

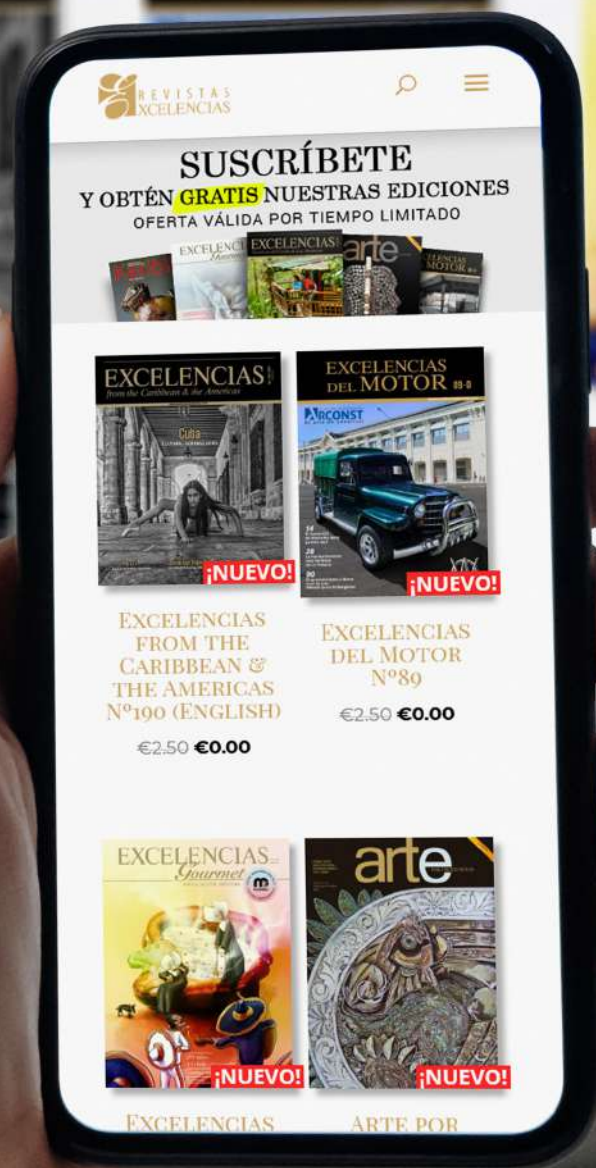
EXCELENCIAS

Gourmet

Nº98 / 2025

TRIMESTRAL





TODAS LAS REVISTAS EN SU SITIO

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!



g.98

Tiempo para saborear, *tiempo para reflexionar*

Vivimos en una época marcada por la velocidad, donde todo parece efímero. Sin embargo, la gastronomía —como la vida— requiere tiempo: para crecer, madurar, curar, entender, compartir. Este número de *Excelencias Gourmet* es una invitación a detenernos, mirar con atención y valorar lo esencial.

La alimentación ya no es solo una necesidad ni un simple placer: es una responsabilidad. Ser conscientes del origen de lo que comemos, del impacto en el entorno, del saber que en cada plato hay historia, personas, decisiones y cultura es parte del compromiso que compartimos con nuestros lectores.

Desde la sabiduría del atún de almadraba hasta la fragilidad de la langosta caribeña; del arte milenario del té hasta el mapa vivo del queso en España; de los sabores olvidados de Bolivia a las voces que hoy dan forma a una nueva cocina iberoamericana, este número recorre territorios diversos unidos por una idea común: la conexión.

Conexión entre generaciones, entre tradición y modernidad, entre cocineros y comensales, entre países que comparten raíces, idioma y afectos.

También reflexionamos sobre los desafíos invisibles del sector: el valor de la sala, el cuidado del viñedo, el peso emocional de una cocina propia. No todo es luz en este camino, pero sí hay conciencia y voluntad de cambio.

Nos acercamos a la edición número 100 con emoción y respeto. Cien números que han tejido relatos, defendido la excelencia y construido una comunidad en torno a la cultura gastronómica. Ya queda poco. Y tenemos muchas ganas de compartirlo con todos vosotros.



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



- 04** **OPINIÓN**
GASTRONOMÍA SALUDABLE : UNA TENDENCIA EN ALZA.
- 08** **ENTREVISTA**
COCO MONTES: INNOVACIÓN Y SENTIMIENTO EN LA COCINA.
- 11** **IN VINO VERITAS**
EL VERANO DE LA VIÑA: EL TRABAJO INVISIBLE TRAS CADA COPA.
- 14** **IN VINO VERITAS**
UN VINO, UN SUMILLER.
- 18** **ENTREVISTA**
DE LA ALTA COCINA AL ÉXITO EMPRESARIAL: EL VIAJE DE ERIC BASSET.
- 20** **GASTRONOMÍA**
LA LANGOSTA CARIBEÑA: SOBERANA INDISCUTIBLE DE LA MESA TROPICAL.
- 22** **ENTREVISTA**
ESTELA GUTIÉRREZ, LA REINA DEL HOJALDRE: TERCERA GENERACIÓN DE PASTELEROS.
- 26** **SALUD**
ALIMENTACIÓN MEDICINAL: UNA TERAPIA HISTÓRICAMENTE IMPORTANTE.
- 28** **PRODUCTO**
ATÚN ROJO DE ALMADRABA: TRADICIÓN MILENARIA, SABOR ETERNO.
- 30** **DESTINOS**
LA RUTA DE LOS MIL SABORES: UN VIAJE CULINARIO POR ASIA.
- 34** **COCINAS DEL MUNDO**
BOLIVIA, EL DORADO GASTRONÓMICO.
- 37** **ESPECIAL**
EL MAPA DEL QUESO DE ESPAÑA: 26 FORMAS DE DECIR SABOR.
- 41** **INFOGRAFÍA**
EL ATLAS DE LAS ESPECIAS.
- 44** **INFOGRAFÍA**
EL ARTE DEL TÉ: SINFONÍA DE ARTE Y HOJA.
- 46** **TECNOLOGÍA**
DESTINO GASTRONÓMICO: HERRAMIENTAS E INSTRUMENTOS TECNOLÓGICOS.
- 50** **RECETAS**
LEGUMBRES EN VERSIÓN VERANO: 3 ENSALADAS PARA SORPRENDER.
- 52** **OPINIÓN**
¿PAN DE JAMÓN EN MAYO Y EN MILÁN? ¿POR QUÉ NO?
- 54** **OFICIO**
¿QUIÉN QUIERE SER CAMARERO? LA CRISIS DE VOCACIÓN.

EDITORIAL PRESIDENTE: JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO
COORDINACIÓN INTERNACIONAL: VERÓNICA DE SANTIAGO
COORDINACIÓN Y EDICIÓN: CRISTINA PÉREZ Y CRISTINA YBARRA

ASESORA EDITORIAL: CONSUELO ELIPE RAMOS
REDACTORA JEFE: ANA M. GÓMEZ

CORRESPONSAL PERMANENTE EN CUBA: JOSEFINA PICHARDO

DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO: CAMILA DE LEÓN

ASESOR DE ARTE Y DISEÑO: CARLOS JAVIER MAURI

FOTOGRAFÍA: ARCHIVO EXCELENCIAS, PIXABAY, PEXLES Y CORTESÍA AUTORES

PORTADA: MIGUEL CÁMARA

COLABORACIÓN EDITORIAL:

AIBG (Academia Iberoamericana de Gastronomía)

ADEMÁS HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:

JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO, VERÓNICA DE SANTIAGO, RAFAEL ANSÓN OLIART, CRISTINA YBARRA, SANTI CASTILLO, JULIO VALLES, CÉSAR CORDERO, ANTONIO MONTECINOS, ANTONELLA RUGGIERO, MARICRUZ COCHAMANIDIS, GABRIELA SÁNCHEZ, MARIA CARRASCO.

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



DESCARGA
LA APP!



NUESTRAS
REVISTAS





GASTRONOMÍA SALUDABLE

UNA TENDENCIA EN ALZA.

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEBE INTEGRARSE DESDE LA EDUCACIÓN PARA FOMENTAR HÁBITOS DURADEROS QUE MEJOREN LA CALIDAD DE VIDA Y EL BIENESTAR GENERAL.

POR: DON RAFAEL ANSÓN OLIART / PRESIDENTE DE LA ACADEMIA IBEROAMERICANA DE GASTRONOMÍA
FOTO: PIXABAY Y FREEPIK

“La gente comerá lo que debe, si le gusta”

En los últimos años, la gastronomía ha experimentado una profunda transformación impulsada por un enfoque más consciente y equilibrado. Hoy en día, hablamos de una **nueva gastronomía** que se apoya en las llamadas “cuatro eses”: **saludable, solidaria, sostenible y satisfactoria**. Este enfoque no solo busca el placer en la comida, sino también el bienestar del cuerpo, la responsabilidad social y el respeto por el medio ambiente.

Y la salud es uno de los aspectos más importantes. Al final, la alimentación es una necesidad básica para la supervivencia del ser humano. Y una **dieta saludable, combinada con algo de ejercicio físico**, ayuda a prevenir muchas enfermedades y contribuye a que, tanto nuestro cuerpo como nuestra mente, estén en plena forma y llenos de energía.

La **ciencia de la nutrición** ha desempeñado un papel clave en este cambio de paradigma, ayudándonos a comprender cómo, lo que comemos, influye en nuestro organismo de una manera decisiva, y transformando así nuestra manera de entender y de valorar la gastronomía.

La alimentación saludable debe promoverse, en primer lugar, desde la educación.





LA DIETA MEDITERRÁNEA, UNA DE LAS MÁS SALUDABLES DEL MUNDO

En ese contexto, la **Dieta Mediterránea** se ha consolidado como un modelo alimentario ejemplar, no solo por su riqueza cultural y culinaria, sino por sus reconocidos beneficios para la salud.

Ello se debe a la **gran riqueza y variedad de productos** de que disponen los países del Mediterráneo, con sus verduras, frutas, carnes, cereales, productos del mar, lácteos, huevos, legumbres, vino... y el aceite de oliva como grasa principal. La diversidad de alimentos y bebidas, junto a un recetario de lo más variado, han dado lugar a **una de las dietas más sanas y equilibradas del mundo**.

TENDENCIAS HACIA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Hoy en día, en las casas y en la cocina doméstica, pero también en los restaurantes y comercios de alimentación, cada vez se tiene más en cuenta la importancia de consumir alimentos saludables.

Incluso en los restaurantes de alta cocina, hay una tendencia hacia las elaboraciones más ligeras, con técnicas sencillas que respetan la materia prima, con productos locales, frescos y de temporada, y menús nutricionalmente equilibrados.

LA GASTRONOMÍA EN LA EDUCACIÓN.

Aunque es cierto que los hábitos alimentarios de la población no siempre son los más adecuados, debido, en gran parte, al estilo de vida actual y la falta de tiempo. Pese a que la gente está cada vez más concienciada, lo cierto es que aún hay mucho camino por recorrer para acabar con la malnutrición, tanto por defecto como por exceso.

En ese sentido, la alimentación saludable debe promoverse, en primer lugar, desde la educación, integrándola en todo el sistema educativo, desde las edades más tempranas hasta la formación universitaria y profesional. Esto último implica a los cuatro eslabones de la cadena alimentaria: la producción agroalimentaria (agricultores, pescaderos y ganaderos), la industria de alimentos y bebidas, la distribución y el comercio, y la hostelería.

SALUD Y PLACER VAN DE LA MANO.

Sin olvidar todo lo dicho anteriormente, me gustaría acabar con esa frase que decía el profesor Grande Covián: “La gente comerá lo que debe, si le gusta”. Sin duda, la mejor forma de conseguir que la gente coma lo que debe, es armonizar la ciencia de la nutrición con el arte de la cocina.

Una gastronomía saludable y satisfactoria es la mejor manera de contribuir a mejorar nuestra calidad de vida y nuestro bienestar general. Y más aún si se hace en compañía, algo que, por cierto, es un elemento característico de la Dieta Mediterránea que, más allá de la propia alimentación, representa un auténtico estilo de vida.

*Una gastronomía
saludable y
satisfactoria es
la mejor manera
de contribuir a
mejorar nuestra
calidad de vida.*



La Vía de la Plata: su paso por la provincia de Ourense

Es una de las Rutas Xacobeas más fascinantes y con mayor riqueza patrimonial de Galicia; con un recorrido de 200 kilómetros a través de 28 municipios y 9 etapas hasta Santiago, este itinerario se ha consolidado como una de las opciones preferidas para los peregrinos que buscan una alternativa a los caminos más concurridos hacia Compostela.

Desde su entrada a la provincia por A Mezquita, los caminantes pueden optar por dos itinerarios: el que avanza por Laza o el que atraviesa Verín, ambos uniéndose de nuevo en la ciudad de Ourense, la única capital gallega que forma parte de esta ruta antes de llegar a Santiago. El trayecto que discurre por la provincia permite al caminante disfrutar de una amplísima variedad de paisajes, además de poder descubrir los más de 600 elementos catalogados como patrimonio en este recorrido.

Ourense es un punto clave del camino, ya que la mitad de los peregrinos que recorren la Vía de la Plata comienzan aquí su viaje. Gracias a la accesibilidad que ofrece la línea AVE desde la capital del Estado y desde el Mediterráneo, y que transforma las distancias en tiempo, la conexión con otras regiones facilita la llegada de peregrinos ansiosos de hacer el camino, sea a pie o en bicicleta. De hecho, este itinerario es el que registra un mayor crecimiento en el número de usuarios en bici: uno de cada diez peregrinos se decanta por esta modalidad.

La riqueza y variedad gastronómica de la provincia es otro de sus grandes atractivos. La Vía de la Plata cuenta con el mayor número de productos con denominación de origen e indicación geográfica protegida, reflejo de la calidad diferenciada de las comarcas que atraviesa. Por no hablar de una ruta llena de fiestas tradicionales.

Alojamiento y hospitalidad no faltan, ya que es la provincia que cuenta con más albergues de primera categoría como el situado en el emblemático monasterio de Oseira, tierra de buen pan y donde los huéspedes pueden enamorarse de las bóvedas de su sala capitular.

La Vía de la Plata en Ourense es mucho más que un camino: es una multiexperiencia única que combina historia, cultura y naturaleza en cada paso del peregrinaje.





PARA MÁS INFORMACIÓN:
www.viadelaplata.gal

Coco Montes, Restaurante Pabú

COCO MONTES REPRESENTA UNA COCINA FLEXIBLE Y EMOCIONAL, BASADA EN LA MICROTEMPORADA Y EL PRODUCTO FRESCO. COMBINA TÉCNICA, INTUICIÓN Y HOSPITALIDAD EN PABÚ, SU RESTAURANTE FAMILIAR EN MADRID.

POR: CRIS YBARRA / EXPERTA GASTRONÓMICA / FOTO: CORTESÍA DEL ENTREVISTADO

La trayectoria de Coco Montes comienza con una sólida formación culinaria en Le *Cordon Bleu*, tanto en Madrid como en París, donde obtuvo el prestigioso *Grand Diplôme* en cocina, pastelería y panadería. Su carrera internacional destaca por su paso por restaurantes de renombre fuera de España, especialmente *L'Arpège* en París, del chef Alain Passard. Esta etapa, que él mismo considera la más influyente en su estilo culinario, incluyó un año como *stagier* y cinco años más como parte del equipo estable.

Durante su última etapa en *L'Arpège*, asumió la responsabilidad de coordinar eventos internacionales, lo que le permitió cocinar en ciudades como Shanghai (donde lideró un pop-up de tres meses), Bangkok, Los Ángeles, Sídney, Aspen, Abu Dabi, Nueva Delhi y Punta Cana.

Además, tuvo la oportunidad de realizar una estancia profesional en el reputado restaurante neoyorquino *Eleven Madison Park*.

Antes de dedicarse plenamente a la gastronomía, Coco estudió Administración y Dirección de Empresas y trabajó en IBM. Sin embargo, su pasión por la cocina lo llevó a cambiar de rumbo, trabajando en restaurantes españoles de renombre como Azurmendi y Zalacaín.

En noviembre de 2023, abrió Pabú (una estrella Michelin y un Sol de la Guía Repsol) en la calle Panamá de Madrid, un restaurante íntimo con capacidad para 30 comensales. La propuesta culinaria de Pabú se basa en la preparación de nueve platos diarios que se pueden degustar en distintos formatos, ya sea en menú degustación o a la carta, de una manera completamente flexible según los productos frescos disponibles, muchos de los cuales Coco recolecta personalmente en tres huertos, uno en Bustarviejo, otro en Sanlúcar de Barrameda y otro en Tietar.

Pabú no es solo un restaurante: es una forma de estar en el mundo. Una cocina flexible, con pasión, disciplina y sentido. Una experiencia en constante evolución.

¿Qué huella dejó en ti la formación en Le Cordon Bleu, tanto en Madrid como en París?

Aprendí disciplina, técnica, compromiso y sacrificio. Me marcó una charla de un chef con dos estrellas que nos dijo: "Lo más importante es el compromiso". Eso intento traspasar a mi equipo. Puedes ser autodidacta, pero tener la base técnica y principios firmes es imprescindible.

¿Cómo definirías lo que aprendiste en L'Arpège junto a Alain Passard?

La flexibilidad. Cocinar en función del día y el cliente, nutrirse de ingredientes frescos. Aprendí a comprar, a gestionar el stock con sentido común y cercanía. Enviar un mensaje por la mañana al pescadero y ajustar el menú según lo que llega. Así de simple y así de lujoso.

¿Qué significa para ti cocinar de acuerdo con la microtemporada?

Es hacer cocina del día, con lo que hay, como se ha hecho siempre. Escuchar al proveedor, identificar la mejor cocción, sazón y acompañamiento para cada ingrediente. Y adaptar el menú a diario. Referentes como *Alice Waters* y *Alain Passard* nos inspiran en esa dirección.

¿Qué libro, película o canción ha influido más en tu manera de entender la cocina?

"La cocina del Mediterráneo" de Adrià es mi favorito. Leo mucho, ahora mismo tengo entre manos *Le Bernardin*. En cine, "*Ratatouille*" es una obra maestra. Me emociona porque reivindica que, con pasión, cualquiera puede cocinar. Como también lo hace "Un viaje de diez metros".



Pabú no es solo un restaurante: es una forma de estar en el mundo. Una cocina flexible, con pasión, disciplina y sentido. Una experiencia en constante evolución.



“Un chef es un jefe, y debe estar en su cocina”

PA·BÚ
COCINA DE MICROTEMPORADA

¿Cuál fue el momento más decisivo en tu camino como cocinero?

Sin duda, entrar en la brigada de l'Arpège. Nunca imaginé algo así. Me cambió la vida y la manera de entender la cocina.

¿Cuál es la historia secreta detrás del nombre “Pabú”?

Viene de Pate y Bubú, como llaman mis sobrinos a mis padres. Es un homenaje a ellos. Mi madre está en sala todos los días y mi padre prueba todos mis menús. Algunos me critican por eso, pero este restaurante es familiar, y me siento orgulloso.

¿De dónde nace tu obsesión por el producto y la recolección directa?

De mi madre, de raíz asturiana y vasca. Me enseñó a detectar si un pescado está fresco desde la mesa. La recolección y el momento exacto lo son todo. Hay que saber comprar, eso es lo que intento inculcar en mi cocina.

¿Cómo equilibras la técnica aprendida en grandes casas con tu sensibilidad más personal?

La cocina es intuición. Puedes tener toda la técnica del mundo, pero sin sensibilidad, no hay alma. Yo apuesto por crear cada día, no repetir platos. Me gusta el *rock and roll* de la sala, la vida inesperada. Y eso intento transmitir.

¿Cómo nació Pabú y qué querías ofrecer que no habías visto antes en Madrid?

Un día cogí un folio y escribí todo lo que no quería que me hicieran en un restaurante: esperar, que no te cuiden, que el servicio no sepa. Y desde ahí empecé a construir. En Madrid hay de todo, pero bien hecho, todo tiene cabida.

¿Cómo es un día cualquiera en el restaurante, desde la selección del producto hasta el servicio?

La hospitalidad extrema. Atiendo todas las reservas yo mismo. Contesto whatsapps y llamadas como si cada cliente fuera el primero. Es algo que aprendí en Francia: hay que responder al instante y con excelencia. Es lo que intento aplicar cada día.

Una locura deliciosa. Todo cambia constantemente. Personal, proveedores, clientes... Hay que adaptarse y nunca quejarse. Es como una tarta de capas, cada una pesa, pero entre todos lo hacemos funcionar. Es el caos organizado de la alta gastronomía.

¿Qué papel juega el factor sorpresa en tu menú degustación?

Fundamental. Nuestra carta está para que no se mire. Empezamos con coliflor y la gente se sorprende. Ingredientes de siempre, cocinados como nunca. Dejarse sorprender es el primer acto de confianza.

¿Qué tipo de cocina te emociona como comensal?

Cualquier cosa bien hecha. Desde una costilla guisada en un local chino hasta una hamburguesa con alma. Lo que no me emociona es lo que sale del táper. Me gusta ver cocineros cocinando.

¿Cuál crees que debe ser el papel del chef hoy en día?

Estar presente. Dirigir. Ser el primero en afrontar los problemas. El chef es un capitán. Si no está en su cocina, pierde el rumbo.

“Un chef es un jefe, y debe estar en su cocina”

Si tuvieras que cocinar solo un plato para representar tu cocina, ¿cuál sería?

Un ave. Me encantan. Quizá un capón de Finca Grazalema, bien graso, con distintos pases. Es un producto noble y versátil. Como la cocina que quiero hacer.

El verano *de la viña* el trabajo invisible tras cada copa.

EN VERANO LOS VIÑEDOS VIVEN SU ETAPA MÁS INTENSA. CADA ACCIÓN ES CLAVE PARA LOGRAR UN VINO DE EXCELENCIA, FRUTO DE EQUILIBRIO, PACIENCIA Y PRECISIÓN.

POR: SANTI CARRILLO

/

JEFE DE SUMILLERES DEL GRUPO ROOSTIO

/

FOTO: FREEPIK

Mantener el vigor
de la vid bajo
control es otro
de los desafíos
estivales.

MIENTRAS MUCHOS DISFRUTAN DE UNA
COPA DE VINO A LA SOMBRA, OTROS
TRABAJAN INCANSABLEMENTE BAJO EL
SOL PARA QUE ESA COPA SEA POSIBLE.
ESTE ARTÍCULO QUIERE SER UN PEQUEÑO
HOMENAJE A LOS VITICULTORES QUE, EN
PLENO VERANO, CUIDAN CADA HOJA, CADA
RACIMO, CADA PALMO DE TIERRA CON
DEDICACIÓN Y SABIDURÍA.
POR ELLOS, POR SU LABOR SILENCIOSA Y
ESENCIAL, BRINDAMOS.

Llega el verano. Las ciudades se vacían, las maletas se llenan, y en el aire flota ese aroma a vacaciones que nos invita a desconectar. Pero hay lugares donde el verano no significa descanso, sino todo lo contrario. Bajo el sol inclemente y entre los surcos de tierra, los viñedos viven una de sus etapas más intensas. Es ahora, cuando el calor aprieta, que comienza el verdadero trabajo de preparación para la vendimia. Un trabajo callado, meticuloso y vital para que, en unos meses, podamos alzar una copa de vino y brindar por su excelencia.

UNA PODA QUE RESPIRA: EL ARTE DE LA PODA EN VERDE

Las hojas se agitan al compás del viento, pero no todas tienen lugar en esta sinfonía. La poda en verde, ese arte silencioso que se practica entre primavera y verano, consiste en elegir qué brotes y hojas deben permanecer y cuáles deben desaparecer. Con precisión casi quirúrgica, se eliminan los chupones –esos brotes secundarios que surgen del tronco, se deshojan zonas específicas para mejorar la ventilación, y se recortan los sarmientos para concentrar la energía de la planta en lo esencial: los frutos.

No es sólo estética. Esta poda mejora la aireación, previene enfermedades como el mildiu o el oídio, regula la cantidad de racimos y allana el camino para futuras labores, como la poda de invierno. Un acto de equilibrio entre naturaleza y mano humana.

DESPUNTES: ENFOCAR LA ENERGÍA

A veces, el gesto más simple tiene el mayor impacto. Despuntar –recortar los extremos de los sarmientos– permite que la vid deje de dispersar su fuerza y se concentre en alimentar los racimos. Aunque se considera parte de la poda en verde, muchos lo tratan como una actividad con identidad propia. Y lo cierto es que lo merece.

EL ENVERO: LA PROMESA DEL VINO

Y entonces ocurre la magia. El envero transforma los viñedos en una paleta de colores: las uvas tintas mutan del verde a tonos rojizos, azulados o negros; las blancas adquieren reflejos dorados. Pero no es sólo una cuestión de belleza. En este proceso comienza la maduración: aumentan los azúcares, baja la acidez y los sarmientos se lignifican, es decir, se endurecen para sostener el peso de los racimos. Es el inicio de la cuenta atrás para la vendimia.

CUIDAR LO INVISIBLE: EL CONTROL DE PLAGAS

No todo lo que amenaza a la vid se ve a simple vista. Hongos como el mildiu o el oídio acechan en ambientes húmedos, y esta primavera ha sido especialmente generosa en lluvias. Por eso, durante el verano, los viticultores refuerzan la vigilancia y aplican tratamientos con la precisión de un boticario, protegiendo la uva sin interferir en su carácter.

Durante el verano, los viticultores refuerzan la vigilancia y aplican tratamientos, protegiendo la uva sin interferir en su carácter.



LA TIERRA TAMBIÉN NECESITA CUIDADOS

El suelo es mucho más que el escenario donde se alza la vid. Es su base, su alimento, su memoria. En verano, su gestión se convierte en prioridad. Las cubiertas vegetales lo protegen de la erosión y retienen la humedad; el riego eficiente, basado en sensores y modelos predictivos, asegura que no falte agua, pero tampoco se desperdicie; el manejo del suelo –acolchado, materia orgánica, caolín sobre las hojas– ayuda a conservar la frescura bajo temperaturas que desafían a cualquier planta.

EL EQUILIBRIO VERDE

Mantener el vigor de la vid bajo control es otro de los desafíos estivales. Demasiado crecimiento vegetativo puede sombrear los racimos y afectar su calidad. Aquí entran en juego decisiones clave: subir alambres en espalderas, despuntar si es necesario, regular el riego... Un conjunto de acciones que responde al mismo objetivo: armonizar la exuberancia natural con los ritmos de la vinificación.

AGUA: ENTRE LA ESCASEZ Y LA NECESIDAD

En determinadas regiones, el verano puede ser sinónimo de sequía. Si se ha optado por estrategias de déficit hídrico controlado –una técnica para estresar levemente la planta y potenciar la concentración de la uva–, llega el momento de restablecer el equilibrio. El riego abundante debe devolver al suelo su humedad esencial antes del gran momento.

LA VENDIMIA: EL DESENLACE DE UN VERANO

Y finalmente, la vendimia. El acto de recoger la uva, que parece tan simple y festivo, es en realidad el resultado de meses –a veces años– de trabajo constante. Aunque en muchas zonas del hemisferio norte la cosecha arranca en septiembre, regiones como Montilla–Moriles o Jerez ya comienzan en agosto, incluso en julio.

El momento exacto lo marcan tres factores: el estado de maduración, las condiciones climáticas y el método de recolección. Es un equilibrio entre naturaleza y decisión humana, ciencia y tradición. Una coreografía que merece su propio capítulo.

A person wearing a green long-sleeved shirt, dark trousers, and gloves is walking away from the camera through a vineyard. The vines are bare and supported by wooden posts. The background shows a hazy landscape with fields and trees under an overcast sky.

El suelo es
mucho más que
el escenario de
donde se alza la
vid: es su base,
su alimento,
su memoria.

UN VINO, *un Sumiller*

POR: CRIS YBARRA
EXPERTA GASTRONÓMICA

FOTOS: CORTESÍA DE SUMILLERES Y FREEPIK

Un Vino, Un Sumiller" es la sección de Excelencias Gourmet dedicada a explorar el mundo del vino desde la mirada de sus máximos conocedores: los sumilleres. Cada entrega es una invitación a descubrir una etiqueta concreta, narrada a través del criterio, la experiencia y la sensibilidad de un profesional de la sumillería.

Más allá de catas técnicas, esta sección busca transmitir el alma del vino: su origen, su personalidad, su maridaje ideal y el contexto que lo hace único. Cada sumiller comparte no solo su análisis organoléptico, sino también una historia que vincula el vino con el territorio, el productor y la emoción que despierta en copa.

Desde jóvenes promesas hasta figuras consagradas del sector, la sección reúne una selección plural de voces, estilos y enfoques. Blancos minerales, tintos potentes, espumosos elegantes o joyas naturales: no hay etiquetas prohibidas, solo vinos que merecen ser contados.

"Un Vino, Un Sumiller" es el espacio donde el conocimiento se transforma en placer, y donde el vino se explica con la autoridad de quien lo vive a diario en sala o en bodega.

Visita la sección
"Un vino, Un Sumiller" de
nuestro periódico digital



**Déjate guiar
por quienes
viven el vino
con pasión,
criterio y
sensibilidad.**

Beaujolais Nouveau Château Cambon 2024 Simina Andreea Apalaghiei *Madrid*



Es un vino joven, fresco y vibrante que celebra la espontaneidad y la alegría de vivir. Elaborado con uvas Gamay orgánicas mediante maceración carbónica tradicional, destaca por sus intensos aromas de frutas rojas (cereza, frambuesa, grosella) y notas florales como la violeta. Su boca ligera y jugosa, junto con una acidez equilibrada, lo convierte en el acompañante perfecto para momentos informales y festivos.

Procedente de la AOC Beaujolais Nouveau, al sur de Borgoña (Francia), este vino tiene una historia ligada a la tradición de los *vins de primeur*, comercializados antes de que maduraran los vinos más complejos. Desde 1985, su lanzamiento oficial se celebra el tercer jueves de noviembre, marcando el inicio de las festividades invernales. Cada botella es una expresión auténtica del terroir y una invitación a brindar por lo efímero y lo alegre.



Clos D'Ora 2020

Gustavo García
Hotel Palace, Madrid

Clos d'Ora es un vino excepcional nacido del sueño de Gérard Bertrand en el corazón del Cru Minervois La Livinière (Languedoc, Francia), donde tierra, hombre y cosmos se armonizan gracias a la agricultura biodinámica. Es un vino que refleja respeto por la naturaleza y una filosofía de equilibrio total.

Elaborado en un viñedo de solo 9 hectáreas, Clos d'Ora es un coupage tinto de Syrah (sobre caliza), Garnacha (en suelos de marga), Mourvèdre y Cariñena, cada una cultivada en suelos específicos para potenciar sus cualidades.

Presenta un color rubí con reflejos violáceos, aromas intensos de frutas rojas, violetas y especias orientales, y en boca es seco, sedoso, con taninos dulces, buena acidez y frescor mediterráneo. La primera añada salió en 2012, tras 15 años de preparación. Este vino encarna una expresión pura del terroir, hecha para emocionar y perdurar.



Buezo Petit Verdot 2005

Cristina de la Calle
Taberna Verdejo, Madrid

Vivimos un momento excepcional para los vinos españoles, con una diversidad impresionante que mantiene identidad y calidad. Uno de los descubrimientos más destacados de 2024 es un vino de Bodegas Buezo, en la D.O. Arlanza (Burgos), que encarna la tradición y el carácter único de esta región histórica pero poco conocida.

El vino está compuesto por 50% petit verdot y 50% tempranillo, con una crianza de 16 meses en bodega y más de 90 meses en botella. Su color ciruela con reflejos teja, aromas de fruta madura, especias y notas balsámicas, junto con una boca sedosa, fresca y elegante, lo hacen ideal para acompañar pescados, caza, arroces y platos de cuchara.

Bodegas Buezo, fundada por Abel Buezo en 1999, recupera la viticultura de Arlanza con 61 hectáreas, y se distingue por su meticulosa elaboración y su enólogo Fernando López. Sus vinos destacan por su longevidad y capacidad de envejecimiento, siempre buscando la excelencia.



Nûr 2017

Nicholas Mantello
Gresca, Barcelona

El vino elegido es un Verdicchio muy especial, símbolo de conexión personal con la tierra y las raíces. Descrito como un vino de meditación, fue compartido en una cata a ciegas con amigos lejanos, convirtiéndose en un momento cargado de emoción y vínculo afectivo.

Se trata de "Nur", un vino blanco macerado elaborado con Verdicchio, Malvasia y Trebbiano de viñas viejas en Cupra Montana (Marche, Italia), en el cru Contrada San Michele. Criado en suelos arcillosos, calcáreos y de marga, ofrece una vinificación oxidativa, con aromas de hierbas y cítricos mediterráneos, boca fresca, amplia y tánica.

Su creador, Corrado Dottori, junto a otros enólogos como Bellotti o Pantaleoni, lideró una revolución en la viticultura italiana apostando por la biodiversidad, el respeto al viñedo y la tradición mejorada. Este vino no solo cuenta una historia en cada sorbo, sino que representa un puente sensorial entre paisajes, personas y emociones.



White Bones 2009

Rocío Yagüe Fernández
Hotel Brach, Madrid

Un grupo de sumilleres y periodistas, guiados por Pilar Oltra y Daniel Perchante, vivió una experiencia inolvidable en el viñedo de Adrianna, en Gualtallary (Valle de Uco, Mendoza, Argentina), donde descubrieron un vino que cautivó por completo a Rocío: el "Huesos Blancos" Chardonnay.

Aunque el vino ya era conocido por su prestigio, la experiencia de catar la añada 2021 en el propio viñedo, a más de 1.500 metros de altitud y 5 grados de temperatura en agosto, reveló toda su potencia, personalidad y mineralidad. La posterior cata de la añada 2009 en bodega de la mano de Ale Vigil lo convirtió en un vino inolvidable.

El nombre "Huesos Blancos" proviene del suelo calcáreo rico en fósiles marinos de la parcela, antigua cama de un río seco. Esa composición aporta salinidad, complejidad y profundidad a esta Chardonnay fermentada en bodega de roble francés, haciendo de ella un vino singular, estructurado y emocionante.



San Cayetano 2022

Francisco García
Cooking Almadra, Conil de la Frontera

La emoción de abrir una botella escasa y especial llevó a compartir con el equipo y los comensales un vino que generó reacciones entusiastas: "¡Está demasiado bueno!". Se trata de un vino de pasto del viñedo Macharnudo (Jerez), elaborado por Willy Pérez y Ramiro Ibáñez, quienes recuperaron en 2017 la histórica marca Manuel Antonio De la Riva, símbolo del pasado y del futuro del Marco de Jerez.

El vino, fermentado con levaduras autóctonas y criado 12 meses bajo velo de flor, destaca por su frescura, mineralidad y complejidad, con notas de limón, melocotón, pera y una elegante salinidad. Su boca es densa, seca y refinada, con una acidez que evoca la brisa marina.

Los vinos de pasto, sin adición de alcohol ni crianza en madera, están fuera de la D.O. Jerez-Xérès-Sherry, pero impulsados por viticultores como los de Territorio Albariza, ganan relevancia por su autenticidad y calidad. Representan una nueva vía para recuperar tradiciones y ofrecer al mundo blancos tranquilos gaditanos con origen y alma.

Cada botella tiene una historia, y cada historia encuentra su voz en la experiencia única de un sumiller.





LA COMIDA Y LA DIETA COMO MEDICINA EN LA HISTORIA

Autor: Julio Valles

El libro aborda la alimentación y la dieta como formas históricas de curación, centrándose en cómo, especialmente en Europa, África y América, se usaron durante siglos junto con las sangrías como remedios principales. A partir de una recopilación de documentos y literatura, organiza cronológicamente el uso culinario y dietético de productos como pan, vino, aves, huevos y agua, así como otros más curiosos, como el tabaco medicinal.

Explora la influencia de América en la medicina europea, especialmente el uso indígena de hierbas y purgas. También aborda preparaciones como los letuarios, elaborados en conventos, y recoge opiniones médicas antiguas sobre alimentos como lentejas o pescado.

Dedicar un capítulo a obras históricas sobre la comida como medicina, analiza la transición hacia los medicamentos químicos desde el siglo XIX, e incluye un vocabulario de plantas medicinales, un anexo de refranes populares, un glosario técnico y una extensa bibliografía.



MI COCINA PORTUGUESA

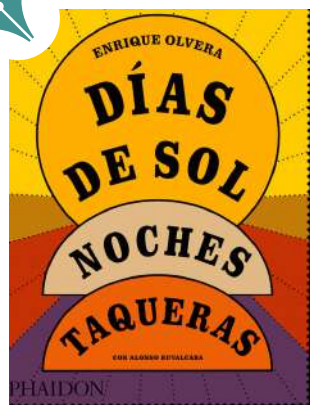
Autor: José Avillez

Una mirada a la cocina tradicional portuguesa guiada por José Avillez, considerado el chef más destacado de Portugal.

Este recorrido gastronómico revela cómo la historia —de las raíces celtas a la era de los descubrimientos— y la geografía —de la costa atlántica a las montañas del norte— han moldeado una cocina rica y diversa.

La obra rinde homenaje a los sabores auténticos del país luso, rescatando recetas y relatos que revelan la esencia culinaria de cada región.

Firmado por uno de los chefs más influyentes de la escena internacional, este libro celebra la herencia gastronómica de Portugal y su proyección creativa al mundo. Desde sopas y entrantes hasta platos de arroz, bacalao y pescados frescos, el lector descubrirá una de las tradiciones culinarias más fascinantes de Europa.



DÍAS DE SOL, NOCHES TAQUERAS

Autor: Enrique Olvera con Alfonso Ruvalcaba

En *Días de Sol, Noches Taqueras*, el chef Enrique Olvera, reconocido por su restaurante Pujol y su enfoque en la alta cocina mexicana, explora su pasión por los tacos cotidianos. El libro se divide en dos capítulos principales: Clásicos, con recetas tradicionales de tacos callejeros, y Originales, con reinterpretaciones creativas del taco. Incluye también un apartado final dedicado a tortillas y salsas. Las recetas están acompañadas de historias breves, son accesibles y están marcadas con iconos que indican si son veganas, sin gluten, rápidas, etc. La obra destaca por su equilibrio entre tradición e innovación, con fotografías de Araceli Paz que ilustran cada plato.



150 BARES DE VINOS IMPRESCINDIBLES

Autor: Jurgen Lijcops

Los entusiastas del vino tienen una nueva joya editorial entre manos: una obra que invita a recorrer los bares más singulares y memorables del planeta. Firmado por Jurgen Lijcops, prestigioso sumiller belga con una larga trayectoria en el universo vinícola, este libro traza una ruta por 150 bares que brillan con luz propia en grandes capitales del mundo, desde Londres hasta Buenos Aires.

Más que una guía, el libro es una recopilación de historias, ambientes y experiencias únicas que convierten a cada establecimiento en una parada obligada. A través de sus páginas, el lector descubrirá no solo dónde disfrutar de una copa excepcional, sino también el alma de cada lugar: su origen, su filosofía y el ambiente que lo distingue. Entre los espacios destacados se encuentran Noble Rot en Londres, Pompette en Copenhague y Goût de Jaune en Tokio, además de referentes españoles como Mónvínic y Bar Brutal en Barcelona, o De Vinos y Vinology en Madrid. Un compendio imprescindible para viajeros curiosos y apasionados del buen vino.



PALMARES

Sucursal
Santiago de Cuba

Campaña Tropical *en Santiago*

En el corazón de la añeja ciudad, que celebra sus 510 años, se esconde un oasis: la Campaña Tropical en Tropicana. Cubanía en estado puro: raíces, música tradicional y un ambiente campestre donde nada falta. Cerdo asado en púas, frutas tropicales, del guarapo al aguardiente, mucha música en vivo, bohíos tradicionales, aves de corral... todo recrea la vida en una finca de nuestros campos. En resumen, una noche para el recuerdo.

*Nada escapa a la imaginación.
Solo hay que dejarse llevar y compartir
en familia o entre amigos.*



PalmaresSantiagoCuba



@palmaressantiagodecuba7017



@palmares_stgo



@palmaressantiagodecuba



comercial@stgo.palmares.cu



De la alta cocina al éxito empresarial: el viaje de Eric Basset

ERIC BASSET LIDERA PROYECTOS INNOVADORES EN GASTRONOMÍA Y COCTELERÍA. SU FILOSOFÍA "FOODINGOOD" BUSCA CREAR MOMENTOS DE FELICIDAD A TRAVÉS DE EXPERIENCIAS AUTÉNTICAS Y DE ALTA CALIDAD.

POR: CRIS YBARRA

EXPERTA GASTRONÓMICA

FOTOS: CORTESÍA DEL ENTREVISTADO

Nacido en el sur de Francia y con una infancia marcada por los sabores africanos, Eric Basset inició su carrera en la cocina con apenas 14 años en La Chaldette, poco antes de que el restaurante obtuviera su primera estrella Michelin.

Se formó en la Escuela de Hostelería de Chamalière y en la prestigiosa Ferrandi de París, donde trabajó con chefs como Yannick Alleno y Alain Ducasse. Su trayectoria incluye puestos en hoteles de lujo como el Hilton Seychelles y el Gleneagle de Escocia, así como su ascenso de cocinero a chef y socio en el restaurante Caelis de El Palace Barcelona.

Campeón mundial de catering en 2011 durante el evento de Paul Bocuse, Eric ha trabajado en Europa, Asia y EE. UU., y hoy asesora a hoteles y restaurantes en varios países bajo su filosofía "Foodingood". En Barcelona, lidera sus propios proyectos como Bobby's Free Speakeasy y Bob's SmashBurger, además de importar y distribuir Bobby's Dry Gin y su gama de cócteles listos para tomar.

Naciste en el sur de Francia y viviste tus primeros años en África. ¿Cómo influyeron esos primeros sabores en tu manera de entender la cocina?

Fue una ventaja enorme. Viví mis primeros tres años en Abidjan, en Costa de Marfil porque mi padre trabajaba allí. Desde los 21 días de vida estuve expuesto a sabores tropicales, frutas exóticas como papaya o mango, y especias intensas. Esa diversidad sensorial, combinada con la cocina mediterránea y francesa que mis padres me preparaban, agudizó mi sensibilidad y atención hacia los olores y los sabores. Desde entonces, cada mercado es una aventura.

A los 14 años ya estabas en un restaurante con estrella Michelin. ¿Qué te motivó a dar el paso tan joven?

Empecé a hacer pan y repostería y me sentí feliz cocinando. Siempre fui un poco rebelde, así que poder trabajar joven me dio una sensación de libertad increíble. Combinaba trabajo y estudios, pero lo que me atrajo fue la posibilidad de construir mi camino desde muy pronto.

Trabajaste con chefs como Alain Ducasse o Yannick Alleno.

¿Qué enseñanzas o filosofía profesional te marcaron más en esa etapa?

Disciplina, excelencia, pasión. Estar en sus cocinas es como competir en Fórmula 1. Te enseñan que cada día empieza de cero, con las neveras vacías y el producto fresco. Te animan a leer, a viajar, a descubrir. Te exigen lo mejor y te enseñan a buscar la perfección desde el respeto al producto.

"Saber adaptarse es clave."

Has cocinado en hoteles de lujo en Francia, las Seychelles, Escocia... ¿Cómo ha influido esa diversidad cultural en tu enfoque culinario y de servicio?

Me permitió entender muchas formas de comer, de servir, de comunicar. Saber adaptarse es clave. Tu propuesta gastronómica puede ser muy apreciada por algunos y no entenderse en absoluto por otros. Viajar te da empatía, perspectiva y flexibilidad.

¿Qué te llevó a emprender tus propios conceptos como Bobby's Free Speakeasy y Bob's SmashBurger?

Después de salir de Caelis en Barcelona y fundar mi empresa de asesoría, empecé a colaborar con grupos como SB Hotels y AN Group. Poco después, junto a Dani Martín, a quien conocí en El Palace donde era jefe de bartender, compramos Bobby's Free. Convertimos un bar icónico de 1975 en un auténtico speakeasy con entrada por una barbería. Después vino un bistró de alma mediterránea y espíritu urbano que funcionó muy bien, pero desafortunadamente tuvimos la pandemia entre medio. Luego llegó Bob's SmashBurger. Fue un viaje natural.



Bobby's Free es ya un referente en coctelería de autor en Barcelona. ¿Qué hace especial este *speakeasy*?

La autenticidad. Es un lugar real, con historia, con alma. La barra y las paredes han visto mucho desde 1975. Además, trabajamos con buen producto y buscamos siempre ofrecer un gran servicio.

Cumplimos nuestro 50 aniversario este año y 10 años como *speakeasy*. Lo que hace el efecto diferenciador es la autenticidad, es el hecho de realmente pasar a través de una barbería con un barbero que te va a preguntar por la contraseña y que vas a poder disfrutar de buenos cocteles, música y un muy buen ambiente. Tener una experiencia diferente a través de una copa. No es solo una moda, es un legado.

¿Cómo suena tu cóctel favorito? ¿Qué canción le pondrías si fuera parte de una experiencia multisensorial?

Podría darte mil. Cada momento tiene su melodía y cada momento tiene su ritmo dentro del servicio, dentro de la noche y dentro del momento y con quién vas. Pero si tengo que quedarme con una experiencia completa, diría Las Cuatro Estaciones de Vivaldi: por su riqueza, por su evolución, por cómo se adapta a cada fase de la noche.

¿Con qué cóctel abrirías una comida importante o un momento especial?

Pues yo diría un Dry Martini. Empezar un momento especial con un Dry Martini te abre el apetito. Es un cóctel potente que ya te pone en condiciones para ese momento especial.

¿Cómo nace tu filosofía 'Foodingood' y qué significa hoy para ti?

La filosofía 'Foodingood' nace de la voluntad a través de mis asesoramientos y a través de mi experiencia, de poder ofrecer a diferentes consumidores, clientes y personas del mundo de la gastronomía un momento de felicidad a través del plato, de la gastronomía, del momento,

del restaurante. Es sentirse bien en un momento de gastronomía.

I feel good, I'm foodingood, es la frase, es como *feeling good* pero en gastronomía y es una marca registrada desde hace más de 10 años que estoy utilizando en cuanto a la filosofía de cada asesoramiento y de lo que queremos compartir en nuestra empresa.

No sólo son buenos platos, no sólo es una bonita sala, sino que es un buen *feeling* dentro de toda la experiencia y a través de esto, de esta palabra, poder resumir un poquito lo que uno viene a buscar, sea el restaurante que sea, sea el país que sea, es querer tener momentos *foodingood*, son momentos de felicidad a través de la gastronomía.

Además de tus locales, distribuyes Bobby's Dry Gin y nuevos cócteles listos para beber. ¿Qué buscas transmitir con estos productos?

Con Bobby's Dry Gin y los nuevos RTD (*Ready to Drink*) buscamos dos cosas: ofrecer un producto de alta calidad para mixología exigente y, al mismo tiempo, algo accesible, listo para consumir en hoteles o eventos. Es unir lo artesanal con la funcionalidad sin perder el alma.

¿Qué importancia tiene para ti controlar el producto desde su origen hasta la experiencia final en el vaso o el plato?

Total. Me involucro en todos los pedidos, en cada transformación. Desde una fruta hasta un *batch* de Negroni en barrica. El control de temperaturas, tiempos y evolución es lo que garantiza calidad. Es donde está la diferencia.

¿Qué tendencias te entusiasman actualmente en coctelería y gastronomía?

Me encanta ver cómo los bartenders jóvenes integran técnicas de alta cocina y pastelería en la coctelería. La liquid experience se está profesionalizando a niveles brutales, y eso me parece maravilloso. Hay un futuro apasionante ahí.

¿Cómo te gustaría que evolucionara la hospitalidad en los próximos 10 años?

Será más polarizada: excelencia o mediocridad. La tecnología y la IA están transformando el sector, y será más difícil encontrar buenos profesionales. Por eso, quienes hagan bien su trabajo serán más valiosos que nunca. Espero también que el público sea más consciente de lo que implica este oficio y que se valore más el esfuerzo humano. Las críticas destructivas en redes hacen mucho daño a los equipos. Ojalá la hospitalidad brille por su humanidad.



**La filosofía
'Foodingood'
son momentos
de felicidad
a través de la
gastronomía.**

La Langosta Caribeña:

Soberana Indiscutible de la mesa tropical

LA LANGOSTA CARIBEÑA ES UN SÍMBOLO CULTURAL Y ECOLÓGICO DEL CARIBE, CUYO VALOR TRASCIENDE LO GASTRONÓMICO. PROTEGERLA ES PRESERVAR HISTORIA, IDENTIDAD Y BIODIVERSIDAD MARINA.

POR: CÉSAR CORDERO KRÜGER
PRESIDENTE DE LA ACADEMIA PUERTORRIQUEÑA DE GASTRONOMÍA
FOTO: CORTESÍA DE AUTOR

Si existe un territorio donde la langosta alcanza su máxima expresión gastronómica, ese es indudablemente el Caribe

En las cristalinas aguas que bañan los arrecifes caribeños, se esconde un tesoro, que se mueve sigiloso entre corales y praderas marinas, su destino ha estado ligado al hombre desde tiempos inmemorables. Mucho antes de que Cristóbal Colón avistara el Nuevo Mundo, los taínos ya conocían los secretos de este manjar.

La existencia de concheros arqueológicos no miente: hace más de tres milenios, los indígenas construían trampas para atrapar langostas durante las mareas bajas. Pero existen rastros en la literatura que describen que la abundancia era tal, que literalmente se podían atrapar manualmente en las formaciones rocosas de la costa en tiempos de marea baja.

La langosta paso de las humildes mesas indígenas a los banquetes de la aristocracia colonial: experimentó una de las transformaciones sociales más fascinantes de la historia gastronómica del Caribe, convirtiéndose gradualmente en embajadora de la región y objeto de apetencia global.

El llamado centinela de los corales, conocido en la ciencia como la *panulirus*



Los chefs y comensales caribeños veneran la langosta

argus, la langosta caribeña, está a diferencia de sus primas europeas y norteamericanas, carece de pinzas frontales, compensando esta ausencia con un cuerpo robusto protegido por un caparazón espinoso y un par de antenas.

Los chefs y comensales caribeños veneran la langosta por su carne delicada y su sabor sutilmente dulce, pero su elixir va más allá del placer sensorial, los nutricionistas la valoran por motivos distintos, pero igualmente importantes. Cada bocado de este crustáceo ofrece una concentración extraordinaria de proteína magra, una cantidad insignificante de grasa es rica en vitaminas, fósforo, potasio y ácidos grasos omega-3.

En las comunidades costeras que salpican el Caribe, desde Bahamas, Cuba, República Dominicana, Puerto Rico, Anegada, hasta Granada la tradición langostera se transmite de generación en generación como un legado valioso.

Las nasas, esas ingeniosas trampas confeccionadas con madera local y alambre, descienden al lecho marino como mensajeros entre dos mundos. Los buzos a pulmón, herederos de técnicas precolombinas, se sumergen con nada más que el aire en sus pulmones y la “varilla ó puntero” de pesca y regresan a la superficie con el preciado botín.

Si existe un territorio donde la langosta alcanza su máxima expresión gastronómica, ese es indudablemente el Caribe. Cada isla, cada costa, ha desarrollado su propia interpretación culinaria, convirtiendo este ingrediente en un libro abierto donde leer la historia de migraciones, conquistas y resistencias culturales.

En las Bahamas, la langosta a la parrilla con apenas mantequilla de ajo y limón. Jamaica, fiel a su herencia multicultural, la transforma con curry en un plato que habla de conexiones históricas. Cuba a la criolla, República Dominicana y Puerto Rico con el poder aromático del ajo y el cilantro en su versión “al ajillo”, en arroces que narran la fusión hispano-caribeña, a la parrilla con mojo, rellena al horno y en ensalada. Las colonias francesas como Martinica o Guadalupe con su “thermidor”. Cada técnica, cada combinación de especias es

un testimonio vivo de la fusión entre África, Europa y América que define la identidad gastronómica caribeña.

Cuando termina la veda y comienza la temporada de pesca, el Caribe se transforma. En las Islas Vírgenes Británicas, específicamente en la remota Anegada, a finales de noviembre se celebra el Festival de la Langosta, que convoca a visitantes de todo el mundo.

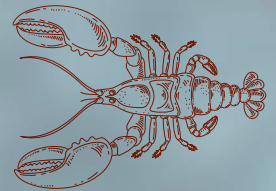
El otro festival más emblemático es el de Belice, el Festival de la Langosta de Placencia que se celebra durante el mes de julio, se ha convertido en un ritual anual donde la gastronomía es un pretexto para celebrar la identidad cultural. Estos eventos trascienden lo puramente gastronómico para convertirse en motores económicos, embajadores culturales y espacios educativos.

Sin embargo, este tesoro enfrenta amenazas sin precedentes. La pesca ilegal, especialmente en áreas protegidas o durante periodos de veda, socava los esfuerzos de conservación. El cambio climático añade otra capa de complejidad: el blanqueamiento de corales destruye hábitats esenciales, mientras que el aumento de la temperatura marina altera patrones reproductivos milenarios.

La langosta caribeña es mucho más que un manjar exclusivo o un recurso económico; es un vínculo vivo con el pasado, un símbolo de identidad regional y un indicador de la salud de los ecosistemas marinos. Su futuro,

inevitablemente entrelazado con el de las comunidades costeras, dependerá de nuestra capacidad para valorarla no solo en el plato sino en su hábitat natural.

Para quienes tengan la fortuna de degustarla, cada bocado debería traer consigo no solo placer gastronómico sino también conciencia: detrás de ese sabor inigualable existe una historia milenaria que merece continuar, un legado marino digno de contar a futuras generaciones.



La langosta caribeña es mucho más que un manjar exclusivo o un recurso económico; es un vínculo vivo con el pasado, un símbolo de identidad regional.



ESTELA GUTIÉRREZ

la reina del hojaldre

Tercera generación de pasteleros.

ESTELA GUTIÉRREZ, LIDERA UN OBRADOR EN MADRID DONDE ELABORA HOJALDRES ARTESANALES CON SELLO PROPIO.

POR: CRIS YBARRA / EXPERTA GASTRONÓMICA / FOTOS: JAVIER SALAS

Basta acercarse a su pequeño obrador, en pleno barrio de las Letras de Madrid, para dejarse envolver por los olores cálidos del hojaldre recién hecho. Allí manda con mano experta Estela Gutiérrez, nacida en Cabezón de la Sal (Cantabria), responsable de algunos de los pasteles más aclamados de la capital.

La historia de Estela es un relato de herencia, pasión repostera y amor por las cosas bien hechas. Tercera generación de pasteleros, fundadora de la aclamada tienda Estela Hojaldre, donde sus dulces, especialmente los hojaldres, se han convertido en una referencia.

Reconocida con el Segundo Premio a la Mejor Pastelera Revelación en Madrid Fusión 2021 y elegida Mejor Pastelera de

la Comunidad de Madrid en 2024, Estela se ha consolidado como una de las figuras más destacadas de la repostería artesana en España. Su obrador es hoy un destino obligado para quienes buscan sabores auténticos, elaboraciones impecables y productos sin artificios.

Proviene de una familia con fuerte tradición pastelera. Su padre, Pedro Gutiérrez, fundó en 1976 la Confitería Pedro, hoy Las hijas de Pedro, un negocio que se convirtió en referente en Cantabria. En la actualidad, son sus hermanas quienes continúan al frente del obrador familiar, mientras ella impulsa su propio proyecto en la capital.

No se considera panadera ni hojaldrera en sentido estricto: se define como pastelera. Su verdadera vocación, confiesa,

está en el trabajo con las masas. Le fascina el momento en que la harina, el agua y la mantequilla comienzan a mezclarse en la amasadora, y no puede evitar acercarse a oler los hojaldres mientras se hornean.

Defiende una repostería artesanal sin atajos, basada en ingredientes de calidad, sin aditivos ni edulcorantes. Su filosofía prioriza el sabor real y la elaboración cuidada, siempre con una mirada contemporánea que respeta el legado familiar.



¿Cómo fue crecer en una familia pastelera en Cabezón de la Sal?

Mis hermanos y yo nacimos literalmente encima de la pastelería. Mi padre tenía su obrador en uno de los barrios más antiguos del pueblo. Además, mis abuelos y mis tíos tenían otra pastelería en Polanco, así que, si no estábamos con nuestros padres, estábamos allí. Crecimos entre masas, hornos y azúcar. La pastelería no era una opción, era parte de nuestro día a día.

¿Siempre tuviste claro que seguirías ese camino?

Para nada. Como muchas adolescentes, tuve mis dudas. Estudié auxiliar de enfermería, me gustaba la vida de estudiante, mis amigas, el deporte... pero cada fin de semana acababa en el obrador, ayudando. Poco a poco me di cuenta de que lo mío era esto. Me encantaba cocinar, soy muy golosa y, al final, decidí seguir la tradición familiar.

**"nuestra
creatividad
está en la
técnica, en
respetar el
producto"**

Y así nació Estela Hojaldre. ¿Cómo fueron esos inicios?

Abrimos en 2021, justo después de la pandemia. Como todos los comienzos, fue durísimo. Éramos dos en el obrador y dos en tienda. Me levantaba a las tres de la mañana y volvía a casa de madrugada, sin ver a mis hijos. Pero teníamos claro que, si queríamos que funcionara, había que esforzarse. Hoy somos doce personas, y seguimos creciendo con ilusión.

¿Cuál dirías que es tu sello personal?

La tradición. En mi casa siempre hemos apostado por el buen producto y los procesos bien hechos. Por ejemplo, en el hojaldre solo usamos mantequilla, nunca margarina ni manteca. Es una influencia francesa que tenemos en el norte. Puede parecer más sencillo, pero no lo es. Lo tradicional bien hecho requiere mucho rigor.

Tu hojaldre es uno de tus productos estrella. ¿Cuál es el secreto?

Me lo preguntan mucho, pero no hay secretos. Solo hay pasos que respetar y materia prima de calidad. Para mí, la mantequilla es clave. Le da al hojaldre una textura ligera y un sabor sofisticado, sin hacerlo pesado. Eso sí, hay que madrugar mucho para lograrlo.

¿Cómo defines tu estilo de pastelería?

Yo creo que lo que hacemos es vanguardia, porque lo artesanal ha vuelto. No buscamos hacer esculturas ni postres de laboratorio. Nuestra creatividad está en la técnica, en respetar el producto, en emocionar con una milloja o una tarta de coñac como las que hacía mi madre.

¿Cuál es el postre que nunca falta en una celebración familiar?

¡El dulce nunca falta! Nos encanta llevar variedad. Pero si tengo que elegir uno solo, me quedo con la tarta de coñac que hace mi madre. Es mi favorita. Cada vez que voy a Cantabria, me la tiene preparada.



"... Para mí, la mantequilla es clave."




ESTELA
HOJALDRE



VISITA NUESTRO PERIÓDICO DIGITAL
PARA DESCUBRIR LA RECETA DE
MILHOJAS DE HOJALDRE Y CREMA
PASTELERA DE ESTELA



**Estás teniendo mucho reconocimiento.
¿Qué significan para ti los premios?**

No son lo más importante, pero ayudan. Siempre es bonito que valoren tu trabajo, sobre todo en un entorno tan competitivo como este. Pero lo que más me llena es que una cliente vuelva porque se enamoró de un croissant, o que me cruce por la calle con bolsas de nuestra tienda en manos de desconocidos. Eso sí que me emociona.

¿Has pensado en expandirte o abrir más tiendas?

Hemos tenido tentaciones y propuestas serias, pero de momento no. Me gusta dedicarme a mi tienda, cuidar a mi equipo, a mis clientes. Quizás el día de mañana, si alguno de mis hijos se interesa... quién sabe. Pero ahora estoy feliz así.

¿Delivery sí o no?

No somos muy partidarios. El delivery desvirtúa el producto. Hay cosas que no se pueden mandar en una caja. El hojaldre, por ejemplo, sufre muchísimo. Prefiero que el cliente venga, vea, huela, escuche la música de la tienda, viva la experiencia completa. Es parte del encanto.

Y si tuvieras que elegir un único producto de todo lo que haces, ¿cuál sería?

Difícil... Pero diría que la milhoja de mantequilla. Es la mejor expresión de lo que somos: técnica, sabor, tradición. Y encima, ¡está buenísimo!

Para terminar: ¿qué te impulsa a seguir madrugando cada día?

El placer de ver disfrutar a los demás. Yo soy una persona generosa, y lo que más me gusta es hacer felices a los demás con lo que cocino. Esa es mi mayor recompensa.



HERENCIA
RESTAURANTES CENTRO HISTÓRICO

Saborear La Habana Vieja



Empresa Filial Restaurantes
Centro Histórico, S.A



[https://www.facebook.com/
restaurantecentrohistoricocimex](https://www.facebook.com/restaurantecentrohistoricocimex)



+53 50996270



Alimentación medicinal

UNA TERAPIA HISTÓRICAMENTE IMPORTANTE

DESDE LA ANTIGÜEDAD, LA ALIMENTACIÓN HA SIDO CLAVE EN LA MEDICINA, UTILIZADA COMO MÉTODO CURATIVO.

POR: JULIO VALLES
PRESIDENTE ACADEMIA CASTELLANA- LEONESA DE GASTRONOMÍA
FOTOS: FREEPIK

La importancia histórica de la alimentación medicinal comienza con los Tratados hipocráticos y, de una forma singular, en épocas relativamente próximas en los siglos XIV y XV, donde en Europa, África y América solo había tres formas de curar: las purgas, las sangrías y/o la comida y la dieta; aunque existen teorías médicas como el Ayurveda desde cinco siglos aC., vigente en la actualidad en La India, que basan la curación de enfermedades precisamente en una dieta correcta con una alimentación saludable.

Existe una extensa documentación que se centra en los aspectos puramente culinarios y dietéticos que conformaron una parte importantísima de los remedios aplicados para sanar o aliviar enfermedades, epidemias, pandemias y andancios más o menos graves.

Teniendo en cuenta lo amplio de la terapéutica para el tratamiento de innumerables enfermedades, son determinantes principalmente los productos de uso habitual como el pan, el agua, las aves, los huevos o el vino; que afectan y mejoran algunas enfermedades tan diversas como el asma, las hemorroides, el estreñimiento o los dolores de cabeza entre otras.

La dieta alimenticia, aparte de su papel en la subsistencia de los humanos, como se ha demostrado con la aparición de restos alimenticios en excavaciones en todos los lugares del mundo, siempre ha aportado una serie de normas, incluso de carácter religioso en orden a la selección de alimentos, como legisla el Levítico, libro 11 versículos. 3 al 42, y el islam, que prohíbe la sangre, la carne de cerdo, la de fieras y aves rapaces, como los halcones, la carne de burros domésticos, el vino, todas las

bebidas alcohólicas y las drogas, entre otras, por considerarlas impuras y provocadoras de enfermedades. Hay que destacar que desde el siglo VI hasta mediados del siglo XII la medicina se ejercía básicamente en los monasterios. Los monjes médicos se convirtieron en grandes expertos en plantas curativas y medicinales, algunas de las cuales llegaron a cultivar en sus huertos, y desarrollaron espacios de farmacia muy importantes en los propios monasterios.

Al mismo tiempo, desde que el hombre primitivo procede a su asentamiento en poblaciones más o menos estables y se dedica al cultivo, recolecta todo tipo de plantas, muchas de ellas dedicadas a la medicina, y su dieta básica está compuesta por un 70 % de vegetales y un 30 % de caza.

En este contexto se comprende que la documentación es tan abundante que la limitación del espacio de este artículo obliga a centrar el contenido en datos de nuestro entorno, y que independientemente del uso de los productos básicos de uso habitual ya citados encontramos alguno tan aparentemente exótico como el tabaco usado como curativo y analgésico que trata, siguiendo La Historia medicinal de las cosas que se traen de nuestras Indias Occidentales, de Nicolás Monardes un médico y botánico español y en la que da remedios para curar con la hoja del tabaco los dolores de cabeza, el asma, el dolor de estómago, o de hígado, el llamado mal de madre de las mujeres (dolor de útero y ovarios), para las lombrices, el estreñimiento y dolor de muelas. La hoja se aplica calentándola o haciendo un cocimiento con ella. Como ejemplo tomamos el remedio que da para los males de pecho (para los asmáticos y otros males antiguos):

La cocina es parte importante de la dietética, al igual que esta es a su vez una de las partes más importantes de la medicina

Se hace cocimiento con la hierba, con azúcar hecho jarabe y, tomado en pequeña cantidad, hace expeler las materias y pudriciones del pecho maravillosamente.

Este conocimiento y otros, que trata el libro de Monardes ampliamente, llega de América con el descubrimiento y cambia en parte la medicina o la forma de curar en Europa. Es una verdadera revolución para la medicina. Los indígenas conocían a la perfección la técnica de las purgas y remedios con hierbas muy diversas y los efectos curativos del Guayacan o árbol del pan para la sífilis, el aguamiel de maguey para la flaqueza de estómago, el chocolate para curar el estreñimiento y deshacer las piedras de los riñones bebido muy caliente.

Es sorprendente el extraordinario conocimiento que se tenía de las propiedades curativas de muchos alimentos que singularmente voy a describir siguiendo el libro de Pedacio Dioscorides, médico griego del siglo I, traducido al castellano en el siglo XVI por Andrés Laguna y citaré alguna de las propiedades más apreciadas que durante siglos se han considerado como terapéuticas sin pretender que sean formulas farmacéuticas y simplemente a efecto de conocimiento histórico de la Alimentación medicinal:

Sobre la leche, el queso y la mantequilla, desarrolla una extensa teoría sobre sus beneficios. Empezando por la leche, de la que asegura produce buen mantenimiento para el cuerpo y ablanda el vientre, aunque produce ventosidades, siendo la mejor la que se ordeña en primavera; y en orden a calidad, las mejores son la de vaca, de borricas y de yeguas; la de oveja es la más grasienta y dulce y la de cabra relaja menos. De la mantequilla dice que la mejor es la de la oveja, que relaja el vientre, y mezclada con miel ayuda a salir los dientes a los niños. El elogio que hace de la miel y de sus propiedades curativas es extraordinario, calificando

como más excelente la «que tira al rojo», la más dulce, firme y sólida. Sobre las legumbres, destaca los garbanzos, de los que asegura que hacen buen vientre, provocan la orina, engendran ventosidades, expelen el menstuo y el parto y acrecientan la leche. En cuanto a la lechuga doméstica, es buena para el estómago, provoca el sueño, ablanda el vientre y acrecienta la leche en las mujeres. Sirvan estos pequeños ejemplos para ratificar la importancia de la alimentación en la Salud.

En la actualidad existen muchas publicaciones sobre la utilización de plantas para diversas enfermedades que como colofón citaré diversos remedios para algunas enfermedades comunes:

- Acidez de estómago: menta, hierbaluisa, espliego, laurel, manzanilla, orégano
- Anemia: zanahoria, manzana, col, remolacha, espinacas, berro, ciruela, dátiles, germen de trigo.
- Bronquitis: apio, rábano, berro, laurel, anís.
- Circulación sanguínea: limón, alcachofa, salvia, orégano, muérdago.
- Asma y vías respiratorias: romero, rábano, higo, borraja, eucalipto, violeta
- Cistitis: manzana, zanahoria, uva,
- Diarrea, colitis y cólicos: arroz, alcachofa, ciprés.
- Estreñimiento: ciruela, uva, cerezas, tomate, naranja, trigo, borraja, higo, cebolla.

Como hemos visto son muy importantes los productos alimenticios para la salud, pero también hay que tener en cuenta la elaboración de los alimentos, lo que supone reparar en que la cocina es parte importante de la dietética, al igual que esta es a su vez una de las partes más importantes de la medicina. La cocina, pues, es un asunto capital para la dieta y la salud, por lo que de su calidad hablan todos los grandes médicos y copiando lo que decía Laín Entralgo: «*lo que la dieta no cura, lo curan los fármacos*».

¿Qué es cocinar «sino medicina?», preguntaba un antiguo tratado pseudohipocrático. Y no podemos por menos que repetir la conocida sentencia de Hipócrates: La comida debe ser vuestra medicina y la medicina vuestra comida. No cabe duda de lo universal de esta recomendación que corrobora un conocido refrán chino:

«La nutrición medicinal es menor que la de la alimentación, la alimentación medicinal es mejor que el tratamiento medicinal.»



ATÚN ROJO DE ALMADRABA:

*tradición milenaria,
sabor eterno*

EL ATÚN ROJO DE ALMADRABA REPRESENTA UNA TRADICIÓN MILENARIA DE PESCA SOSTENIBLE EN EL LITORAL GADITANO, QUE COMBINA RESPETO POR EL MAR, EXCELENCIA GASTRONÓMICA Y LEGADO CULTURAL.

POR: CRIS YBARRA / EXPERTA GASTRONÓMICA

FOTOS: FREEPIK Y PIXABAY

Hablar del atún de almadraba es hablar de trazabilidad, de respeto por los ecosistemas marinos y de economía circular

Más que una técnica de pesca es un legado transmitido generación tras generación desde hace más de 3.000 años

En las aguas del litoral gaditano, donde el Mediterráneo se funde con el Atlántico, cuando la primavera asoma el mar se convierte en escenario de una de las tradiciones pesqueras más antiguas y espectaculares del Mediterráneo: la almadraba. Este arte milenario, cuya palabra deriva del árabe *al-madraba* —"lugar donde se golpea"—, da vida cada año a una de las joyas gastronómicas más codiciadas: el atún rojo salvaje (*Thunnus thynnus*).

La almadraba no es solo una técnica de pesca, es cultura viva, es identidad costera y es también símbolo de respeto por el mar. En lugares como Barbate, Zahara de los Atunes, Conil o Tarifa, este método artesanal ha sido transmitido durante generaciones, y hoy es, además, una fuente de inspiración para chefs de todo el mundo.

Más que una técnica de pesca es un legado transmitido generación tras generación desde hace más de 3.000 años.

Una coreografía marina que encierra en sus redes al atún rojo salvaje, el gran tesoro de estas costas, para transformarlo en alta gastronomía y en símbolo de sostenibilidad.

La almadraba no es una captura masiva ni un sistema agresivo. Se trata de una pesca selectiva y respetuosa, que permite elegir el momento exacto en el que el animal, en plena migración hacia el Mediterráneo para desovar, es capturado.

Barbate, Zahara de los Atunes, Conil y Tarifa conforman el cuadrado de oro de esta práctica, una red viva de tradición, mar y esfuerzo.



EL ARTE DE CAPTURAR SIN DAÑAR

A diferencia de otros sistemas pesqueros más agresivos, la almadraba es una red de laberintos que guía a los atunes hacia una cámara central, donde son capturados en un momento clave de su ciclo vital: cuando migran desde el Atlántico hacia el Mediterráneo para reproducirse. Se trata de una pesca selectiva, sostenible y de escaso impacto ambiental, que permite la trazabilidad total del producto, desde el mar hasta el plato.

Esta captura se realiza únicamente durante unas pocas semanas al año, lo que añade un carácter casi ceremonial al proceso. Los pescadores, en pequeñas embarcaciones, coordinan una coreografía que recuerda a un antiguo ritual, donde el esfuerzo colectivo y el conocimiento del mar son esenciales.

CORTES, PRECISIÓN Y SABOR

Uno de los aspectos que distingue al atún de almadraba es el tratamiento que recibe justo después de la captura. En muchos casos se aplica el método japonés del *ikejime*, que minimiza el sufrimiento del animal y mejora la calidad de la carne al evitar la generación de ácido láctico. Luego, se procede al ronqueo, el despiece tradicional del atún, cuyo nombre proviene del sonido similar a un ronquido que produce el cuchillo al deslizarse por los huesos del pez.

El atún rojo es un animal noble del que se aprovecha prácticamente todo. Cada parte del cuerpo ofrece texturas y sabores distintos. Desde la melosidad de la ventresca (toro) hasta la intensidad del morrillo o la versatilidad del tarantelo, cada corte tiene

sus secretos y aplicaciones culinarias. El ronqueo es, de hecho, todo un espectáculo, una lección magistral de anatomía marina y cultura gastronómica.

DE LAS LONJAS A LA ALTA COCINA

Durante siglos, el atún fue conservado en salazón o en aceite, formando parte de la dieta cotidiana de los pueblos marineros. Pero en los últimos años, su valor gastronómico ha alcanzado cotas altísimas gracias al interés de los chefs contemporáneos por su sabor, su versatilidad y su sostenibilidad.

Muchos restaurantes rinden homenaje al atún rojo de almadraba con menús completos, platos en crudo y elaboraciones que recorren el mundo: tartares, tatakis, sushi, sashimi, parrilla o incluso fermentados.

Japón, uno de los mayores consumidores de atún rojo del mundo, valora especialmente el atún de almadraba español, que compite con el de sus propias costas. La exportación a mercados asiáticos ha contribuido a prestigiar el producto, pero también ha puesto sobre la mesa la necesidad de una gestión rigurosa para evitar la sobrepesca. Por ello, cada ejemplar capturado está sometido a controles estrictos y cuotas limitadas, reguladas por organismos como ICCAT (Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico).

UN SÍMBOLO DE SOSTENIBILIDAD Y EXCELENCIA

Hoy en día, hablar del atún de almadraba es hablar de trazabilidad, de respeto por los ecosistemas marinos y de economía circular.

Diversas iniciativas han surgido en torno a su pesca y comercialización, desde proyectos de valorización de subproductos hasta experiencias turísticas responsables que permiten al visitante presenciar una levanta o degustar menús temáticos en temporada.

La **Ruta del Atún**, por ejemplo, organizada cada año en localidades gaditanas como Barbate o Zahara, se ha convertido en un evento gastronómico y cultural que pone en valor no solo al producto, sino a toda la comunidad que lo hace posible. Cocineros, pescadores, guías, artesanos y vecinos participan en esta celebración del mar, que atrae a miles de visitantes nacionales e internacionales.

MÁS ALLÁ DEL PALADAR

El atún rojo de Almadraba es, sin duda, un manjar. Pero también es una historia que habla de raíces, de tradición, de saber hacer. En un mundo cada vez más globalizado y acelerado, mantener vivas prácticas como la almadraba no solo garantiza un producto excepcional, sino que protege un legado. Comer un buen taco de ventresca o una parpatana guisada es también saborear siglos de historia, respeto por la naturaleza y pasión por la cocina.

En cada corte, en cada bocado, en cada historia contada por quienes lo pescan y lo cocinan, el atún de almadraba nos recuerda que la gastronomía no empieza en la mesa, sino en el mar.

Porque, como reza el dicho popular en Cádiz: “del atún, hasta los andares”. Y en el caso del atún de almadraba, cada paso es un tributo al mar, al tiempo y a la memoria.

La ruta de los mil sabores

un viaje culinario por Asia



VIAJAR POR ASIA ES UN FESTÍN DE SABORES Y CULTURAS: DESDE EL SUSHI JAPONÉS HASTA EL CURRY INDIO, CADA PAÍS OFRECE UNA COCINA ÚNICA, RICA EN TRADICIÓN Y FUSIÓN

POR: GABRIELA SÁNCHEZ / REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET
FOTOS: PEXELS Y FREEPIK



La gastronomía asiática es tan vasta como su alcance geográfico.

Hay algo mejor que viajar? Pues sí: viajar y comer bien. Por eso apostar por Asia es, desde luego, una elección sabia y casi que una tentación irremediable. Habrá más de uno que, al menos una vez, se haya dejado arrastrar por la marea otaku, la cultura pop o los doramas. Y es que, además de la riqueza natural que ostenta la región oriental, su atractivo turístico y aún más, la visibilización de su cultura gastronómica ha alcanzado niveles nunca vistos, al punto de resultar impensable una ciudad sin restaurante de sushi o una tienda de mochi.

Hoy la comida callejera de Bangkok, el sushi de Tokio o las parrillas coreanas de Seúl se replican en Nueva York, París o Madrid. También la fusión asiática se ha abierto paso: el ramen con chorizo, el curry de langostinos con albahaca o los mochi rellenos de dulce de leche. La gastronomía asiática es tan vasta como su alcance geográfico. Sin mencionar, el componente exótico omnipresente en muchos de sus platos como el sannakji (pulpo vivo) en Corea o el suidiu, plato de piedras sazonadas en China, considerado el más duro del mundo.

CHINA, LA SABIDURÍA MILENARIA DEL WOK

Si hay una cocina enormemente permeada por cada una de sus regiones es la China. Además de ser una de las más antiguas del mundo, su recetario varía mucho de un punto a otro, como no podía ser de otra forma para semejante gigante.

La cantonesa, popular en Occidente, destaca por su variedad de dim sum. Luego, la sichuanesa es famosa por su intensidad picante y su característica sensación “mala” (picor con adormecimiento), gracias a la pimienta de Sichuan. Por su parte, Shanghái se distingue por el dulzor, mientras que en Beijing los asados y el pato laqueado son protagonistas. No cabe dudas, entonces, de que China no solo tiene una cocina, sino muchas, todas con identidad y orgullo propios.

JAPÓN: EQUILIBRIO, ESTACIÓN Y BELLEZA

Lo de Japón ya se sale de la órbita. Ha logrado que su cocina sea considerada arte. En ella conviven la armonía, estacionalidad y respeto por el producto. El sushi y el sashimi son sus embajadores globales, aunque su riqueza culinaria los trasciende. Un clásico del anime como “El viaje de Chihiro” representa en buena medida sus platos tradicionales: el ramen, el tempura, el udon, etc.

Pero si vamos aún más allá, este auge de la gastronomía japonesa y de la cultura otaku también ha dado lugar a eventos temáticos y restaurantes especializados e inspirados en películas. Una invitación al turismo gastronómico a pulso o...a cucharadas.

INDIA, EL REINADO DE LAS ESPECIAS

Por alusiones toca el turno a la auténtica reina de las especias: la gastronomía india. Desde el curry tandoori del norte hasta los platos vegetarianos del sur, cada región tiene su sello. De los platos que han emergido a raíz de sus sabores figuran el naan, el roti, el biryani y las dosas. Las especias no solo aromatizan, sino que estructuran el sabor y la identidad de cada plato.

El auge de la
gastronomía japonesa
y de la cultura otaku
ha dado lugar a
eventos temáticos
y restaurantes
especializados e
inspirados en películas.





**gastronomía
tailandesa:
el picante, lo
dulce, lo salado
y lo ácido [se
dan cita] en
igual medida...**

TAILANDIA, EL ARTE DEL EQUILIBRIO

Para hablar de contrastes, la cocina tailandesa toma la palabra, o mejor, la mesa. En ella se dan cita el picante, lo dulce, lo salado y lo ácido en igual medida y muchas veces entremezclados. Ejemplo de ello son recetas como el pad thai, el curry verde o rojo y la sopa tom yum.

En materia de especias tienen pocos rivales, a excepción de su vecina la India. Son los amos de las hierbas frescas, como la albahaca y la hierba de limón, al igual que de las salsas de pescado y de ostras. El resultado es una gastronomía colorida y adictiva.

COREA, COCINA PARA COMPARTIR

En Corea, la comida es un acto colectivo. En la mesa se comparte todo: desde el bulgogi (carne marinada) hasta el kimchi, el famoso plato hecho a base de col china. De los favoritos de su gastronomía popular se hallan el bibimbap, una mezcla de arroz, vegetales, carne y huevo, y el gochujang, una pasta picante hecha con chiles fermentados. Mientras en materia de técnicas o formas de cocción destaca la barbacoa coreana.

**La cúspide de la
fusión culinaria en
Asia cobra vida con
la cocina malaya
donde conviven
matices sobre
todo chinos y del
sudeste asiático.**

MALASIA, UN CRUCE DE CAMINOS CULINARIOS

La cúspide de la fusión culinaria en Asia cobra vida con la cocina malaya donde conviven matices sobre todo chinos y del sudeste asiático. Entre sus platos emblemáticos destaca el nasi lemak, un arroz cocido en leche de coco con sambal y cacahuets. De hecho, es considerado el plato nacional. Otros imperdibles incluyen el char kway teow (fideos salteados con mariscos), el asam laksa (sopa de tamarindo y pescado), y el mee goreng (fideos fritos).

HABLANDO DE FUSIONES...MACAO

Herederas de China y Portugal, la gastronomía macaense es otro de los grandes ejemplos de la mezcla no solo arquitectónica sino también de comidas. Platos como el minchi, el bacalao con huevo o el cangrejo al curry así lo demuestran. No en vano se le reconoce como Ciudad Creativa de la Gastronomía por la UNESCO.

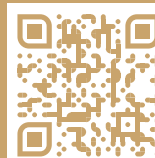
Si te apetece una ruta con cientos de sabores a cuestas, Asia guarda con mil.





EXCELENCIAS
Gourmet

Noticias, tendencias
y sabores en un solo lugar



*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.*





Bolivia

EL DORADO GASTRONÓMICO

LA GASTRONOMÍA BOLIVIANA, AÚN POCO CONOCIDA EN EL ÁMBITO LATINOAMERICANO E INTERNACIONAL, CUENTA CON CHEFS DE ALTO NIVEL QUE HAN BRILLADO EN RESTAURANTES CON ESTRELLAS MICHELIN EN TODO EL MUNDO

POR: MARICRUZ COCHAMANIDIS / PRESIDENTA DE LA ACADEMIA BOLIVIANA DE GASTRONOMÍA / FOTOS: CORTESÍA DE LA AUTORA, PIXABAY Y FREEPIK



En el ámbito latinoamericano, la gastronomía boliviana es la gran desconocida, tan desconocida que nadie sabe que detrás de los grandes restaurantes mundiales están chefs bolivianos que dan lustre a las estrellas Michelin de muchos países, y ahí se queda la fama que no resalta en este país que es el corazón de Sudamérica, y bombea su sangre gastronómica hacia todos los rincones del planeta.

Hombres y mujeres bolivianas han estado a la sombra de Estrellas Michelin en todo el continente latinoamericano, en Europa y el Oriente.

Son hechos y no palabras lo que respalda esta afirmación. A vuelo de pluma me viene a la cabeza un repóquer de ases de restaurantes y chefs, para descubrir que hombres y mujeres bolivianas, que han estado a la sombra de estas estrellas en todo el continente latinoamericano, en Europa y el Oriente, como “Les Créations de Narisawa”, El Bulli, Berasategui, A fuego Fuerte, Ostería. Francescana o Mirazur en la costa Azul francesa.

En Tokyo en el famoso Narisawa, primera estrella de Japón, estuvo el chef boliviano Franklin Gushi cuando recibió su primera estrella. Por la biblioteca de Ferrán y los fogones del Bulli se empapó de la mas alta cocina la chef Camila Lechin; junto al oráculo de Martin Berasategui hizo sus primeros pasos la Chef Nicol Wille, no me olvido de todo lo aprendido por el chef Boliviano Shane Maughan de la mano de Massimo Bottura; o el chef boliviano Pablo

Cassab que estuvo con Mauro Colagreco elegido últimamente como el mejor chef del mundo, y sin ir más lejos, este año 2024 en “A Fuego Fuerte” de Buenos Aires del chef propietario Julio Lunghi alzaba la última estrella Michelin con el chef Boliviano de origen Tarijeño Leandro Farfán actual jefe de cocina de este establecimiento porteño.

Algunos chefs se quedan en el tintero como Marsia Taha, ganadora del Premio a la Mejor Chef Femenina de América Latina 2024; o todos los chefs que ya han plasmado su “VITOR” en el patio de la Academia Boliviana de Gastronomía. Desde los históricos como Markus Ruegg, Carlos Suarez o Gerard German a los consolidados como Santos, Barbas, Marquéz, Inés España, Baldivieso o Cristian Mora.

Si esto es así... ¿qué pasa con la gastronomía boliviana?, ¿por qué además de la gran desconocida, es la Cenicienta?

COCINA DE AUTOR BOLIVIANA – CAMILA LECHÍN



Tamal al carbón

Tamal de choclo gratinado con ensalada de trigo y champiñones, una fusión de tradición andina y frescura contemporánea.



Costilla y Yuca

Costilla braseada con puré de yuca y salsa de coriandro, un homenaje moderno a los sabores bolivianos.



Paiche y Coco

Paiche envuelto en hoja de plátano con puré de plátano maduro y beurre blanc, una celebración amazónica de sabores suaves y potentes.



¿De qué se esconde teniendo el mejor producto y la mejor gente?

Bolivia es un país espectacular en su geografía con destinos considerados como los mejores lugares del mundo para visitar: el Salar de Uyuni, Los Andes o cordillera real, la pre-Amazonía del oriente Boliviano y los valles con los viñedos más altos del mundo en Tarija, una tierra que da sistemas alimentarios de desarrollo sostenible (ODS), saludables y equitativos.

No se equivocaban cuando en Bolivia los exploradores españoles y portugueses situaban “El Dorado”, pero en realidad no era el oro el tesoro escondido, era algo más que el oro, era la materia prima para su alimentación.

No se trataba de diamantes, de kilates, de ríos de lava de oro ... el verdadero tesoro estaba desde hacía muchos siglos en Bolivia, en los Andes y la pre-Amazonía oriental... eran sus alimentos, su caza, su pesca, su cocción y preparación... era en

definitiva su alimentación.... Este era y es “EL DORADO”.

Un “Dorado” que sigue escondido pero que últimamente paso a paso, día a día, se va descubriendo, ya hemos escrito de sus gentes, los chefs. Ahora a la gastronomía boliviana le falta lo que ya hace bastantes décadas hicieron países vecinos como Perú, Colombia, Argentina o Brasil. Comenzar a trabajar en lo que es la deconstrucción de las recetas bolivianas y hacerlas más livianas, más atractivas a la par que mejor combinadas sin olvidarse de la tradición. De nada vale tener uno de los mejores platos del mundo como la sopa de maní y seguir cocinándola como antaño sin el “aggiornamento” propio de una revolución gastronómica o “nouvelle cuisine boliviana” (nueva cocina boliviana) como han hecho los países vecinos y especialmente la gastronomía boliviana.

Bolivia tiene el mejor producto, los mejores profesionales, el mejor terroir y

no está todavía en las grandes ligas, es verdad; pero ya queda muy poco para que este país de el gran salto de calidad en la gastronomía internacional donde empieza a sacar la cabeza de este ostracismo, y puede brillar con luz propia en el universo gourmet que muchos ya están descubriendo.

**Bolivia tiene el
mejor producto,
los mejores
profesionales, el
mejor terroir y no
está todavía en
las grandes ligas**

PLATOS TRADICIONALES BOLIVIANOS



Sopa de maní
Sopa cremosa de maní con papa, fideos, verduras y a veces carne.



Majadito
Arroz cocido con carne (generalmente charque), plátano frito y huevo.



Pique de Macho
Carne de res salteada con salchichas, papas fritas, cebolla, tomate, locoto y una salsa picante.



Chairó
Sopa tradicional con carne, chuño, papas, mote, zanahoria y hierbas andinas.

EL MAPA DEL QUESO DE ESPAÑA: *26 formas de decir sabor*

ESPAÑA ES UNA POTENCIA QUESERA CON 26 DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDA Y 3 INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS QUE REFLEJAN LA RIQUEZA DE SUS TERRITORIOS, TRADICIONES Y SABORES. DEL MANCHEGO AL CABRALES, CADA QUESO CUENTA UNA HISTORIA ÚNICA DEL PAÍS.

POR: GABRIELA SÁNCHEZ / REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET / FOTOS: FREEPIK

España tiene más Denominaciones de Origen Protegida (D.O.P) de quesos que Comunidades Autónomas y eso ya debe ser motivo suficiente para entender que su gastronomía sin queso, entre ser y no ser, no es, y en realidad, ni siquiera existe. Suman 26 las D.O.P y 3 Indicaciones Geográficas Protegidas (I.G.P) que han nacido de la tierra ibérica y la encumbran entre las geografías queseras más ricas del mundo.

No en vano, puede que falte el agua sobre la mesa en un aperitivo, pero nunca unas lonchas del llamado “accidente feliz”. Y es que cuenta la leyenda que el origen del queso se debe al error de un pastor al guardar la leche. Pero, volviendo a la España contemporánea, su producción ofrece desde los más amargos hasta los más cremosos y sutiles, con el manchego como bandera. Aunque cada variedad entraña sus propios retos, desde la estricta alimentación de los mamíferos hasta el tipo de molde utilizado.

MAPA DE QUESOS



La magia del queso español está en la grandeza de contar a través del paladar un paisaje, una comunidad y una forma de entender la vida.



QUESOS DE MONTAÑA, VALLES Y COSTA

El queso guarda varios secretos. Primero, la leche, luego las condiciones climáticas y el entorno. En Galicia, por ejemplo, lo distingue la leche de vaca, la cual da riendas a cuatro DOP: Tetilla, Arzúa-Ulloa, San Simón da Costa y Cebreiro. En el primer caso se trata de un producto de sabor suave y de forma cónica, derivado de razas de vacas autóctonas como la rubia, frisona y pardo-alpina. Mientras, el segundo es hecho exclusivamente con leche de vaca rubia y evoca más lo lácteo y fundente.

De la rubia también deriva el San Simón da Costa, aunque puede producirse con leche de las frisonas. No obstante, su punto diferenciador lo aporta el ahumado con madera de abedul. El cuarto, hecho solo con leche entera pasteurizada da origen a un queso de pasta blanca y granulosa.

Por otro lado, Asturias añade un extra al proceso: las cuevas. Ellas son las joyas de la corona de su industria del queso. Es ahí donde nacen tipos tan emblemáticos como El Cabrales, azul y rotundo, fruto de la leche de vaca, cabra u oveja e incluso la mezcla de dos o tres de estas. De forma

muy similar ocurre con el Gamonéu, ligeramente ahumado.

Comparten tierra también las DOP: Casín, típico artesanal derivado de la vaca, y original de los municipios de Caso, Sobrescobio y Piloña, considerado además uno de los más antiguos del mundo. Igualmente de la vaca deriva el Afuega'l Pitu, cuyo nombre evoca su textura tan densa que "ahoga la garganta".

Su vecina Cantabria presume de quesos como el Nata, hecho con leche de vaca frisona y madurado mínimo 7 días, el resultado es un sabor suave y mantecoso.

Como indica su nombre los Quesucos de Liébana y el azul Picón-Bejes-Tresviso responden a los valles de Liébana, en cuevas del macizo oriental de los Picos de Europa. Ambos beben lo mismo de la vaca que de la oveja o la cabra, o incluso la sumatoria de ellas y son quizás los más fáciles de identificar con solo mirarlos: corteza delgada y gris y la presencia de un moho azul verdoso.

Sin abandonar el norte español, La Rioja ofrece el Camerano, el cual se hace con leche de cabra y se reconoce por las marcas de mimbre en su corteza.

MANCHEGO, EL CABALLERO DE LOS QUESOS ESPAÑOLES

Cervantes lo consagró en su "Quijote" y desde entonces no ha habido queso español más emblemático en el mundo que el Manchego. La clave es la leche de oveja de raza manchega, aunque es imprescindible, como toda DOP, su elaboración dentro de la región que le da nombre: La Mancha. Su maduración mínima es de 30 días.

El Manchego puede variar desde el suave al picante según la maduración y viene bien para maridar con vinos o para integrar en comidas.

**Cada queso
español es más
que sabor: es
clima, paisaje,
tradición y
legado. De
Asturias a
Menorca, cada
bocado cuenta
su origen.**



TORTAS, REDONDAS Y GLORIOSAS

En Extremadura, la cremosidad lleva por nombres Torta del Casar, Queso de La Serena y Queso Ibores. Elaborados principalmente con leche de oveja merina y con una maduración mínima de entre más de 60 o 90 días, las dos primeras son quesos de cuchara, intensos, de corteza rugosa y alma fundente. Mientras, el Ibores surge de la cabra pero con similar intensidad de sabor.

DE COSTA A COSTA

En Murcia, la estrella de los quesos es el vino, y no, no está loca como una cabra esta comunidad uniprovincial, sino todo lo contrario. Se ha aliado con este mamífero para crear su DOP: Queso de Murcia al Vino, a base de leche de cabra y vino tinto, por supuesto, de la región: Bullas, Jumilla y Yecla.

El resultado es un queso semicurado, graso, de matiz ácido, con forma cilíndrica, corteza ligera y notas de nata. Nada mejor que probarlo acompañado de aceite de oliva y pimentón y uno de sus vinos.

Un poco más arriba, la Comunidad Valenciana atesora el queso de cabra fresco de Alicante, también

llamado "blanquet", distintivo por su tono blanco. Mientras, Andalucía reúne joyas como el Queso de los Pedroches (oveja merina) y el Alpujarreño (cabra),

Las islas, tanto Baleares como Canarias, no solo tienen el encanto de sus playas, sino también de sus quesos. De Menorca, surge el Mahón-Menorca, de vaca, distinguible por una corteza untada en aceite o pimentón y un sabor salado que va de lo lácteo a lo especiado. En Canarias, quesos como el Majorero, el Palmero y el Flor de Guía hacen gala también de otros ingredientes autóctonos. El primero, a base de leche de cabra majorera, culmina con la mezcla de pimentón, aceite o gofio. Mientras, el Flor de Guía fusiona las tres variantes: vaca, oveja y cabra y el cual utiliza como cuajo los capullos de la flor del cardo

Cualquiera de ellos merecería un sitio en el podio de cualquier competición, y de hecho, lo hacen una y otra vez. Lo mismo el Cabrales, el Mahón curado, la Torta del Casar, el manchego o el Idiazábal ahumado tienen un puesto seguro cada año en el World Cheese Awards o el Frankfurt International Cheese. Pero incluso, otros sin DOP se han agenciado títulos igual de prestigiosos.

Aunque probablemente al jurado le conquiste su sabor y, por supuesto, su calidad, los románticos diremos que la magia del queso español está en la grandeza de contar a través del paladar un paisaje, una comunidad y una forma de entender la vida...a fin de cuentas, de narrar una historia-nación.

Del clima al paladar: el queso español sabe a tierra y historia.

EL ATLAS DE LAS ESPECIAS

Un viaje que explora cómo las especias han sido fundamentales en la historia de la humanidad, no solo por sus usos culinarios, sino también por sus propiedades medicinales.

POR: MARIA CARRASCO

REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET

FOTO: FREEPIK

A la gastronomía le gusta contar historias, reforzar tradiciones y ayudar a los viajeros a comerse el mundo. La comida ha sido una de las narrativas más potentes de la humanidad desde que el mundo es mundo y existe la memoria. Los seres humanos han migrado en busca de alimentos desde la prehistoria, y siglos más tarde, la ambición por encontrar el mayor tesoro culinario —las especias— marcó el inicio de travesías globales que acabaron por transformar la historia de formas inimaginables.

Las especias son los ingredientes que potencian el sabor de la comida y que funcionan como algo más que un soporte vital de muchos platos: son el alma de la gastronomía. No solo son alegres al aroma y al paladar, sino que son transformadoras, gracias a que además resaltan las propiedades curativas y preventivas de los alimentos.

En algo más de 80 días, los más famosos exploradores a los que Verne dio la vida dieron la vuelta al mundo, pero esta vez lo harán en busca de sabores. Así comienza una travesía especial: la vuelta al mundo en 80 especias.

CINCO CONTINENTES, MIL AROMAS

Tras la huella de la pimienta, la más popular del reino de las especias en el siglo XVI, el viejo mundo se lanzó a los mares en busca de anís, canela, nuez moscada, clavo o jengibre. La historia de las especias es también la historia de la expansión de las civilizaciones.

Sin embargo, la que brilla como la más codiciada del planeta desde tiempos inmemoriales es el azafrán. La “reina roja” es considerada la más fina de la corte debido a su gracia gastronómica, pero también por sus propiedades medicinales, estéticas y su rareza. No es casualidad que sea conocida como “la flor de la salud”. Por no decir, que es la madre del lujo gastronómico desde hace milenios, tan exigente como noble, ya que un kilo puede alcanzar los 8.000 euros, ya que se necesitan alrededor de 150.000 flores para obtenerlo.

Tras la corte de la reina roja se embarcaron Colón y unos cuantos más que, sin comerlo ni beberlo, llegaron a América en busca de la India, la especiería original. En el siglo XV, encontrar las especias era conquistar el poder. Y es que, con un poco de suerte tal vez, el viento quiso reconducir al almirante hacia otros lares, donde la reina encontraba su oposición en los humildes sabores picantes y frescos del chile y el cilantro.

DIEZ ESPECIAS QUE CONQUISTARON EL PLANETA

Algunas especias han trascendido fronteras gracias a las migraciones y al comercio, convirtiéndose en ingredientes esenciales en varias cocinas del mundo:

1



JENGIBRE

El jengibre es una planta rizomatosa muy utilizada tanto como especia como planta medicinal. Su sabor es fuerte y muy picante por lo que su uso suele estar muy medido. Se aplica en platos salados, dulces y sobre todo en infusiones por sus propiedades digestivas, cardiovasculares y antibacterianas.

2



CILANTRO

Es la hierba aromática fundamental de la gastronomía caribeña y de muchos países americanos. El cilantro oscila entre el amor y el odio, con un característico aroma y sabor muy reconocibles. Es muy parecido al perejil, otra de las hierbas más usadas del mundo y con grandísima presencia en Europa. Se trata de una hierba muy proclive a la digestión, por lo que funciona muy bien con las comidas picantes, aunque cuando se habla de sabor no se puede negar de que se trata de una especia de lo más acaparadora.

3



AJO

Considerado especia y hortaliza, el ajo es un gran aromatizante y sazonzador, de la misma forma que podría considerarse a la cebolla en polvo. Es una de las medicinas naturales más usadas durante la historia sobre todo como antioxidante natural, reductor del colesterol e incluso como antibiótico.

4



CANELA

La versatilidad de la canela es difícilmente comparable ya que es un ingrediente dulce en poca cantidad y picante en gran medida. Se trata de la corteza de un árbol tropical procedente de Sri Lanka.

El compuesto aromático de la canela es de lo más interesante, así como sus propiedades medicinales: funciona como estimulante del apetito y la energía así como es un antiséptico y un antiviral natural. Junto al ajo y el orégano, es una de las especias antioxidantes más fuertes del planeta.

5



CLAVO DE OLOR

El clavo es una de las especias aromáticas más esenciales de las sociedades tradicionales. Se extiende desde Asia a la gastronomía internacional expandida gracias a la cultura del té. Nace en Indonesia aunque es muy utilizado en China y la India, gracias al té chai y el curry. Es muy común encontrarlo también en Tanzania y Madagascar.

El clavo de olor es una flor inmadura que se recolecta en verde y se deshidrata. Medicinalmente, crea un potente efecto antiinflamatorio que contribuye a la pérdida de peso al igual que la cúrcuma y sirve también como regulador del azúcar en sangre.



CARDAMOMO

El cardamomo es una semilla que cuenta con una personalidad única. Es uno de los ingredientes más deseados de la coctelería gracias a su propiedad digestiva y como aromatizante. Se origina en la India pero su perfil aromático lo convierten en un esencial de la cocina nórdica y la gastronomía de Oriente Medio.



PIMIENTA NEGRA

Mientras que antiguamente funcionó como estratificador de clases sociales, hoy es una de las especias más populares y comercializadas del planeta, siendo el mayor productor Vietnam. Sus propiedades lo acunán como sintetizador, es decir, activa las propiedades de otros alimentos y ayuda al organismo a absorberlas. Su sabor es picante y ayuda a la digestión de la comida copiosa por lo que más que al gusto, su uso es una recomendación expresa el uso de la pimienta negra.



PAPRIKA O PIMENTÓN

El pimentón, ají rojo o paprika es un condimento rojo o anaranjado conseguido a partir del secado y molido del pimienta rojo. Es un ingrediente fundamental en muchas culturas gastronómicas como en la marroquí y la española, pues el mayor productor de pimentón del mundo se encuentra en Cáceres (España) y uno de los platos más significativos hechos a base de pimentón es la harissa, una sopa magrebí muy consumida durante el Ramadán. Cuenta con variantes como el dulce –no picante– y el picante. Su sabor es ahumado y le aporta un color muy atractivo a los platos.



ANÍS ESTRELLADO

Nace de un árbol cultivado en China, Corea y Japón pero es muy apreciado por todo el mundo como medicina tradicional. El anís sirve para aliviar el dolor abdominal y se usa como antiespasmódico, así como mejora la secreción de leche materna, lo que la hace muy versátil para el organismo. En gastronomía es muy usado como infusión y en coctelería, ya que estas semillas de anís aportan un sabor dulce muy parecido al regaliz. De hecho, cuenta con sus propio sabor: el anisado.



MACIS Y NUEZ MOSCADA

Uno de los ingredientes que llevaron a Colón a lanzarse a la búsqueda de la especiería fue la nuez moscada. El macis se obtiene de la cáscara de esta. Sus notas son amargas pero delicadas. Es una especia muy parecida a la canela aunque es más popular en elaboraciones saladas. En India y China, el macis se usa sobre todo como parte de la tradicional mezcla de especias.

**Sazonar no solo transforma
la comida, sino que también
resalta sus propiedades
curativas y preventivas**

EL ARTE DEL TÉ:

sinfonía de agua y hoja.

El té, más que una bebida, es un símbolo cultural con múltiples variedades según su proceso de oxidación, cada una con propiedades y sabores únicos.

POR: GABRIELA SÁNCHEZ

REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET

FOTO: FREEPIK Y PIXABAY

Sus variedades son tan diversas como los contextos donde se sirve.

¿Café o té?

Esta pregunta clásica muchas veces es más que una elección en desayunos, habla de personalidades o incluso estilos de vida. Sin ánimos de caer en simbolismos, lo cierto es que ambos se han consolidado como un binomio tradicional en la cultura global, solo superados por el agua, en materia de consumo de bebidas.

Tal como existen infinidad de variedades de café según su origen o preparación, el té ha derivado en una gama de versiones que oscilan entre el blanco, negro, azul, verde y rojo, según el grado de oxidación de la planta *Camellia Sinensis*. Es así que las infusiones llamadas "tés" —como la manzanilla, el rooibos o la menta— realmente no lo son, sino tisanas, una suerte de primas de esta familia a base de agua y hierbas.

LAS FASES DE LA CAMELLIA

El origen del té se remonta a la antigua China, donde la leyenda atribuye su descubrimiento al emperador Shen Nung. Desde allí, el té recorrió rutas comerciales, cruzó continentes y terminó colándose en las mesas más refinadas de Europa. Y no solo como bebida, sino como parte de un ritual diplomático, especialmente en Francia e Inglaterra.

Hoy sus variedades son tan diversas como los contextos donde se sirve. Cada tipo tiene sus matices y beneficios.

El origen del té se remonta a la antigua China, donde la leyenda atribuye su descubrimiento al emperador Shen Nung.



TÉ VERDE: EL CLÁSICO DE CLÁSICOS

Se trata de una de las variedades más populares del té. Y, en buena medida, lo debe a que conserva intactas muchas propiedades de la hoja fresca, lo que se traduce en una buena cantidad de antioxidantes y un perfil de sabor vegetal y fresco. Ideal para quienes buscan concentración, calma y claridad sin renunciar a la energía.



TÉ BLANCO, EL MÁS PURO

El té blanco se considera la variedad menos procesada de todas. Su obtención empieza por la recolección muy temprana de la planta. No obstante, al hacerlo en su fase inicial de florecimiento la hoja es más joven y tierna. De ahí deriva su sabor suave y ligeramente dulce.



TÉ OOLONG, DANZA ENTRE LUZ Y SOMBRA

De igual madre que los dos anteriores, el té oolong es la antítesis del blanco. Se elabora a partir de hojas maduras que primero se marchitan al sol y luego se agitan en cestas de bambú para romper sus bordes y hacer posible la oxidación parcial. Justo esta condición le otorga una gran diversidad de aromas y colores. Entre sus cualidades destaca el favorecimiento de la digestión.



TÉ NEGRO: INTENSIDAD CON MEMORIA

Pero si se habla de carácter solo el té negro puede competir con el café. Totalmente oxidado, la infusión ofrece notas que van desde el cacao hasta la miel, pasando por frutas secas o especias. Es común su cultivo en India (Assam, Darjeeling) y Sri Lanka (Ceilán).



TÉ ROJO (PU ERH), EL MISTERIOSO DE LAS TAZAS

El Pu Erh viene a darle un golpe de tuerca a la obtención de los tés. Es el único que se somete a un proceso de fermentación que le concede un matiz terroso y profundo. De ahí que a menudo lo comparen con como un buen vino. En la medicina tradicional china se le atribuyen propiedades digestivas y depurativas.



TÉ DE "FANTASÍA"

Fuera del linaje de la *Camellia sinensis* también florecen maravillas, aunque no respondan realmente al concepto de té, sino al de infusiones. Es el caso del *bubble tea* con perlas de tapioca o del *purple tea*, que, aun cuando emplea como base la *Camellia*, se mezcla con pitahaya, pomelo, limón y *butterfly pea*.



Quién quiere ser **CAMARERO** la crisis de vocación

CADA VEZ MENOS PERSONAS QUIEREN SER CAMAREROS. EN ESTE ARTÍCULO ANALIZAMOS POR QUÉ, CÓMO AFECTA AL SECTOR Y QUÉ INICIATIVAS INTENTAN REVERTIRLO.

POR: VERÓNICA DE SANTIAGO / REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET

FOTOS: FREEPIK



En 2025, se necesitan camareros, sí. Pero, sobre todo, se necesita recuperar la ilusión por servir.

En los países donde el bar de la esquina son institución y las terrazas son parte del paisaje emocional, la figura del camarero atraviesa una crisis silenciosa pero profunda. Lejos de ser una simple consecuencia de la falta de personal, lo que ocurre en la hostelería refleja un cambio de mentalidad: la vocación por servir se desvanece, y con ella, una parte esencial de nuestra cultura gastronómica. Mientras algunos buscan culpables en la generación Z o en los efectos de la pandemia, la realidad es más compleja y estructural. Las condiciones laborales, la percepción social del oficio y la falta de reconocimiento han convertido un trabajo antes respetado en una opción provisional para muchos.

Este artículo no pretende ser un diagnóstico técnico, sino una reflexión desde dentro: una llamada a mirar de frente lo que está ocurriendo en la sala, ese espacio vital donde la experiencia culinaria cobra forma. Porque si no cuidamos al camarero —ese profesional que sostiene la sonrisa, el ritmo y la memoria del restaurante—, corremos el riesgo de vaciar de alma la gastronomía que tanto nos enorgullece.

LA VOCACIÓN QUE SE APAGA

Durante décadas, ser camarero fue un oficio noble. Quien dominaba la sala era algo más que un trabajador: era anfitrión, confidente, maestro de la empatía. Sabía leer la mesa como un cocinero lee los fogones. Hoy, ese perfil se apaga. La vocación de servir se ha convertido en un bien escaso.

Según datos estadísticos, decenas de miles de vacantes en hostelería continúan sin cubrirse. Las escuelas de formación ven cómo se reducen las matrículas en la rama de sala, mientras la rotación en plantilla se convierte en norma. Y todo esto, inevitablemente, afecta al cliente: el servicio ya no es el mismo, y la experiencia, tampoco.

En medio de esta tensión, el camarero sigue siendo el eje humano del servicio. Es quien interpreta, recomienda, escucha y resuelve. El que sostiene la experiencia cuando la cocina va con retraso o el local está lleno. Es quien convierte una comida en una vivencia.

Recuperar el orgullo de ser camarero es clave para salvar la experiencia gastronómica. Sin sala, no hay emoción.

MÁS ALLÁ DE LA ALTA COCINA

En los últimos años, han surgido proyectos valiosos que buscan visibilizar el trabajo de sala: los **Premios Lito**, el **Summit de Sala de Abel Valverde** o **La Sala. Otra Mirada**, una propuesta escénica de Juan Diego Sandoval que reivindica el valor emocional del servicio.

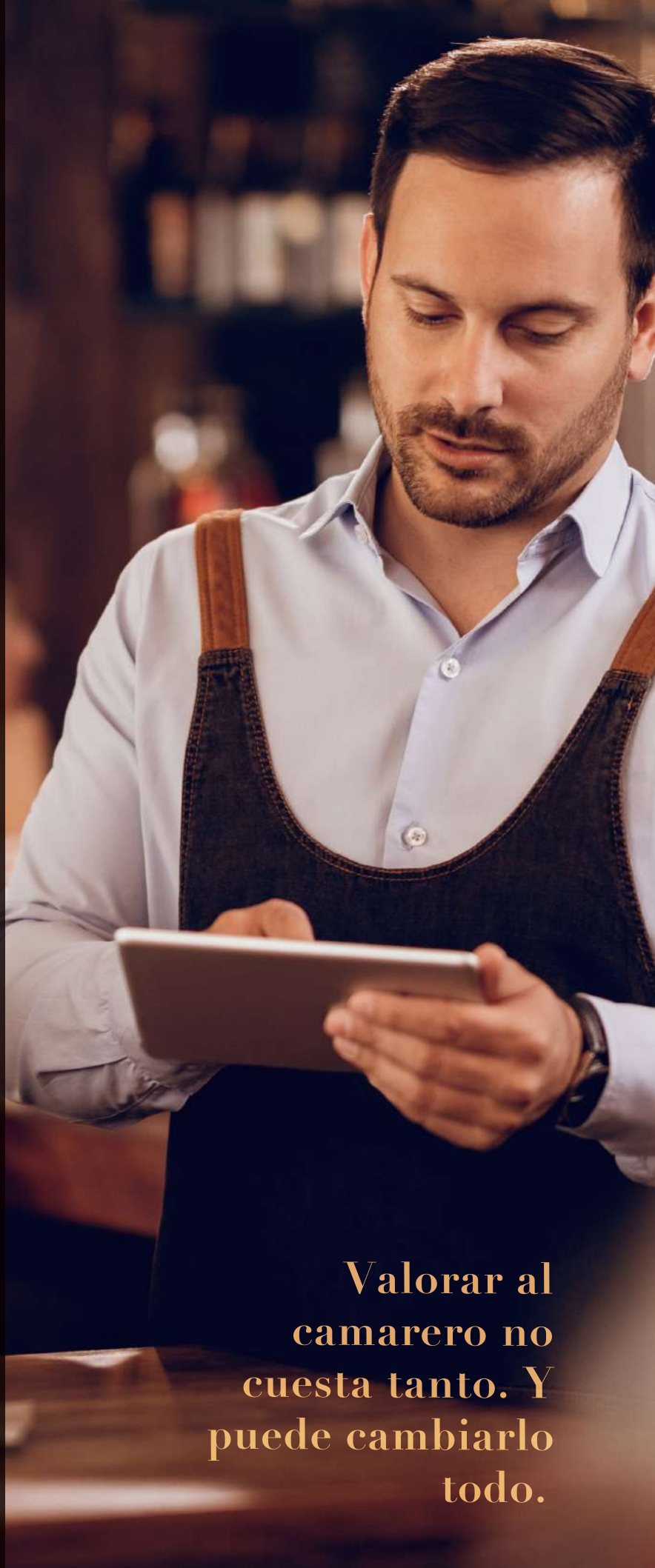
Son pasos importantes, necesarios. Pero hay que tener cuidado con un riesgo: el de pensar que la hostelería se limita a la alta cocina o al restaurante con estrella. No todo camarero se llama jefe de sala. La inmensa mayoría trabaja en bares de barrio, en cafeterías de centro, en chiringuitos de costa y en restaurantes familiares que no salen en prensa. Ellos también merecen reconocimiento, condiciones dignas y espacio en la conversación. La excelencia no siempre lleva chaqueta de sala ni usa pinzas: a veces lleva una bandeja de acero inoxidable y la mejor de las sonrisas.

Mientras tanto, el sector lucha con márgenes cada vez más estrechos. Los empresarios quieren mejorar las condiciones, pero los costes suben: energía, impuestos, salarios. Entre 2019 y 2024, se han visto incrementados los precios de carta y menú y aun así, muchos hosteleros no logran ofrecer contratos estables ni condiciones dignas.

La dignificación de la sala no puede quedarse en la alta gastronomía. La excelencia también lleva delantal y sirve cafés a pie de calle.

EL RESPETO TAMBIÉN SE SIRVE

En esta ecuación también está el cliente. Porque recuperar la dignidad del camarero pasa por un acto simple, pero poderoso: el reconocimiento humano. Un gracias, una propina justa, una mirada que valore. No se trata solo de economía, sino de cultura. De devolverle al camarero su lugar como pilar de la experiencia gastronómica.



Valorar al camarero no cuesta tanto. Y puede cambiarlo todo.

DESTINO GASTRONÓMICO: herramientas e instrumentos tecnológicos

LA TECNOLOGÍA DEBE POTENCIAR EXPERIENCIAS REALES, ACCESIBLES Y PERSONALIZADAS. DESTINOS Y SERVICIOS DEBEN INTEGRAR HERRAMIENTAS DIGITALES SIN PERDER LA ESENCIA DE LA HOSPITALIDAD.

POR: DR. ANTONIO MONTECINOS

EXPERTO EN TURISMO GASTRONÓMICO, DESARROLLO Y GESTIÓN DE DESTINOS

FOTOS: FREEPIK Y PEXELS

EL VIAJE COMIENZA AQUÍ.
LA SEÑALÉTICA INTELIGENTE CONECTA A
LOS VIAJEROS CON EXPERIENCIAS REALES,
ACCESIBLES Y PERSONALIZADAS.



La experiencia de viaje, desde el momento en que el turista gastronómico contempla la idea de unas vacaciones hasta su regreso al hogar, abarca diversas fases de preconsumo, consumo y postconsumo. En este contexto, los destinos deben maximizar el uso de la tecnología en todas las etapas de esta experiencia para hacerla más atractiva, accesible y, sobre todo, más satisfactoria y medible.

ETAPA ESTANCIA EN DESTINO.

De todas las fases del viaje, esta es la más importante, ya que las experiencias previas —virtuales e inmersivas, mediante realidad virtual, aumentada o en entornos como el protoverso, metaverso o multiverso— han motivado su decisión de desplazarse físicamente al destino, donde espera contar con herramientas e instrumentos tecnológicos para vivir al máximo sus experiencias reales. Algunas de estas herramientas e instrumentos tecnológicos son:

Servicios y equipos de apoyo:

- En aeropuertos o terminales: servicios de portabilidad a través de tarjetas SIM con telefonía y datos, que reducen costos al visitante internacional.

- Movilidad y accesibilidad en vías públicas e infraestructura turística.
- Conectividad permanente con ciberseguridad en zonas turísticas y negocios, con WiFi gratuito.
- Señalética turística (al menos en el idioma local e inglés o el más hablado en el continente).
- Equipamiento accesible: rampas, barras, menús en braille, etc.
- Audioguías, folletos, catálogos e itinerarios impresos con opciones de realidad virtual y aumentada.
- Quioscos y tótems interactivos con geolocalización (GPS).
- Señalización con información vía bluetooth y códigos QR.
- Puntos públicos de WiFi gratuito con sensorización, que permiten el intercambio de información entre el visitante y el destino.

PARA COMPLEMENTAR, PERSONALIZAR Y DAR CONFIANZA AL POTENCIAL VIAJERO EN LAS RUTAS, SE REQUIERE DE SEÑALÉTICA TURÍSTICA INTELIGENTE Y ACCESIBLE.

 **Buscar |**



Sitios web, redes sociales, app, plataformas...

- Portales oficiales del destino, con herramientas de accesibilidad.
- Webs y redes sociales de prestadores turísticos y comercios locales.
- Guías turísticas descargables en PDF.
- Restaurantes con experiencias inmersivas (realidad virtual, aumentada, video, música).
- Negocios en Google My Business con sistema de reservas.
- Información sobre accesibilidad y transporte local.
- Free tours organizados por comunidades locales.
- Influencers virtuales con IA generativa (como Alba Renai en Instagram: @albarenai), que ha realizado campañas con los Hoteles Meliá.
- Virtualización de productos gastronómicos y turísticos: por ejemplo, al visitar Oporto en invierno, el turista puede vivir experiencias inmersivas que simulan la vendimia en la Ribera del Duero y el transporte del vino por el río, mediante videos, realidad virtual o entornos de metaverso. Esto permite experimentar momentos clave del ciclo productivo del vino fuera de temporada, ayudando a desestacionalizar la afluencia de enoturistas y manteniendo el interés activo durante todo el año.

De igual modo, para complementar, personalizar y dar confianza al potencial viajero en las rutas, se requiere de señalética turística inteligente. La empresa OK Located ofrece tecnología Bluetooth a través de pequeños dispositivos inteligentes llamados beacons, que interactúan con ciudadanos y turistas. Cuenta con información turística interactiva en monumentos y lugares de interés turístico, gastronómico y cultural, y

facilita información sobre eventos sociales y culturales que se celebran en la ciudad; también permite el marketing interactivo de proximidad (hasta 50 metros) en establecimientos y la gamificación (juegos interactivos para la ciudad, cumplimiento de rutas o hitos para alcanzar un objetivo, concursos para su difusión en redes sociales —RRSS—).

En este contexto, los destinos deberían maximizar el uso de la tecnología en las diversas etapas offline y online de esta experiencia de preconsumo, consumo y postconsumo del cliente, para hacerla más atractiva, fácil, medible con indicadores cuantitativos y cualitativos, y controlable para su mejora constante. Pero, sobre todo, debería ser más satisfactoria, para lo cual se requiere formación continua y, especialmente, no perder la esencia del turismo: la hospitalidad y el servicio hiperpersonalizado. La tecnología puede

abrir un abismo con el cliente al pretender robotizarlo y/o automatizarlo; de poco servirá la inversión y la virtualización de establecimientos, productos y destinos si el turista no tiene una experiencia gastronómica —online y offline— inspiradora e integral, que desee repetir y recomendar a familiares y amigos.

LOS DESTINOS DEBEN MAXIMIZAR EL USO DE LA TECNOLOGÍA EN LAS DIVERSAS ETAPAS OFFLINE Y ONLINE DE ESTA EXPERIENCIA PRECONSUMO, CONSUMO Y POSTCONSUMO DEL CLIENTE PARA HACERLA MÁS ATRACTIVA.





TRES RECETAS de ensalada con legumbres.

LAS LEGUMBRES TAMBIÉN SON PARA EL VERANO: NUTRITIVAS,
VERSÁTILES Y PERFECTAS EN ENSALADAS FRESCAS Y SABROSAS. CON
CHEFS DE ALTO NIVEL QUE HAN BRILLADO EN RESTAURANTES CON
ESTRELLAS MICHELIN EN TODO EL MUNDO.

POR: GABRIELA SÁNCHEZ
REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET
FOTOS: FREEPIK

Las legumbres no son enemigas del verano. Si bien es cierto que en su versión más tradicional suelen ser platos calientes y contundentes, apropiados para el invierno, este superalimento es tan versátil que jamás decepciona.

De hecho, desterrarla de nuestra dieta, aún en ciertas temporadas como la estival, supone renunciar a nutrientes esenciales para el organismo. Su alto contenido en

fibra y proteínas ayuda a mantener un peso saludable, previene la hipertensión, estimula la digestión, la pigmentación de la piel y la conectividad de los tejidos.

Además, es idóneo para dietas vegetarianas. Aunque sus propiedades fluctúan según el tipo, la mayoría de ellas son ricas en vitaminas como la A, C, B12, B6, y en minerales como el zinc, fósforo, calcio, potasio y el hierro.

Entre los platos fríos más fáciles, rápidos y nutritivos con legumbres, están las ensaladas, muchas veces combinadas con vegetales, frutos secos y aderezos. Al añadirlos a las tradicionales legumbres, el resultado es un plato que, además de apetitoso y con diferentes sabores, es uno equilibrado y sano; y lo mejor es que se pueden dejar de un día para el otro, sin temor a que se corrompan.

¿Quién dijo que las legumbres son solo para el invierno? Pruébalas así.

1. ENSALADA DE ALUBIAS BLANCAS CON TOMATES CHERRY

Ingredientes

- Alubias blancas
- Tomates Cherry
- Pimiento verde
- Cebolleta
- 1 diente de ajo
- Aceitunas negras
- Ramilletes de canónigos
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal

Las cantidades dependerán de las raciones que quieras hacer.

Elaboración

Pon las alubias blancas en remojo la noche anterior. Al día siguiente, escúrrelas y colócalas en una olla rápida, cúbre las con agua, añade sal y cocínalas durante 6 a 8 minutos, hasta que estén tiernas. Una vez listas, escúrrelas nuevamente y déjalas enfriar. Mientras tanto, pica la cebolleta, el diente de ajo y el pimiento verde, mézclalos en un bol y añade un chorrito de vinagre junto con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra. Corta las aceitunas negras en rodajas finas y agrégalas a la mezcla junto con las alubias. Remueve bien para integrar los sabores. Por último, corta los tomates Cherry por la mitad y colócalos alrededor de la ensalada. Decora con los ramilletes de canónigos justo antes de servir.

2. ENSALADA DE GARBANZOS FRITOS Y AGUACATE

Ingredientes

- Garbanzos cocidos
- Lechuga hoja de roble
- Aguacate
- Almendras fileteadas
- Semillas de sésamo
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Módena
- Sal
- Cúrcuma en polvo
- Jengibre en polvo
- Comino en polvo
- Pimentón dulce

Las cantidades dependerán de las raciones que quieras hacer.

Elaboración

Calienta una sartén sin aceite y tuesta ligeramente las almendras fileteadas. Repite el proceso con las semillas de sésamo y resérvalas. Separa las hojas de la lechuga de roble, lávalas bien y sécalas. Escurre los garbanzos cocidos y sécalos completamente antes de freírlos en una sartén con abundante aceite caliente. Una vez dorados, colócalos en un bol y añade el comino, el jengibre, la cúrcuma, el pimentón dulce y una pizca de sal; mezcla bien para que se impregnen de las especias. Pela el aguacate, córtalo en láminas o cubos y colócalo sobre la lechuga sazonada. Espolvorea por encima las almendras tostadas y las semillas de sésamo. Para la vinagreta, mezcla en un bol tres cucharadas de aceite de oliva virgen extra, una cucharada de vinagre de Módena y sal al gusto. Aliña la ensalada con esta mezcla y, por último, decora con cebollino picado.

3. ENSALADA DE LENTEJAS

Ingredientes

- Lentejas
- Cogollos de Tudela
- Puerro
- Zanahoria
- Bonito en aceite
- Rebanadas de pan
- Tomates Cherry
- Guindillas en vinagre
- Jengibre
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Módena
- Sal
- Orégano seco

Las cantidades dependerán de las raciones que quieras hacer.

Elaboración

Cuece las lentejas con la zanahoria durante 40-45 minutos si usas cazuela, o alrededor de 20 minutos si empleas olla exprés. Mientras tanto, calienta agua en un cazo y, cuando hierva, escalfa los tomates. Pélalos, colócalos en un bol, añade un chorrito de aceite de oliva y espolvorea con orégano seco. Aparte, calienta un poco de aceite en una sartén y añade el puerro cortado en daditos. Ralla un poco de jengibre por encima, incorpora el vinagre y una pizca de sal, y cocina durante 4-5 minutos. Reserva esta vinagreta. Corta las rebanadas de pan en dados y fríelas hasta que estén crujientes, luego escúrrelas sobre papel absorbente. Corta las guindillas en rodajas finas y pica el cebollino. Desmenuza el bonito y resérvalo. Por último, retira las hojas externas de los cogollos de Tudela y córtalos en juliana fina. Para servir, combina todos los ingredientes y adereza con la vinagreta justo antes de llevar a la mesa.

¡Dale verano a tu plato... y a comer!



¿Pan de jamón en mayo y en Milán? ¿Por qué no?

LA GASTRONOMÍA VENEZOLANA RESALTA POR SU DIVERSIDAD E IDENTIDAD MESTIZA, BASADA EN INGREDIENTES AUTÓCTONOS Y TRADICIÓN. SUS SABORES CONQUISTAN PALADARES Y REIVINDICAN LA CULTURA CULINARIA DEL PAÍS.

POR: ANTONELLA RUGGIERO SANSONE

/ PERIODISTA Y COMUNICADORA

/ FOTOS: FREEPIK Y PIXABAY

Para celebrar una fiesta sorpresa de cumpleaños en Milán, con una nutrida lista de invitados de los 2 a los 60 años, se nos ocurrió que debíamos buscar una alternativa gastronómica infalible e inclusiva, diferente y apetecible.

Así, en aquel baile de *pizzette* y *focaccie*, se coló una receta navideña venida de lejos, muy lejos, rompiendo las barreras del espacio y el tiempo y haciendo las delicias de unos comensales exigentes y curiosos que buscaban comprender la historia de uno de los emblemas de las mesas natalicias de Venezuela.

La gastronomía se ha convertido en un motor de emprendimiento y resurgimiento.

Corría el mes de mayo, con las primeras tardes templadas de la primavera y su brisa deliciosa (casi caraqueña), y a aquel esplendoroso cilindro de masa esponjosa —rellena de jamón cocido, aceitunas y pasas— no hubo italiano que se le resistiera.

Una historia, como tantas, que habla de migrantes y nostalgias de aquellos que siguen dibujando a su patria con la gastronomía como un “espacio para reencontrarse con eso que llamamos ‘venezolanidad’, entendiendo que la cocina es una expresión inequívoca de identidad”, como diría Ivanova Decán Gambús, presidenta de la Academia Venezolana de Gastronomía, la más longeva y activa de este perfil en América Latina, con 40 años ininterrumpidos de labor.

Un país trenzado por ingredientes distintivos (como el maíz, el plátano, la yuca, el papelón o panela, el ají dulce, el coco y otras frutas tropicales); con los que se logran platos icónicos como la arepa (masa de maíz rellena de innumerables combinaciones); la hallaca (nuestro tamal navideño); el pabellón (plato nacional con arroz blanco, carne mechada, frijoles negros y tajadas de plátano maduro); las empanadas (fritas y con diversos ingredientes); las cachapas (tortillas de maíz tierno, generalmente acompañadas de queso de mano); el sancocho (sopa sustanciosa con diversas carnes y tubérculos) o los inigualables tequeños (palitos de queso envueltos en masa y fritos, muy populares en las fiestas), subraya Cenovia Casas, directora de comunicaciones de Chef Campus Culinary Institute, escuela de estudios superiores en gastronomía con sede en Caracas.

Porque la venezolana es una cocina mestiza, como todas, “marcada por una geografía que provee una despensa autóctona, por el legado de prácticas alimentarias provenientes de las culturas indígenas prehispánicas que poblaron el territorio antes





de llamarse Venezuela y la influencia de España durante los periodos de conquista y colonización”, cuenta Decán Gambús.

Y apunta a que la cocina criolla se conformó con la Independencia en el siglo XIX y se fue perfilando, gradualmente, como cultura culinaria influenciada por los procesos de desarrollo social y económico del siglo XX, en los cuales fueron determinantes tanto el acceso a recursos provenientes de la renta petrolera como las oleadas migratorias de españoles, italianos y portugueses que llegaron, en su mayoría, luego de la Segunda Guerra Mundial.

“Con ellos ‘cocinamos’ este país” y se le dio un “carácter multicultural y cosmopolita a nuestra cocina”. No en vano, prosigue, los venezolanos somos “grandes consumidores de whisky escocés, champaña y pasta a niveles estadísticos comprobados y sostenidos, lo que ilustra un poco ese rasgo de nuestro carácter ante la mesa”.

La cocina es una expresión inequívoca de identidad.



VOLVER LA MIRADA HACIA DENTRO

Venezuela, que siempre fue un país que dio “acceso a lo foráneo”, explica Decán Gambús, empieza cada vez más a “nutrirse de lo propio”, a partir de la valorización de un territorio “amazónico, andino, atlántico, caribeño y llanero; biodiverso en fauna y en flora; con vastos recursos hídricos y una extensa franja costera. Siendo un país tropical, cuenta con condiciones climáticas que permiten el desarrollo de lo agropecuario a gran escala”.

La gastronomía se ha convertido en un motor de emprendimiento y resurgimiento. Y ha experimentado una transformación “profunda y compleja” en los últimos años, “marcada por desafíos económicos significativos y, a la vez, por una sorprendente resiliencia y capacidad de adaptación”, asegura Cenovia Casas.

Un cambio de paradigma que se basa en criterios como la consolidación del emprendimiento y la profesionalización; la diversificación de los modelos de negocio; la innovación a partir de sólidas raíces en la cocina e ingredientes tradicionales; con un importante enfoque en la sostenibilidad y el valor del origen y con una apuesta clara por la digitalización.



Esto ha permitido que proliferen la originalidad, la novedad y un espíritu de creación en el que hay quienes han hecho (y siguen haciendo) auténticos malabares. Un contexto que también ha hecho de la necesidad virtud pidiendo que el profesional gastronómico de hoy sea “un gestor, un innovador, un embajador cultural y un líder resiliente, con una profunda conexión con sus raíces y una visión clara hacia el futuro”, explica.

Y, en resumidas cuentas, un ciudadano que valora lo que es y que demuestra, con creces, que en Venezuela sobran ganas y talento.



PREMIOS EXCELENCIAS



Visita
Nuestra Web



ESPAÑA
—
ENERO



CUBA
—
MARZO



MÉXICO
—
ABRIL



ESCAPA.ATE VIRTUAL COMUNICACIÓN

✉ hablamos@evcomunicacion.com

☎ 91 556 00 40

PUBLICIDAD

CREATIVIDAD

ESTRATEGIA

PROYECTOS



EL EQUIPO QUE TU
EVENTO NECESITA



UN DESAYUNO CON VISTAS

VÍA - DE LA - PLATA

El Camino por la provincia de Ourense

OU yeah!



DEPUTACIÓN
OURENSE



XUNTA
DE GALICIA

galicia