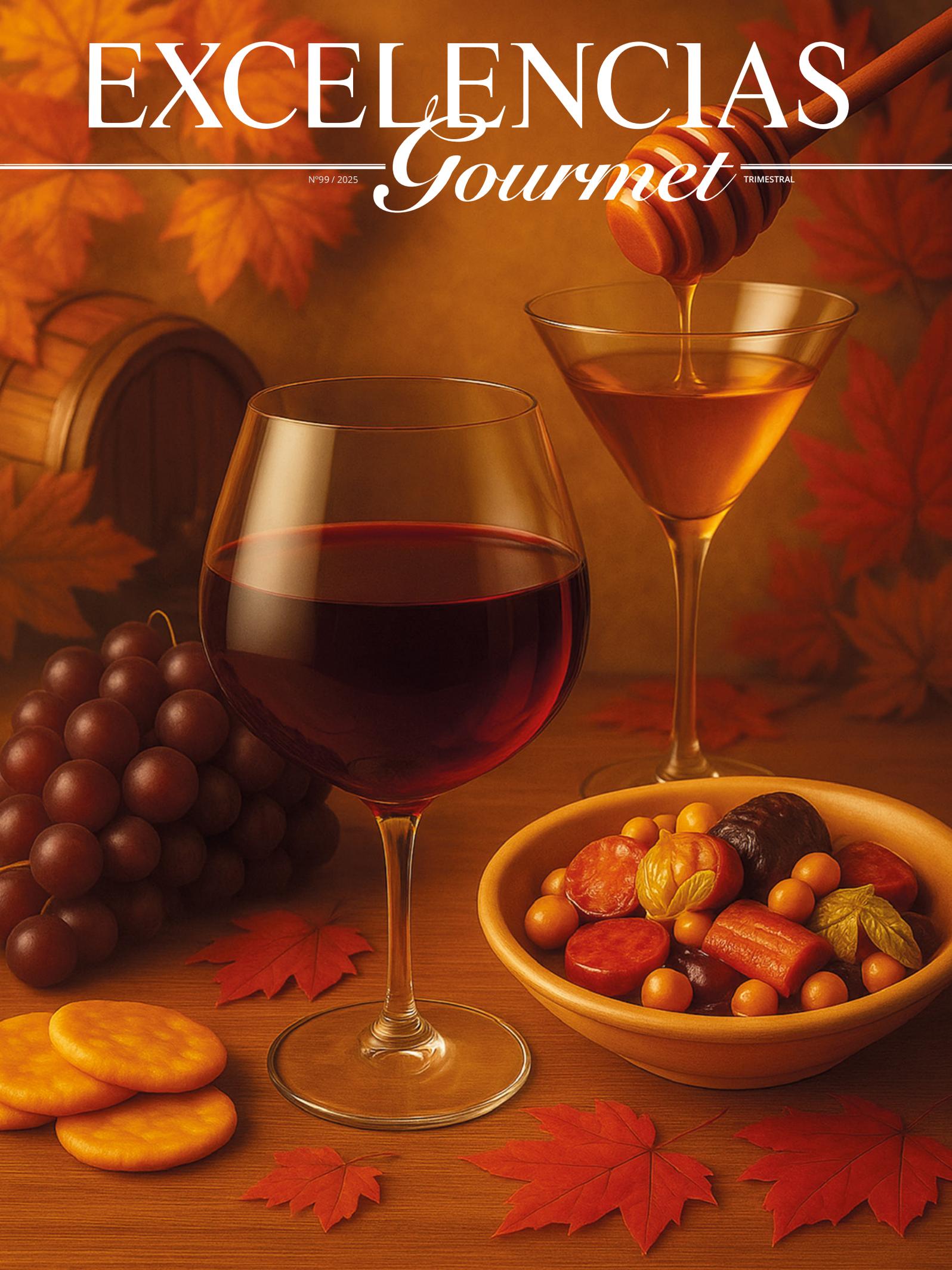


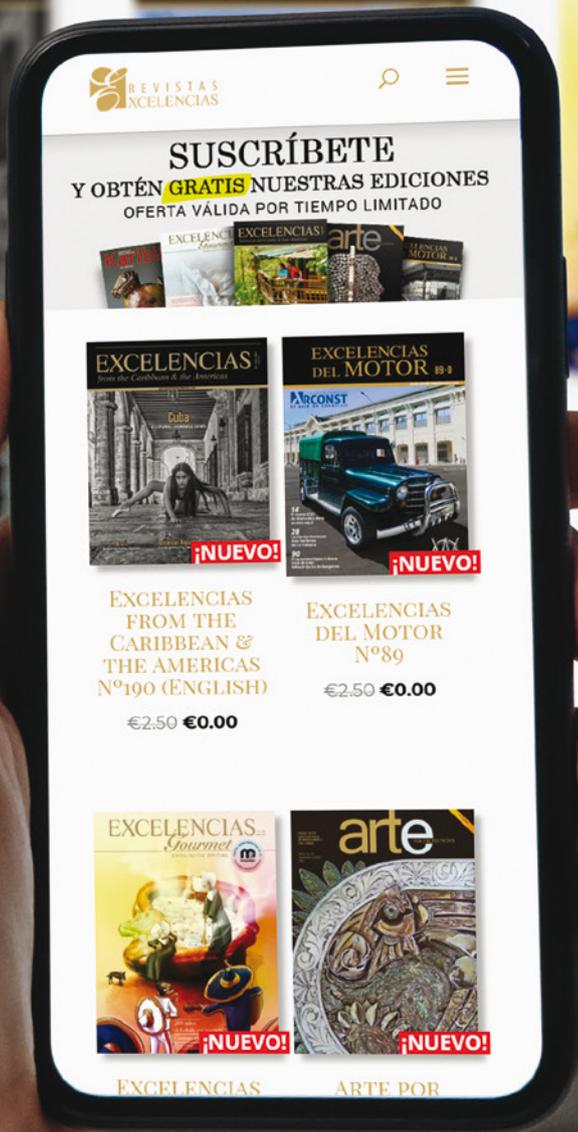
EXCELENCIAS

Gourmet

Nº99 / 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!

Un viaje de sabores, HISTORIAS Y EMOCIONES

Estamos a un paso de nuestra edición número 100, y al mirar atrás siento una mezcla de orgullo y gratitud. Han sido años intensos, de mucho trabajo y, sobre todo, de mucho aprendizaje. Cada número de Excelencias Gourmet ha sido como un viaje compartido, lleno de encuentros con personas que nos inspiran, de descubrimientos que nos emocionan y de sabores que nos recuerdan quiénes somos.

En esta edición volvemos a abrir las puertas de ese gran universo que es la gastronomía iberoamericana y mundial. Lo hacemos con la misma curiosidad que teníamos en el primer número, con la certeza de que todavía queda muchísimo por contar. Porque detrás de cada copa de vino, de cada plato tradicional o de cada gesto en la sala, hay historias humanas que merecen ser escuchadas.

Me gusta pensar que lo que hacemos no es solo periodismo gastronómico. Es también una forma de tender puentes, de unir culturas, de dar valor a los oficios y a las personas que sostienen esta profesión con esfuerzo y pasión. Es contar la vida a través de la comida y el vino.

En estas páginas encontrarán entrevistas, reflexiones y viajes que, más allá de la información, buscan provocar preguntas, abrir debates y, ojalá, despertar emociones. Ese ha sido siempre nuestro propósito: que cada edición no solo se lea, sino que se viva.

Hoy, casi en el umbral del número 100, quiero dar las gracias a quienes nos han acompañado: a los lectores, por su fidelidad; a los colaboradores, por su talento; y a todo el equipo, por su compromiso inquebrantable.

Sigamos juntos en este camino. Porque la gastronomía es, al final, una gran mesa compartida. Y en Excelencias Gourmet siempre habrá un lugar reservado para ti. ¡Lo mejor está por venir!



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

SUMARIO

- 04** **OPINIÓN**
EL PAPEL DE LA MUJER EN LA GASTRONOMÍA
- 07** **ENTREVISTA**
RAFA BERGAMO
- 12** **REPORTAJE**
HABLEMOS DEL GLUTEN: EL VILLANO DE UNA HISTORIA MAL CONTADA
- 16** **GASTRONOMÍA**
TOSTONES Y PATACONES: LA NO TAN NUEVA MONEDA DEL APERITIVO
- 20** **PRODUCTO**
LA HISTORIA DE LA MIEL
- 23** **ENTREVISTA**
BORJA INSA
- 28** **ENTREVISTA**
ROGELIO ENRÍQUEZ
- 32** **CURIOSIDADES**
ENTRE PALILLOS Y CUCHARAS: EL ARTE DE COMER EN ASIA
- 40** **ENOTURISMO**
ENOTURISMO EN PORTUGAL: DESCUBRA VINOS, PAISAJES Y TRADICIÓN
- 44** **IN VINO VERITAS**
EL ARTE DE LAS BURBUJAS
- 46** **IN VINO VERITAS**
UN VINO, UN SUMILLER
- 48** **OFICIOS**
OFICIO DE SALA, ALMA DE BODEGA: EL SUMILLER
- 60** **RECETAS**
MALACATÍN: HISTORIA, SABOR Y TRADICIÓN EN EL CORAZÓN DE MADRID



EDITOR Y 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: WANDA OJEDA SANTIAGO
FOTOGRAFÍA: ARCHIVO EXCELENCIAS, PIXABAY, PEXELS Y CORTESÍA AUTORES
PORTADA: WANDA OJEDA SANTIAGO

COLABORACIÓN EDITORIAL:

AIBG (Academia Iberoamericana de Gastronomía)

ADEMÁS HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:

JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO, RAFAEL ANSÓN, CRISTINA YBARRA, MARIA CARRASCO, GABRIELA SÁNCHEZ, JULIO VALLES, CRISTINA PÉREZ, JOSEFINA PICHARDO, VERÓNICA DE SANTIAGO, CARLOS FONTÃO, ANTONELLA RUGGIERO, SANTI CARRILLO.

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 ej 1ra. y 3ra. Miramar Tlf.: + 53 7 204 8190 **MÉXICO CIUDAD DE 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 **FOTOMECAÁNICA 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



EL PAPEL *de* LA MUJER EN *la gastronomía*

EL LIDERAZGO FEMENINO TRASCIENDE LA COCINA

TEXTOS: RAFAEL ANSÓN, PRESIDENTE
DE LA ACADEMIA IBEROAMERICANA
DE GASTRONOMÍA
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS

La mujer ha transitado un largo camino en el mundo gastronómico, dejando una huella creciente no solo en la cocina sino en múltiples ámbitos que enriquecen y dan forma a esta industria. Desde la alta cocina hasta la sala, el ámbito académico, el enológico y la comunicación, su presencia se ha consolidado, imponiéndose con talento, visión y pasión en todos estos frentes.

En el campo de los chefs, mujeres como Elena Reygadas (México), Pía León (Perú), Leonor Espinosa (Colombia) o Marsia Taha (Bolivia) han sido reconocidas internacionalmente por su innovación, su compromiso cultural con los ingredientes locales y la sostenibilidad. Pero el liderazgo femenino trasciende la cocina.

Las enólogas están transformando la percepción del vino, aportando sensibilidad técnica, visión artesanal y un enfoque sostenible, como sucede en bodegas familiares e independientes.

Cuando acudo a restaurantes me gusta ver como las sommelieres son a la vez diseñadoras de la experiencia en sala, y las directoras de sala imprimen calidez, elegancia y profesionalidad, redefiniendo continuamente el servicio.

En el ámbito académico y la universidad, mujeres historiadoras, investigadoras y docentes de gastronomía contribuyen a su comprensión cultural y a su enseñanza, llevando la cocina más allá del sabor. Desde mi punto de vista es curioso ver como el mundo del periodismo y la comunicación gastronómica se ha enriquecido con voces femeninas que narran, contextualizan y difunden la gastronomía con criterio, cercanía y profundo conocimiento.

EN IBEROAMÉRICA: MARSIA TAHA MOHAMED

Una figura actual clave es Marsia Taha Mohamed, chef boliviana reconocida como la Mejor Chef Femenina de América Latina en 2024. Su cocina se fundamenta en ingredientes autóctonos y técnicas tradicionales de

la Amazonía, promoviendo la soberanía alimentaria a través de proyectos como Sabores Silvestres. Su trayectoria la posiciona como referente para nuevas generaciones de cocineras.

EN ESPAÑA

En el mundo de la enología, me gustaría destacar a Yolanda García Viadero, ingeniera agrónoma y Máster en Enología, es directora técnica y enóloga de las prestigiosas Bodegas Valduero, fundadas en 1984. Ella encarna



EL MUNDO DEL PERIODISMO Y LA COMUNICACIÓN GASTRONÓMICA SE HA ENRIQUECIDO CON VOCES FEMENINAS QUE NARRAN

la unión entre artesanía, territorio y excelencia enológica. Lidera una filosofía basada en una viticultura natural, sin fertilizantes químicos, con vendimia manual y crianza lenta, apostando por un modelo de energía casi cero. Sus productos, como el “Valduero 12 años”, se distinguen por una calidad superior en catas internacionales. De la mano de las enólogas, van las sommelier y en este caso me gustaría nombrar a Silvia García, sommelier chef de los cinco restaurantes del Ritz.

Como grandes directoras de restaurante me vienen a la mente dos nombres, Bárbara de la Cruz, del restaurante Abya en Madrid, para mí, una de las mejores profesionales, destaca por su capacidad para recibir y atender al cliente, organizar eventos, dirigir al equipo de sala y gestionar eficazmente la relación con la cocina, otra figura imprescindible en la escena gastronómica actual es Marta Seco, cofundadora del Grupo Paraguas, uno de los proyectos de restauración más influyentes de España. Desde una visión estratégica y sensible, Marta ha liderado junto a Sandro Silva la creación de espacios icónicos como El Paraguas, Amazónico, Ten con Ten o Numa Pompilio... donde cada detalle —desde la carta hasta el ambiente— responde a una filosofía de excelencia, creatividad y coherencia. Su papel ha sido clave no solo en el desarrollo empresarial del grupo, sino también en la profesionalización del sector, apostando por equipos diversos y liderazgos femeninos que hoy marcan tendencia tanto en Madrid como a nivel internacional.

Como chefs muy relevantes de la gastronomía española y diría que también es referencia mundial, Elena Arzak, hija Juan Mari Arzak, desde mi punto de vista ha sabido forjar su propio camino con una sensibilidad única, combinando vanguardia y tradición con naturalidad. Al frente del restaurante Arzak en San Sebastián, con tres estrellas Michelin, Elena representa una forma de liderazgo tranquila, elegante y

MUJERES HISTORIADORAS, INVESTIGADORAS Y DOCENTES DE GASTRONOMÍA CONTRIBUYEN A SU COMPRENSIÓN CULTURAL Y A SU ENSEÑANZA

profundamente comprometida con la cocina como expresión cultural.

Su presencia ha sido clave para visibilizar el talento femenino en la alta cocina, tanto dentro como fuera de nuestras fronteras.

EN LA UNIVERSIDAD: ALMUDENA VILLEGAS

En el ámbito académico y de investigación gastronómica,

destaca Almudena Villegas, una mujer brillante que lleva años impulsando la reflexión y el conocimiento sobre nuestra cultura alimentaria. Escritora, historiadora y miembro de la Real Academia de Gastronomía, Almudena ha sabido conectar el pasado con el presente, rescatando la historia de la cocina para entender mejor lo que somos. Desde Córdoba, donde dirige su



propio proyecto formativo, transmite con pasión la importancia del rigor, la curiosidad y el respeto por el patrimonio culinario. Su labor ha sido fundamental para que la gastronomía también se piense, se estudie y se comunique con profundidad.

PERIODISMO Y COMUNICACIÓN: CRISTINA JOÑONS Y MARTA FERNÁNDEZ GUADAÑO

En el mundo de la comunicación gastronómica, Marta Fernández Guadaño ha sido pionera. Con una mirada aguda y una voz muy reconocible, ha contado la evolución de la alta cocina española desde dentro, con rigor y sensibilidad. A través de Gastroeconomy y sus colaboraciones en medios especializados, ha dado visibilidad a cocineros, tendencias y modelos de negocio, ayudando a que el periodismo gastronómico se tome en serio y tenga profundidad.

Por su parte, Cristina Joñons representa esa otra vertiente de la comunicación más discreta pero no menos valiosa: la que se vive desde dentro de instituciones, proyectos editoriales y entornos profesionales donde la gastronomía se traduce en acción, estrategia y cultura. Su labor, siempre rigurosa y comprometida, ha contribuido a poner en valor la gastronomía como parte esencial de nuestro patrimonio contemporáneo.

Me parece muy interesante ver como la mujer está contribuyendo de manera decisiva y diversa al mundo gastronómico global: creando, enseñando, comunicando y profesionalizando todos los rincones del sector. Desde chefs que rescatan memorias culinarias, pasando por enólogas que construyen vinos como obras de arte, historiadoras que nos enseñan a entender la mesa como cultura, hasta periodistas que nos cuentan la gastronomía con voz informada y apasionada.

Las sommelieres son a la vez diseñadoras de la experiencia en sala

Rafa Bergamo

El chef que convirtió la fusión
en un idioma universal

"LATINOAMÉRICA ESTÁ MUY PRESENTE EN TODO LO QUE HAGO.
LOS SABORES DEL CARIBE, CON SU FRESCURA, SUS ÁCIDOS,
SUS AJÍES Y PICANTES, SE ENTREMEZCLAN CON INFLUENCIAS
ASIÁTICAS QUE HE IDO INCORPORANDO"

POR: CRISTINA YBARRA, EXPERTA GASTRONÓMICA
FOTOS: CORTESÍA DEL ENTREVISTADO

Hace una década, Rafael Bergamo aterrizó en Madrid desde su Venezuela natal con una maleta cargada de incertidumbre, pero también de ambición y talento. Lo que comenzó como una búsqueda de futuro lejos de las penurias de su país, se ha transformado en una de las trayectorias más interesantes del panorama gastronómico madrileño.

Junto a su socio Andrés Correa, Rafa abrió en 2016 Kuoco 360° Food, un restaurante que combina la esencia de Latinoamérica con guiños asiáticos y que le ha valido un Sol Repsol en 2021 y una recomendación en la Guía Michelin 2024. No satisfecho con ese éxito, el chef venezolano apostó por Krudo, un espacio donde el producto se expresa en su estado más puro, y también por Hot Now, pizzería reconocida como la mejor de España en 2022.

Hoy, con el reconocimiento de crítica y público, Rafa presenta una nueva generación de cocineros sudamericanos que han hecho de Madrid su escenario. Un chef fusión, emprendedor y visionario que, lejos de encasillarse, continúa explorando caminos y sabores con un espíritu inquieto que define su cocina.

RAFA, ERES VENEZOLANO Y LLEVAS YA UNA DÉCADA EN ESPAÑA. ¿CÓMO RECUERDAS AQUEL MOMENTO EN EL QUE DECIDISTE DEJAR TU PAÍS Y EMPEZAR DE CERO EN MADRID?

Fue un momento de mucha incertidumbre. Venezuela ya no ofrecía futuro y decidí arriesgarme. Llegué a Madrid con una maleta de sueños, pero sin dinero propio; lo poco que llevaba era prestado. Siempre digo que llegué “con una mano adelante y otra detrás”. Los primeros días fueron caóticos: me perdía en el metro y no conocía nada. Sin embargo, al tercer día ya estaba trabajando en un pequeño local gracias a un amigo de mi hermano.

Ese primer empleo fue una forma de aterrizar, pero mi objetivo siempre fue montar mi propio negocio. Poco después me reuní con Andrés Correa, hoy mi socio, y empezamos a buscar local. No teníamos casi nada, solo ilusión y constancia. Con un crédito del

banco y un aval logramos reunir 20.000 euros, lo justo para abrir Kuoco. Diez años después, miro atrás y me siento orgulloso de haber tomado esa decisión y de no haberme rendido.

¿QUÉ VALORES Y SABORES DE TU TIERRA NATAL SIGUEN PRESENTES EN TU COCINA DE HOY?

Latinoamérica está muy presente en todo lo que hago. Los sabores del Caribe, con su frescura, sus ácidos, sus ajíes y picantes, se entremezclan con influencias asiáticas que he ido incorporando. Son universos distintos, pero con ingredientes muy parecidos: el coco, el lemongrass, las limas... todo eso me resulta familiar.

Un plato que resume esa memoria es el Siete Potencias, inspirado en los cócteles y ceviches que vendían en las playas de Venezuela. Es un sabor que viene de la infancia, de la orilla del mar, y que hoy sigue en la carta de Kuoco como un guiño a mis raíces.

MUCHOS HABLAN DE TI COMO UN CHEF RESILIENTE Y EMPRENDEDOR. ¿TE SIENTES MÁS COCINERO O LUCHADOR DE SUEÑOS?

Me siento un luchador de sueños. Cocinar es lo que me apasiona, pero mi camino siempre ha estado marcado por la búsqueda de algo más: crecer, evolucionar y superar obstáculos. Creo que la resiliencia ha sido mi mayor aliada, porque nada ha sido fácil.

Siempre digo a mi equipo que da igual lo que seas —médico, abogado, cocinero—: si quieres destacar, tienes que trabajar duro, formarte y perseguir la excelencia. Eso es lo que intento transmitir: que todo sueño, por grande o pequeño que sea, merece lucha y sacrificio.

EN 2016 ABRISTE JUNTO A TU SOCIO ANDRÉS CORREA KUOCO EN EL BARRIO DE CHUECA. ¿QUÉ BUSCABAIS TRANSMITIR CON ESTA PROPUESTA?

Kuoco nació de la ilusión, pero también de la necesidad de demostrar que éramos capaces de crear algo diferente. Tenía experiencia cocinando, pero no como empresario, y eso fue un aprendizaje enorme. No basta con ser buen cocinero: si no sabes gestionar números, proveedores, personal o impuestos, tu negocio no funciona.

Por eso nos preparamos. Yo había estudiado gestión hostelera en Venezuela y eso me dio cierta base, pero Madrid me enseñó el resto. Kuoco quería ser una propuesta honesta, con raíces latinas y alma viajera. Poco a poco, el proyecto creció y se consolidó hasta convertirse en un referente de la fusión en la capital.

KUOCO HA SIDO RECONOCIDO CON UN SOL REPSOL EN 2021 Y RECOMENDADO POR LA GUÍA MICHELIN EN 2024. ¿QUÉ SIGNIFICAN ESTOS RECONOCIMIENTOS PARA UN PROYECTO QUE NACIÓ COMO UN RETO PERSONAL?

Son la consecuencia de un trabajo constante. Para mí y para Andrés son un recordatorio de que la perseverancia da frutos. No nos conformamos nunca con lo que ya habíamos logrado; siempre quisimos crecer. Los reconocimientos nos motivan, pero sobre todo refuerzan nuestra





*"Cocinar es lo que me apasiona,
pero mi camino siempre ha estado
marcado por la búsqueda de algo
más: crecer, evolucionar y superar
obstáculos"*

motivan, pero sobre todo refuerzan nuestra convicción de que la cocina fusión que defendemos tiene un lugar propio en Madrid.

LA FUSIÓN DE SABORES LATINOAMERICANOS Y ASIÁTICOS ES YA TU SELLO. ¿CÓMO LOGRAS QUE CONVIVAN CON ARMONÍA EN UN MISMO PLATO?

La clave está en entender que, aunque parecen mundos distintos, comparten un lenguaje común. Latinoamérica y Asia trabajan mucho con ácidos, picantes y fresca. Eso me permite unir ingredientes de ambos orígenes sin que choquen. No se trata de mezclar por mezclar, sino de encontrar un equilibrio en el que cada producto sume y dialogue con el otro.

CON KRUDO LLEVASTE A MADRID UN CONCEPTO DIFERENTE, CENTRADO EN EL PRODUCTO EN ESTADO PURO. ¿QUÉ TE IMPULSÓ A DAR ESTE SALTO?

Krudo nació de un sueño personal: tener una barra inspirada en las japonesas de sushi, donde el contacto con el cliente es directo y el producto se muestra sin disfraces. Me interesa mucho esa honestidad, dejar que el pescado o el marisco hablen por sí mismos.

Venimos del Caribe, donde el mar está siempre presente. Ese vínculo ha marcado mi cocina y en Krudo lo he llevado al extremo: fresca, temporalidad y respeto absoluto al producto.

¿QUÉ PAPEL JUEGA EL MAR Y LA COCINA CRUDA EN TU TRAYECTORIA Y EN TU VISIÓN COMO CHEF?

El mar ha sido siempre un punto de referencia en mi vida y en mi cocina. Crecí en el Caribe, rodeado de su presencia constante, y eso me marcó profundamente. La cocina cruda me permite expresar esa conexión: fresca, pureza y potencia de sabor en estado casi natural. En Krudo y en Kuoco trabajamos con la idea de que el producto es el verdadero protagonista. Nos dejamos guiar por lo que el mar ofrece cada día, respetando su temporalidad y adaptando nuestras propuestas a la estación. Ahora, por ejemplo, al entrar el otoño, transformamos la carta con platos más acordes a la temporada, siempre manteniendo esa esencia fresca y honesta que define mi forma de entender la gastronomía.

¿QUÉ TIPO DE CLIENTE BUSCA LA EXPERIENCIA QUE PROPONES EN KRUDO?

El que quiere disfrutar sin etiquetas. Krudo no es un fine dining, ni pretende serlo. Es un espacio divertido, fresco, donde la gente puede comer bien, beber bien y pasarlo bien. Buscamos que el comensal venga sin expectativas rígidas y se deje sorprender.

ADEMÁS DE KUOCO Y KRUDO, COFUNDASTE HOT NOW, QUE GANÓ EL PREMIO A LA MEJOR PIZZA DE ESPAÑA EN 2022. ¿QUÉ SIGNIFICÓ ESTE GALARDÓN EN TU CARRERA?

Fue un sueño cumplido. Montamos Hot Now con la ilusión de hacer algo distinto y ver cómo una de nuestras pizzas fue reconocida como la mejor de España fue emocionante. Había una competencia muy fuerte y eso hizo que el triunfo supiera aún mejor.

¿CÓMO CONSIGUES EQUILIBRAR TU FACETA DE CHEF CON LA DE EMPRENDEDOR QUE DIRIGE VARIOS CONCEPTOS A LA VEZ?

No es fácil, pero es cuestión de organización, constancia y sacrificio. Hay días en los que no alcanzan las horas, pero hay que hacer malabares. Lo importante es que cada proyecto tenga identidad propia: Kuoco, Krudo y Hot Now son muy diferentes, y no quiero que se parezcan entre sí.

¿CÓMO PERCIBES EL CRECIMIENTO DE LA GASTRONOMÍA LATINA EN LA CAPITAL ESPAÑOLA?

Es un fenómeno imparable. Madrid se ha convertido en el escaparate de muchos cocineros latinoamericanos que, como yo, llegaron buscando oportunidades. No solo venezolanos: también peruanos, mexicanos, colombianos... Todos aportan su visión, y eso enriquece la oferta de la ciudad. Creo que esa diversidad es lo que hace que la gastronomía latina tenga tanto potencial aquí.

¿QUÉ APORTA TU MIRADA LATINOAMERICANA AL PANORAMA MADRILEÑO?

Aporta fresca, autenticidad y un espíritu de fusión que rompe fronteras.

¿CÓMO DEFINES TU ESTILO DE COCINA EN UNA SOLA FRASE?

Si tuviera que definir mi estilo en una frase sería: "una cocina rica y divertida".

¿QUÉ SUEÑAS ALCANZAR EN LOS PRÓXIMOS AÑOS: ¿CONSOLIDAR, EXPANDIR O REINVENTARTE?

Creo que estamos en una etapa de consolidación. Kuoco cumplirá nueve años y ya es un lugar de referencia en Madrid. Krudo sigue creciendo y Hot Now también. Pero no descarto reinventarme; soy inquieto y siempre estoy pensando en nuevos caminos. Lo importante es que cada paso sea firme y con bases sólidas.

SI VOLVIERAS LA VISTA ATRÁS, ¿QUÉ LE DIRÍAS A AQUEL JOVEN VENEZOLANO QUE LLEGÓ A ESPAÑA CON UNA MALETA CARGADA DE INCERTIDUMBRE?

Creo que no tengo nada que reprocharme. Que cada obstáculo y cada caída fueron necesarios para llegar hasta aquí. Que la resiliencia y el trabajo constante son la única forma de avanzar. Y que los sueños, cuando se luchan, terminan cumpliéndose.

¿QUÉ MENSAJE TE GUSTARÍA ENVIAR A LOS COCINEROS LATINOAMERICANOS QUE SUEÑAN CON ABRIRSE CAMINO EN EUROPA?

Que luchan de verdad, sin excusas. Nada se consigue en ocho horas al día. Si quieres triunfar, tienes que estar dispuesto a trabajar duro, formarte y sacrificarte. No hay otro camino.

SI TUVIÉRAMOS QUE RECORDARTE POR UN SOLO PLATO, ¿CUÁL QUERRÍAS QUE FUESE?

El Siete Potencias Asia-Caribe: langostino, calamar, pulpo, tomate, lima, lemongrass, cremoso de aguacate-jalapeño y chips de plátano. Un plato que reúne mi historia, mis raíces y mi manera de entender la fusión. Es, sin duda, el que más me representa.



"Si tuviera que definir mi estilo en una frase sería: "una cocina rica y divertida"

Hablemos del gluten:
EL VILLANO *de*
UNA HISTORIA
mal contada



LA ALERGIA E INTOLERANCIA AL TRIGO SON
UNA REALIDAD SEVERA

TEXTO: MARIA CARRASCO LLORIA, REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS

Comer o no sin gluten, la cuestión eterna que se plantea en los últimos tiempos.

Esta sustancia, que contiene el trigo y que está presente en tantos alimentos —incluso en aquellos que no contienen este cereal—, es un ingrediente controvertido, ya que, mientras unos deben eliminarlo de su dieta obligatoriamente, encontrando barreras y dificultades para sustituirlo, otros llegan a perjudicar su propia salud al eliminarlo sin fundamentos médicos.

“Antes de continuar, todo lo que contiene este artículo es informativo; en ningún caso debe usarse para formar un diagnóstico o tomar decisiones médicas sin el previo consejo de un profesional de la salud. Si se siente mal cuando come gluten, asegúrese de recibir la ayuda sanitaria adecuada”.

La enfermedad celíaca es un impedimento para la vida de muchas personas, pues con tan solo unos granos o incluso el contacto de los alimentos con el gluten —un fenómeno llamado contaminación cruzada— pueden presentarse desde fuertes dolores abdominales y diarrea, hasta linfomas, anemia, osteoporosis y, en el peor de los casos, cáncer. Además, la celiaquía es una enfermedad incurable por el momento, por lo que la única solución es evitar el gluten estructuralmente en la dieta.

DIETA SIN GLUTEN: DE LA ENFERMEDAD A LA MODA

Es por eso que la banalización del gluten puede suponer un peligro para la vida tanto de celíacos como de quienes no padecen esta dolencia crónica. Alrededor del gluten se han difundido una serie de creencias que, sin directrices médicas, pueden ser dañinas. Un ejemplo es que el gluten engorda, lo que lleva a algunas personas a pensar que si lo eliminan adelgazarán, cuando realmente no existen bases científicas que lo

respalden. Sin embargo, sí hay algunas evidencias que apuntan a que dejar el gluten por completo puede suponer un cambio en el metabolismo, no siempre beneficioso para el cuerpo.

Nutricionistas han expuesto que es cierto que acuden pacientes que, tras dejar el gluten, han observado pérdida de peso, menor inflamación tras las comidas y otras mejoras en su bienestar general. Aun así, desmienten que sea cuestión únicamente del gluten, salvo que un profesional haya realizado las pruebas pertinentes. En ocasiones, al cambiar los patrones de alimentación —especialmente en este caso— se recurre a ingredientes más naturales, menos ultraprocesados y con más vegetales, lo que puede explicar la mejora. No es el gluten lo que causa daño, sino el desequilibrio alimenticio previo, que se corrige con el cambio.

Eliminar el gluten y llevar una dieta saludable no van intrínsecamente de la mano si no se presta atención a lo que consumimos. Es cierto que los productos sin gluten requieren aditivos para compensar textura y sabor, por lo que algunas empresas los enriquecen con grasas y azúcares.

Quienes dejan el gluten de un día para otro sin padecer alergia o celiaquía se exponen a la falta de fibra y nutrientes. Alimentos con gluten, como la pasta, son fuentes de energía rápida de las que no deberíamos prescindir sin justificación médica.

¿UN ENEMIGO SILENCIOSO O VÍCTIMA DE UN COMLOT DE LA INDUSTRIA?

Un mito que se ha erigido alrededor del gluten como una armadura blindada es que es perjudicial en sí mismo. En realidad, el gluten provoca una reacción individualizada en el intestino delgado del consumidor. Por ello existen quienes padecen celiaquía y quienes no presentan ningún efecto, tanto si lo consumen como si no.

También existen personas con sensibilidad al gluten no celíaca, aunque, de nuevo, debe ser diagnosticada por un profesional y no convertirse en motivo para demonizar una sustancia muy presente en la alimentación actual.

La clave siempre está en tomar decisiones informadas para mantener una buena salud a largo plazo.

¿POR QUÉ HAY PERSONAS QUE DESARROLLAN CELIAQUÍA MIENTRAS OTRAS NACEN CON ELLA?

No existe una respuesta concreta a esta pregunta, aunque sí se identifican ciertos factores que hacen a algunas personas más propensas que otras a desarrollar este tipo de enfermedad. La celiaquía implica daño en la mucosa intestinal y, según el Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), puede deberse principalmente a:





- Predisposición genética.
- Factores medioambientales.
- Sistema inmunológico del individuo.

¿CÓMO SE USA EL GLUTEN EN LA COCINA?

El gluten es un compuesto muy valioso para la gastronomía. Su principal aporte a los alimentos es proporcionar una textura agradable, esencial en panadería y repostería. Sin gluten de trigo, la consistencia de productos como el pan, la pasta y la bollería se pierde casi por completo. Harinas de otros granos o legumbres, como la avena o el arroz, son cada vez más apreciadas, aunque su reconocimiento y desarrollo aún requieren mayor investigación.

La estructura del gluten es vital para que productos como la pasta no se deshagan durante la cocción. Además, garantiza la elasticidad de masas horneadas, como croissants o galletas, que crecen en el horno. En alimentos líquidos, como salsas y sopas, el gluten se usa como espesante y estabilizador. Por ello, incluso algunos ultraprocesados cárnicos contienen gluten como conservante.

Ciertas bebidas tampoco se libran, como la cerveza, ya que la cebada lo contiene de forma natural. No obstante, existen opciones elaboradas con base de arroz, muy extendidas en el mercado. Además, cada vez más cerveceras producen versiones sin gluten, generalmente identificadas con un símbolo de espiga tachada.

LA IMPORTANCIA DEL ETIQUETADO

El etiquetado es uno de los aspectos que más han evolucionado en los últimos tiempos. Para quienes sufren celiaquía, es esencial: sin un etiquetado claro, la oferta

no está completa y las ventas se pierden. Por ello, las empresas corrigen con mayor rapidez y frecuencia posibles errores en el envasado.

En España, es obligatorio que los alimentos que contienen gluten lo especifiquen como alérgeno, ya que la alergia al trigo es una realidad aún más severa. Los ingredientes que pueden contener gluten se destacan en negrita o subrayados, además de incluir el símbolo mencionado, para facilitar su identificación.

Para que este etiquetado sea fiable, el producto debe contener menos de 20 ppm de gluten (20 partes por millón), cantidad

inocua para celíacos pero relevante para alérgicos al trigo. Por otro lado, si existe riesgo de contaminación cruzada, se indica como “puede contener trazas de gluten”.

EL EXCESIVO PRECIO DE SER CELÍACO

Si se analiza críticamente la industria alimentaria, el precio de la alimentación libre de gluten es un aspecto a destacar. Ser celíaco o sensible al gluten impacta directamente en la dieta y en la economía, ya que la compra de productos especiales, generalmente de precios elevados, no es una elección.

Estudios recientes confirman que la economía de una persona celíaca se ve más afectada que la de alguien sin intolerancias, llegando a gastar aproximadamente un 30% más en alimentación que una persona sin intolerancias.

Los productos sin gluten, especialmente los procesados, son tratados por el mercado como artículos gourmet o de lujo, pese a ser de primera necesidad para los celíacos. Por ello, la crítica se centra en que un precio alto no justifica uno abusivo para quienes no tienen poder de elección, ya que se trata de una penalización indirecta a su salud.

ALIMENTOS CON GLUTEN, COMO LA PASTA, SON FUENTES DE ENERGÍA RÁPIDA DE LAS QUE NO DEBERÍAMOS PRESCINDIR SIN JUSTIFICACIÓN MÉDICA





Activamos
nuevos formatos
de presentación.

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.



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

Desde el corazón productivo de Cuba, Porcino Placetas impulsa un modelo integral que transforma la cadena porcina en una historia de identidad, innovación y excelencia.

Bajo la marca registrada COPEY, ofrecemos carnes y derivados con sabor auténtico, nutrición equilibrada y trazabilidad garantizada. Jamones, chorizos, lomos curados y cortes frescos que se adaptan a todas las cocinas: asados, estofados, a la parrilla o en embutidos artesanales.

Nuestro ciclo productivo integra genética de alto rendimiento, bienestar animal, nutrición balanceada y procesamiento con estándares de inocuidad, para garantizar un producto de máxima calidad. Además, contamos con una fábrica de pienso propia y con alianzas locales para el cultivo de maíz, soya, sorgo y yuca, lo que fortalece la soberanía alimentaria y reduce la dependencia de insumos importados.

Porcino Placetas no solo produce carne: cultiva confianza, empleo rural, desarrollo local y sostenibilidad.

Con cada corte COPEY, llevamos a la mesa un sabor que representa a Cuba y un compromiso que se proyecta hacia el futuro.

CÁRNICOS
COPEY
Sabor que encanta



Dr. M.V José Ramírez González (Gerente Soc.
Mercantil Porcino de Placetas SRL)
+53 52859989
joseramirezgonzalez714@gmail.com

MSc. Ing. Omaidá Cruz Montesino
(Resp. Área Desarrollo)
+53 59966078
o.cruzmontesino@gmail.com

f Porcicultores Placeteños

TOSTONES *y* PATACONES:

*la no tan nueva moneda
del aperitivo*

ESTE ALIMENTO, COMO LAS MONEDAS, HOY
CIRCULA POR LA ORBE CON VARIANTES
PROPIAS

TEXTO: GABRIELA SÁNCHEZ, REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS

Los más rústicos hablarán de aquello que sale al aplastar la botella, los más apañados de prensas de madera y placas, pero ambos derivarán en lo mismo: tostones o patacones. Llámese de una forma o de otra y sea el utensilio que sea, esta suerte de fritura, redonda y aplastada de plátano verde frito ya no es solo un imprescindible de la mesa caribeña, sino también su carta de presentación al mundo, como aperitivo en bares y restaurantes de España y Europa.

El nombre varía según el país y dicen que bajo el término patacón, colombianos, venezolanos y argentinos solían referirse a monedas de gran tamaño o poco valor. Así, en Colombia, Venezuela, Ecuador y Panamá lo llaman patacones, mientras, en Cuba, Puerto Rico y República Dominicana se denominaban tostones, trascendiendo tal cual a la receta.

Pero el gesto es el mismo: pelar el plátano, cortarlo en trozos, freír, machacar y volver a freír. Una técnica tan simple como eficaz, que ha viajado de isla en isla, de selva en sabana, y de la mesa campesina a los menús urbanos más sofisticados. De alguna manera, el lenguaje popular anticipó la revolución que hoy, este alimento, como las monedas, circula por el orbe con variantes propias.

LOS PATACONES HAN SERVIDO
DE BASE PARA RECETAS MÁS
ELABORADAS

UNA HISTORIA QUE VIENE DE LEJOS: CON RESISTENCIA Y MESTIZAJE

Aunque el plátano no es originario de América, bien han sabido adueñarse de sus virtudes. Y esta receta es el mejor ejemplo.

A wooden cutting board is the central focus, filled with golden-brown, fried plantain chips. The chips are piled together, with some showing a slightly darker, crispier edge. A small bowl of vibrant green sauce, likely a guacamole or a similar dip, sits in the upper left corner of the board. A silver knife is partially visible at the bottom left. The background is a dark, textured surface, possibly a countertop. A white speech bubble-like shape is overlaid on the green sauce, containing text in Spanish.

El gesto es el mismo: pelar el plátano, cortarlo en trozos, freír, machacar y volver a freír

Cuando el vegetal fue introducido por los colonizadores españoles y portugueses desde África y Asia, pronto se adaptó al clima tropical del continente.

Bastó entonces su resistencia innata y, por supuesto, versatilidad para convertirlo en protagonista de un sinfín de platos del Caribe y América Central. Fritar el plátano no solo era una forma de hacerlo más sabroso, sino también de conservarlo y aprovechar al máximo su energía. Pero si hablamos de sus beneficios nutricionales, también destaca. El plátano verde es fuente de carbohidratos complejos, fibra, potasio y vitamina C.

La receta es tan antigua como sencilla. No precisa más ingredientes que el plátano verde, duro y almidonado, el cual se corta en segmentos gruesos, se fríe ligeramente, se aplasta con una prensa (o con una botella o utensilio cilíndrico), y se vuelve a freír en la sartén hasta que quede dorado y crujiente. El acabado es la sal al gusto...y voilà. Tenemos aperitivo.

En caso de que se use como guarnición o complemento de platos principales, puede entonces acompañar pescados o carnes. Como en el amor, hay quien prefiere los tostones finos y crocantes, como chips, y otros gruesos, con centro suave y exterior tostado. En Panamá y Colombia, por ejemplo, pueden alcanzar el tamaño de un plato de café. Pero, en Cuba la ley no escrita es hacerlos pequeños, casi como la esfera de un reloj de pulsera.

El utensilio tradicional para aplastarlos se llama tostonera, hecho de madera o metal. Con él se obtiene la forma redonda que los caracteriza .

EL TOSTÓN LO AGUANTA TODO...O CASI TODO

Más allá de su preparación básica, los patacones han servido de base para recetas más elaboradas. En las calles de Medellín o Cartagena, es común verlos con carne mechada, guacamole, pico de gallo, hogao o ensalada. Por su parte, en Costa Rica se come como desayuno, acompañado con queso y café.

En otros como Argentina se sirve cual tostada, recordando a la bruschetta italiana, y en Venezuela con una tapa encima, a la manera de sándwich. Ha sido, incluso, foco de la gourmetización. Muchos chefs los han reinventado resultando platos como tostones coronados con ceviche, mini pizzas sobre tostón, patacones con tartar de atún, pulpo a la gallega, queso fundido, con huevo poché y hasta caviar.

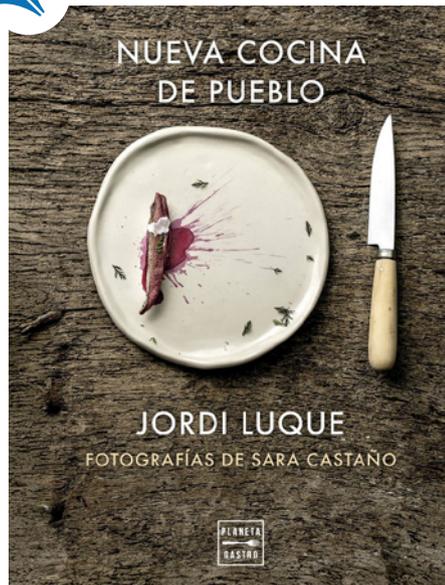
No obstante, en muchos casos se está optando por cambiar la sartén por el horno o la airfryer como alternativa más saludable, ante el incremento calórico y de grasas que supone freírlo.

Y es que quizá lo más fascinante de estos bocados sea su carácter de nexo y de símbolo del mestizaje de lo africano, lo indígena y lo europeo. Ese plátano verde que vino de lejos, y se volvió nuestro (del mundo) y a la vez un alimento resiliente, amado y saboreado hasta en su versión más rudimentaria y pura. Pero, si se mira más hacia lo local, encarna una identidad regional que se reconoce en lo común, y a la vez en lo particular, logrando exportar al mundo su dualidad de apelativos para un plato con tanta cultura.

**LA RECETA ES TAN ANTIGUA COMO SENCILLA. NO
PRECISA MÁS INGREDIENTES QUE EL PLÁTANO
VERDE, DURO Y ALMIDONADO**



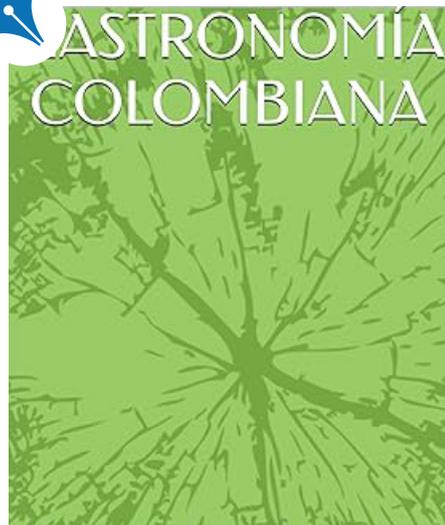
NUEVA COCINA DE PUEBLO



Autor: Jordi Luque

En los últimos años, España vive un fenómeno apasionante: la alta cocina rural. Jóvenes chefs, formados en escuelas de prestigio y con experiencia en restaurantes Michelin, eligen pueblos y aldeas para crear proyectos íntimos y personales. Su cocina, contemporánea y creativa, bebe de la tradición sin quedar atrapada en ella, inspirándose en el paisaje y en los productos locales. Estos restaurantes no solo reinterpretan los sabores del territorio, también revitalizan la economía, apoyan a pequeños productores y atraen a comensales de todo el país y del extranjero. Con talento y compromiso, están redefiniendo el lujo gastronómico en clave cercana y consciente.

GASTRONOMÍA COLOMBIANA. SABORES DEL CARIBE COLOMBIANO: UN VIAJE CULINARIO POR LA REGIÓN



Autor: Nelson Jaramillo

Sabores del Caribe Colombiano: Un Viaje Culinario por la Región inaugura la serie Gastronomía Colombiana y es una obra clave para descubrir la diversidad culinaria del país. Centrado en la Costa Caribe, recorre sus raíces históricas y la fusión cultural que define su cocina, combinando técnicas ancestrales y modernas. El libro ofrece recetas detalladas de platos icónicos como sancocho costeño, cazuela de mariscos, arroz de lisa, arepas de huevo o mote de queso, junto con consejos para elegir ingredientes, aplicar métodos tradicionales y lograr maridajes. Entre recetas, anécdotas y testimonios, se convierte en una guía imprescindible para amantes y profesionales de la cocina.

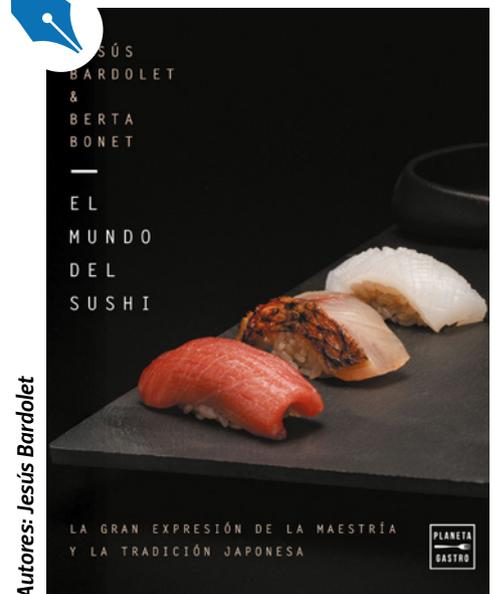
¿QUIÉN TEME A ROMANÉE-CONTI?



Autor: Dan Keeling

El libro ¿Quién teme al Romanée-Conti? de Dan Keeling ofrece una mirada accesible y apasionada al mundo del vino, derribando miedos y prejuicios. Combina ensayos reveladores que van desde consejos para encontrar vinos asequibles hasta la crónica de la mítica cata de un Romanée-Conti. Keeling nos guía por regiones clásicas como Borgoña, Barolo y Champagne, y otras menos exploradas como Tenerife o Córcega, presentando viticultores y bodegas icónicas. Más que un manual, el libro mezcla análisis técnicos y reflexiones sobre prácticas como el uso de sulfitos, junto con recomendaciones para montar una bodega personal. Una invitación a disfrutar el vino con curiosidad y sin miedo.

EL MUNDO DEL SUSHI



Autores: Jesús Bardolet

El sushi es mucho más que un plato: representa la esencia de la tradición y la maestría japonesa. Este libro, fruto de un viaje iniciado en Japón en 2002, está dedicado íntegramente a explorar lo que lo convierte en un icono mundial. A través de años de investigación y práctica, los autores revelan sus orígenes, evolución, ingredientes clave, técnicas de elaboración, tipos más representativos y pescados más utilizados. La obra busca ser guía para apasionados e inspiración para principiantes, transmitiendo la misma curiosidad y admiración que impulsó su creación y acercando al lector al universo fascinante del sushi.





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

LA HISTORIA *de la miel*

LA IMPORTANCIA DE LA MIEL COMO PRODUCTO
CULINARIO EN MULTITUD DE RECETAS EN LA
EDAD MEDIA Y MODERNA

TEXTO: JULIO VALLES ROJO, PRESIDENTE ACADEMIA
CASTELLANA Y LEONESA DE GASTRONOMÍA
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS



COME LA MIEL, HIJO MÍO, QUE ES COSA BUENA.

Rey Salomón

La miel, se considera que el origen de las abejas hace 60000 años y la conocida utilización de la miel como alimento en Sudáfrica, concretamente en Namibia hace 20000 años.

La miel es pues uno de los alimentos con una referencia histórica más antigua y no solo por sus características de edulcorante para preparaciones dulces, pues sus aplicaciones culinarias han sido numerosas desde hace muchos siglos tanto para acompañar la carne como el pescado y la elaboración de bebidas como el hidromiel y su mezcla con vino como el mulsum y desde luego acompañando a gran cantidad de frutas.

La preservación de los alimentos perecederos ha sido muy

complicada, en épocas antiguas y, precisamente la inmersión en miel era uno de los métodos de conservación más comunes para todo tipo de aplicaciones. Jenofonte narra que Alejandro Magno fue trasladado, una vez muerto, desde Asia a Egipto en estado incorrupto después de ser embadurnado con miel.

Las primeras evidencias documentadas de apicultura las encontramos en Egipto, donde la miel era considerada un producto importante pues aseguraban que la miel provenía de las lágrimas del Dios Ra y se empleaba como conservante de la carne, para la producción de cerveza y tratamientos medicinales como las cataratas. Los faraones en muchos casos fueron enterrados con abundante miel.



Su riqueza queda reflejada en el Antiguo Testamento, con constantes alusiones a la misma; a destacar la cita que describía Canaán sobre la Tierra Prometida del pueblo judío, como “una tierra que fluye leche y miel”. En los proverbios» (XXIV, 13) el rey Salomón aconseja: «Come la miel, hijo mío, que es cosa buena.»

De alguna forma podíamos considerar a Grecia como la cuna de la apicultura antigua tanto la zona continental como en su multitud de islas con epicentro en el Mar Egeo, la influencia en Asia Menor en su costa occidental. La abeja estaba vinculada a la diosa Artemis de Éfeso, lo que demuestra su importancia en la Grecia clásica donde la miel era un alimento imprescindible.

En Roma se usaba la miel con efectos curativos como lo demuestran los escritos médicos de Celso y Galeno e igualmente tenía una gran aplicación en la cocina donde se usaba en la conservación de pescado y en la elaboración de abundantes platos como demuestra Re Cocinaria de Apicio.

No se conoce mucho sobre la comida de los persas, pero sabiendo de sus gustos refinados, es de suponer que ellos ya empiezan a considerar la comida como un goce. Consumían carne y bebían vino en abundancia, y muchos banquetes eran un pretexto para beber al estilo de lo que eran los simposios griegos. En Babilonia y Asiria el vino y la miel acompañaban las carnes de caza.

El empleo de la miel y las frutas para guisar es otra de las aportaciones de la cocina árabe a la española, no es posible determinar con exactitud cuánto hay de novedad en el uso de estos productos por parte de los árabes, lo cierto es que en Persia eran habituales. Una de las

**EN BABILONIA Y ASIRIA
EL VINO Y LA MIEL
ACOMPANABAN LAS
CARNES DE CAZA**

recetas más conocidas y celebradas es la del carnero con miel, que puede resumir el empleo de este edulcorante tan usado en el Al Andalus a pesar de la reaparición del azúcar y de extenderse su cultivo poco a poco en la Península. La receta de las almojábanas, una de las más características, que nos da Ibn Razin: Se riega luego con miel, se espolvorea con canela y pimienta y se come.

La miel era utilizada por los pueblos precolombinos con el uso de las abejas locales sin aguijón como una forma de dulce y también medicinal; los mayas la utilizaban en alguno de sus platos. Quisiera destacar que existía otro tipo de miel como la de Maguey hasta que se impuso la de las abejas europeas que llevaron los españoles.

LA IMPORTANCIA DE LA MIEL COMO PRODUCTO CULINARIO EN MULTITUD DE RECETAS EN LA EDAD MEDIA Y MODERNA:

Ya Juan Ruiz en el Libro del Buen Amor cita los electuarios que define como una preparación dulce de frutas, azúcar, miel y especias con fines gastronómicos y medicinales. Tanto en preparaciones dulces como un ejemplo la de huevos atabalados de Hernández de Maceras: ponlos en la fuente, y échales una poca de miel por encima, y azúcar, y canela. Hanse de servir calientes. Igualmente, el abadejo frito con miel tiene como novedoso el hecho de hacer un rebozado con una pasta de agua, harina y miel, que Altimiras dice puede emplearse para otros fritos a excepción de las magras de carne. Sin embargo, existen muchas recetas, como la siguiente sacada de las supuestas notas de cocina de Leonardo da Vinci como unos Testículos de cordero con miel y



*Canaán sobre la tierra prometi-
da del pueblo judío, como "una
tierra que fluye leche y miel"*

nata. También para las verduras como la receta de Martínez Motiño de un escabeche para berenjenas mezclando miel y vinagre.

LO QUE CON MÁS INSISTENCIA SE ENTENDÍA COMO LAS GRANDES PROPIEDADES DE LA MIEL:

"... la miel tiene natura de conservar todas las cosas en si puestas más que el azúcar y más que otra cosa cualquiera del mundo y por ende las confecciones y letuarios de

miel más luengo tiempo duran que de azúcar.

... las frutas crudas en miel sepultadas, así como membrillos, priscos y peras, al cabo del año se hallan así hermosas y sin daño casi recientes como si en ese tiempo del árbol se cogiese."

Hasta aquí este breve recorrido por la historia de la miel y sus propiedades necesariamente resumido de uno de los productos que como decía es una de las referencias culinarias históricas más antigua e importantes del mundo.

ROMA USABA LA MIEL CON EFECTOS CURATIVOS COMO LO DEMUESTRAN LOS ESCRITOS MÉDICOS DE CELSO Y GALENO

Borja Insa:

innovar sin perder la tradición

**ALQUIMIA LÍQUIDA DESDE
ZARAGOZA PARA EL MUNDO**

**BORJA INSA, LA PASIÓN POR EL BAR Y LA BARRA NACE DE ESA
COMBINACIÓN DE CONVIVENCIA, HOSPITALIDAD Y CULTURA DEL
ENCUENTRO QUE VIVIÓ DESDE NIÑO**

MONLIGHT
AUTOMATIC DO

Guía Repsol

POR: CRISTINA PÉREZ, COORDINADORA DE REDACCIÓN EXCELENCIAS
FOTOS: CORTESÍA DEL ENTREVISTADO

Borja Insa ha demostrado que la creatividad no entiende de fronteras geográficas

Desde Zaragoza, con una coctelera en una mano y una idea brillante en la otra, Borja Insa ha demostrado que la creatividad no entiende de fronteras geográficas. Finalista mundial en la World Class 2024 y elegido Bartender's Choice por sus propios compañeros de profesión, Insa ha convertido Moonlight Experimental Bar en un referente internacional de la mixología contemporánea. Lejos de las grandes capitales europeas, este bartender autodidacta defiende su ciudad como un espacio fértil para la innovación y el arraigo. En entrevista con Excelencias Gourmet, nos habla de inspiración, técnica, emociones líquidas y del arte de contar historias a través de un cóctel.

DE LOS PRIMEROS SORBOS A LA CREATIVIDAD: LOS INICIOS DE BORJA

Al recordar el primer momento que lo impulsó a dedicarse a la coctelería, confiesa que no se trata tanto de un trago específico, sino de una actitud familiar. Aunque en su familia nadie se dedica al bar, la restauración o la cocina, sí les dan importancia a los sabores y, sobre todo, por recibir con entusiasmo a familiares y amigos para brindar y compartir. Más que un sabor, lo que le marcó fue la experiencia de ser anfitrión desde pequeño, la sociabilidad y el placer de recibir a quienes se quiere en casa. En su caso, la pasión por el bar y la barra nace de esa combinación de convivencia, hospitalidad y cultura del encuentro que vivió desde niño.

Al ser consultado sobre qué lo impulsa a traspasar los límites del cóctel clásico, explica que cualquier intento de innovar debe comenzar por valorar la tradición. Según Insa, el objetivo no es destruirla, sino reinterpretarla y adaptarla al presente.

Su enfoque creativo también se ve marcado por su formación autodidacta. No asistió a cursos ni escuelas de coctelería; aprendió leyendo libros, imaginando sabores y experimentando con los pocos ingredientes que podía conseguir en casa. Este proceso le permitió desarrollar un paladar crítico y una sensación de que todo es posible.

Con el tiempo, comenzó a acudir a coctelerías y a escuchar a otros expertos, lo que le permitió complementar su experiencia y afinar su criterio. Además, busca inspiración y colaboración en otros campos, siempre investigando y manteniendo la humildad y el respeto.

LA ESENCIA DE ZARAGOZA REFLEJADA EN CADA CÓCTEL

Para Borja, Zaragoza es más que una ciudad: es su hogar. A pesar de haber viajado mucho gracias a la coctelería y haber conocido ciudades increíbles, asegura que lo que realmente lo atrapa es la gente de la capital aragonesa y su región. Además, subraya que la ciudad necesita espacios como el suyo, donde

pueda experimentar libremente con la coctelería. Aunque reconoce que, en ciudades más grandes, como Madrid, Ciudad de México o Londres, podría tener mayores ingresos, cree que allí probablemente tendría que adaptarse más a lo que exige el gran público. En Zaragoza, en cambio, ha logrado que los clientes demanden exactamente lo que él quiere ofrecer, lo que le proporciona libertad creativa para explorar ingredientes y conceptos atrevidos, desde sangre de cerdo hasta esperma de atún, foie o queso azul.

Al describir cómo sería un cóctel que representara a Zaragoza, destaca que sería seco y fresco y a la vez, corto y largo. Esta combinación refleja la experiencia de la ciudad: aunque quien llega por primera vez se enfrenta a algo nuevo, siempre percibe calidez y hospitalidad, como si estuviera en casa.

La dualidad de "corto y largo" también se aplica a las visitas de los viajeros: aunque muchas sean breves, quienes conocen Zaragoza suelen volver atraídos por las relaciones humanas y la riqueza gastronómica de la ciudad.

Asimismo, para explicar por qué este cóctel sería seco y fresco, resalta el carácter de una tierra árida y dura, fruto de su historia de pastores y agricultura, pero que, al observarla con detalle, está llena de sabores, de hierbas, de plantas y de frutas.

EL ARTE DE ELEGIR EL CÓCTEL PERFECTO

Al ser consultado sobre qué cóctel elegiría para abrir una comida importante o un momento especial, Borja explica que depende de la compañía, pero propone dos opciones. Para un inicio más serio y elegante, escogería un Martini (50/50) del bar, elaborado con mitad ginebra y la otra mitad dividida en cuatro partes de vermut seco y una de fino. Para esta versión, infundaría el vermut con jasmín fresco, un cóctel que creó en Shanghai y al que tiene especial aprecio. Su sabor combina la ginebra y el fino con un delicado toque floral, generando un trago que facilita la conversación y rompe el hielo de manera elegante.

En un contexto más desenfadado, optaría por un cóctel inspirado en las piparras en vinagre, típicas de la gastronomía del norte de España. La preparación es similar a un gimlet clásico, con ginebra y cordial de lima, sustituyéndolo por uno elaborado a base de este encurtido y su líquido. Así logra un sabor que evoca recuerdos de la Gilda (una banderilla que mezcla aceituna, anchoa y piparra) y provoca sorpresa y diversión en los comensales, como un inicio alegre y memorable para la comida.



Su enfoque creativo también se ve marcado por su formación autodidacta.

En cuanto a sus preferencias personales, distingue entre clásicos y sus propias creaciones. Entre los clásicos, menciona el Dry Martini, que disfruta como aperitivo acompañado de un toque de fino y al que asociaría con música flamenca, evocando un momento a media mañana con un plato de jamón; y el Old fashion, su primer cóctel en casa, relacionado con sobremesas, diálogos tranquilos y jazz suave. También disfruta de Daiquiri, Gin Tonic o Whisky Sour, dependiendo del momento y la compañía.

De sus propias creaciones, confiesa que su cóctel favorito aún no existe: es aquel que todavía no ha imaginado, el que lo impulsa a seguir explorando y experimentando. Para esos momentos de búsqueda, se acompaña de una playlist personalizada, a la que llama “lista de pensar”. En ella conviven desde melodías de ambiente japonesa hasta piezas clásicas, todas elegidas para activar su imaginación y despertar sus sentidos.

BARTENDER'S CHOICE: CUANDO EL RECONOCIMIENTO VIENE DE TUS COLEGAS

Llegar a la final mundial del World Class 2024 fue un momento clave en su carrera, un sueño para cualquier bartender. Confiesa que participó durante cuatro años y que aquel sería su último intento. Tras ganar la edición española, se preparó para la final mundial en Shanghái con una mentalidad de triunfo, pero siempre manteniendo la humildad y el respeto por sus colegas.

Durante la preparación, entrenó intensamente, lo que le permitió llegar a la final con seguridad y tranquilidad. Disfrutó de la experiencia, ayudando y apoyando a otros participantes, incluso superando las barreras del idioma con gestos de camaradería. Su desempeño fue destacado, y aunque no logró el primer lugar, recibió el Bartender's Choice, un premio otorgado por sus propios compañeros.

Más allá del reconocimiento profesional, este premio representó para él la afirmación de su esfuerzo y dedicación, un reflejo del respeto y la valoración de la industria hacia su trabajo. Subraya que lo más importante en este tipo de experiencias es volver a casa sabiendo que lo dio todo, y en su caso, la satisfacción personal de haberse preparado al máximo y disfrutado de cada momento. Ese fue el verdadero triunfo.

MÁS ALLÁ DE LA TÉCNICA: CÓCTELES QUE CUENTAN HISTORIAS

Aunque domina técnicas tan innovadoras como ultrasonidos y centrifugación, su enfoque actual pone el acento en el concepto que hay detrás de cada cóctel, más que en la destreza técnica.

Hoy, su obsesión es que cada elemento del trago tenga un sentido lógico y contribuya al relato del cóctel. Para él, el verdadero valor reside en crear cócteles que ofrezcan una experiencia completa.

La técnica sigue siendo esencial para lograr aromas, sabores y texturas precisas, pero el objetivo final es humanizar el trago, transmitir sensaciones y emociones, y que el recuerdo del cóctel permanezca en la memoria del cliente. En su visión, la técnica es la base, pero la experiencia y lo humano son lo que realmente define un buen cóctel.

MOONLIGHT APUESTA POR LA SOSTENIBILIDAD Y EL PRODUCTO LOCAL EN LA COCTELERÍA

Al hablar de sostenibilidad, subraya que el primer paso comienza dentro del propio negocio. Explica que, sin una empresa sostenible, resulta inviable aspirar a un planeta más sostenible.

Recuerda que, cuando Moonlight pasó de un pequeño local con cuatro empleados a otro más amplio con nueve, surgió el reto de mantener el equilibrio. El crecimiento exigía ampliar la oferta y asumir compromisos que, en un inicio, no formaban parte de su filosofía.

“Para que el negocio sea sostenible tienes que cambiar el proyecto o hacer lo que hicimos nosotros, que fue eliminar lo que no aportaba valor y reducir nuevamente la plantilla”, señala.

Concluye con una idea clara: Moonlight es, ante todo, un proyecto que debe ser libre; y para serlo, necesariamente ha de ser sostenible, algo difícil de alcanzar cuando las estructuras se vuelven demasiado grandes.

Más allá del negocio, afirma que la sostenibilidad también implica apostar por el producto local. Comprar a agricultores, ganaderos y productores de la zona no solo garantiza ingredientes de mayor calidad, sino que, además, fortalece la economía local. Considera fundamental establecer un vínculo de respeto con quienes cultivan y elaboran, pues eso se refleja en cada cóctel.

En su visión, consumir cercano no es solo una cuestión práctica, sino una forma de generar impacto: apoyar al productor, ofrecer un mejor producto al cliente y transmitir un mensaje de coherencia.

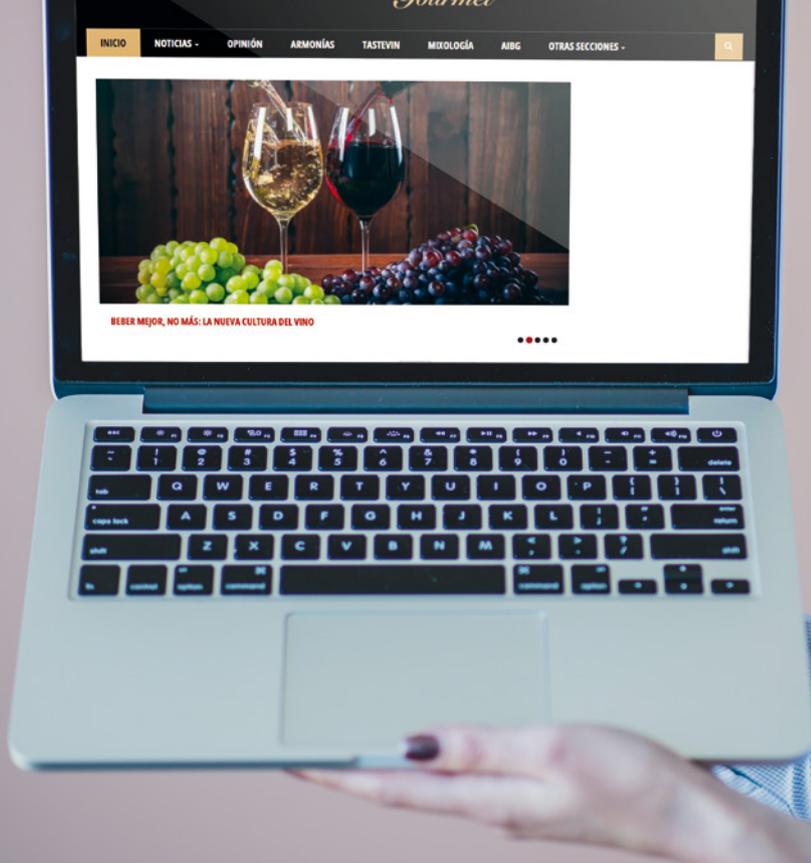
EL FUTURO DE LA COCTELERÍA: EXPERIENCIAS CONSCIENTES QUE TRASCIENDEN LA COPA

De cara al futuro destaca que lo que más le ilusiona es todo lo nuevo que se está gestando en torno al consumo. Considera que la relación de las personas con el alcohol está cambiando, y que esto abre un escenario distinto y estimulante para la coctelería. Frente a quienes sostienen una visión pesimista —“ya no se bebe como antes”— asegura que su experiencia en Moonlight demuestra lo contrario.

Incluso personas que no consumen alcohol de manera habitual encuentran en sus cócteles algo más que una simple bebida: una experiencia que vale la pena.

Para él, el futuro pasa por un consumo responsable, en el que el cóctel no sea sinónimo de exceso, sino de socialización y disfrute consciente. Subraya que la clave está en transmitir que un trago puede contar una historia y aportar tanto como un plato gastronómico. En este sentido, sueña con que en un futuro no haya dudas de que la coctelería es una elaboración culinaria al mismo nivel que un vino, un plato de alta cocina o un postre de un gran chef.





EXCELENCIAS *Gourmet*

Noticias, tendencias y sabores en un solo lugar



¿Tienes familiares en Cuba o un negocio que necesita crecer?



Conecta oportunidades entre Cuba y el mundo

COBERTURA EN TODO EL PAÍS

PAGOS EN USD/EUR



www.amifamilia.com

Contactos:
compras@amifamilia.com
+34 613 55 56 06

Envío seguro de productos de primera necesidad (alimentos, higiene, ferretería, electrodomésticos) directamente a sus hogares en Cuba

100% HECHO EN CUBA

Exquisito y exclusivo



Lic. Jisly Sensat Beruvides

(+53) 53694983

delconucosaborsensat@gmail.com

Calle 7ma. No. 03 e/ D y E, Rpto. La Playa Boca de Camarioca, Cárdenas, Matanzas, Cuba.

MÁS INFORMACIÓN EN...

Del Conuco Sabor Sensat

Del Conuco Sabor Sensat

CONTÁCTANOS

A portrait of Rogelio Enríquez, a middle-aged man with grey hair and a beard, wearing a dark suit jacket over a light blue patterned shirt. He is looking directly at the camera against a textured stone wall background.

Rogelio Enríquez

Presidente de la Academia
Madrileña de Gastronomía

"MADRID ES UNA DE LAS CINCO CAPITALES
GASTRONÓMICAS DEL MUNDO"

POR: CRISTINA YBARRA, EXPERTA GASTRONÓMICA
FOTOS: CORTESÍA DEL PRESIDENTE

*Rogelio Enriquez, presidente desde 2022,
cuya mirada combina rigor académico,
pasión personal y un profundo compromiso
con el futuro de la cocina madrileña*

Madrid respira gastronomía como nunca. La capital se ha consolidado como una de las grandes ciudades culinarias del mundo, capaz de abrazar tradición y vanguardia con la misma naturalidad con la que acoge culturas diversas en sus barrios y mercados. En este contexto, la Academia Madrileña de Gastronomía (AMG) juega un papel fundamental: preservar, impulsar y difundir la identidad culinaria de la región.

Al frente de esta institución se encuentra Rogelio Enríquez, presidente desde 2022, cuya mirada combina rigor académico, pasión personal y un profundo compromiso con el futuro de la cocina madrileña. En esta conversación exclusiva con Excelencias Gourmet, comparte su visión sobre el presente y futuro de Madrid como destino gastronómico, el papel de la Academia, los productos locales y sus vivencias personales más sabrosas.

¿CUÁL ES LA MISIÓN FUNDAMENTAL DE LA ACADEMIA MADRILEÑA DE GASTRONOMÍA Y CÓMO CREES QUE SE DIFERENCIA DE OTRAS ACADEMIAS REGIONALES EN ESPAÑA?

La misión fundamental de la Academia es promover la gastronomía de Madrid en todos sus ámbitos: mercados, productores, hosteleros, tiendas gourmet, bodegas, agricultores, ganaderos y el sector intermediario. En Madrid hay de todo. Tenemos anchoas, pulpo, espárragos, la carne de Guadarrama, varias denominaciones de origen... incluso la DO Aceite de Madrid que solo tiene un año de antigüedad.

Cada academia tiene su enfoque. Algunas son más institucionales, otras más académicas, centradas en la investigación y publicaciones, y algunas simplemente celebran comidas. La nuestra es una corporación de derecho público, como la Academia de la Lengua o la de la Historia, y dependemos de la Consejería de Cultura de la Comunidad de Madrid. Colaboramos también con los estamentos culturales y turísticos de los ayuntamientos de la Comunidad de Madrid.

¿QUÉ PROYECTOS O INICIATIVAS RECIENTES DESTACARÍAS COMO MÁS REPRESENTATIVOS DEL TRABAJO DE LA ACADEMIA?

Queremos dar visibilidad a los barrios y pueblos de Madrid, no solo al centro. Hacemos rutas gastronómicas por barrios periféricos, centradas en mercados y comercios locales, que incluyen aprendizaje, compra y comida en diferentes puntos del barrio.

Con los pueblos de la Comunidad trabajamos en especial con las cuatro ciudades Patrimonio de la Humanidad y las siete comarcas históricas. Hemos reeditado el libro Madrid Gastro sobre los bistrós madrileños y publicaremos dos nuevos títulos: uno sobre la historia de las coctelerías de Madrid y otro sobre los restaurantes centenarios. Y hemos participado activamente en la publicación de La Gastropepeya de Arturo Pardos.

Además, hacemos una comida mensual, unas veces en establecimientos gastronómicos y, otras, en casas de comidas tradicionales, comparando productos o recuperando recetas de barrio. Nuestro objetivo es estar presentes en todos los niveles de la gastronomía y actuar como interlocutores entre la administración y el sector.

MADRID ESTÁ EN EL PUNTO DE MIRA INTERNACIONAL COMO DESTINO CULINARIO. ¿CÓMO CONTRIBUYE LA AMG A CONSOLIDAR ESA POSICIÓN?

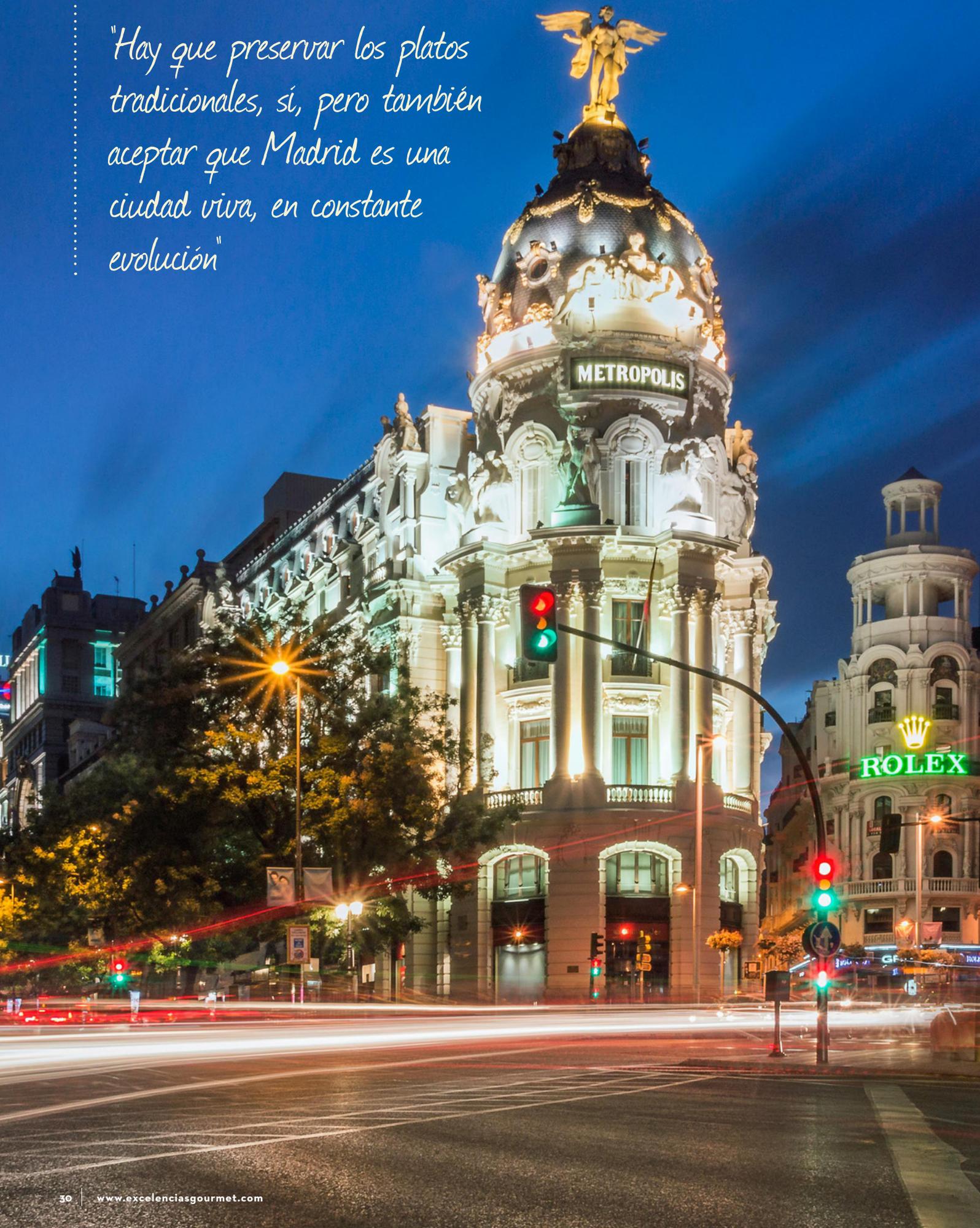
Tenemos un acuerdo con la Comunidad para organizar fam trips con periodistas y turoperadores de mercados estratégicos. Diseñamos rutas gastronómicas personalizadas, mucho más ricas que las institucionales, con visitas a mercados, pueblos, bodegas, restaurantes y casas de comidas. Queremos que vean la gastronomía madrileña real, desde sus raíces hasta su vanguardia.

DESDE TU PERSPECTIVA, ¿QUÉ CARACTERIZA DE VERDAD A LA COCINA MADRILEÑA? ¿SEGUIMOS HABLANDO DE COCIDO, CALLOS Y BOCADILLOS DE CALAMARES, O HAY YA UN RELATO MÁS AMPLIO?

Madrid apenas tiene una cocina propia; es una cocina de aluvión. Antes, más castellana, pero desde los años 60 y 70 se enriqueció con la llegada de gentes de toda España. Entonces teníamos una oferta de cocina asturiana, gallega, vasca, catalana, andaluza, extremeña y castellana. Hoy, en Madrid hay más ceviches que judías a lo Tío Lucas, más baos y ramen que escabeches. ¿Qué es la cocina madrileña? Todo lo que se hace en Madrid. Mis hijos comen gyozas y albóndigas, pizza y pescado frito.

Hay que preservar los platos tradicionales, sí, pero también aceptar que Madrid es una ciudad viva, en constante evolución. El cocido aún se hace en las casas, pero ya no es lo cotidiano.

"Hay que preservar los platos tradicionales, sí, pero también aceptar que Madrid es una ciudad viva, en constante evolución"



La Academia Madrileña de Gastronomía (AMG) juega un papel fundamental: preservar, impulsar y difundir la identidad culinaria de la región

¿QUÉ LUGAR OCUPAN LOS PRODUCTOS DE PROXIMIDAD Y LAS HUERTAS MADRILEÑAS EN LA NUEVA NARRATIVA GASTRONÓMICA DE LA REGIÓN?

Mucho en la narrativa; cada vez más en la realidad. La gente que vive en Madrid no es consciente de todos los productos que hay y esa es una de las cosas que nosotros promovemos. Madrid tiene productos fantásticos: la huerta de Aranjuez y de las Vegas, la carne de Guadarrama, los aceites, los vinos... incluso cafés, anchoas, sardinas ahumadas y pulpo. Hay una empresa que se llama Confremar, que es la principal empresa productora de pulpo de España y que gana todos los años el campeonato de pulpo a la gallega. Los mejores pulpos de España no se pescan en Madrid, pero sí se elaboran.

Falta conocimiento. La gente no sabe lo que tenemos y lo que se elabora aquí. Y ese es uno de los retos de la Academia: dar a conocer y poner en valor el producto local.

LA TRADICIÓN Y LA INNOVACIÓN A VECES PARECEN ENFRENTADAS. ¿CÓMO SE PUEDEN ARMONIZAR PARA QUE MADRID CONSERVE SU IDENTIDAD SIN DEJAR DE EVOLUCIONAR?

La administración tiene que ayudar a preservar el patrimonio gastronómico, como los restaurantes centenarios. Madrid tiene 16 oficiales, pero hay unos cuantos más. Pero no pueden ser tratados como locales modernos: deben tener apoyo institucional para conservar su esencia sin ser penalizados por normativas pensadas para otro tipo de espacios.

También deben adaptarse: aire acondicionado, cocina actualizada... Pero muchos ya lo están haciendo. Sitios como Botín, Casa Pedro, Las Cuevas de Luis Candelas, Sacha o Alabaster son tesoros. Tenemos que aprender a apreciarlos y no mirarlos por encima del hombro.

¿QUÉ IMPACTO HAN TENIDO LAS REDES SOCIALES Y EL TURISMO GASTRONÓMICO EN LA PERCEPCIÓN DE LA COCINA MADRILEÑA?

Muchísimo. Madrid está de moda y bien merecido. Es una de las cinco capitales gastronómicas del mundo. Puedes comer bien en todos los rangos de precio y con cocinas de todas las regiones y países. Las redes lo cuentan y lo multiplican.

La oferta es única: puedes tomarte unos callos o el mejor rodaballo del mundo. Y eso se cuenta y se ve. La gente lo comparte y atrae más visitas. Madrid no para.

LA SOSTENIBILIDAD ES UN RETO INELUDIBLE EN EL SECTOR. ¿QUÉ EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS DESTACARÍAS EN MADRID?

Hay mucha más conciencia de lo que se cree. Se recicla, se trabaja con economía circular y hay muchos proyectos de inclusión social en el sector. Restaurantes que trabajan con productos de proximidad y también con personas en riesgo de exclusión. Eso también es sostenibilidad: contribuir a tu barrio y tu comunidad.

MADRID PRESUME DE TENER GASTRONOMÍA PARA TODOS LOS GUSTOS Y BOLSILLOS, Y NO SOLO COCINA MADRILEÑA, SINO DE TODOS LOS RINCONES DEL MUNDO. ¿CREES QUE ESA DIVERSIDAD ES LO QUE REALMENTE HACE ÚNICA LA ESCENA GASTRONÓMICA DE LA CIUDAD?

Totalmente. Esa diversidad es nuestra fortaleza. Lo tenemos todo: tradición, innovación, variedad regional e internacional, producto, autor, bistrós... Madrid lo tiene todo.

¿CÓMO SURTIÓ TU PASIÓN POR LA GASTRONOMÍA Y QUÉ TE LLEVÓ A ACEPTAR ESTE CARGO?

Desde niño. Mi madre y mi abuela cocinaban muy bien. Mi padre me llevaba a restaurantes. Aprendí a cocinar, a comprar... y a disfrutar.

El cargo fue casi una encerrona. Llevaba años en la Academia, había proyectos que quería continuar, y me lo propusieron. No me consideraba el mejor candidato, pero sí el más disponible y con ganas. Y esto, más que ser el mejor, es estar dispuesto.

¿QUÉ PLATO MADRILEÑO RECOMENDARÍAS SIN DUDARLO A ALGUIEN QUE VISITA LA CIUDAD POR PRIMERA VEZ?

El cocido. Es el primer menú degustación de la historia. Te lo pueden servir en tres o doce pasos. Tiene todo: hidratos, proteínas, grasa, verduras... Es un plato completo, tradicional y sabroso. Un plato perfecto.

SABEMOS QUE TE GUSTA COCINAR, ¿CUÁL ES TU PLATO ESTRELLA?

Me gusta mucho cocinar guisos de legumbres, pero también albóndigas y mucho pescado. Me encanta el pescado y lo cocino mucho en casa.

SI TUVIERAS QUE ELEGIR UNA COMIDA INOLVIDABLE EN TU VIDA, ¿CUÁL SERÍA Y POR QUÉ?

La primera vez que fui a El Bulli. Fue mi regalo de fin de carrera. Me voló la cabeza. Aprendí que se puede comer muy bien y divertirse. Ir a un restaurante así es un acontecimiento, como un concierto o una final de Champions. Para mí, el dinero mejor gastado es el que se disfruta.

PLATO QUE DETESTAS

El queso. De niño no me gustaba. De mayor meforcé a probarlo, pero tengo intolerancia. Me repite, me sienta mal... aunque reconozco que algunos están buenos.

Y, PARA TERMINAR... ¿BAR, RESTAURANTE O TABERNA FAVORITA EN MADRID?

Difícil elegir solo uno. Mis sitios de cabecera son: Asturianos, La Buena Vida, Sacha, DiverXO y Barrera. Te digo cinco, pero podría decir cientos.

Entre PALILLOS y CUCHARAS: *el arte de comer en Asia*

USAR PALILLOS ES UN ARTE, Y APRENDERLO ES CASI UN RITO DE PASO EN MUCHAS CULTURAS

TEXTO: CRISTINA YBARRA, EXPERTA GASTRONÓMICA
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS



En el mundo oriental, los utensilios son mucho más que herramientas para comer: son símbolos de cultura, filosofía, respeto y memoria.

Por siglos, Asia ha ofrecido al mundo una de las formas más refinadas de acercarse a la comida: no solo en la elaboración de sus platos, sino también en el modo en que se consumen. En un continente donde cada gesto cuenta, los palillos y las cucharas son mucho más que utensilios: son extensiones culturales de la mano y del alma. A través de ellos no solo se transporta alimento, sino historia, estética, filosofía y respeto.

UNA MIRADA MÁS ALLÁ DEL TENEDOR

Occidente se ha acostumbrado a sus cubiertos —tenedor, cuchillo y cuchara— como si fueran universales. Sin embargo, casi la mitad del planeta se alimenta sin cuchillo y tenedor. En gran parte de Asia, desde China hasta Corea, pasando por Vietnam y Japón, los palillos (chopsticks) y las cucharas de porcelana, cerámica o madera han sido durante siglos los protagonistas del acto de comer.

Mientras que en Europa los cubiertos nacieron para separar al hombre de su condición animal, en muchas culturas asiáticas el gesto de llevar el alimento a la boca con palillos o con una cuchara de gran calidez no supone una separación, sino una continuidad armoniosa entre la comida y quien la recibe.

LOS PALILLOS: PRECISIÓN Y POESÍA

Su diseño es tan simple como ingenioso: dos varillas delgadas que, en

LOS PALILLOS Y LAS CUCARAS SON MUCHO MÁS QUE UTENSILIOS: SON EXTENSIONES CULTURALES DE LA MANO Y DEL ALMA



TODOS COMPARTEN UNA MISMA FILOSOFÍA: RESPETO POR EL ALIMENTO, SOBRIEDAD DEL GESTO Y ARMONÍA CON EL ENTORNO

manos entrenadas, se convierten en auténticas pinzas capaces de manejar desde arroz suelto hasta espinas de pescado. Usar palillos es un arte, y aprenderlo es casi un rito de paso en muchas culturas.

Los palillos chinos, largos y de punta roma, están pensados para alcanzar platos al centro de la mesa, reflejando una cultura de la comida compartida. Son usualmente de bambú, aunque en banquetes formales se emplean versiones de marfil, jade o metal.

En contraste, los palillos japoneses son más cortos y con punta afilada, adaptados al hábito de servir platos individuales y cortar piezas delicadas de pescado crudo. Los coreanos, por su parte, utilizan palillos de acero inoxidable, planos y con bordes antideslizantes, lo

que exige una destreza particular y responde a razones tanto higiénicas como culturales. Por su parte, los chinos son más largos, lo que permite alcanzar los alimentos sin invadir el espacio de los demás, con forma recta y de puntas redondeadas.

Pero más allá de sus diferencias, todos comparten una misma filosofía: respeto por el alimento, sobriedad del gesto y armonía con el entorno.

LA CUCHARA ASIÁTICA: UN CUENCO EN MINIATURA

Aunque los palillos captan más atención, la cuchara asiática (particularmente en China, Corea y el sudeste asiático) es igualmente importante. Con su forma redondeada, su fondo profundo y su



mango corto, se adapta perfectamente a la estructura de sopas, caldos, arroces caldosos o curries. Está diseñada no para cortar, sino para contener. En muchos casos, sirve también como descanso de los palillos, formando parte del equilibrio de una mesa puesta.

La cuchara coreana, por ejemplo, es de acero y muy valorada: en Corea, a diferencia de Japón, no se suele beber directamente del cuenco, y se utiliza la cuchara para consumir sopas y arroces. En Tailandia y Vietnam, la cuchara acompaña al tenedor (pero nunca al cuchillo), y permite mezclar salsas y recoger hasta la última gota del caldo con elegancia.

La experiencia cambia radicalmente cuando se toma un ramen humeante en una cuchara de cerámica, con el equilibrio preciso entre caldo, fideos y toppings. O cuando se sostiene un dim sum en palillos y se moja con cuidado en vinagre de arroz antes de llevarlo a la boca.

MÁS QUE FUNCIÓN: RITUAL, ETIQUETA Y GESTO

En Asia, cómo se usan los utensilios importa tanto como lo que se come. Nunca se deben clavar los palillos en un cuenco de arroz (porque recuerda a los rituales funerarios), ni pasarlos de mano a mano (por la misma razón). Tampoco se deben chupar, golpear o señalar con ellos. El uso correcto de palillos y cucharas es parte del aprendizaje del respeto, de la paciencia y de la atención al detalle.

Servirse con la cuchara común antes de pasar los alimentos a tu cuenco, esperar a que el anfitrión comience, colocar los palillos paralelos al borde del plato, todo forma parte de un código compartido que transforma el acto de comer en un momento de comunión social y espiritual.

PALILLOS EN LA ALTA COCINA CONTEMPORÁNEA

Muchos chefs del mundo —dentro y fuera de Asia— han incorporado los palillos como parte de la experiencia gastronómica en sus restaurantes. No solo cuando se sirve

sushi o dim sum, sino también en creaciones de fusión o platos delicados que demandan una forma más sutil de interacción.

Los palillos permiten al comensal comer más despacio, saborear mejor y participar activamente del acto culinario. Incluso hay estudios que indican que comer con palillos puede ayudar a modular la saciedad y hacer más consciente el consumo.

UN LENGUAJE SIN PALABRAS

Cuando sostenemos una cuchara asiática entre los dedos, o nos entrenamos con unos palillos de madera, no solo estamos aceptando un código cultural, sino también un nuevo lenguaje. La relación entre los utensilios y la comida en Asia no busca dominar el alimento, sino acompañarlo. Es un lenguaje sin palabras donde cada gesto habla de respeto, equilibrio y contemplación.

Y tal vez por eso, cuando regresamos al tenedor, ya no comemos igual.

A TRAVÉS DE ELLOS NO SOLO SE TRANSPORTA ALIMENTO, SINO HISTORIA, ESTÉTICA, FILOSOFÍA Y RESPETO





ESPECIAL VINOS



La Fiesta Internacional del Vino, nacida con el siglo

**SURGIDO EN EL AÑO 2000, ESTE EVENTO HA MOSTRADO UN
CRECIMIENTO SOSTENIDO, HASTA POSICIONARSE COMO UN
REFERENTE EN EL MUNDO DEL VINO EN CUBA**

TEXTO: JOSEFINA PICHARDO, CORRESPONSAL DE EXCELENCIAS EN CUBA
FOTOS: CORTESÍA DEL HOTEL NACIONAL DE CUBA

En aras de dar a conocer nuevos productos, fomentar el conocimiento vitivinícola y elevar el nivel profesional del personal de servicios en la hotelería y la gastronomía, fue convocada por el Hotel Nacional de Cuba, en el 2000, la primera edición de la Fiesta del Vino, cuya sede principal fue el Salón 1930, devenido asiento habitual.

Luego de un cuarto de siglo, el único evento cuyo comité organizador son los propios trabajadores del Hotel Nacional, presidido por su director general, ha llegado este 2025 a la XXIV edición, los días 1, 2 y 3 de octubre, siempre bajo la premisa de satisfacer las expectativas de los asistentes.

Guiados por las ideas del entonces director general, Antonio Martínez, siempre presente, varios profesionales del Nacional, amantes y conocedores de la materia, convocaron a bodegas y empresas comercializadoras de vinos presentes en el país a participar con muestras sin valor comercial.

A partir de entonces, ha mostrado un crecimiento sostenido, hasta contar

con más de 20 stands y, en algunas ediciones, la representación de más de 150 bodegas entre el Nuevo y Viejo Mundo; asimismo, se han degustado vinos tranquilos, espumosos y fortificados de regiones como España, Italia, Francia, Portugal, Alemania, Estados Unidos, Chile, Argentina, Australia, Nueva Zelanda, Sudáfrica, Hungría, Moldavia, Georgia, entre otras.

La extensión del alcance de la convocatoria en el ámbito global conllevó a la mediación de embajadas y al incremento de importaciones necesarias para conformar las muestras expositivas, de ahí que se requiriera el apoyo de la Cámara de Comercio de la República de Cuba y la Agencia Transitaria Palco que, cada una con sus funciones específicas, han facilitado la presencia de empresas extranjeras y bodegas no radicadas en el país.

Al unísono de la exposición comercial, otras actividades de gran rigor profesional lo han identificado, tales como catas a ciegas, lanzamientos de productos, conferencias magistrales, intercambios con proveedores,

maridajes de vinos con Habanos y platos, exposiciones de artes plásticas y presentaciones culturales.

Sobre la Cata a Ciegas, única de su tipo en Cuba capaz de reunir vinos desde económicos hasta de alta gama, vale aclarar que es una actividad competitiva entre las bodegas presentes, en las categorías de Tinto, Blanco, Espumoso, Dulce y Fortificado, guiada por un jurado integrado por expertos de disímiles procedencias. De las actividades del

**SOBRESALEN
POR SU MAYOR
PARTICIPACIÓN LAS
MARCAS FREIXENET,
TORRES Y SARDÁ
(ACTUAL ROQUETA),
Y LOS PAÍSES ITALIA
Y ESPAÑA**



Asociación de Cantineros de Cuba y la Federación Culinaria de Cuba.

Vale mencionar que un sin número de medios y revistas especializadas, entre ellas Excelencias Gourmet, han acompañado a la Fiesta Internacional del Vino, dando a conocer a Cuba y al mundo sus particularidades.

Sobresalen por su mayor participación las marcas Freixenet – presente en todas las ediciones–, Torres y Sardá (actual Roqueta), y los países con mayor representación histórica, Italia y España.

Para esta breve reseña, se ha tomado como fuente las “Memorias personales. Ediciones Fiesta del Vino” de Víctor G. Rosquete Pérez, uno de los artífices de su continuidad y posicionamiento.

.....

TRASCIENDEN EN EL PROGRAMA LOS MARIDAJES DE VINOS CON HABANOS Y PLATOS

.....



LA CATA A CIEGAS ES UNA ACTIVIDAD COMPETITIVA ENTRE LAS BODEGAS EXPOSITORAS, EN LAS CATEGORÍAS DE TINTO, BLANCO, ESPUMOSO, DULCE Y FORTIFICADO

programa son muy atractivas también las presentaciones de bodegas, enólogos y prestigiosos sumilleros.

Trascienden los maridajes, tanto el de Habanos con vinos, cata hecha a ciegas que potencia uno de los elementos más identitarios de Cuba, realizada en el Cabaret Parisiën, y que se sella con el premio al mejor; como el maridaje de platos y vinos, desarrollado ocasionalmente, degustación cuya decisión del mejor corre a cargo del criterio conjunto del público asistente y los profesionales. Estos segmentos han contado con el favor de Habanos S.A., la

RIOJA
DENOMINACIÓN DE ORIGEN CALIFICADA



MALPASTOR

*En La Rioja,
cultivamos viñas de Tempranillo
que antaño fueron tierras de pasto.
Un lugar privilegiado, donde un puñado
de pastores dejaron de serlo para sentar
las bases de una viticultura tradicional
y de unos vinos con la energía
de un entorno único.*



LA CARBONERA
FAMILIA TORRES

Enoturismo en Portugal: **DESCUBRE VINOS,** *Paisajes y Tradición*

**EL ENOTURISMO EN PORTUGAL ES MUCHO MÁS QUE VISITAR
BODEGAS; ES UN VIAJE POR LOS SENTIDOS, LA HISTORIA Y
LA CULTURA DE UN PAÍS VINÍCOLA**

TEXTO: CARLOS FONTÃO,
PRESIDENTE DE LA ACADEMIA PORTUGUESA DE GASTRONOMÍA
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS

ALENTEJO ES CONOCIDO POR SUS TINTOS CON CUERPO Y POR EL CLIMA CÁLIDO Y SECO QUE INFLUYE EN EL CARÁCTER DE LAS UVAS

Para muchos turistas, la gastronomía se ha convertido en el tema central de su experiencia en un país, y por ello el Turismo Gastronómico ha adquirido un papel importante en las estrategias de atracción de nuevos flujos turísticos. Los turistas se sienten cada vez más atraídos por experiencias únicas que los conectan con las regiones que visitan, y muchos destinos están centrando su desarrollo turístico en la valorización de esas experiencias.

Portugal es un país reconocido mundialmente por la riqueza y diversidad de sus vinos, y el enoturismo se ha convertido en una de las formas más cautivadoras de descubrirlo. Esta modalidad turística permite a los visitantes explorar bodegas, degustar vinos únicos y vivir la cultura local, todo ello enmarcado en paisajes deslumbrantes.

¿QUÉ ES EL ENOTURISMO?

El enoturismo consiste en experiencias relacionadas con la producción, degustación y apreciación del vino. Incluye visitas a viñedos, bodegas históricas, talleres de enología, armonización con gastronomía regional y participación en eventos tradicionales como la vendimia. Es una forma de turismo

que combina ocio, aprendizaje y cultura, ofreciendo al visitante una conexión directa con la historia y la identidad de las regiones vinícolas.

PRINCIPALES REGIONES VINÍCOLAS DE PORTUGAL

• Douro: Vinos y Paisajes Patrimonio Mundial

Douro es quizás la región más emblemática del enoturismo en Portugal. Clasificada como Patrimonio Mundial por la UNESCO, es famosa por el vino de Oporto y por los tintos robustos que reflejan la geografía única de sus laderas. Las visitas a quintas históricas permiten conocer el proceso de producción, desde la cosecha de la uva hasta la fermentación y el envejecimiento del vino. Los paseos en barco por el río Douro ofrecen una perspectiva inigualable de los viñedos en terrazas y de los paisajes rurales, mientras que los restaurantes locales proporcionan experiencias gastronómicas que armonizan los vinos con platos tradicionales.

• Alentejo: Sol, Vinos encantadores y tradición

Alentejo es conocido por sus tintos con cuerpo y por el clima cálido y seco que influye en el carácter de las uvas. El enoturismo en la región combina

visitas a bodegas modernas con la experiencia de la vida rural, incluyendo paseos por los viñedos, catas al aire libre y comidas con productos locales como aceite de oliva, quesos y embutidos artesanales. Las quintas ofrecen a menudo hospedajes con encanto, lo que permite al visitante despertar rodeado de viñedos y disfrutar de la tranquilidad alentejana.

• Dão: Vinos elegantes e historia

Dão es una región menos conocida, pero muy apreciada por quienes buscan vinos elegantes, frescos y aromáticos. Con un clima más frío y viñedos en altitudes elevadas, los vinos del Dão

DOURO ES QUIZÁS LA REGIÓN MÁS EMBLEMÁTICA DEL ENOTURISMO EN PORTUGAL. CLASIFICADA COMO PATRIMONIO MUNDIAL POR LA UNESCO





CONSEJOS PARA DISFRUTAR MEJOR DE LA EXPERIENCIA

Para sacar el máximo partido al enoturismo en Portugal, es importante tener en cuenta algunos aspectos:

- **Planificación:** Reservar visitas y degustaciones con antelación
- Transporte: Optar por tours organizados o contar con un guía designado
- **Gastronomía:** Aprovechar para degustar la cocina local
- **Respeto:** Seguir las normas de las quintas, valorando el trabajo artesanal y el entorno rural.

El enoturismo en Portugal es mucho más que visitar bodegas; es un viaje por los sentidos, la historia y la cultura de un país vinícola. Cada región ofrece una experiencia única, reflejando las características del suelo, el clima y de la tradición local. Ya sea la elegancia de los vinos del Dão, la robustez del Douro, la frescura del Miño o el calor del Alentejo, Portugal ofrece experiencias memorables para quienes desean descubrir vinos y paisajes auténticos.

La península de Setúbal y el archipiélago de Madeira son famosas por sus vinos generosos, como el Moscatel de Setúbal y los vinos de Madeira

destacan por su exquisitez. La experiencia ecoturística incluye visitas a bodegas familiares, pequeñas quintas que preservan tradiciones centenarias y la participación en festivales locales durante la época de la vendimia. Es una oportunidad para conocer de cerca la autenticidad de la producción vinícola portuguesa.

- **Miño y Vinho Verde: Ligereza y frescura**

En el norte, la región del Miño produce los famosos vinos verdes, conocidos por su frescura y ligereza. Aquí, el enoturismo combina visitas a quintas tradicionales con paseos por ciudades históricas como Braga y Guimarães. Los visitantes pueden aprender sobre técnicas ancestrales de viticultura y probar vinos jóvenes, ligeramente efervescentes, que acompañan muy bien platos de pescado y marisco.

- **Setúbal y Madeira: Vinos generosos e historia**

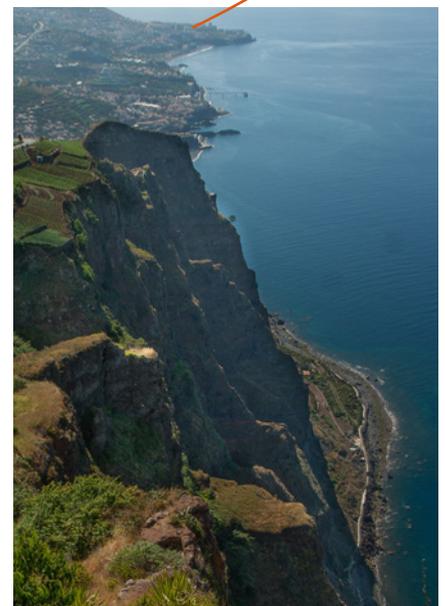
La península de Setúbal y el archipiélago de Madeira son famosas por sus vinos generosos, como el Moscatel de Setúbal y los vinos de Madeira. La experiencia

ecoturística incluye degustaciones en bodegas centenarias, visitas a lugares históricos vinculados a la producción de vino y eventos que celebran la tradición. El clima y el suelo de estas regiones confieren a los vinos características únicas, convirtiendo la visita en un viaje sensorial.

BENEFICIOS DEL ENOTURISMO

El enoturismo no es solo una experiencia agradable; también aporta beneficios económicos, culturales y ambientales:

- **Económicos:** Estimula el turismo rural y fortalece pequeñas y medianas bodegas.
- **Culturales:** Preserva tradiciones vinícolas y promueve el conocimiento de la historia y la cultura regional.
- **Ambientales:** Fomenta prácticas sostenibles en las quintas y el consumo responsable.
- **Experienciales:** Proporciona experiencias auténticas y memorables, creando una conexión profunda entre visitante y territorio.





Freixenet
ELYSSIA

SAVOR THE MOMENT

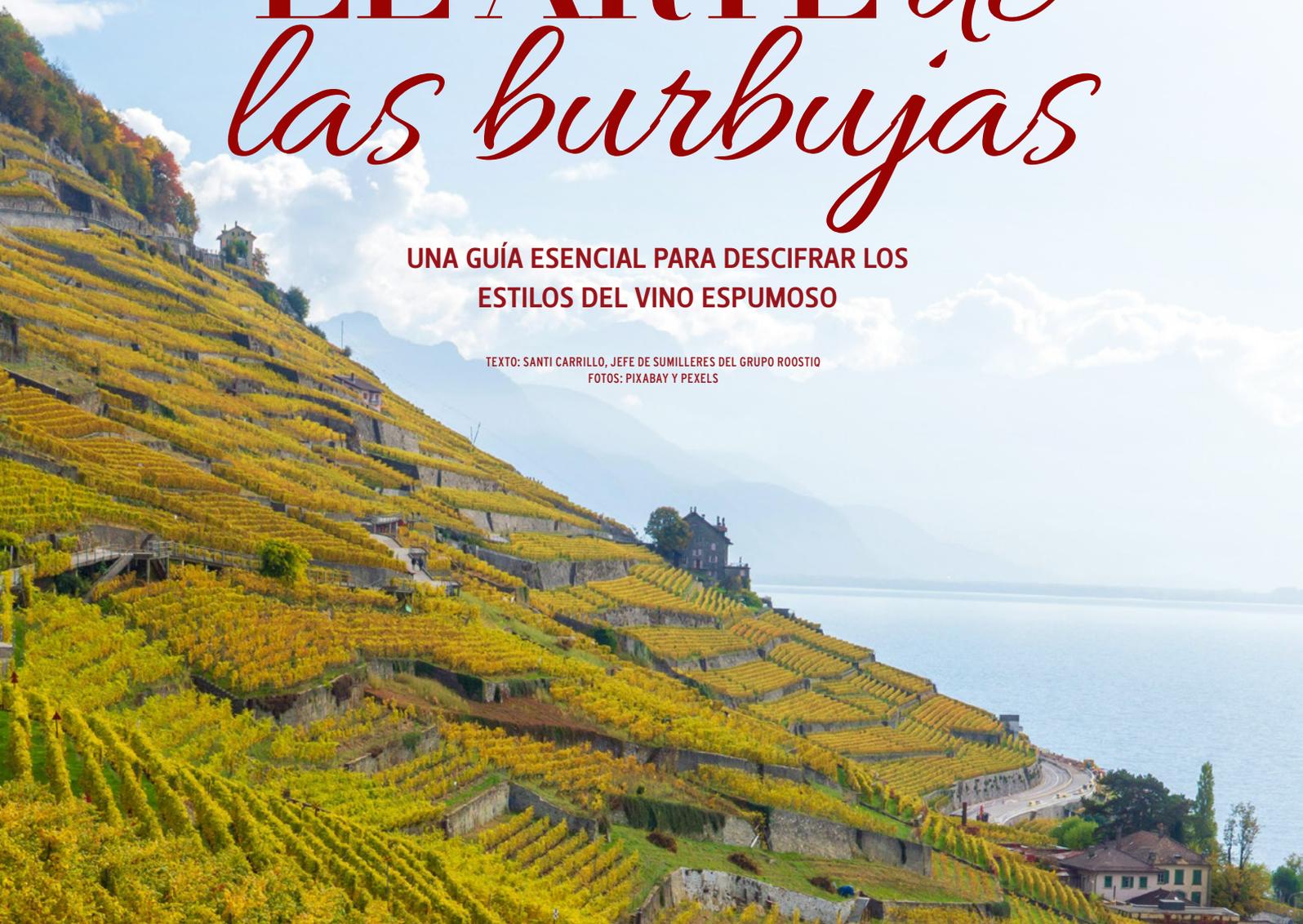


Financiado por
la Unión Europea

EL ARTE *de* las burbujas

UNA GUÍA ESENCIAL PARA DESCIFRAR LOS ESTILOS DEL VINO ESPUMOSO

TEXTO: SANTI CARRILLO, JEFE DE SUMILLERES DEL GRUPO ROOSTIO
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS



Del champán al crémant, del blanc de blancs al rosado, exploramos los matices que hacen únicos a los vinos espumosos del mundo.

Contrario a lo que muchos consumidores creen, champán no es un término genérico para designar cualquier vino espumoso. Se trata, en realidad, de una denominación de origen controlada, exclusiva de un vino elaborado con variedades específicas de uva cultivadas en una región concreta del norte de Francia.

Hecha esta necesaria aclaración, el mundo de los espumosos se despliega en una sorprendente diversidad de estilos, desde clasificaciones técnicas como los vinos de añada o sin añada, hasta variantes según el método, el color o incluso la presión del gas.

SIN AÑADA

Los vinos espumosos sin añada se elaboran a partir de una mezcla de vinos de distintos años. En Champagne, es la categoría más clásica y extendida. Se emplean vinos de la última cosecha

combinados con vinos de reserva para aportar complejidad, equilibrio y madurez. Las grandes casas suelen añadir uno o dos años de crianza en bodega a estos vinos, e incluso las cuvées multi-añada de prestigio pueden superar en calidad a muchos vinos de añada.

Una pista visual: los espumosos blancos sin añada tienden a presentar colores más pálidos, sin importar su procedencia.

DE AÑADA

Un champán de añada (millésimé) debe proceder, por ley, 100% del año indicado,

ELABORADO ÚNICAMENTE CON UVAS BLANCAS —EN CHAMPAGNE, EXCLUSIVAMENTE CHARDONNAY—, EL BLANC DE BLANCS ES SINÓNIMO DE ELEGANCIA, TENSIÓN Y LONGEVIDAD

aunque otras legislaciones permiten porcentajes menores. Se declara solo en añadas excepcionales, cuando la calidad es tan buena que el vino no necesita mezclarse con otras cosechas.

Estos vinos suelen tener más longevidad, requieren unos años de crianza en botella para expresar todo su potencial y ofrecen mayor profundidad sensorial. Visualmente, tienden a tener un color pálido que se intensifica con el tiempo.

BLANC DE BLANCS

Elaborado únicamente con uvas blancas —en Champagne, exclusivamente chardonnay—, el blanc de blancs es sinónimo de elegancia, tensión y longevidad. En su juventud puede parecer austero, pero con el tiempo desarrolla amplitud, cremosidad y notas de frutas tropicales, galleta, almendra y nuez de Brasil.

Fuera de Champagne, estos vinos tienen un notable éxito comercial, sobre todo en su versión brut.

BLANC DE NOIRS

A pesar de su nombre —“blanco de negros”—, este vino se elabora con uvas tintas como pinot noir y pinot meunier, buscando un resultado lo más claro posible. En América suelen ser más coloreados, mientras que en Champagne se valoran los tonos pálidos.

Un referente icónico es el Vieilles Vignes Françaises de Bollinger, elaborado con pinot noir de cepas prefloxéricas sin injertar.

ROSADO

El champán rosado es el único rosado de la UE que puede elaborarse mezclando

vino blanco con tinto. Otros espumosos rosados deben su color a la maceración de los hollejos. Ambos métodos son válidos y pueden dar lugar a vinos excelentes o mediocres.

Por lo general, los rosados tienen menos acidez que los blancos, por lo que se recomienda consumirlos jóvenes. Su estilo suele ser floral, fragante y delicado; si se guarda demasiado, puede tornarse anaranjado, perdiendo frescura.

CRÉMANT

Aunque fue un término común en Champagne, crémant pasó a designar espumosos de otras regiones francesas como Alsacia o Borgoña. Se caracteriza por una espuma más cremosa y suave, que se despliega lentamente, dejando un cordón uniforme en el interior de la copa.

EXTRA BRUT (SIN DOSAGE)

Conocido también como brut nature o zero dosage, es el estilo más seco y austero. Nació en los años 90, influenciado por tendencias de consumo más “ligeras”, pero sufre críticas por carecer de suavidad y generosidad. Sin adición de azúcar, muchos pierden el carácter redondo que los amantes del champagne maduro tanto valoran.

CUVÉES DE PRESTIGIO

Son las etiquetas más icónicas —y costosas— del universo espumoso:

Dom Pérignon, Cristal, Belle Époque... Su principal rasgo diferenciador es la selección extrema de los vinos base, buscando una expresión refinada del estilo de la casa. Se elaboran en cantidades limitadas, lo que justifica su elevado precio.

TINTO

Curiosamente, los espumosos tintos están prohibidos en Champagne. Solo se autorizan blancos y rosados. Pero la línea entre un rosado oscuro y un tinto claro es difusa, y fuera de la región no existen normas estrictas que regulen su intensidad cromática.

UNA BURBUJA, MIL ESTILOS

Como ves, detrás de cada copa de vino espumoso hay una historia de origen, de técnica y de intención. Comprender estos estilos no solo ayuda a elegir mejor, sino a disfrutar más. Porque en el mundo de las burbujas, cada detalle cuenta.

El champán rosado es el único rosado de la UE que puede elaborarse mezclando vino blanco con tinto



UN VINO, *Un Sumiller*

TEXTO: CRISTINA YBARRA, EXPERTA GASTRONÓMICA
FOTOS: CARLOS MAURI - CRISTINA YBARRA

Un Vino, Un Sumiller es la sección semanal del periódico digital Excelencias Gourmet donde el vino se presenta a través de los ojos de quienes mejor lo entienden: los sumilleres. En cada entrega, un profesional del sector comparte su experiencia con una etiqueta concreta, revelando no solo sus características, sino también las emociones, recuerdos y paisajes que despierta.

Lejos de limitarse a una descripción técnica, esta sección se adentra en el alma del vino: su procedencia, su carácter, su maridaje perfecto y la historia que lo rodea.

Cada sumiller nos guía por un viaje sensorial en el que se combinan conocimiento, intuición y pasión.

Desde nombres emergentes hasta referentes consolidados, "Un Vino, Un Sumiller" ofrece una visión plural y enriquecedora del universo vinícola. Blancos con frescura mineral, tintos con cuerpo, espumosos refinados o rarezas naturales: cada vino tiene cabida si tiene algo que contar.

Este espacio es un puente entre la sala, la bodega y el lector, donde el saber del sumiller se convierte en relato y el vino en protagonista de una historia para disfrutar con los cinco sentidos.

Cada sumiller nos guía por un viaje sensorial en el que se combinan conocimiento, intuición y pasión



**El Notario 2019 /
Giorgio Pellegrini**
(Saddle, Madrid)

El sumiller Giorgio Pellegrini destaca Macharnudo el Notario 2019, un vino de pasto de la histórica marca De La Riva, recuperada por Willy Pérez y Ramiro Ibáñez. Elaborado 100 % con Palomino Fino de viñas en Macharnudo Alto, este blanco dorado y brillante representa la esencia del Marco de Jerez. Se vinifica de forma tradicional, con asoleo, fermentación en bota y 20 meses de crianza bajo velo flor, logrando una expresión única: salina, floral, mineral y con profundidad oxidativa. Pellegrini subraya su carácter mundial, emocional y auténtico, una joya enológica española que emociona. El vino ha sido premiado con 96 puntos por The Wine Advocate y 98 por Decanter, que lo nombró uno de los "Wines of the Year 2022". Una obra maestra que reivindica el terroir frente a la crianza y que deja huella como un buen cuento.



**Montelaguna Jotas 2018 /
Álvaro Jiménez**
(Dama Juana, Jaén)

El sumiller Álvaro Jiménez presenta Jotas 2018, un Ribera del Duero con alma familiar y mirada joven. Elaborado solo con Tempranillo de viñedos propios en el páramo vallisoletano, destaca por su carácter fresco, equilibrado y profundo. De color rojo picota y capa alta, ofrece una nariz intensa con fruta madura, especias dulces y notas balsámicas, mientras que en boca es estructurado, con taninos sedosos, buena acidez y gran persistencia. El vino rinde homenaje a tres generaciones cuya inicial es la "J", y representa una nueva interpretación del estilo clásico ribereño. Fermenta espontáneamente, sin prensas, y se cría entre 16 y 18 meses en barricas seleccionadas. Jiménez valora su modernidad con raíces y lo marida con platos tradicionales como el gallo estofado de su restaurante. Un vino con personalidad, historia y futuro, que emociona incluso a quien lo probó tras tres divorcios.



**Alain Graillot Crozes-
Hermitage 2021 /
Sandra Lozano**
(Sin Mala Uva, Barcelona)

Sandra Lozano, joven sumiller en Barcelona y una de las promesas de la sumillería española, nos presenta Alain Graillot Crozes-Hermitage 2021, un Syrah vibrante, fresco y con carácter. Conoció este vino en 2013 y su conexión emocional se reforzó al vendimiar en un viñedo vecino del mítico Graillot, figura clave del norte del Ródano. Este vino, con aromas florales, frutas negras, especias y grafito, destaca por su vinificación tradicional con raspón y mínima intervención. La AOC Crozes-Hermitage, antaño subestimada, ganó prestigio gracias al legado de Graillot, hoy continuado por sus hijos. Lozano destaca la evolución en copa del vino y su capacidad de guarda. Ideal con pollo confitado o lomito ibérico, demuestra que la elegancia también reside en lo sencillo. Un vino encantador que honra el pasado y emociona en cada sorbo.



**Dido la Solució
Rosa 2022 / Tiziana
Cilumbriello**
(EldelMar, Barcelona)

La sumiller Tiziana Cilumbriello presenta Dido la Solució Rosa 2022, un rosado singular, versátil y emocional que se adapta al estado de ánimo del comensal. Elaborado en Casa Venus (D.O. Montsant) por Sara Pérez y René Barbier, este vino combina garnachas, macabeu, cariñena y tempranillo para lograr equilibrio, estructura y frescura. Su vinificación lenta y crianza en barricas, fudres y tinajas le confieren gran capacidad de guarda. La bodega destaca por su enfoque sostenible, con prácticas ecológicas, bajo impacto energético y trazabilidad total del proceso. Desde el viñedo hasta el transporte, todo se gestiona con conciencia ambiental. El vino se presenta como un "comfort wine" ideal para todo el año: en verano, con carabineros a la brasa en la terraza de Eldelmar; en invierno, con vieiras y papada de cerdo en Público, Barcelona. Un vino con alma, carácter y compromiso con el entorno.



**Corregüela 2022 /
Diego Vergnani**
(Casa Mortero, Madrid)

El sumiller Diego Vergnani recomienda el vino Corregüela 2022, una Rufete de producción limitada (solo 598 botellas) elaborada por Malahierba Vinos en Sanchotello (Salamanca). Para él, este vino cierra un círculo personal: es delicioso, proviene de la tierra de su mentor y fue creado por una productora a la que conoció en el propio restaurante. Elaborado en tinajas de barro a mil metros de altitud, expresa con elegancia la delicadeza de la uva Rufete: color rojo picota, fruta roja fresca, florales sutiles y una boca ligera, sabrosa y de baja graduación (11 %). Corregüela recuerda a los vinos de Beaujolais por su frescura y facilidad de trago. Diego destaca su versatilidad gastronómica y propone romper esquemas maridándolo con rape a la brasa, aunque también acompaña muy bien otros platos intensos. Un vino joven, singular y emocional que pone en valor el terruño salmantino.



**Lara O 2022 /
Paloma Tovar**
(Treze, Madrid)

Paloma Tovar, sumiller, nos presenta Lara O 2022 de Bodegas Territorio Luthier. Este tinto elegante y fresco nació como homenaje de su creador, Fernando, a su hermana Lara. Elaborado con Tempranillo (75 %), Garnacha (20 %) y Albillo Mayor (5 %), provenientes de viñedos de más de 30 años en Ribera del Duero, el vino destaca por su expresividad, frescura y equilibrio. Su crianza se realiza en barricas de roble y depósitos de hormigón, buscando preservar el carácter frutal. Con aromas de frutas del bosque, toques balsámicos y fondo mineral, ofrece una entrada suave, taninos delicados y gran versatilidad gastronómica. Tovar lo recomienda tanto con cochinillo como en una barbacoa entre amigos. La bodega, inspirada en la figura del luthier, apuesta por vinos artesanales, honestos y con alma, capaces de emocionar desde el primer sorbo. Lara O es su buque insignia.



OFICIO *de sala,*
alma de **BODEGA:**
el sumiller

LA SUMILLERÍA YA NO ES SOLO VINO

TEXTO: VERÓNICA DE SANTIAGO, DIRECTORA GRUPO EXCELENCIAS
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS

En el mundo de la gastronomía, la figura del sumiller ha ido adquiriendo una importancia creciente, aunque aún insuficientemente reconocida. No es solo un profesional del vino; es un asesor, un intérprete, un comunicador y, sobre todo, un defensor de la cultura del vino.

Hoy en día, en los restaurantes más prestigiosos —y cada vez más también en los de categoría media—, la presencia del sumiller es sinónimo de excelencia. Su papel no se limita a sugerir una botella: comprende la armonía entre el plato y el vino, conoce las preferencias del comensal y transmite la historia que encierra cada etiqueta.

A diferencia de lo que muchos piensan, el sumiller no tiene por qué ser un experto técnico en viticultura o enología, aunque sí debe dominar esas nociones. Su formación se basa en la experiencia, la observación, el conocimiento profundo de regiones, variedades, estilos y tendencias, así como en una sensibilidad especial para escuchar, sugerir y emocionar.

DE PIONEROS A REFERENTES GLOBALES

En España, el oficio adquirió respeto gracias a figuras como Custodio López Zamorra, maestro de maestros, quien durante décadas fue jefe de sumilleres en el mítico Zalacaín. Con él, la sumillería se convirtió en una profesión con entidad propia, alejada del esnobismo y cercana al cliente, al producto y al sentido común. Su discreción, sabiduría y elegancia en sala han inspirado a generaciones de profesionales.

También es destacable la labor de María José Huertas, sumiller de La Terraza del Casino, o de Silvia García, jefa de sumillería en el Mandarin Oriental Ritz Madrid, y Almudena Alberca, primera Master of Wine



El sumiller comprende la armonía entre el plato y el vino, conoce las preferencias del comensal y transmite la historia que encierra cada etiqueta

española. Todas ellas representan una generación preparada, rigurosa y con capacidad para conectar con el cliente desde el conocimiento, pero sin perder cercanía.

Hoy, según The World's 50 Best Restaurants, el considerado mejor sumiller del mundo es Mohamed Benabdallah, del restaurante Asador

Etxebarri. Nacido en Francia y de raíces magrebíes, ha revolucionado la experiencia en sala con una propuesta líquida que va más allá del vino, incluyendo infusiones, sidras, cervezas artesanales y fermentaciones propias.

En América Latina, el crecimiento también es notorio. Martín Bruno, argentino, fue elegido mejor sumiller

LA DISCRECIÓN, SABIDURÍA Y ELEGANCIA EN SALA DE CUSTODIO LÓPEZ ZAMARRA HA INSPIRADO A GENERACIONES DE SUMILLERES



EL SUMILLER NO IMPONE, PROPONE

de su país y semifinalista en el concurso mundial. Su estilo, accesible y pedagógico, conecta con nuevas generaciones de consumidores.

UN OFICIO CON TÉCNICA Y ALMA

La sumillería ya no es solo vino. Los mejores sommeliers dominan también el universo de las aguas, cervezas, destilados, té, cafés, chocolates o puros, ampliando así su radio de acción sensorial. En este sentido, en Excelencias Gourmet hemos querido reflejar esa diversidad en nuestra sección “Un vino, un sommelier”, donde recogemos perfiles como el de Rodrigo Briseño jefe de sommeliers en el restaurante Disfrutar, o Marta Hernández, sommelier del restaurante La Tasquería en Madrid, mostrando cómo se construyen maridajes desde el conocimiento y la emoción.

El sommelier no impone, propone. No sermonea, acompaña. Es alguien que sabe desaparecer en el momento justo y que reaparece cuando el cliente necesita guía. La suya es una tarea silenciosa, pero decisiva: muchas veces, de la elección del vino dependerá que la experiencia gastronómica se convierta en inolvidable.

Ser sommelier es, en definitiva, ejercer de embajador del vino y de las emociones que lo acompañan. Un oficio que, como la copa perfecta, exige equilibrio, transparencia y pasión.

GLOSARIO

1. El degüelle: Técnica para abrir el vino quemando el cuello de la botella. Esta técnica se utilizaba principalmente para abrir esas botellas antiguas de porto cuyo contenido había caramelizado en el corcho. Hoy –en algunos restaurantes– se sigue llevando a cabo en sala para deleite del comensal, corta el cuello de la botella mediante frío y calor, evitando que las impurezas del corcho puedan mancillar un vino excepcional.

2. La concha: Utensilio con forma cóncava que utilizan algunos sommeliers y catadores para trasvasar, airear o servir vino directamente de la bodega o el depósito. Su forma recuerda a una concha marina, lo que facilita recoger y verter el líquido sin derrames.

3. Las tenazas: Herramienta de metal, de aspecto similar a unas pinzas gruesas, que se calienta al rojo vivo para aplicarse al cuello de botellas muy antiguas cuyo corcho es irre recuperable. Tras enfriar bruscamente con un paño húmedo, el vidrio se fractura limpiamente y se puede servir el vino sin riesgo de que caigan restos de corcho.

4. El sable: Espada corta utilizada en la técnica del sabrage, habitual en ceremonias y celebraciones con champagne o espumosos. El sommelier desliza el filo por el cuello de la botella hasta golpear el gollete, separando de un solo golpe el vidrio junto al tapón.

5. El mandil: Delantal característico de la sumillería, habitualmente de color oscuro y largo hasta la rodilla, que combina funcionalidad y protocolo. Protege la ropa del profesional, dispone de bolsillos para llevar sacacorchos y accesorios, y forma parte de la imagen formal del sommelier en sala.



ROQUETA ORIGEN

CUBA IMPORTACIONES



JOAN SARDÀ

A B A D A L

DES DE 1898
Tines de
ROQUETA



TINTO
PESQUERA
FAMILIA FERNÁNDEZ REVERA

C L F
LAFOU CELLER

Massaluca

CRIN ROJA



Financiado por
la Unión Europea

VINO TINTO COMPAY SEGUNDO

Bodegas
Castiblanque

TELÉFONOS:

+53 72025922

+53 72068629

+53 72051602



COMPAY SEGUNDO, BRINDA CON HISTORIA, CELEBRA CON SABOR

compaysegundocasa@gmail.com

compay@cubarte.cult.cu



DEL REBUJITO AL SHERRY MARY:

la reinención del Jerez en la

COCTELERÍA

TEXTO: GABRIELA SÁNCHEZ,
REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET
FOTOS: PIXABAY



De que el vino de Jerez es uno de los grandes tesoros enológicos de España no cabe dudas, no obstante, de su uso en coctelería suele haber menos referencias. Sin embargo, sus diferentes estilos —fino, manzanilla, amontillado, oloroso, palo cortado— cada vez más se reinventan en la barra con creatividad y buen gusto. Las propuestas van desde lo más tradicional hasta lo más innovador, sobre todo como aperitivos ligeros.

En ese sentido, el interés de los jóvenes por bebidas con menor graduación alcohólica y la versatilidad de los vinos del Marco de Jerez han dado lugar a una auténtica revolución en la copa, con mezclas refrescantes y elegantes en igual medida.

1. SHERRY MARY, EL BLOODY MARY DE ACENTO ANDALUZ

El Sherry Mary deviene la versión española del clásico Bloody Mary. Se consigue a partir de la sustitución del vodka por fino o manzanilla. El resultado es un cóctel más ligero y salino, ideal para maridar con tapas como jamón ibérico, aceitunas o mariscos. Su carácter complejo

combina a la perfección con el picante del tabasco y la acidez del tomate. El broche lo pone el apio fresco, un toque decorativo muy de verano.

RECETA:

- 50 ml de fino o manzanilla
- 200 ml de zumo de tomate
- 1 cucharadita de zumo de limón
- Chorrillo de salsa Perrins o

Worcestershire

- Tabasco al gusto
- Sal y pimienta negra
- Hielo y apio para decorar

Mezcla todos los ingredientes en una coctelera con hielo, agita bien y sirve en un vaso alto. Decora con una ramita de apio.

2. REBUJITO, EL REY DE LAS FERIAS

Imposible hablar de cócteles con jerez sin mencionar al Rebujito, emblema de la Feria de Abril de Sevilla. Su éxito es tan impresionante como su sencillez. Bastan unos mililitros de fino o manzanilla mezclada con refresco de lima-limón y hielo abundante para dar vida al trago.

RECETA:

- 100 ml. de vino Manzanilla
- 200 ml. de refresco de lima-limón
- Hojas de hierbabuena o menta a elección
- Hielo
- Rodajas de limón

Mézlalos en una coctelera con hielo, y decora con las hojas y/o rodajas de limón.

3. SANGRÍA DE JEREZ: TRADICIÓN CON UN TOQUE ESPECIAL

La bebida veraniega por excelencia y clásico de clásicos españoles adquiere con el jerez una adicción de elegancia. En

EL VINO DE JEREZ FINO, MANZANILLA, AMONTILLADO, OLOROSO, PALO CORTADO

general, se suele preparar con oloroso, brandy y frutas frescas.

RECETA:

- 45 ml. de vino de Jerez tipo Oloroso
- 1/2 taza de brandy
- 1/4 de taza de Cointreau o licor de naranja
- 1/4 de taza de azúcar
- Frutas frescas en rodajas (naranjas, limones, manzanas)

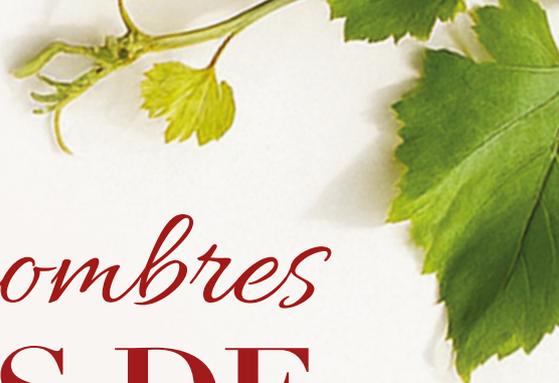
- Agua con gas o limonada para mezclar

El procedimiento será el mismo: mezclar y servir, añadiendo cubitos de hielo.

Sin dudas, la versatilidad del jerez tiene espacio en cualquier barra. Sus cócteles invitan a redescubrir y reanimar la personalidad tan rica de la Denominación de Origen Protegida Jerez.







Diez vinos con nombres IMPOSIBLES DE olvidar

En el mundo del vino, el nombre importa tanto como la etiqueta o el propio contenido de la botella. Puede ser evocador, histórico, ligado a una finca centenaria o al apellido de una familia. Pero hay quienes se atreven a romper con esa solemnidad y lanzan al mercado vinos con nombres tan originales como provocadores.

Más allá de títulos nobiliarios o referencias geográficas, estos proyectos buscan diferenciarse, captar la atención y arrancar una sonrisa en el consumidor. Algunos de ellos ya se han convertido en auténticos iconos.

En el vino, el nombre es la primera invitación a descorcharlo. Y en estos diez casos, la invitación es imposible de rechazar.

1. OSTRAS PEDRÍN!

Este cabernet sauvignon con alma joven y vibrante, elaborado por la Bodega Vicente Gandía, es ideal para platos de cuchara. El nombre rinde homenaje a la aventura personal del enólogo Luis García Severino, que apostó por un estilo fresco y directo.

2. EL HOMBRE BALA

Desde la Sierra de Gredos llega este vino madrileño de la Bodega Comando G, autodenominados “enochalados de la garnacha”. Se trata de un tinto de alta expresión, perfecto para acompañar carnes, cuyo nombre refleja la fuerza explosiva de su carácter.

3. MALAFOLLÁ

Uno de los más conocidos de Granada. Su denominación proviene de una expresión típica local que define el mal humor, la ironía cruel o la aspereza en el trato. El vino, en cambio, resulta sorprendentemente amable en copa.

4. ENVIDIA COCHINA

Un albariño de la D.O. Rías Baixas producido por Elías Piñeiro. Cada añada representa una faceta distinta de la envidia, esa emoción universal con muchas caras. Viñas cultivadas en biodinámica y un resultado final que despierta, paradójicamente, pura admiración.

5. BLANCO Y EN BOTELLA

Un verdejo sin complicaciones, fácil de beber y del gusto de todos. Así define Pernod Ricard este proyecto cuya etiqueta cita la expresión popular más obvia: “blanco y en botella”. A veces, lo sencillo es lo que más funciona.

6. LOCO

Un 100% garnacha blanca de la D.O. Mérida. El nombre nace del asombro de sus creadores al descubrir una viña de más de 65 años de esta variedad poco habitual. El packaging, con una camisa de fuerza, completa la propuesta con genialidad.

7. EL GRILLO

De la D.O. Somontano, este tinto procede de cosechas recolectadas a mano que dan lugar a un vino voluminoso y de final largo. La Bodega El Grillo y la Luna se inspira en los grillos que inundan la finca cada verano.

8. MOSQUITA MUERTA

Este blend de tintas de Mendoza (Argentina) lleva un nombre cargado de ironía: la persona discreta que termina siendo protagonista. Su logo, una cruz con cinco letras M, rinde homenaje a la esposa y las cuatro hijas del productor.

9. LA PERRA GORDA

Un tinto elaborado en El Bierzo por Altos de San Esteban, con predominio de la mencía. El nombre surge de la jerga universitaria de sus fundadores, que usaban la expresión popular “te doy la razón, aunque no la tengas, para que te calles”.

10. CAVA SUTRA

Este cava valenciano de la D.O.P. Cava combina celebración y sensualidad. Sus creadores lo definen como un producto hecho “por y para el amor”, homenajeando con humor al célebre libro hindú. Perfecto tanto para entradas como para postres.

MÁS ALLÁ DE LA ETIQUETA

Estos vinos demuestran que la creatividad y el humor pueden ser también parte del mundo enológico. Porque si bien el contenido de la copa es lo esencial, el nombre es la primera invitación a descubrirlo. Y en estos diez casos, la invitación es imposible de rechazar.

EN EL VINO, EL NOMBRE ES LA PRIMERA INVITACIÓN A DESCORCHARLO

TEXTOS: CRISTINA YBARRA, EXPERTA GASTRONÓMICA
FOTOS: TOMADAS DE LAS PÁGINAS WEBS DE LAS BODEGAS

AROMAS *del* VINO:

¿hay un mapa oculto en tu copa?

Mucho antes de que el vino llegue al paladar, ya ha empezado a contar su esencia. Lo hace desde el cultivo en los campos, pasando por su fermentación hasta su presentación, aunque lo típico es descubrirlo a través de etiquetas o de la explicación de un sumiller.

Pero, ¿qué tanto seríamos capaces de leer en ese paso intermedio entre levantar la copa y beber? ¿Qué tanto seríamos capaces de sentir con solo oler sus aromas?

El perfume que se escapa de la copa no es un complemento sensorial, sino que es, en realidad, donde mejor se sintetiza su historia: la suma de su tierra, su uva, su crianza y su tiempo. Identificar los aromas del vino no es sencillo, aunque tampoco es un saber reservado a sumilleres, la clave está en entrenar el olfato... El resultado bien lo merece.

AROMAS DEL VINO: ENTRE CIENCIA, MEMORIA Y EMOCIÓN

Un buen plato suele entrar por los ojos y dignificarse (o destruirse) en el paladar. En el caso de un vino el aroma sería lo primero e incluso lo segundo. Y es que nuestro olfato puede distinguir miles de aromas, mucho más de lo que nuestra lengua puede saborear.

Para distinguirlo, lo primero es saber identificar los grupos a los que responden:

- Primarios, que provienen directamente de la uva (frutas, flores, hierbas).
- Secundarios, nacidos de la fermentación (lácteos, panadería, levadura).
- Terciarios o bouquet, que surgen con la crianza (cuero, tabaco, frutos secos).

Con sus propias versiones según denominaciones de origen, regiones, y gusto de cada quien, la rueda de los aromas ilustra con más o menos categorías los olores usuales de los vinos. Suele representarse en forma de diagrama circular dividido por familias aromáticas que comienza por lo general (fruta, vegetal, especia) y avanza hacia lo concreto (frambuesa, clavo).

De hecho, recientemente se creó el primer mapa de aromas del vino basado en moléculas químicas, el cual recoge 125 aromas distintos, todos vinculados a compuestos químicos reales del vino. Se trata de una herramienta que aunque se proyecta sobre todo para fines profesionales, abre la puerta a maridajes más precisos y a una comprensión científica de las emociones que nos provoca una copa.

Y es que oler un vino no es solo pegarle a la nariz. La clave para identificar su aroma implica varios pasos.

Lo primero es oler sin agitar, con lo cual se percibirán los aromas más volátiles, y luego, tras agitar, que dará notas más complejas.

AROMAS DEL VINO TINTO

Si algo distingue a los vinos tintos es que presentan aromas intensos que evolucionan con el tiempo. Suelen ofrecer notas de fruta negra, es decir tipo mora, grosella o especias como el clavo, la pimienta, aunque también es común hallar matices terrosos (cuero, tabaco) y balsámicos (eucalipto).

Entre los tipos de uva que mejor lo demuestran son cepas como Syrah, Tempranillo o Cabernet Sauvignon, aunque cada una hablará su propio idioma, también variando según su tiempo de fermentación, condiciones climáticas, etc.

AROMAS DEL VINO BLANCO

Los blancos, en cambio, se perfilan hacia olores similares a frutas cítricas y de hueso (manzana, albaricoque), flores blancas (jazmín, azahar), y en algunos casos, minerales (sílex, tiza).

Las variedades Riesling, Gewürztraminer o Albariño tienen un potencial especialmente aromático. Y cuando pasan por barrica, pueden adquirir toques de mantequilla o vainilla.

Los aromas del vino aparecen justo a medio camino entre levantar la copa y beber



**LOS OLORES QUE
EMANAN DEL VINO
CUENTAN UNA HISTORIA
QUE COMBINA CIENCIA,
MEMORIA Y MUCHAS
SENSACIONES**

TEXTO: GABRIELA SÁNCHEZ,
REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET
ILUSTRACIÓN: WANDA OJEDA SANTIAGO

Los 10 mandamientos del vino

QUE TODO AMANTE

debe seguir

MANDAMIENTOS DEL VINO, GUÍA SENCILLA Y PRÁCTICA PARA QUIENES QUIEREN DISFRUTAR DE ESTA BEBIDA CON LA DEVOCIÓN QUE MERECE

POR: CRISTINA YBARRA, EXPERTA GASTRONÓMICA FOTO: PEXELS

Los 10 mandamientos del vino son la guía definitiva para todo amante de esta bebida: cómo sostener la copa, servir a la temperatura ideal, conservar las botellas y brindar con estilo. Una lista práctica que todo experto sigue... y cuyo mandamiento 7 seguro te sorprenderá.

MANDAMIENTOS DEL VINO

Hay cosas que todo amante del vino debería saber... y seguir como si fueran una ley. El vino no solo se bebe, se respeta, se cuida y se comparte. Con esta idea en mente, presentamos los 10 mandamientos del vino, una guía sencilla y práctica para quienes quieren disfrutar de esta bebida con la devoción que merece.

1 TOMARÁS LA COPA POR EL TALLO

El cáliz del vino nunca debe sostenerse por el cuerpo de la copa, sino por el tallo. De esta forma se evita alterar la temperatura del vino con el calor de la mano, y se aprecia mejor su color y transparencia.

2 SERVIRÁS LOS VINOS A SU TEMPERATURA IDEAL

La temperatura lo es todo:

Vinos blancos: entre 10 y 12 °C. Vinos tintos: entre 16 y 18 °C.

Vinos generosos: alrededor de 12 °C. Espumosos: a 8 °C. Un par de grados pueden marcar la diferencia entre un vino expresivo y otro apagado.

3 GUARDARÁS LAS BOTELLAS EN LUGARES OSCUROS Y EN POSICIÓN HORIZONTAL

La luz y la posición vertical son enemigos de la conservación. El vino debe reposar en la penumbra, y en horizontal, para mantener el corcho húmedo y evitar que se seque.

4 LLENARÁS LAS COPAS CON MESURA

Cada tipo de vino tiene su medida justa: un tercio para tintos, un cuarto para blancos, y un quinto para espumosos. Así se permite que el vino respire y libere su bouquet.

5 OBSERVARÁS Y OLERÁS EL VINO ANTES DE PROBARLO

La cata comienza con los ojos y la nariz. Observar el color, la intensidad y las lágrimas de la copa ya nos adelanta información. El primer contacto olfativo es clave para anticipar lo que vendrá en boca.

6 GUARDARÁS EL VINO ABIERTO EN LA NEVERA

Si queda vino tras una comida, no se desperdicia. Tápalo y guárdalo en la nevera. Pero no lo olvides: lo ideal es consumirlo en los siguientes tres días para que conserve su frescura.

7 SABOREARÁS ANTES DE TRAGAR

El vino se disfruta en boca, dejándolo recorrer el paladar antes de tragar. Es ahí donde aparecen las notas frutales, minerales, tostadas o especiadas que completan la experiencia sensorial.

8 CATARÁS CON MODERACIÓN

El vino invita al disfrute y a la conversación, nunca al exceso. La moderación es el mejor aliado para apreciar sus matices y respetar la cultura vitivinícola.

9 PROBARÁS AL MENOS CINCO CEPAS DIFERENTES CADA AÑO

El universo del vino es tan amplio que sería un pecado quedarse en lo conocido. Cabernet Sauvignon, Tempranillo, Albariño, Malbec, Syrah, Pinot Noir, Godello... Cada cepa es un viaje a una tierra distinta.

10 LEVANTARÁS LA COPA AL BRINDAR

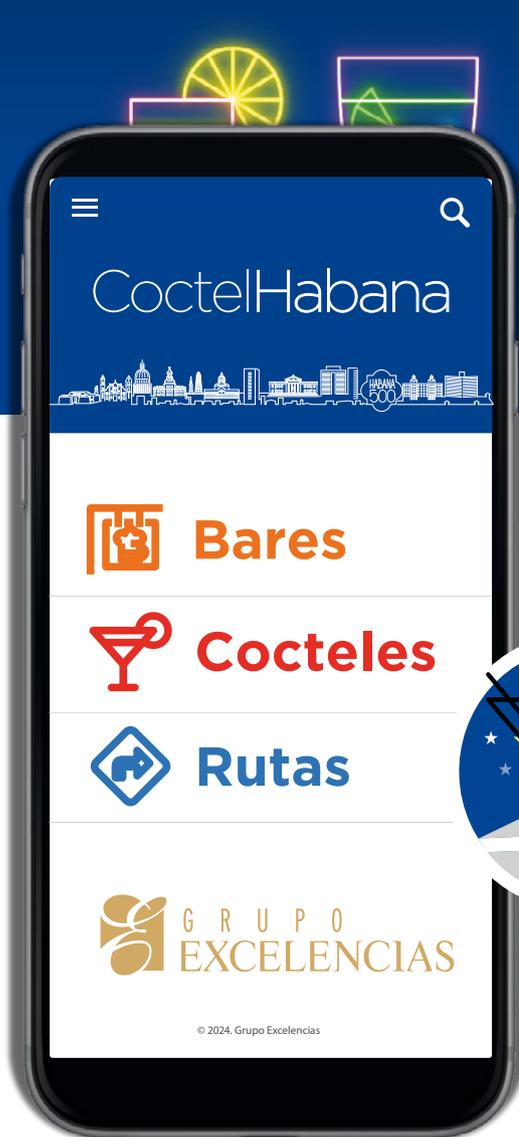
Brindar es un ritual universal que acompaña al vino desde sus orígenes. El choque leve de copas simboliza la celebración compartida. Una tradición que no solo une, sino que eleva el momento.

Un decálogo para disfrutar con respeto El vino es cultura, historia y placer. Respetar estos 10 mandamientos no es una imposición, sino una invitación a vivirlo de la mejor manera posible: con cuidado, con conciencia y con la emoción de cada sorbo.

Descarga la aplicación

CoctelHabana

Guía de bares



Disponible en



DISPONIBLE EN
Google Play

Disponible en el
App Store

**Los cócteles más famosos de Cuba
¡En los mejores bares de La Habana!**

Tres rutas, un viaje compartido de descubrimiento.
¡Complétalas y gana un premio!

Malacatín: HISTORIA, SABOR Y TRADICIÓN EN EL corazón de Madrid

TEXTO: CRISTINA YBARRA, EXPERTA GASTRONÓMICA
FOTOS: CORTESÍA DEL RESTAURANTE MALACATÍN

Malacatín no es solo un restaurante centenario; es un pedazo vivo del Madrid más auténtico. Ubicado en una de las esquinas más castizas de la ciudad, este templo del cocido madrileño forma parte del exclusivo grupo de quince Restaurantes Centenarios reconocidos oficialmente por el Ayuntamiento. Entrar en Malacatín es viajar en el tiempo: su decoración, preservada con mimo, cuenta pequeñas historias en cada rincón, evocando el espíritu de un Madrid que casi ha desaparecido.

UNA TABERNA CON ALMA DESDE 1895

Todo comenzó a finales del siglo XIX, cuando Julián Díaz, un joven originario de Cuenca, llegó a la capital con la esperanza de forjarse un futuro. Comenzó trabajando como mozo de almacén en un pequeño comercio de la calle Ruda, en el barrio de Cascorro. Tras el fallecimiento del propietario, Julián heredó el negocio y, alrededor de 1890, abrió la venta "Vinos Díaz", origen de lo que hoy conocemos como Malacatín.

Desde entonces, cuatro generaciones de la misma familia han mantenido con orgullo este legado gastronómico. Hoy, más de 128 años después, Malacatín sigue siendo un lugar de encuentro para los amantes de la tradición, el buen comer y la historia viva de Madrid.

EL COCIDO MADRILEÑO, PLATO ESTRELLA Y SÍMBOLO FAMILIAR

Si hay un motivo que lleva a los comensales a Malacatín es, sin duda, su cocido. Fiel a la receta familiar desde hace más de un siglo, este emblemático plato se sirve en tres vuelcos: primero una sopa de fideos intensa y sabrosa; después, los garbanzos con repollo; y finalmente, una selección de carnes que

incluye incluso un pollo entero. Todo ello acompañado de una salsa casera de tomate con comino, pensada para facilitar la digestión de un plato tan completo.

No obstante, los clientes también pueden pedir que se sirva en un solo pase, como si se tratara de una comida hogareña. "Queremos que quien nos visite se sienta como en casa, porque como en casa, en ningún sitio", afirma José A. Rodríguez, actual gerente y bisnieto del fundador.

UN SECRETO COCINADO A FUEGO LENTO

El cocido de Malacatín esconde tras de sí un proceso casi alquímico: nueve ollas diferentes se utilizan para preparar los caldos, que se mezclan con precisión durante cinco horas de cocción. Esta técnica minuciosa da como resultado un sabor profundo, reconocible e inconfundible, que ha sido distinguido con múltiples galardones gastronómicos y, más importante aún, con la fidelidad de quienes repiten visita año tras año.

Malacatín es mucho más que un restaurante: es una institución, una memoria viva del Madrid de antaño, un espacio donde la historia se sirve en el plato y el sabor se transforma en tradición.





Malacatin

1895

EL BARRIO
Santa Ana
STREET MARKET
CALLE de Ruda

Reserve
SU
labete
en
Barra

DEGUSTACIONES
• Cordero
• PAPA VIEJA
• CALLOS
• SETAS DESCALDO CON TOMILLO
• PASTO
• ALBONDIGAS
• ENBARRILLAS
• CROQUETAS 6.00€ + IVA

HORARIO: 10:00 - 2:00 H
AFORO - 40 personas

petit futé
2022
RESERVADO EL DERECHO DE ADMISION
L10

**QUEREMOS QUE QUIEN NOS VISITE
SE SIENTA COMO EN CASA, PORQUE
COMO EN CASA, EN NINGÚN SITIO.**

José A. Rodríguez Gerente y bisnieto del fundador



RECETA COCIDO MADRILEÑO *de Malacatín*

INGREDIENTES

- 3 huesos caña
- 3 huesos jamón
- 700gr. de garbanzos
(se ponen a remojar el día anterior)
- 300gr. de tocino
- 2 manitas de cerdo cortadas por la mitad
- 1 morcillo de ternera
- 3 patatas medianas
- 200 gr. fideos
(grosor al gusto. Nosotros utilizamos el n° 1)
- Medio repollo
- 3 morcillas
- 1 codillo (poner a remojar el día anterior)
- 1 pollo
- Pimentón y sal al gusto

SALSA DE TOMATE

- 200gr. de tomate natural triturado
- 1 cucharadita de azúcar
- ¼ cebolla
- 2 dientes de ajo
- Sal, comino y pimienta al gusto

ELABORACIÓN

Preparación salsa de tomate

Cortamos la cebolla en juliana, y junto con el ajo se sofríe en aceite de oliva hasta que estén dorados. Vertemos el tomate, y añadimos la sal, la pimienta y el comino. Dejamos cocinar y que se reduzca el agua del tomate y después lo trituramos.

Preparación Cocido

Con mucho cariño y paciencia comenzamos a preparar nuestro cocido madrileño. Primero ponemos a cocer agua en una olla y en ella añadimos sal, pimentón, tocino, chorizo y el codillo durante aproximadamente 2 horas.

Sacamos los ingredientes anteriores comprobando que estén bien cocidos. Se divide el caldo en 3 partes. En uno, ponemos a cocer los garbanzos durante 1 hora aproximadamente. En el otro ponemos a cocer el repollo con la morcilla durante 15-20 minutos.

En el último caldo ponemos a cocer las manitas de cerdo y el morcillo durante aproximadamente 1 hora. Se sacan todos los ingredientes a una fuente. Se mezclan todos los caldos previamente desgrasados. En ese caldo resultante se ponen a cocer los fideos hasta que estén al dente (2-3 minutos).

Se sirve en la mesa en 3 vuelcos.





SEMILLAS DE CALABAZA

el vegetal del otoño en todo su

ESPLENDOR

PIPAS DE CALABAZA CON PESTO DE PISTACHO

TEXTO: MARÍA CARRASCO, REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Las semillas de calabaza son un indispensable del otoño. Este fruto seco contiene zinc, fósforo, cobre, hierro, potasio y magnesio. Incluyen entre sus aportaciones vitaminas A, B3 y K, así como ácido fólico. También ácidos grasos como el omega-3.

Comienza octubre y con él todo lo relacionado con las calabazas. Si no te gusta, este mes no te libras, seguro que encontramos una receta o una parte de la calabaza que sea de tu agrado. De hecho, aquí tienes alguna idea. Las semillas de calabaza son un indispensable del otoño.

Las semillas de calabaza son un fruto seco, no demasiado extendido pero muy sabroso y con gran cantidad de beneficios para la salud. Cuando comienzas a preparar la anual talla de calabazas para que los niños se entretengan en Halloween, no tires nada al vaciarla, pues sus semillas aderezan un cualquier plato.

Propiedades y beneficios de las semillas de calabaza La calabaza suele tener una cara terrorífica, o es lo que se intenta. Mientras por dentro tiene de naranja, lo que tiene de buena: todo. Las propiedades de las semillas de este vegetal son cantidad porque para empezar son muy nutritivas. Este fruto seco contiene zinc, fósforo, cobre, hierro, potasio y magnesio. Incluyen entre sus aportaciones vitaminas A, B3 y K, así como ácido fólico. También ácidos grasos como el omega-3.

Algunos de los componentes mencionados pueden ayudar a prevenir e incluso reparar algunas enfermedades como la osteoporosis o la artritis o la salud de la próstata. El efecto del aceite de semillas de calabaza, por ejemplo, se ha investigado como fármaco natural antiinflamatorio. Además, ayuda a equilibrar los tipos de colesterol.

Si no eres muy de comerte las semillas de calabaza "como pipas", pero te apetece incluirlas en tu dieta debido a su sabor suave y tostado y la cantidad de beneficios que pueden aportar al organismo, aquí te dejamos algunas recetas para que pruebes.

Pipas de calabaza con pesto de pistacho Esta receta puedes tomarla tal que así, como si se tratara de algún tipo de pasta, o en una crema de calabaza para darle un toque más consistente al líquido.

Mezcla las pipas de calabaza con una cucharada de leche en polvo y una de harina. A continuación, ponlas en una sartén con aceite de oliva para tostarlas hasta que queden doradas. Una vez retiradas del fuego, condimentas con sal y pimienta, mientras que, si gustas de un poco más picante, puedes agregarle unos toques de chile en polvo.

Por su parte, en una batidora preparamos el pesto. Tritura primero un ajo, perejil y media taza de pistachos, a lo que deberás añadir cuidadosamente un cuarto de aceite de oliva y, finalmente, otro cuarto de queso parmesano rallado. Sal y pimienta al gusto. Mézclalo todo en un plato y ¡a comer!

Pan de pipas de calabaza Si te apetece un pan algo más dulce o incluso para desayunar, aquí tienes un pan hecho con

puré de calabaza, especias como la canela y la nuez moscada, huevos, levadura, bicarbonato, sal, harina integral, miel y, por supuesto, pipas de calabaza.

En un bol se añaden todos los alimentos sólidos con los huevos y dos cucharadas de aceite de oliva, a excepción de la harina, y se mezclan para que recojan los aromas unidos. A continuación, se agrega la harina de espelta y se remueve hasta que quede bien incorporada. Es el turno de incluir las semillas a la masa.

Una vez vertida en un molde engrasado, se mete al horno durante una hora a 175 °C. Sabremos que está lista cuando, al insertar un palillo, este no salga húmedo.

Con dejar enfriar durante apenas 10 minutos, ya está listo.

Bendito otoño, que trae alimentos tan versátiles y ricos como las pipas de calabaza.

Entre sus aportaciones vitaminas A, B3 y K, así como ácido fólico. También ácidos grasos como el omega-3



Sabores con PASAPORTE

HAY ALGO PROFUNDAMENTE HUMANO EN PROTEGER UN ALIMENTO POR SU HISTORIA, SU PROCEDENCIA Y LA FORMA EN QUE SE HA HECHO TODA LA VIDA

POR: VERÓNICA DE SANTIAGO, DIRECTORA GRUPO EXCELENCIAS
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS

Los productos más insospechados del mundo con Denominación de Origen europea”

El sistema de protección geográfica de la Unión Europea no solo resguarda vinos, quesos y jamones. Desde el corazón del desierto peruano hasta una isla del mar del Sur de China, pasando por hortalizas nórdicas o resinas masticables griegas, una selección de productos extraordinarios ha logrado entrar en este selecto club. Cada uno tiene una historia, una tierra y un saber hacer que lo hacen único. Y algunos, incluso, tienen el honor de ser los primeros en representar a todo un continente.

Hablar de Denominación de Origen Protegida (DOP) o Indicación Geográfica Protegida (IGP) nos lleva a pensar en Europa, en viñas centenarias y recetas tradicionales. Pero lo fascinante empieza cuando abrimos el mapa y descubrimos que la salsa de pescado de Vietnam, los guisantes de Letonia o el café de Colombia también han obtenido ese reconocimiento. No solo por ser exquisitos, sino por ser irrepetibles. Este artículo recorre diez de los productos más insospechados que hoy cuentan con sello europeo, elevando su valor, protegiendo su origen y contando historias que, hasta hace poco, pasaban desapercibidas.





VIETNAM – PHÚ QUOC FISH SAUCE



COLOMBIA – CAFÉ DE COLOMBIA



SUDÁFRICA – ROOIBOS



PERÚ – ACEITUNA DE TACNA



CHINA – DONGSHAN WHITE ASPARAGUS



ESPAÑA – CHUFA DE VALENCIA

VIETNAM – PHÚ QUOC FISH SAUCE

La primera DOP del sudeste asiático registrada en la UE (2012) no es un vino ni un queso, sino una salsa. Una mezcla ancestral de anchoas negras y sal, fermentada durante meses en grandes barricas de madera en la isla de Phú Quoc. Este condimento es el alma de la cocina vietnamita y su proceso de elaboración artesanal no se puede replicar fuera de la isla sin perder identidad. Que haya sido el primer producto asiático en obtener la DOP europea no es casualidad: representa una de las expresiones más puras del umami natural.

COLOMBIA – CAFÉ DE COLOMBIA

Fue el primer producto no europeo en obtener una DOP reconocida por la UE, en 2007. Más allá del prestigio, esto supuso la validación internacional de décadas de trabajo agrícola, selección de granos y posicionamiento de marca. Cultivado en zonas de montaña entre 1.200 y 1.800 metros, el café colombiano es sinónimo de aroma equilibrado, cuerpo medio y una acidez elegante. Su protección europea consolidó su lugar como estandarte de calidad global.

SUDÁFRICA – ROOIBOS

En 2021, el Rooibos se convirtió en el primer producto africano con protección IGP en la UE. Aunque se le llama “té rojo”, en realidad es una infusión de un arbusto endémico del Cederberg, con propiedades antioxidantes y sabor dulzón y terroso. Su vínculo con la tierra es tan fuerte como el que tiene con las comunidades locales que lo cultivan y procesan desde hace generaciones.

PERÚ – ACEITUNA DE TACNA

Cultivada en condiciones extremas, en pleno desierto costero, la aceituna de Tacna ha conquistado su lugar entre las IGP europeas más recientes. Su sabor suave, ligeramente amargo y su pulpa carnosa la hacen única. La protección europea

reconoce no solo su origen geográfico, sino una forma tradicional de cultivo y conservación que ha sobrevivido a climas áridos y a siglos de historia.

CHINA – DONGSHAN WHITE ASPARAGUS

Uno de los productos más curiosos del registro europeo es este espárrago blanco enlatado, cultivado en la provincia de Fujian y fertilizado con lodo marino. Aunque podría parecer industrial, su proceso es tan artesanal como local: desde la elección de las semillas hasta su recolección a mano y su posterior conservación. Su textura tierna y sabor delicado lo han hecho destacar en un mercado cada vez más exigente con el origen.

GRECIA – CHIOS TSIKLA (MASTIKA)

En la isla de Chíos, en el mar Egeo, crecen los árboles del lentisco, cuyas lágrimas de resina —llamadas mastika— se han masticado desde la antigüedad. Esta resina comestible es el único producto natural en el mundo que se cultiva exclusivamente en esta región. Su DOP europea protege un conocimiento transmitido por siglos, y una recolección manual que requiere precisión, paciencia y respeto por la naturaleza.

LETONIA – LATVIJAS LIELIE PELĒKIE ZIRŅI

Quizá el producto más humilde de esta lista sea también uno de los más entrañables: los guisantes grises grandes de Letonia. Suaves, dulces y granulosos, son protagonistas de platos navideños y celebraciones locales. Desde 2015, cuentan con DOP europea, lo que garantiza que solo los cultivados en condiciones específicas y con semillas tradicionales puedan llevar ese nombre.

ESPAÑA – CHUFA DE VALENCIA

Aunque está más cerca geográficamente, la chufa valenciana

**LO FASCINANTE EMPIEZA CUANDO ABRIMOS EL MAPA Y
DESCUBRIMOS QUE LA SALSA DE PESCADO DE VIETNAM, LOS
GUISANTES DE LETONIA O EL CAFÉ DE COLOMBIA TAMBIÉN HAN
OBTENIDO ESE RECONOCIMIENTO**



para preparaciones locales. Su protección europea es, también, una protección contra el olvido. Cultivadas solo en ese enclave del Báltico, representan la biodiversidad hortícola nórdica y el esfuerzo de productores que resisten a los modelos intensivos.

Hay algo profundamente humano en proteger un alimento por su historia, su procedencia y la forma en que se ha hecho toda la vida. La Unión Europea ha dado un paso decisivo al abrir su sistema de calidad a productos no europeos, reconociendo que la autenticidad no entiende de fronteras. Y lo ha hecho dando voz a pequeños productores, regiones invisibles y saberes que resisten. Ahora que sabes que una salsa vietnamita, un tubérculo español o un espárrago chino pueden tener denominación de origen, ¿te atreves a probarlos con otros ojos?

CADA UNO TIENE UNA HISTORIA, UNA TIERRA Y UN SABER HACER QUE LO HACEN ÚNICO

merece su lugar aquí por lo poco reconocida que sigue siendo fuera de la horchatería local. Este tubérculo terroso, de textura firme y sabor dulce, tiene una historia milenaria. Su DOP certifica que solo las chufas cultivadas en tierras concretas de l'Horta Nord pueden utilizarse para elaborar auténtica horchata de chufa. Lo que parece un detalle técnico es, en realidad, una defensa del paisaje agrícola tradicional.

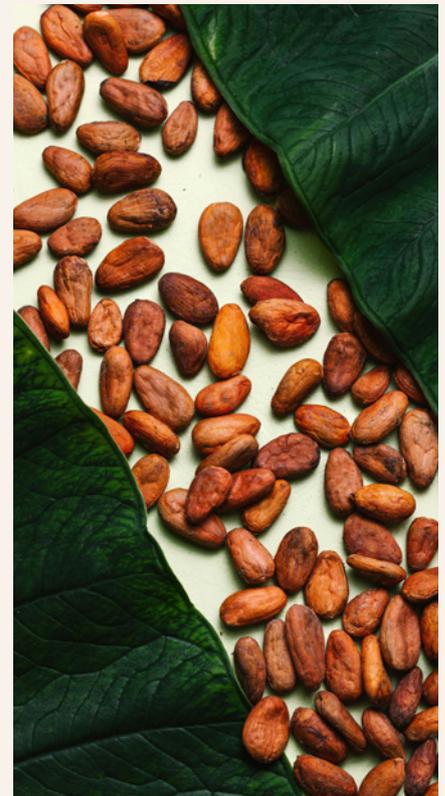
FRANCIA – FOIN DE CRAU

¿Un heno con DOP? Sí. El Foin de Crau, cultivado en la llanura de Crau (cerca de Arlés), es el único forraje del

mundo con denominación protegida. Tiene un equilibrio perfecto de gramíneas, leguminosas y aroma, y es tan apreciado por el ganado como por los consumidores de productos lácteos que, indirectamente, lo disfrutan. Su certificación no protege solo una planta, sino un ecosistema y una economía agrícola de precisión.

SUECIA – ÖLAND ISLAND BROWN BEANS

Estas alubias marrones de la isla de Öland tienen un sabor peculiar, con notas que recuerdan a la patata cocida, y una textura harinosa que las hace perfectas







Café de ESPECIALIDAD

Un rubí para baristas

EL CAFÉ DE ESPECIALIDAD ES MUCHO MÁS QUE UNA BEBIDA: REPRESENTA ESTÉTICA, SOSTENIBILIDAD Y UN SELLO DE EXCELENCIA

TEXTO: MARÍA CARRASCO, REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Para que algo lleve el apellido “especialidad”, debe ser, como mínimo, especial, y no simplemente caro. Para los angloparlantes es equivalente a decir premium, un término más corto y sonoro que muchos prefieren usar por su aire culto. En gastronomía, otros optan por gourmet, pero cuando hablamos de café, ningún término ha logrado reemplazar al de “café de especialidad”.

Este producto, mimado por tostadores y profundamente valorado por los consumidores, hace referencia a cafés exclusivos, de producciones limitadas, generalmente ecológicas y cuidadas desde el origen. A ello se suma la técnica de profesionales formados que transmiten su conocimiento a través de cada preparación, convirtiendo la experiencia en un viaje sensorial único.

El café de especialidad es mucho más que una bebida: representa estética, sostenibilidad y un sello de excelencia.

¿QUÉ ES EL CAFÉ DE ESPECIALIDAD? UN HITO DE LA EXCELENCIA Y LA SOSTENIBILIDAD

El concepto surgió en los años 60, pero ha ganado popularidad en la última década, sobre todo en las grandes

capitales. Se refiere específicamente a cafés de lote, es decir, granos que provienen de una finca concreta, etiquetados con su nombre y origen, sin mezclas. Muchos de ellos son cultivados por familias o pequeñas empresas en extensiones reducidas, lo que incrementa el valor del esfuerzo detrás de cada cosecha y, en consecuencia, de su precio.

El café de especialidad se distingue por su alta calidad y su distribución en pequeñas cantidades. Para recibir esta denominación debe cumplir parámetros establecidos por la Specialty Coffee Association (SCA). El principal: superar los 80 puntos en una escala de 100 creada por la asociación. Para ello, entran en juego los catadores certificados conocidos como Q Graders, cuya función es similar a la de un sumiller en el mundo del vino.

La SCA también determina los métodos de preparación adecuados para garantizar que un café pueda considerarse de especialidad, además de exigir estándares en cultivo y transporte.

BEST OF PANAMÁ: EL CERTAMEN MÁS INFLUYENTE DEL CAFÉ DE ESPECIALIDAD

El Best of Panamá (BOP) es considerado el certamen más prestigioso

del café de especialidad y uno de los más influyentes en la industria mundial. Lo organiza la Specialty Coffee Association of Panamá (SCAP), con un jurado nacional e internacional que evalúa los lotes a través de rigurosas catas. Una vez puntuados, los cafés son subastados a compradores de los cinco continentes.

Con más de dos décadas de historia, el certamen suele estar encabezado por el Geisha, pero también reconoce otras variedades exclusivas como Pacamara, Laurina, Sidra, SL28 o Chiroso.

En su última edición, un Geisha lavado alcanzó los 98 puntos sobre 100, la puntuación más alta en la historia del concurso. De la misma finca, Hacienda La Esmeralda, otro Geisha natural obtuvo 97 puntos, confirmando su prestigio mundial.

LOS CAFÉS DE ESPECIALIDAD, A DIFERENCIA DE LOS COMERCIALES, NO SUELEN REQUERIR EDULCORANTES



El café debe cumplir una condición esencial: ser de variedad arábica. Aunque la robusta se emplea cada vez más por su resistencia al calor en cultivo

¿QUÉ GRANOS DESTACAN EN EL CAFÉ DE ESPECIALIDAD?

Antes de ser evaluado en puntuación, el café debe cumplir una condición esencial: ser de variedad arábica. Aunque la robusta se emplea cada vez más por su resistencia al calor en cultivo —como compartió el propietario de Hola Café, reconocida como mejor cafetería de España—, el arábica sigue siendo la referencia.

Los cafés de especialidad, a diferencia de los comerciales, no suelen requerir edulcorantes. Sus perfiles de sabor son limpios y complejos, mientras que los cafés convencionales tienden a recurrir al azúcar para ocultar imperfecciones derivadas de mezclas o defectos en el grano.

Aun con Panamá como capital mundial del café de especialidad, otros países que destacan por sus plantaciones de un producto de altísima calidad son Colombia; Etiopía y Kenia; Guatemala y Costa Rica.

CAFÉ GEISHA: LA JOYA ETÍOPE QUE CONQUISTÓ EL MUNDO DESDE PANAMÁ

Como pequeños rubíes que crecen en los árboles, se pueden describir las vainas de las que nace el café Geisha, una de las variedades más apreciadas por baristas y amantes del café en todo el mundo. Originario de Etiopía, alcanzó fama internacional al ser cultivado en Panamá, donde encontró condiciones ideales para desplegar todo su potencial. Hoy es considerado una auténtica joya sensorial.

Aunque muchos paladares aún prefieren cafés más achocolatados o dulces, el café de especialidad —y en particular el Geisha— está ganando cada vez más adeptos. No solo baristas, sino

también consumidores curiosos que buscan experiencias únicas en espacios especializados.

Para los apasionados del café, el Geisha representa mucho más que una bebida: es un punto de encuentro. Una taza que inspira conversaciones infinitas, desde los misterios del universo hasta los matices de un sabor inolvidable.

UN CAFÉ PARA PALADARES EXPERTOS

El Geisha sorprende incluso a los conocedores más exigentes. Su perfil aromático es un estallido floral y frutal que lo distingue de cualquier otro grano.

Se caracteriza por notas de bergamota, jazmín y orquídea, acompañadas de matices de frutas

tropicales como piña, papaya o melocotón. Algunos catadores incluso identifican toques de vainilla y chocolate.

Su método de preparación más recomendado es el café filtrado, que permite extraer toda su complejidad sin alterarla. En cambio, no se adapta bien al espresso ni a bebidas con leche, ya que su suavidad queda fácilmente enmascarada. El Geisha se disfruta mejor solo, sin añadidos: puro y auténtico.

UN LUJO EN CADA TAZA

El Geisha comenzó a brillar en 2004, durante el certamen Best of Panamá, y desde entonces se ha posicionado como un café exclusivo y sinónimo de excelencia. Su limitada producción lo ha convertido en objeto de deseo para coleccionistas del sabor.

En el BOP 2023, un lote de Geisha lavado de Carmen Estate Coffee alcanzó un precio histórico en subasta: más de 10.000 dólares por kilo, cifra que generó debate entre quienes cuestionan si realmente vale semejante inversión.





**LO MÁS IMPORTANTE ES
QUE LA ALIMENTACIÓN DE
NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y
JÓVENES SE CONVIERTA EN
UNA RESPONSABILIDAD DE
PAÍS**

TEXTO: ANTONELLA RUGGIERO SANSONE,
PERIODISTA Y COMUNICADORA
FOTOS: PIXABAY Y PEXELS



Las contradicciones *de* COMER EN EL COLE: *de un potaje ácido a quioscos saludables*

En ocasiones se quedan sin poder comer niños porque la comida no era suficiente. Esa fue la alarmante denuncia de la Asociación de Madres y Padres en 2024, de un colegio de Tenerife (España) donde, en 2022, también se llegó a servir un “potaje que sabía ácido” o a cambiar el menú “por falta de stock”.

Si bien la noticia no encontró gran eco en los medios de cobertura nacional, aunque bien podría haber sido suficientemente grave, el pasado mes de abril el Gobierno publicó un Real Decreto “para garantizar que todos los niños y niñas tengan cinco comidas saludables a la semana en los centros escolares”.

Quizá este sea el mecanismo para, de manera irrevocable, meter por el carril a las empresas de catering que prestan estos servicios de dudosa calidad, pero la primera inquietud que surge es ¿entonces la comida no era tan sana? Por otro lado, ¿qué rayos están comiendo nuestros hijos?, ¿esta medida está llegando a tiempo?, ¿cómo se va a ejecutar para que el texto no se momifique por el camino?

La Organización Mundial de la Salud alertó en 2022, que España es el país europeo en el que los niños ingieren menos verduras a diario (con un 13 % sobre la media del continente que es de 34).

De acuerdo con el más reciente Estudio Aladino, que elabora el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030, para conocer la prevalencia del sobrepeso y la obesidad en escolares de 6 a 9 años, el exceso de peso en España es de 36,1 % (4 puntos menos que en 2019) frente a una media europea de 29.

Con un nombre ministerial así de rimbombante —y con varios de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas respirándole en la nuca— no es de extrañar que sea un tema al que haya que dar extrema prioridad en, como dice el decreto, “centros públicos, concertados y privados que imparten educación infantil (2º ciclo), educación primaria, educación especial, educación secundaria obligatoria, bachillerato o ciclos de formación profesional de grado básico o medio”.

Una noticia de la que se ufana el ministro Pablo Bustinduy cuya cartera ha permitido, hasta la fecha, que se ofrezcan bebidas azucaradas en los comedores infantiles y bollería industrial en las máquinas de vending o se sirvan patatas fritas y las mismísimas croquetas (de la suerte, porque podría ser que ni una llegase a tocar), ultraprocesados, pescados más baratos, pocos cereales integrales y muy pocas legumbres.

La situación es aún más preocupante en familias cuyas rentas anuales no alcancen los 18.000 euros, donde el consumo de frutas y verduras frescas y desayunos completos es casi como ir a la joyería.

Así que Consumo recoge el guante y, aviso a navegantes, ahora promoverá: el consumo de legumbres (pues según los datos ofrecidos por las propias Comunidades Autónomas, hasta el 14 % de los centros escolares incumplía la recomendación de servirlos al menos una vez por semana); mínimo una ración de arroz integral y varias de pan integral y entre 1 y 3 porciones de pescado a la semana (pues hay unos 1200 comedores escolares en España en los que, atención, NUNCA se sirve pescado).

¿QUÉ PASA EN OTROS LUGARES?

En Chile, por ejemplo, se diseñó una estrategia para crear ambientes saludables en los colegios públicos, promovida por la Agencia Chilena de Cooperación Internacional para el Desarrollo y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile.

**EN ALIMENTACIÓN ESTE
ROL IMPRESCINDIBLE
LO TIENE UN DIETISTA-
NUTRICIONISTA.**



Luisa Solano Pérez

“El quiosco de chuches se ha reemplazado por frutas y alimentos con matriz saludable, hay nutricionistas presentes en los colegios (quienes hacen la valoración inicial de los niños y controlan que se cumplan el menú y las porciones a servir) y eso para los padres es ya una garantía”, comenta Luisa Solano Pérez, doctora en Nutrición y profesora de la Universidad Europea de Madrid.

La supervisión es un aspecto clave. “En el ámbito colectivo, tener in situ a un profesional de la nutrición que vigile los gramajes, la propuesta de las empresas de catering, que haga un análisis sensorial o una evaluación del estado nutricional de los pequeños es imprescindible, aunque lo normal es que lo haga un miembro de la empresa contratada con algún representante del colegio. Es tan simple como si me duele una muela voy al dentista, no llamo al fontanero. Pues en alimentación este rol imprescindible lo tiene un dietista-nutricionista”, prosigue Solano.

En Italia, donde los datos de obesidad infantil tampoco son para tirar cohetes (pues el 19 % de los niños entre 8 y 9 años tiene sobrepeso y hasta el 9,8 % es directamente obeso) hay ciudades, como Milán, en las que ya empezaron a sonar las alarmas.

La restauración de los centros educativos que no disponen de comedor interno depende de la empresa Milano Ristorazione, que ofrece unas 83.000 comidas al día. En su web no solo es posible encontrar los menús de temporada de cada institución —elaborados siguiendo las directrices del la Región Lombardía, el Ayuntamiento de Milán y de la Agencia para la Tutela de la Salud— sino material nutricional de apoyo para las familias, desde alimentos de temporada hasta la procedencia de algunas materias primas, e ideas creativas para las cenas que, además, son complementarias a las comidas.

DEL DICHO AL HECHO...

El gran reto será ahora coordinar el engranaje para la supervisión de la ejecución del Real Decreto. El precio promedio de



LA SITUACIÓN ES AÚN MÁS PREOCUPANTE EN FAMILIAS CUYAS RENTAS ANUALES NO ALCANCEN LOS 18.000 EUROS, DONDE EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS Y DESAYUNOS COMPLETOS ES CASI COMO IR A LA JOYERÍA

un menú escolar oscila entre 4 y 6 euros (obviamente este no es el coste de producción) y en España hay más de 8 millones de niños y jóvenes escolarizados (67 % de ellos en instituciones públicas). Una cifra muy relevante que nos invita a que alguien experto sea quien vise lo que comen.

Asimismo, será vital que se destinen los recursos económicos necesarios para su implementación, incluso en términos de formación universitaria y actualización de los profesionales.

Y dos detalles que no son nimiedades: “el foco debería estar también en los padres, quienes revisen que los menús ofrecidos estén firmados por un dietista-nutricionista colegiado y que los centros no solo cumplan con el plan curricular y los objetivos de aprendizaje, sino que se impliquen en comprobar que los niños coman bien desde la práctica, no solo desde el papel”, dice la nutricionista.

A fin de cuentas, lo más importante es que la alimentación de nuestros niños, niñas y jóvenes se convierta en una responsabilidad de país, independientemente de quien gobierne.



PREMIOS EXCELENCIAS



Visita
Nuestra Web



ESPAÑA
—
ENERO

CUBA
—
MARZO

MÉXICO
—
ABRIL



ESCAPA ATE VIRTUAL

COMUNICACIÓN

✉ hablamos@evcomunicacion.com

☎ 91 556 00 40

CREATIVIDAD

ESTRATEGIA

PUBLICIDAD

PROYECTOS



EL EQUIPO QUE TU
EVENTO NECESITA

N *Caribbean* **News** DIGITAL

Visita
Nuestra Web



El Periódico Turístico Internacional *Líder en el Caribe y América Latina*

Caribbean News Digital en español se extiende al resto del mundo con ediciones en Inglés, Alemán, Portugués y Ruso, que se distribuyen como Newsletter y tienen su propio sitio web. Además se complementa con la edición especial Excelencias News Cuba y Excelencias News Panamá.



+ 380.000 SUSCRIPTORES
+ 1.860.000 INFORMATIVOS
+ 60 FERIAS TURÍSTICAS ANUALES