi despreciable, desde el punto de vista nutricional revisten una gran importancia; de hecho, estos componentes se usan para medir la calidad y autenticidad del aceite de oliva.

El aceite de oliva, en especial el AOVE, es ampliamente reconocido por sus numerosos beneficios para la salud. Resulta fundamental en la dieta mediterránea y destaca por su alto contenido en ácidos grasos y antioxidantes, gracias a su alto nivel de vitamina E, lo que contribuye a mejorar varios aspectos de la salud.

Su consumo regular se asocia con una reducción del riesgo de enfermedades cardíacas. Los ácidos grasos monoinsaturados, como el ácido oleico, ayudan a disminuir los niveles de colesterol LDL (colesterol “malo”) y a aumentar los niveles de colesterol HDL (colesterol “bueno”).

Por si fuera poco, el dorado líquido procedente de la aceituna contiene oleocantal y antioxidantes. En el caso del oleocantal, hay que señalar que es un componente con propiedades antiinflamatorias; por tanto, su consumo contribuye a combatir la inflamación crónica, que está relacionada con diversas enfermedades como la artritis y otros trastornos inflamatorios. Por otra parte, los antioxidantes, especialmente los polifenoles, según varios estudios epidemiológicos, pudieran ejercer un efecto protector contra ciertos tumores malignos.

## LA ALQUIMIA DEL ORO LÍQUIDO

Desde una perspectiva química, los componentes del aceite de oliva se dividen en una fracción saponificable, que constituye el 97-99 % del total, integrado mayoritariamente por triglicéridos y ácidos grasos libres, en menor medida. No obstante, el contenido de ácidos grasos del aceite de



## CORAZÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA Y TESORO CULINARIO

En el modelo de la dieta mediterránea, que es un reconocido ejemplo de dieta equilibrada, el aporte de grasas aparece representado por el aceite de oliva, el cual se sitúa entre los alimentos que deben consumirse a diario de acuerdo con la pirámide de alimentación de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC).

Entre los usos culinarios del aceite crudo, destaca su empleo para aliñar ensaladas, la preparación de salsas, como el alioli o la mayonesa, en la elaboración de gazpachos y salmorejos, untado en rebanadas de pan para el desayuno o merienda... Es un producto

que encaja a la perfección con prácticamente cualquier alimento.

Freír constituye una de las maneras más antiguas de cocinar en la cuenca mediterránea y la más común. Esta técnica supone poco tiempo de preparación de los alimentos, enriquece los alimentos en vitaminas e incrementa sus características organolépticas, como el aroma, la textura y el sabor. Existen dos técnicas de fritura: superficial y profunda. En la superficial, se emplean sartenes para sofritos, carnes, pescados, verduras..., y el producto no está totalmente sumergido en el aceite. Mientras que la fritura profunda se realiza en sartenes hondas o freidoras con capacidad

para contener un gran volumen de aceite. Esta modalidad se utiliza sobre todo para freír alimentos empanados; pero admite muchos otros como la patata, entre los más populares.

Con una vasta extensión de olivos y una rica tradición que combina técnicas ancestrales e innovaciones modernas, el aceite de oliva español se destaca por su calidad y variedad. Este legado no solo es un pilar económico y cultural, sino también un símbolo de la gastronomía y salud mediterránea, reafirmando la importancia de este preciado líquido en la vida cotidiana y en la identidad de España.

*Para conseguir un aceite de oliva virgen extra de máxima categoría, la cosecha de aceituna debe producirse entre los meses de octubre y noviembre.*



# GASTRONOMÍA E INMIGRACIÓN: COCINA DEL IMPERIO OTOMANO EN AMÉRICA LATINA

POR: NESRIN KARAVAR  
FOTO: ARCHIVO EXCELENCIAS

HETEROGÉNEA Y MULTICULTURAL, LA COCINA  
ÁRABE-OTOMANA CONTEMPORÁNEA ES  
RECONOCIDA EN LATINOAMÉRICA HOY  
EN DÍA POR COMIDAS  
ELABORADAS ESPECIALMENTE  
CON BERENJENA, YOGUR,  
CARNE DE CORDERO,  
CARNE PICADA  
Y PAN ÁRABE



La gastronomía ocupa un lugar de privilegio en la inmigración árabe-otomana en América Latina y, en general, en la cultura y en la sociedad de Oriente Medio. El dicho popular turco "El camino más corto para llegar al corazón del hombre pasa por el estómago" o la oración popular "Dios, no me examines con hambre" muestran la importancia de la cocina en la cultura otomana.

El papel principal de transmisión y conservación de las costumbres y tradiciones culinarias árabes lo ostenta la mujer. Ella tiene, dentro de la familia, varias funciones fundamentales, entre ellas enseñar a sus hijas e hijos las recetas de cocina. Según la explicación del diccionario normativo turco *Türk Dil Kurumu*, si una mujer quiere conquistar a un hombre, debe prepararle platos apetitosos. Jacqueline Ferreras, en *Los diálogos humanísticos del siglo XV en lengua castellana* (2008), cita los "Coloquios matrimoniales (...)" de Pedro de Luxam, en los que se halla plasmada la misma idea.

La moderna cocina de la inmigración árabe-otomana tiene su origen en el Imperio otomano, de la misma manera que la de otros países que también formaron parte de este imperio, como el Líbano, Grecia, Rumanía, Bulgaria, Bosnia y Herzegovina, Serbia, Albania, Hungría, Siria, Túnez y Argelia, entre otros. En la actualidad, según el historiador turco Halil İnalçık (1916-2016), las cocinas existentes más importantes en el mundo son la china, la francesa y la otomana; porque, según İnalçık, en esos países había una cultura imperial. En Estambul, la mitad de la población era turca y la otra mitad era de origen griego (rum), judío y armenio (İnalçık, 2012). El historiador inglés Philip Mansel dice, en su libro *Constantinople: la ciudad deseada por el mundo*, que todos estos no solo vivían juntos, sino que también consumían las mismas comidas. No existía una cocina diferenciada, como la cocina china o libanesa de Londres o de Nueva York, como vemos a partir de finales del siglo XX (Mansel, 2006). Por eso en los últimos años, cuando consultamos los libros publicados sobre cocina libanesa o turca, no advertimos mucha diferencia entre ellas.

Como resultado de su pasado cosmopolita, la cocina otomana ocupa un lugar importante en la cocina contemporánea de América Latina. Por ejemplo, a Buenos Aires, no solo la inmigración árabe sino de armenios y judíos sefarditas provocada por la Segunda Guerra Mundial, llevó también las recetas de la cocina otomana. Para comer comida turca en

Buenos Aires las mejores opciones son los restaurantes típicos dirigidos por estos grupos inmigrantes.

Alimentos característicos de la comida mediterránea y de Oriente Medio han llegado a América Latina a través de la inmigración: el predominio en el uso de las verduras, de los frutos secos, quesos, yogur y del aceite de oliva como ingrediente de la mayoría de sus platos, por ejemplo. También debemos recordar la presencia de los alimentos que arribaron desde Latinoamérica al Imperio otomano a través de Europa y, particularmente, desde Francia, Italia, Grecia y Egipto. Todos ellos son factores que ayudan a conjugar una gastronomía enormemente heterogénea. Además, gracias al reinado del Imperio otomano durante seis siglos y la transición cultural por la inmigración árabe, ha sido posible elaborar una cocina alrededor de platos variados, incluyendo los alimentos hispanoamericanos.

Según la investigadora Priscilla Mary Işın, los otomanos tenían gran interés en la botánica y alcanzaron mucho éxito en este ámbito. Por ejemplo, el tomate de origen latinoamericano podemos decir que entró a la cocina del Oriente Medio después de los españoles por la influencia de los otomanos (Işın, 2012: 199). El sacerdote italiano Doménico Sestini, por su interés en la botánica, viajó hasta Estambul en el año 1778 y dijo que allí cultivaban mucho tomate (Işın, 2012: 199). Türebî Efendi, en su libro publicado en inglés en 1864 con el nombre de *Turkish Cookery Book* –que hoy en día no tiene importancia por sus recetas, sino por su aporte a la historia de la gastronomía–, utiliza la palabra tomate en la elaboración de guisado de tomate frito (Işın, 2012: 200).

¿Realmente la cocina de la inmigración árabe-otomana fue tan sensual, lujosa y exclusiva como en los sabores auténticos de los relatos de *Las mil y una noches*? Según los cuentos de *La gente turca*, del viajero escocés Fynes Moryson (1566-1630), a los turcos les gusta la sencillez en la cocina: "Los turcos se alimentan lejos de los alimentos lujosos (...)

Para cocinar y para limpiar no necesitan de cocineros o limpiadores" (Moryson en Ünsal, 2011: 81). El comentario del botánico francés Joseph de Tournefort (1656-1708) apoya esta observación de Moryson sobre la sencillez de la cocina otomana: "Toda la acción de los turcos está basada en la sencillez. No esperéis que den comidas llamativas y de mucha variedad. Por ejemplo, nunca podéis escuchar que un turco quebrara a causa de los gastos de cocina" (De Tournefort en Ünsal, 2011: 84).

La mayoría de las familias árabe-otomanas han sabido entrelazar la conservación de la esencia tradicional de su comida. Tras gozar de una vida estable lejos de las guerras y crisis económicas, al instalarse en Sudamérica, se fue forjando una nueva vida social que desencadenó importantes cambios culturales, entre ellos los culinarios.

Hoy en día la cocina árabe-otomana contemporánea tiene fama en América Latina por comidas elaboradas especialmente con berenjena, yogur, carne de cordero, carne picada y pan árabe. No obstante, como comentábamos anteriormente, esta cocina no solo está basada en carne, sino que desde finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX, los alimentos con origen en Sudamérica, como el maíz, los frijoles, el tomate, el pimiento rojo o verde, se fusionaron con las tradiciones culinarias árabe-otomanas; lo que tributó a la riqueza y variedad de una cocina cosmopolita, multicultural y multirreligiosa.

#### BIBLIOGRAFÍA

- Işın, M. P. (2012): "Kavata'nınpeşinde", en: *Yemekte Tarih Var, Yemekkültürü veterihçiliği*. İstanbul: Tarih Vakfı, 197-214.
- İnalçık, Halil (2012): "Başlarken: Sempozyumaçılışkonuşması", en: *Yemekte TarihVar, Yemekkültürü ve tarihçiliği*. İstanbul: Tarih Vakfı, 13-18.
- Mansel, P. (2006): *Constantinople: la ciudad deseada por el mundo*. Granada: Almed.
- Ünsal, A. (2011): *İstanbul'unlezzetarihi*. İstanbul: Ntv.

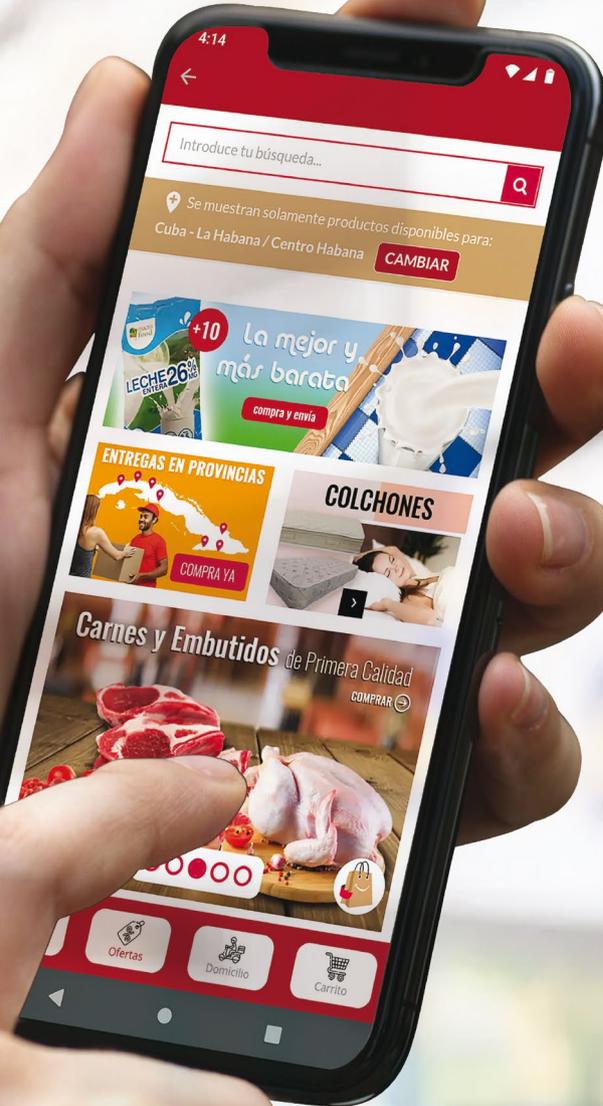
*Desde finales del siglo XVIII y principios del siglo XIX, alimentos con origen en Sudamérica, como el maíz, los frijoles, el tomate, el pimiento rojo o verde, se fusionaron con las tradiciones culinarias árabe-otomanas.*



# MallHabana.com

PRESENTES EN EL MERCADO CUBANO  
DESDE EL 2006 PARA TUS  
COMPRAS Y ENVÍOS A CUBA

RESUELVE,  
COMPRA  
Y ENVÍA CON  
MALLHABANA



## SÍGUENOS

 mallhabana.com

 @mallhabana

 @mallhabana

 @mallhabana  
www.excelenciasgourmet.com

## DESCARGA GRATIS NUESTRA APLICACIÓN



Available on the  
**Google Play**



Download on the  
**App Store**



Creando nuevas oportunidades para el Mercado Cubano



Alimentos y Bebidas

El fabricante líder para el mercado cubano

Sabores para todos

Abrimos nuevos canales de distribución a través de Formas de Gestión No Estatal a lo largo de todo el país y la comercialización online.

Activamos nuevos formatos de presentación.



Alimentos y Bebidas La Estancia, S.A. Calle 216-A #1506 entre 15 y 17, Siboney, La Habana, Cuba. Teléfonos: +53 7273 0579 /80/81. e-mail: laestancia@laestancia.cu

PROXCOR

El Arte de los dulces

Galletas coco cacao que hacen una fiesta al paladar



- ♥ A la venta en la red comercial y tiendas online
- ♥ Venta mayorista a través de la Empresa

📍 Calle 226, #705, e/ 7ma y 9na, Siboney, Playa, La Habana

📞 63510571  
✉ marketing@proxcor.cu



CIEGO MONTERO



www.losportales.cu  
facebook.com/losportalescuba  
@losportalescuba

# UN TESORO

## ESENCIALES EN LA ALIMENTACIÓN Y LA IDENTIDAD CULTURAL CHIAPANECAS DESDE TIEMPOS ANCESTRALES, LOS CHILES CUENTAN SU HISTORIA DE CONEXIÓN CON LA TIERRA Y LA COMUNIDAD QUE LOS CULTIVA

POR: MARTA ZEPEDA, CHEF DE TIERRA Y  
CIELO RESTAURANTE. SAN CRISTÓBAL DE  
LAS CASAS, CHIAPAS, MÉXICO.  
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

**C**hiapas es un estado conocido por su riqueza cultural y biodiversidad; además, se distingue por su gastronomía vibrante y diversa, en la cual los chiles ocupan un lugar central: no solo son ingredientes esenciales en la cocina local, sino que reflejan también la historia, las tradiciones y la conexión profunda de la comunidad con su tierra.

La importancia de los chiles en Chiapas se extiende desde las recetas cotidianas hasta los platillos más ceremoniales; constituyen una joya gastronómica que enriquece tanto el paladar como la cultura del estado. En la cosmogonía indígena, por ejemplo, eran apreciados por su sabor y picante, y tenían asimismo connotaciones simbólicas y medicinales. Durante las celebraciones tradicionales como el Día de los Muertos, los chiles forman parte de los altares y ofrendas, y simbolizan el calor que guía a los espíritus de regreso a casa.

Como cocinera tuve la oportunidad de compartir y disfrutar de los chiles de Chiapas con el investigador Francisco Mayorga, gran amigo y promotor de la gastronomía de México y especialmente de Chiapas, quien dedicó su vida a la investigación y salvaguarda de la gastronomía.

El estudio exhaustivo realizado por Mayorga a más de 100 chiles en México quedó plasmado en su libro *Chiles nativos de México*. Este texto posee un valor inestimable porque forma parte del patrimonio gastronómico nacional en general y de Chiapas en particular.

Para los habitantes de la región y sus conocedores, no es un secreto que los chiles han sido elementos fundamentales en la alimentación y la identidad cultural de Chiapas desde tiempos ancestrales. Francisco Mayorga destacó la gran diversidad de chiles en México, algunos muy verdosos, otros rojizos, blancos o amarillos, cuya intensidad del color varía según

su tamaño. Los chiles más conocidos y usados en diversos platillos incluyen los chiles amarillos, anchos, bola, cascabel, cristiano, chilaca, chipotle, de árbol, del monte, gordo, gustillo, güero, habanero, jalapeño, largo, morita, mulato, padilla, pimienta, piquín, poblano, serrano y trompito.

### USOS CULINARIOS Y TRADICIONALES

En Chiapas, los chiles son consumidos de diversas maneras: frescos, secos, ahumados, tostados, fritos, en polvo, en conserva con vinagre, limón o aceite y rellenos de queso de cuadro, frijoles o picadillos de carne. Todas las partes del chile son aprovechables, desde las hojas para cocciones de caldos hasta las semillas para salsa y moles, lo que contribuye a una cocina sostenible y nutritiva.

El sabor del chile está presente en el trabajo de las cocineras de cada región del estado, especialmente en la preparación de tamales; ahí encontramos el chile en los guisados que se convierten en rellenos, como el famoso tamal de bola con chile de simojovel en hoja de totemoxtle (hoja de elote seca). En los quesos frescos lo encontramos en el queso de cuadro con chile totik o simojovel en polvo que se mezcla con el queso, o en los quesos botaneros frescos tipo panela con chiles dentro de la pasta. En la cocina botanera se utiliza curtido acompañando la tostada turula, las costillitas fritas o la carraca. En la ritual y festiva, en los famosos moles como el Ningüijuti de la cocina zoque o en los moles de fiesta colete o comiteco. En la cocina de la costa está presente en el famoso pescado chumul y en los aguachiles. En los dulces también hallamos notas de chile en ates de membrillo o jocote.

### BENEFICIOS NUTRICIONALES Y MEDICINALES

Los chiles aportan una diversidad de nutrientes que son esenciales para la salud. A menudo, estos nutrientes se buscan a través

de medicamentos; pero los chiles frescos y no industrializados proporcionan beneficios naturales sin los efectos negativos de sustancias químicas que se encuentran como aditivos en los suplementos nutricionales. Los chiles aportan agua, carbohidratos, proteínas, grasas, fibra y una variedad de vitaminas (A, B1, B2, B5, B12, C); además de minerales como azufre, calcio, cloro, cobre, fósforo, hierro, magnesio, potasio, sodio y yodo. Por eso invitamos a disfrutarlos directamente de productores o mercados locales donde los encontrarán frescos, secos, curtidos y en polvo, para acompañar o ser protagonistas de sus platillos.

### PRESERVACIÓN Y FUTURO DE LOS CHILES CHIAPANECOS

Mantener la rica variedad de chiles nativos de Chiapas es crucial para la sostenibilidad agrícola y la conservación de la biodiversidad. Iniciativas locales están trabajando para preservar semillas ancestrales y técnicas agrícolas tradicionales, y asegurar que las generaciones futuras puedan seguir disfrutando de la riqueza culinaria de la región. Los chefs y productores locales innovan con nuevos usos y preparaciones de los chiles, llevando la gastronomía chiapaneca a nuevas alturas mientras honran sus raíces culturales.

Los chiles de Chiapas son portadores de historia y símbolos de identidad cultural y tradición. Desde la Meseta Comiteca hasta la Selva Lacandona, cada chile cuenta una historia de conexión con la tierra y la comunidad que lo cultiva. Valorar y celebrar esta diversidad es esencial para preservar la identidad culinaria de Chiapas y asegurar que su legado gastronómico perdure en el tiempo.

# GASTRONÓMICO DE CHIAPAS

*Todas las partes del chile son aprovechables, tanto las hojas para cocciones de caldos como las semillas para salsa y moles, lo que contribuye a una cocina sostenible y nutritiva.*



*La importancia de los chiles en Chiapas se extiende desde las recetas cotidianas hasta los platillos más ceremoniales.*

*En Chiapas, los chiles son consumidos de diversas maneras: frescos, secos, ahumados, tostados, fritos, en polvo, en conserva con vinagre, limón o aceite y rellenos de queso de cuadro, frijoles o picadillos de carne.*

## CHILES ENDÉMICOS ESENCIALES EN LA

### Chile blanco

Conocido como “chile pico de paloma” o “blanco de Chiapa” (chile tuxta), es una variedad que tiene tonos amarillos a naranjas y rojos. Se consume fresco y curtido, acompañando tradicionalmente al pozol blanco.

### Chile chimborote o chamborote

Deriva de la palabra *ninyhimboroti* en lengua chiapaneca, que significa chile secado y prensado para conservarse. Es un ingrediente principal para el cochito tuxtleco, aunque actualmente está casi extinto y se reemplaza con el chile bolita.

### Habanero de San Cristóbal

Es relevante su empleo en muchas recetas chiapanecas; se consume preparado en salsas que acompañan platillos de carnes de cerdo o tasajo de res.

### Chile siete caldos

Típico de la Meseta Comiteca, es utilizado para dar sabor a caldos de res o pollo y también se consume en conserva.



## GASTRONOMÍA LOCAL DE CHIAPAS

### Timpinchile

Similar al piquín, encontrado en el Soconusco. Se consume encurtido con limón y sal o fresco en salsas.

### Chile totik de Venustiano Carranza

Un chile endémico de sabor distintivo al de Simojovel. Se deja secar para consumirlo y conservarlo. Se utiliza en el agua de chile que acompaña caldos y tortillas al comal.

### Chile de Simojovel

De Simojovel de Allende, lugar donde se extrae el ámbar. Utilizado en platos de la cocina de recolección como tacos de hormiga alada (nucú) y gusano tsatz donde se consumen tostados al comal con chile seco, jugo de limón y sal.

### Chile chiltepe o chiltepín

Conocido como amashito, es un chile silvestre cuya forma redonda lo diferencia del piquín y su cultivo depende de la dispersión por aves.

# CORO FORKLÓRICO NACIONAL

70 años y más. Una tradición que canta.



Dir.: C/72 No. 1314 int. e/ Ave 13 y Ave 15, Playa,  
La Habana, Cuba.

Telef.: (+53)5 564 2577

e-mail: JM.SRL1964@gmail.com



Web: <https://prcallegro.clbcomercio.com/>

Telef.: (+53)5 013 6487

e-mail: [eventoallegro@clbcomercio.com](mailto:eventoallegro@clbcomercio.com)



## La Habana, Capital Iberoamericana de la Coctelería



# CoctelHabana

**DESCARGAR GRATIS**



DISPONIBLE EN  
**Google Play**



EN TORNO AL HABANO EXISTEN CONOCIMIENTOS RODEADOS DE ENIGMA Y ALTA ESPECIALIZACIÓN, QUE SE ADQUIEREN MEDIANTE EL ESTUDIO O POR TRANSMISIÓN A LO LARGO DE VARIAS GENERACIONES. EL DOMINIO DE ESTOS SABERES SE ALCANZA CON MUCHA PRÁCTICA Y TRIBUTA A SU EXITOSO RECORRIDO POR EL MUNDO

**D**entro de los deleites actuales de fumadores y no fumadores, son muy comunes y solicitadas las experiencias con habanos o "Habanos *moment*", como también se les suele llamar.

Fumar un habano es un suceso preferido por muchos; pero si a ello se le agrega chocolate, café, ron o vinos para armonizar, entonces el placer está garantizado. Cabría preguntarse: ¿Cuál es el encantamiento que tienen los habanos para empastar con estos productos de forma diferente y agradable?

En Cuba se siembran tabaco negro, Burley y Virginia, cuyas propiedades definen su uso industrial. Las hojas de la planta de tabaco negro cultivadas al sol son las utilizadas para la obtención de tripas y capotes; las hojas cultivadas bajo tela se destinan a capas; mientras que las hojas de Burley y Virginia son empleadas en la fabricación de cigarrillos.

Muchos procesos influyen en la calidad de un habano desde que las minúsculas semillas son ubicadas en la tierra hasta que el producto final llega a nuestra boca para ser fumado; sin embargo, existe un conjunto de procesos preindustriales que definen la valía de este producto adaptable a diferentes contextos. Son conocimientos rodeados de enigma y alta especialización, adquiridos por las personas mediante el estudio o por transmisión de generación en generación; su dominio se alcanza con mucha práctica y aun así no siempre se logra obtener los resultados estimados.

Los **procesos preindustriales** se inician con el tránsito de la hoja verde a hoja seca mediante la curación (que puede ser cura natural o cura

POR: MSC. TERESA  
QUINTANA DOMÍNGUEZ  
FOTOS: ARCHIVO  
EXCELENCIAS

# OCULTA SABIDURÍA

controlada), dando paso a la fermentación con rango de temperatura de 30 °C–40 °C y pudiendo llegar hasta 48 °C en algunos casos que la hoja así lo requiera hasta alcanzar las propiedades adecuadas para el uso.

El proceso de **fermentación** se realiza luego de ubicar las hojas en cajas, barriles o pilones facilitando la ocurrencia de una reacción bioquímica anaerobia y exotérmica, que produce transformaciones en las hojas tales como: reducir los niveles de nicotina, mejorar su calidad organoléptica en cuanto al sabor, desarrollar el aroma, favorecer uniformidad en el color, aumento de la combustibilidad, etc. Estos cambios se manifiestan incluso durante el almacenamiento, conservación y añejamiento y están relacionados con las características de origen, igual que ocurre con el vino, el queso, el yogur, la cerveza y otros alimentos.

Existen tres tipos de tecnologías de fermentación:

- Fermentación natural: se realiza de forma tradicional y es más usada para tripas y capotes. Con las hojas de tabaco amarradas en gavillas se confeccionan pilones; se ubican cola con cola y cabeza con cabeza de manera que las cabezas queden hacia afuera y las gavillas no queden aplastadas. La longitud del pilón es variable y la altura no debe exceder 1.20 m; se le tapa con un

cobertor de tela o yagua para mantener la humedad y durante el proceso de fermentación se verifica la temperatura, que debe ser de 30°C–40°C, lo cual varía con cada tipo de tabaco. El tiempo depende de las condiciones ambientales: si hay fresco y la humedad es baja, el pilón se atrasa; en cambio, la humedad alta y el calor aceleran el proceso.

- Fermentación controlada: se realiza con uso de equipamiento y es más usada para la capa. El tabaco se ubica en estibas de hasta cinco cajas; debe garantizarse una humedad relativa estable entre el 85 % y 95 % y una temperatura de hasta 40 °C. Debe aclararse que para las fortalezas ligero y medio tiempo, en caso de ser utilizada en tabaco de sol, pudiese ser superior. La duración de este proceso varía en dependencia del tipo de tabaco.
- Fermentación combinada: se utiliza la combinación de las tecnologías anteriores.



El procedimiento para que ocurran los procesos es diferente atendiendo al uso final de la hoja.

**Primera fermentación:** es la fermentación más violenta, ocurre en las escogidas y posterior a ella se realiza la clasificación.

En el caso de la capa (tabaco negro tapado), se embala en tercios para su reposo de hasta seis meses como mínimo; en el caso de las tripas y capotes (tabaco negro de sol), continúan su recorrido hacia el despalillo.

La temperatura aquí no debe superar los 35°C. Cuanto más grosor y fortaleza tenga la hoja, mayor fermentación requiere; por eso las hojas de tiempo ligero necesitan más tiempo que las de seco y estas a su vez más que las hojas de volado. La duración del proceso en las capas es de 20 días aproximadamente, y en las tripas y capotes entre 20 y 30 días.

**Segunda fermentación:** en la tripa volada y capote se realiza con un tiempo de entre 15 y 25 días de duración, para su posterior oreo, embalado y añejamiento en pacas.

En tripa seca, ligera y medio tiempo se realiza con más de 15 días para luego desarrollar las labores de humectación, despalillo y planchado, dando paso a una tercera fermentación.

**Tercera fermentación:** en hojas centrales de fortaleza media, este proceso se lleva a cabo entre 45 y 60 días para dar paso al oreo, embalado y añejamiento en pacas.

En el caso de las hojas superiores con gran fortaleza, se realiza con 90 días de duración, y luego se continúa con el oreo, embalado y añejamiento en pacas.

### CLASIFICACIÓN Y CONTROL DE LA CALIDAD

Cuando ocurre una mala fermentación, la hoja puede presentar defectos que limiten su uso en el torcido de un habano pues no logra alcanzar las propiedades adecuadas. Todas las hojas son sometidas a controles de calidad en cada proceso, es decir, son clasificadas y agrupadas en clases de tabaco según requisitos establecidos que garanticen el grado de satisfacción esperado por el cliente al consumir el producto final.

Las hojas destinadas a capas se clasifican en la escogida por clases

en dependencia del cumplimiento de las características correspondientes a los tiempos (viso, seco o carmelita, ligero y viso seco) y las dimensiones de cada una de ellas. Los colores carmelitas claro con brillo y matices vivos de las capas del tiempo viso seco son muy valorados por los fumadores tradicionales de habanos, aunque existen otros más modernos que gustan de las capas maduras de colores más oscuros y más gruesas con textura de poco brillo y elasticidad.

Las escogidas juegan un papel fundamental en el proceso

de clasificación, es su función poner la hoja en el lugar que corresponde. Los errores de clasificación provocan mixtificación en clase por tamaño o por tiempo, que pueden ser causa posterior para un rechazo del lote de tabaco al ser comercializado.

En el caso de la tripa, también se agrupa en cuatro tiempos que a su vez se corresponden con cuatro tipos de fortaleza; volados: Fortaleza 1, seco: Fortaleza 2, ligero: Fortaleza 3 y medio tiempo: Fortaleza 4; a partir de esta clasificación y en dependencia de su tamaño, se reubican en otros 12 grupos.

Los capotes son hojas de tiempo volado que se clasifican en varias clases según su calidad, ancho y largo; los utilizados para la confección de habanos son: capote especial, capote 1, capote 2, capote 3 y capote 4.

Las reacciones químicas que suceden durante la fermentación y los compuestos que se forman para la obtención del producto deseado han motivado el estudio de esta

*Dentro de los deleites actuales de fumadores y no fumadores, son muy comunes y solicitadas las experiencias con habanos o "Habanos moment", como también se les suele llamar.*

temática mediante un enfoque multidisciplinario por parte de especialistas. Ello ha permitido obtener resultados que posibilitan la selección de las mejores materias primas para elaborar los habanos, no solo a través del cumplimiento de los requisitos de calidad establecidos para cada clase, sino también mediante el uso de herramientas analíticas y quimiométricas que en la actualidad representan una alternativa para garantizar la calidad deseada con evidencias científicas.

### AÑEJAMIENTO Y CONSERVACIÓN DEL TABACO

Durante el proceso de añejamiento, el tabaco en rama se deja reposar en su embalaje para lograr una evolución donde la hoja termine de refinarse; aunque es parecido a la fermentación, en esta fase ya las hojas se encuentran fermentadas.

Las materias primas con largos periodos de añejamiento generalmente se utilizan en la confección de las ediciones limitadas de habanos.



Cuanto mayor sea el añejamiento, mayor calidad tendrá el habano obtenido.

Para almacenar, conservar y preservar el tabaco en rama por un largo período de tiempo sin que pierda sus cualidades, se requiere de un exigente seguimiento de las condiciones ambientales incluyendo la sanidad vegetal. Se debe identificar cada lote según la variedad, el año de cosecha, escogida o despalillo de producción, tiempo, clase y número de tercios o pacas actualizado. No debe almacenarse con productos que puedan transmitirles olores extraños. Además, es necesario controlar la temperatura en un rango de 23°C -25 °C y la humedad del bulto debe oscilar entre 18 % y 22 % para capas y de 14 % a 17 % para tripas y capotes.

El tabaco en rama es comercializado a los clientes de la industria para elaboración

● *Fumar un habano es un suceso preferido por muchos; pero si a ello se le agrega chocolate, café, ron o vinos para armonizar, entonces el placer está garantizado.*

de tabacos torcidos, cigarrillos o ligadas de tabaco resecado o para la exportación como materia prima; al ser trasladado, se deberán mantener en lo posible las condiciones de almacenamiento y conservación ya comentadas. Para la transportación –que debe realizarse preferentemente en horarios frescos del día– se utilizan camiones contenedores sellados que garantizan preservar la calidad e integridad física del producto.

No es fantasía ni magia: el habano es resultado de la oculta sabiduría de miles de personas que se encargan de garantizar su calidad y su exitoso recorrido por el mundo; a la vez que asume la modernidad defendido por la combinación de los diferentes territorios de sabor de sus marcas con otros productos, para hacer de cada fumada una experiencia singular e interesante.

# El eterno romance de los sentidos

El disfrute de esta experiencia, bien puede ser un homenaje a las mejores tradiciones artesanales cubanas

La historia de este país, sus más autóctonas tradiciones, pasan inevitablemente por el deleite dulce y envolvente de una buena calada de Habano y la sensación caliente y robusta de un trago de ron, salido de la inspiración de los mejores maestros del oficio y mejorado por la alquimia del añejamiento.

Son los dos protagonistas de los placeres sociales de esta isla, y también de los que se disfrutan en privado, en una exaltación de los sentidos que ha devenido con el tiempo una expresión de lujo y exclusividad. Pues cada Habano es una delicada pieza de arte, elaborada totalmente a mano, con las mejores hojas de tripa, capa y capote, cultivadas en la región de Vueltaabajo\*, Pinar del Río\*. Es el único producto cubano con denominación de origen protegida.

En Cuba se dice que la mejor compañía para un puro es un buen trago de ron. Así lo aprendimos de nuestros abuelos, y ellos, a su vez, de los suyos. Porque este recorrido en el mejor hacer inició hace más de un siglo, cuando la reputación de ser la tierra del mejor tabaco del mundo y la cuna del ron ligero posicionó a esta isla caribeña, de manera rotunda, como referencia para los amantes más exigentes de estos refinados placeres del paladar.

Hoy las posibilidades para combinar rones y Habanos son muy amplias, tanto como las tipologías y variedades de ambos productos.

Una de las alianzas a disfrutar es la de una de las vitolas más apreciadas dentro del portafolio de la marca Romeo y Julieta, Wide Churchills (cepo 55 x 130 mm de largo), con el Ron Varadero Añejo 7 Años, de historia más reciente, pero concebido al amparo de las mejores tradiciones de la centenaria Ronera de Santiago de Cuba.

Al maridar estos dos productos, los sabores a vainilla y avellana, que resaltan los matices torrefactos del Habano, complementan las notas de añejamiento natural suaves y persistentes del ron, y su ligero dulzor maderoso en adecuado balance con un suave amargor.

Este Habano de fortaleza media es especialmente atractivo para aquellos fumadores que aprecian los formatos gruesos y de equilibrada y aromática ligada, y un excelente compañero para este ron añejado, con cuerpo y bien evolucionado.

El disfrute de esta experiencia, bien puede ser un homenaje a las mejores tradiciones artesanales cubanas, y un brindis por los más exquisitos y refinados goces.

\*D.O.P. (Denominaciones de Origen Protegidas)



**C**ada día más los comensales se preocupan por aspectos concernientes a la salud y la calidad de vida. Es sabido que un estilo de vida saludable comprende un abanico de disímiles variables; dentro de ellas se encuentra el mantenimiento de una adecuada hidratación del organismo, debido al papel del agua como recurso vital para la vida humana.

La producción endógena de agua es baja y es incorporada al organismo a través del consumo de alimentos y bebidas. El contenido del precioso líquido en el cuerpo representa valores entre el 50 % y el 70 %, llegando a constituir el 80 % en los niños. Las cantidades de agua en el hombre son superiores que en la mujer debido a que anatómicamente el primero cuenta con mayor tejido muscular mientras que en la mujer existe un predominio de tejido adiposo.

Es significativo señalar que el agua no participa en el aporte de energía al ser humano, por tanto, no influye en el proceso de ganancia y pérdida de peso corporal. El agua se encuentra en el interior de las células, en los líquidos extracelulares y en todos los fluidos biológicos. Las funciones que cumple en el organismo humano son de gran importancia, pues interviene en los mecanismos de transporte celular y es disolvente de gran cantidad de sustancias. La mayoría de las reacciones químicas del metabolismo ocurren en medio acuoso; también, el agua interviene en la regulación de la temperatura corporal y brinda flexibilidad y elasticidad a los tejidos.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) establece que la recomendación de consumo total de agua adecuada para mujeres es de 2l/día mientras que para hombres es de 2,5 l/día; no obstante, las necesidades hídricas pueden variar según la persona, su edad y actividad física, entre otros. En determinadas circunstancias se debe incrementar su ingestión, por ejemplo, cuando

se practican ejercicios físicos, en estados patológicos como la fiebre, las diarreas, los vómitos y también cuando la temperatura ambiental es elevada. La deshidratación sobreviene cuando el agua del organismo no ha sido repuesta, o sea, cuando no se garantiza un adecuado balance hídrico.

El agua que recibe el cuerpo procede de tres fuentes: a través de líquidos de bebida (agua potable, jugos, zumos de frutas, bebidas refrescantes), de la que está presente en los alimentos de manera natural o incorporada a ellos durante la cocción y del agua derivada de la oxidación de nutrientes durante el proceso de metabolismo celular.

En cuanto a las fuentes a través de las cuales incorporamos agua al organismo debemos tener en cuenta, para algunos tipos de bebidas, que se debe controlar la ingesta de azúcar y calorías a través de estas; además de considerar que aquellas con contenido alcohólico no deben incluirse como fuente de hidratación. Por otro lado, en aras de garantizar que esta ingesta sea suficiente, se sugiere beber en cada comida y entre comidas, optando preferentemente por agua en lugar de otras bebidas.

*Velar por la calidad del agua en la gastronomía es un elemento primordial para lograr un servicio de excelencia y la satisfacción del cliente.*

FIGURA 1. PIRÁMIDE RENOVADA DE LA HIDRATACIÓN SALUDABLE



Conviene evitar el consumo de bebidas alcohólicas, incluso en pequeñas cantidades

FUENTE: GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA. SOCIEDAD ESPAÑOLA DE NUTRICIÓN COMUNITARIA (SENC, 2017)

# HIDRATACIÓN

*fuentes de bienestar*

POR: DR. C. BEATRIZ ROMANÍ BENDIG  
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

EN LOS ÚLTIMOS AÑOS,  
EL AGUA TRASCIENDE  
SU FUNCIÓN BÁSICA  
Y NATURAL DE  
HIDRATAR, PARA  
DIVERSIFICARSE  
CADA VEZ MÁS Y  
MANIFESTARSE  
COMO UN RECURSO  
HOLÍSTICO PARA LA  
SALUD



*Los requerimientos  
hidricos se deben  
cubrir a partir del  
agua y otras bebidas,  
además del aporte del  
agua intrínseca de los  
alimentos.*

En el año 2017 la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), en el marco de la presentación de las Guías Alimentarias para la Población Española, presentó también la Pirámide Renovada de la Hidratación Saludable (Figura 1), la cual es una herramienta fundamental para promover la educación nutricional y la salud no solo de los profesionales y especialistas implicados, sino también de la población.

La aparición de nuevos estilos de vida está condicionando cambios sustanciales en las prácticas relacionadas con la ingesta de bebidas, incrementándose el consumo de nuevos productos para beber, como los enriquecidos con sales minerales, vitaminas, proteínas, así como las bebidas vegetales, aguas saborizadas, bebidas energéticas, entre otras. Todo ello está marcando tendencias de consumo en este ámbito.

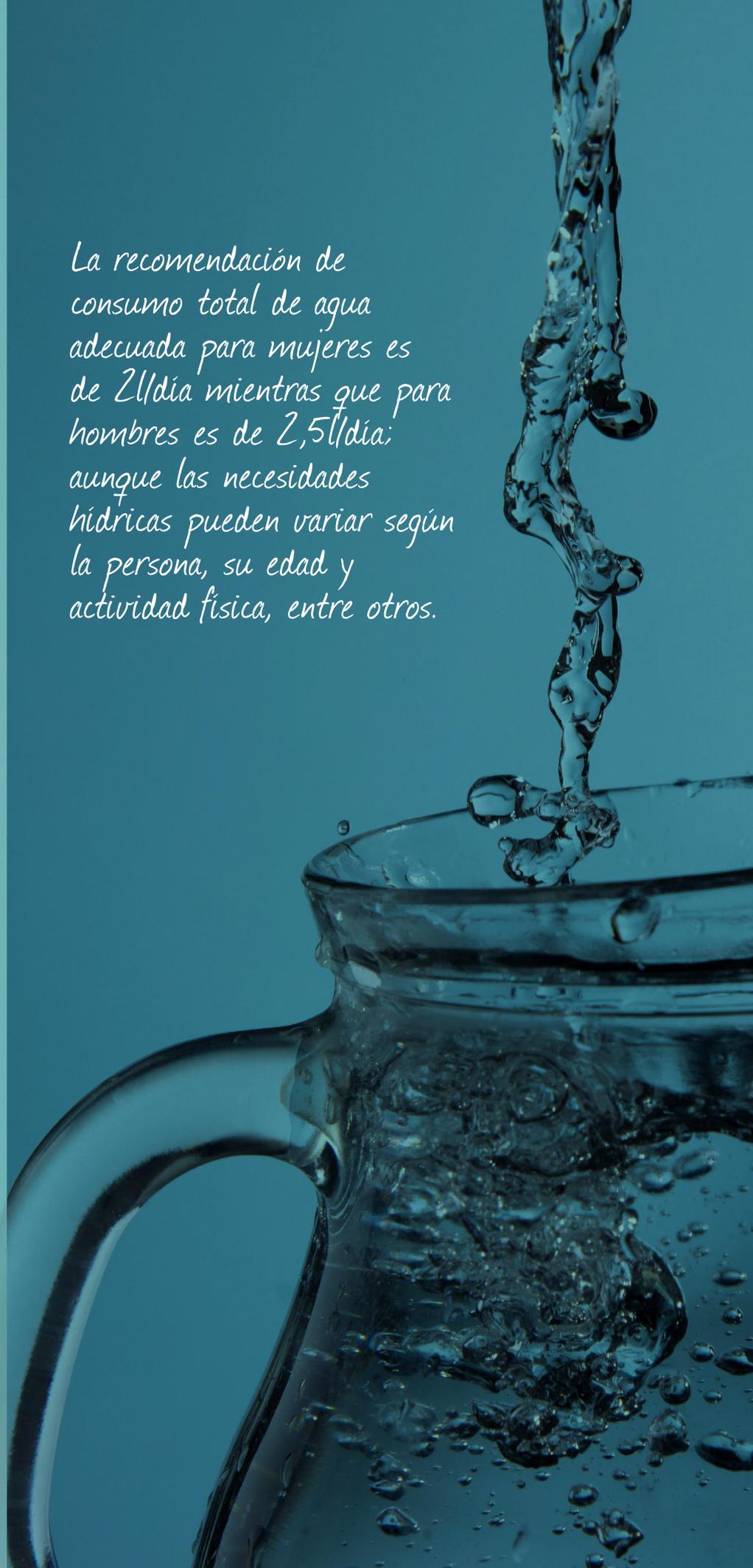
En este contexto se incluyen también las llamadas aguas funcionales. Según datos de Mordor Intelligence (2024), el mercado global de agua funcional y aromatizada está segmentado por tipo de producto, canal de distribución (hipermercados/supermercados, tiendas especializadas y tiendas *online*, entre otros); y geografía (América del Norte, Europa, Asia-Pacífico, América del Sur y Oriente Medio y África). Se espera que el tamaño de este crezca de 9,16 mil millones de dólares en 2023 a 11,68 mil millones de dólares en 2028, a una tasa compuesta anual de 4,97 % durante el período previsto (2023-2028).

#### **EL AGUA EN LA GASTRONOMÍA**

En la gastronomía de manera general el papel del agua es esencial por la función que cumple relacionada con la garantía de la limpieza y la higiene del local, los utensilios, las superficies de trabajo y la higiene personal. Además, porque es uno de los ingredientes fundamentales en la cocina, de ahí que es imprescindible que sea segura y de buena calidad; para salvaguardar no solo el sabor y las características sensoriales de las elaboraciones, sino también para garantizar la inocuidad alimentaria. Es decir, que velar por la calidad del agua en la gastronomía es un elemento primordial para lograr un servicio de excelencia y la satisfacción final del cliente.

Se impone señalar, asimismo, desde el compromiso con la sostenibilidad, la visión y la

*La recomendación de consumo total de agua adecuada para mujeres es de 2l/día mientras que para hombres es de 2,5l/día; aunque las necesidades hídricas pueden variar según la persona, su edad y actividad física, entre otros.*



# La diversidad de composición de las aguas minerales y la posibilidad de elección adicional entre agua con gas y sin él, conforman una interesante opción gastronómica.

conciencia de ahorro de este valioso recurso en el sector de la restauración.

Por otro lado, desde el punto de vista de la oferta de agua para beber en el restaurante, hay que decir que cada agua mineral tiene su particular composición química, que le otorga personalidad propia y un sabor único. La diversidad de composición de las aguas minerales y la posibilidad de elección adicional entre agua con gas y sin él, conforman una interesante opción gastronómica según la Asociación Nacional de Empresas de Aguas de Bebida Envasadas (ANEABE).

La citada entidad recomienda que, los restaurantes de prestigio deben disponer de una carta de aguas, que permite al cliente redondear el placer de los platos con la más adecuada. El agua presenta innumerables matices, capaces de satisfacer el paladar de los comensales, y en toda buena mesa ha de convivir con cada uno de los platos. Además, la carta de aguas es un complemento imprescindible de la buena restauración, representando un plus en el servicio.

Es importante referir que en un buen restaurante se sugiere que se presente la botella de agua cerrada y se abrirá siempre en presencia del cliente, no debe servirse el agua en jarra. En el caso de querer consumir el agua fría, nunca se servirá con hielo, dado que este puede alterar la composición química del agua mineral solicitada. Debe ponerse a disposición del cliente una cubitera o recipiente térmico que mantendrá el frescor del agua durante todo el tiempo necesario.

La hidratación es primordial, y los requerimientos hídricos se deben cubrir a partir del agua y otras bebidas, además del aporte del agua intrínseca de los alimentos, debiendo cumplirse con las pautas de una alimentación saludable. En los últimos años, el agua trasciende su función básica y natural de hidratar, para diversificarse cada día más y manifestarse como una fuente holística de salud y bienestar.

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- Aranceta J, Partearroyo T, López AM, Ortega RM, Varela G, Serra L, Pérez C; Collaborative Group for the Dietary Guidelines for the Spanish Population (SENC) (2019). Updating the Food-Based Dietary Guidelines for the Spanish Population: The Spanish Society of Community Nutrition (SENC) Proposal. *Nutrients*. 5 (11), 26–75. doi: 10.3390/nu11112675. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>.
- Aranceta J. (2015). Pautas para una hidratación saludable. Recuperado de <https://www.alanrevista.org/ediciones/2015/suplemento-1/art-122/>.
- Asociación Nacional de Empresas de Aguas de Bebida Envasadas (ANEABE). *Las aguas de bebida envasadas*. Libro Blanco. Recuperado de [https://aneabe.com/wp-content/uploads/2020/12/Libro\\_Blanco\\_AgEnva.pdf](https://aneabe.com/wp-content/uploads/2020/12/Libro_Blanco_AgEnva.pdf).
- Colectivo de autores (2019). *Manual de hidratación desde la Farmacia Comunitaria*. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Recuperado de [https://www.cofib.es/fitxers\\_pagines/2019-guia-hidratacion.pdf](https://www.cofib.es/fitxers_pagines/2019-guia-hidratacion.pdf).
- European Food Safety Authority (EFSA) (2010). Scientific opinion on dietary reference values for water. EFSA panel on dietetic products, nutrition, and allergies (NDA). EFSA, 8 (3), 14–59.
- Flores, B.V. & Delgado, P (2022). Las bebidas y la hidratación. *Psic-Obesidad*, 45 (12). Recuperado de <https://doi.org/10.22201/fez.20075502e.2022.12.45.84861>
- Mataix J, Urrialde R. Alimentos funcionales: Información y comunicación. *Tratado de nutrición y alimentación humana*. 2.a ed. Madrid: Ergon; 2009. p. 553–610.
- Mordor Intelligence (2024). Tamaño del mercado de bebidas funcionales y análisis de participación tendencias de crecimiento y pronósticos (2024–2029). Recuperado de <https://www.mordorintelligence.com/es/industryreports/functional-beverage-market>.

# TORREJAS DE LECHE DE COCO con dulce de leche

## Ingredientes

6 rebanadas de pan del día anterior  
 2 huevos  
 ½ cda. de canela  
 50 g de harina de yuca  
 ½ cda. de albahaca  
 ½ l de leche de coco  
 50 g de azúcar  
 Aceite para freír  
 Una pizca de sal

## Elaboración

1. Cortar el pan en láminas de 2 cm de grosor aproximadamente, reservar mientras se prepara el resto de la elaboración.
2. Poner en un recipiente leche de coco, azúcar, albahaca, una pizca de sal y canela, para remojar las rebanadas de pan hasta que estén bien empapadas, pero sin que se rompan.
3. Pasar por la mezcla de los huevos y la harina de yuca y luego freírlas.
4. Se pueden comer frías o calientes y, además, endulzar un poco más con miel o azúcar.



POR: MIGUEL ÁNGEL JIMÉNEZ, CHEFARÁDULA  
 FOTOS: TOMADAS DEL LIBRO CUBA EN MI COCINA,  
 CORTESÍA DEL AUTOR

# FLAN DE MANÍ CON ARROZ BLANCO *y leche de coco*



## Ingredientes

80 g de crema de maní  
100 g de arroz blanco hervido  
3 huevos enteros  
750 ml de leche de coco  
Canela

## Para el caramelo del molde

100 g de azúcar

## Guarnición

Macedonia de frutas

## Elaboración

1. En una batidora mezclar todos los ingredientes sin importar el orden y batir hasta conseguir una mezcla homogénea.
2. Caramelizar el molde donde se ponga la mezcla, en baño María a 180 grados, haciendo un caramelo con el azúcar sin que se tueste mucho.
3. Verter la mezcla en el molde y meterlo al horno de 30 a 40 minutos.
4. La guarnición de este flan puede ser macedonia de frutas.

# CREMA DE CHOCOLATE CON AGUACATE, MIEL Y MANÍ, *acompañado de brochetas de frutas*

## Ingredientes

### Para la crema

200 g de masa de aguacate  
50 ml de miel  
50 g de cocoa  
60 g de harina de avena  
60 g de turrón de maní  
10 ml de vainilla

### Para las brochetas

Brochetas de frutas de temporada  
100 g de chocolate para fundir

## Elaboración

1. Picar las frutas en cuadrados de 2 por 2 centímetros aproximadamente y luego insertarlas en un palillo de manera intercalada, hasta hacer una brocheta. Se aconseja emplear frutas duras y sin mucho líquido.
2. Poner el chocolate a fuego muy lento y usarlo para bañar las brochetas.
3. Triturar el aguacate, la miel, la cocoa, la harina de avena (se puede sustituir por la de trigo o por otro cereal), el turrón de maní y la vainilla hasta conseguir una crema.
4. Esta crema se puede conservar durante varios días en el refrigerador y también se puede congelar.



# ROSQUILLAS DE CALABAZA CON COMINO *y mermelada de zanahoria y jengibre*



## Ingredientes

500 g de harina de trigo  
300 g de calabaza asada  
10 g de comino en grano  
1 vaso con licor dulce  
15 g de levadura de pan  
100 g de azúcar  
50 ml de miel  
30 g de jengibre  
100 g de zanahoria  
Sal

## Elaboración

1. Hervir o asar la calabaza. Reservar esa elaboración para luego, junto con harina, levadura, sal y el agua de hervir la calabaza, hacer una masa bien trabajada hasta que no se nos pegue en las manos.

2. Dejar reposar durante 30 minutos, hacer las rosquillas con un cortapastas dejando el centro libre con un hueco. Añadir el comino preferiblemente en grano para no abusar del sabor. También se puede añadir licor dulce a la masa para darle un toque diferente, justo antes de dejarla reposar.

3. Una vez hechas las rosquillas se fríen con cuidado, aunque esta masa también permite hornear.

4. Con la miel, el azúcar y el jengibre preparar un almíbar para bañar las rosquillas antes de servir.

5. Para la mermelada de zanahoria poner agua, azúcar y la zanahoria en iguales cantidades hasta que el agua hierva y el azúcar esté a punto de tomar color. Retirar del fuego y triturar hasta conseguir una mermelada bien licuada.

6. Para el montaje, después de freír las rosquillas, pasarlas por almíbar aún caliente y después acompañarlas con la mermelada de zanahoria.

# EMPANADILLAS DE GARBANZO *rellenas de legumbres*



## Ingredientes

### Para la masa

500 g de garbanzos hervidos  
70 g de harina  
Pimienta  
Albahaca  
5 g de sal

### Para el relleno

450 g de lentejas cocinadas  
Hierbabuena seca al gusto  
Orégano fresco  
Aceite para freír

## Elaboración

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente y trabajar la masa hasta que quede totalmente compacta y bien diluidos todos los ingredientes.

2. Dejar reposar 20 minutos aproximadamente en el refrigerador para que adquiera elasticidad y poder trabajarla mejor.

3. Preparar el relleno y triturarlo con ayuda de un tenedor o pasa purés, añadir el orégano bien picado y la hierbabuena, salpimentar de ser necesario.

4. Con mucho cuidado y con un nylon o máquina de hacer empanadillas, rellenarlas mojando las manos con aceite o harina.

5. A la hora de freír, tener el aceite bien caliente. Decorar con una salsa al gusto.



# TODAS LAS REVISTAS EN SU SITIO

[www.revistasexcelencias.com](http://www.revistasexcelencias.com)



Disfruta de la edición digital de Revistas Excelencias. Turismo, Gastronomía, Arte y Motor. ¿Viajamos juntos a través de la lectura online? Descubre en un clic

**100% GRATIS!**

WWW.GRUPOEXCELENCIAS.COM

GRUPO



EXCELENCIAS

EXCELENCIAS

*Turísticas del Caribe y Las Américas*

EXCELENCIAS

*Gourmet*

EXCELENCIAS  
DEL MOTOR

*Viajes*  
Por Excelencia's

**N** *Caribbean*  
**News**

**arte**  
POR EXCELENCIAS

EXCELENCIAS  
*Travel*



FUNDACIÓN  
FUCADHU  
Desarrollo Humano  
para América y el Caribe



CARIBE!NSIDER

MallHabana.com