

EXCELENCIAS

Gourmet

Nº 82 / 2021
BIMESTRAL

EMBAJADOR OFICIAL



READY?

A NEW HORECA IS COMING



La mayor plataforma de innovación
y negocio para el sector Horeca



+25.000
Profesionales



+400
Firmas
Expositoras



+400
Expertos
Internacionales



8
Auditorios



HORECA WINE
& SPIRITS

NUEVO



HEALTH & SAFETY



DELIVERY
& FOOD AS A SERVICE



FOOD & BEVERAGE
SOLUTIONS



DESIGN
& EXPERIENCE



DIGITAL WORLD



SMART KITCHENS
& EQUIPMENT



SOCIOSANITARIO



NEW CONCEPTS
& FRANCHISES

Contáctanos en:

exhibit@expohip.com +34 919 551 551

www.expohip.com

HIP es un evento en colaboración de:

NEBEX.T
NEXT BUSINESS EXHIBITIONS



Con la certeza de que debemos seguir defendiendo, hoy más que nunca, una gastronomía sostenible, satisfactoria, saludable y solidaria, como nos enseñara el maestro Don Rafael Ansón, mucho se ha hecho este año al respecto. Además de proponer unas navidades en las que disfrutemos, pero a la vez nos mantengamos en la cuerda de lo saludable, también queremos llamar la atención acerca de las disímiles maneras en las que podemos mantenernos en la senda de estas cuatro eses imprescindibles y, sobre todo, cómo somos más solidarios no solo repartiendo comida gratuitamente, sino apoyando a los pequeños productores para que puedan elevar su trabajo en la tierra a la vez que nos acercan a ese ideal respetuoso, sostenible y sustentable que es el km cero.

Por otra parte, no queremos dejar que se acabe el año sin darle a la gastronomía iberoamericana su lugar. Esa cocina de ida y vuelta que ha gestado la nueva cocina en el mundo, que modificó y enriqueció nuestra cultura gastronómica, al punto de que —utilizando las palabras de Virgilio Martínez, ese gran cocinero peruano que acaba de regalarnos un compendio al respecto con la publicación de su libro [América Latina. Gastronomía](#)— tenemos claro que la cocina francesa era una cocina que durante muchos años, ya casi diríamos siglos, fue tomada como una cocina de prestigio, como la mejor cocina del mundo, pero no pudo haber llegado a serlo sin la cocina iberoamericana, sus ingredientes, sus alimentos.

Varios eventos dan fe de la importancia que se le otorga cada vez más a la cocina iberoamericana. Hablamos de [Binómico](#), en cuya primera edición ha escogido el lema de “22 cocinas, una identidad”, y ha sido celebrado en Huelva, desde donde, precisamente, se gestara ese hito de la cultura que fue la salida a descubrir las Américas. Dan fe de ello también las investigaciones y compromisos de los cocineros respecto a consolidar y potenciar esta perspectiva; el libro del que hablaba antes es un ejemplo exhaustivo de a dónde van las miradas de nuestros grandes cocineros, que prefieren llamarse así con el honor y el orgullo que le da su procedencia, la cocina. No es de extrañar

COMIÉNDONOS IBEROAMÉRICA

que la mayor parte de aquellos que figuran en las listas de los 50 mejores cocineros o restaurantes del mundo son iberoamericanos. Iberoamérica es la cuna de los más brillantes cocineros del mundo, y destacan precisamente porque han sabido bajar a la tierra para convertirse en lo que otros pensaban que era solo un pequeño oficio sin importancia.

De diferentes procedencias, algunos de las más altas clases sociales, otros llegados desde lo más humilde, no podemos dejar de enaltecer ese valor de querer llamarse cocineros cuando son, además, investigadores, escritores, creativos, gestores, empresarios, responsables de un equipo con alta calidad en todos los sentidos, responsables también de la actitud con la que asumen sus compromisos con la tierra y lo que de ella proviene, así como de la transmisión de estos conocimientos. Así han sabido aprender hasta llegar directamente a conseguir sus estrellas, sus soles o sus reconocimientos internacionales, como es el caso de [María Marte](#), que desde la emigración, desde fregar platos, hacer las

funciones más básicas se convirtió en la única cocinera dominicana que obtuvo estrellas Michelin, revalidó las estrellas del Club Allard en la comunidad de Madrid, y es hoy una gran divulgadora de la cocina de su propia tierra, una gran cocinera.

Otro aspecto a destacar es que las universidades empiezan a considerar la gastronomía como una ciencia a analizar. Antes había universidades en Suiza que se dedicaban, más que a la propia gastronomía o cocina como tal, a lo que era el negocio de la hotelaría, pero la fundación Lezama acaba de crear su pequeña universidad gastronómica, un gran empeño, esfuerzo de un sacerdote que ha sido ejemplo básico en la gastronomía y la restauración española, y ya existían escuelas como la de Casa de Campo de Madrid —referencia de formación profesional y de donde han salido gran parte de los grandes cocineros que hoy conocemos—, el Basque Culinary Center —muy dedicada y difundida, una universidad apoyada

estatalmente, financiada con fondos del Estado nacional y local y que defiende esa gastronomía de su tierra, de su zona—, o Gasma —que dedica su tiempo y esfuerzo siendo una universidad absolutamente privada y sin ayudas a formar a una gran parte de cocineros iberoamericanos, gente que viene a aprender y a luchar— que son prueba de la profesionalidad y el lugar que tiene la cocina en la ciencia y el conocimiento.

Les deseo feliz Navidad y próspero año 2022. Hemos vivido con pasión la gastronomía a pesar de todas las circunstancias sanitarias, y eso nos deja con un buen sabor de boca. Buenos y mejores tiempos tienen que venir, ya están llegando.



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



4

6

12

20

26



30

34

38

41

43

48

51



EDITOR Y DIRECTOR GENERAL: JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO
COORDINADORA DE REDACCIÓN INTERNACIONAL: VERÓNICA DE SANTIAGO
COORDINADORA GENERAL: YUDARKIS VELOZ SARDUY
ASISTENTE EDITORIAL: LILIANA MOLINA CARBONELL
ASESORA EDITORIAL: CONSUELO ELIPE RAMOS
REDACTORA JEFE: ANA MA. GÓMEZ
CORRESPONSAL PERMANENTE EN CUBA: JORGE IGNACIO COROMINA SÁNCHEZ
DIRECCIÓN DE ARTE, DISEÑO e ILUSTRACIÓN: OMAR BATISTA
COORDINACIÓN: JULIET AGUILAR CEBALLOS
ASESOR EDITORIAL ESPAÑA: PABLO MÁRQUEZ
SOMMELIER ASESOR: RENÉ GARCÍA VALDÉS
FOTOGRAFÍA: ARCHIVO EXCELENCIAS Y ROLANDO PUJOL

COLABORACIÓN EDITORIAL:

Real Academia de Gastronomía Española, Academia Iberoamericana de Gastronomía y Academia Dominicana de Gastronomía y Club Gastronómico de Panamá.

ADEMÁS HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:

José Carlos de Santiago, Don Rafael Anson Oliart, Eva Ballarín, Antonio Montecinos, Miguel Ángel Jiménez Martínez, Madelaine Vázquez Gálvez, Leidy Casimiro Rodríguez, y Liliana Molina Carbonell.

SUSCRIPCIONES Y ATENCIÓN AL CLIENTE:

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

ADMINISTRACIÓN:

ÁNGEL GONZÁLEZ

DEPÓSITO LEGAL:

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

★ Alianza & Companies



PUBLICIDAD Y CORRESPONDENCIA ESPAÑA MADRID 28020 Madrid C/ Capitán Haya, 16. Tlf.: + 34 91 556 00 40. madrid@excelencias.com
CUBA LA HABANA Calle 10 No. 113 e/ 1ra. y 3ra. Miramar Tlf.: + 53 7 204 8190 caribe@excelencias.com **MÉXICO CIUDAD DE MÉXICO**
 Alejandra Maciel dir.mexico1@excelencias.com **PUERTO VALLARTA** Consuelo Elipe Tlf.: +52 322 225 0109 dir.mexico2@excelencias.com
QUINTANA ROO Diana Campeán dir.mexico3@excelencias.com **PANAMÁ** dir.panama@excelencias.com excelencias.panama@excelencias.com
 gourmet.panama@excelencias.com **REPÚBLICA DOMINICANA** dir.rd@excelencias.com **URUGUAY** dir.uruguay@excelencias.com
ECUADOR María Belén Tinajero B. dir.ecuador@excelencias.com **ARGENTINA** Patricia Jurado dir.argentina@excelencias.com **COLOMBIA**
 Jessica James dir.colombia@excelencias.com **VENEZUELA** Ana María Fernández dir.venezuela@excelencias.com **EL SALVADOR** Beatriz
 Flamenco de Contreras dir.elsalvador@excelencias.com **BRASIL** dir.brasil@excelencias.com **USA** excelenciasusa@excelencias.com
RUSIA dir.rusia@mail.ru **COSTA RICA** María del Milagros Arias Rodríguez dir.costarica@excelencias.com **PERÚ** Mariela Stuart Pando dir.
 peru@excelencias.com **CHILE** Sergio Escobar dir.chile@excelencias.com **PUERTO RICO** Elizabeth Blanch dir.puertorico@excelencias.com
PORTUGAL dir.portugal@excelencias.com **E-MAIL** caribe@excelencias.com **DEPÓSITO LEGAL** M -17340- 1997 Edita: ELA. C/ Capitán Haya,
 16, 28020 Madrid (España). ISSN 1138-1841 **FOTOMECÁNICA E IMPRESIÓN:** LA NUEVA CREACIONES GRÁFICAS
 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. LOS CONTENIDOS DE ESTA PUBLICACIÓN NO PODRÁN SER REPRODUCIDOS, DISTRIBUIDOS, NI
 COMUNICADOS PÚBLICAMENTE EN FORMA ALGUNA SIN LA PREVIA AUTORIZACIÓN POR ESCRITO DE LA SOCIEDAD EDITORA EXCLUSIVAS
 LATINOAMERICANAS, ELA, S.A. EXCELENCIAS TURÍSTICAS DEL CARIBE ES UNA PUBLICACIÓN PLURAL. LA DIRECCIÓN NO SE HACE RESPONSABLE
 DE LA OPINIÓN DE SUS COLABORADORES EN LOS TRABAJOS PUBLICADOS, NI SE IDENTIFICA CON LA MISMA. ÚLTIMO CONTROL DE OJD:
 TIRADA: 75 330 EJEMPLARES. DIFUSIÓN: 62 472 EJEMPLARES.

*29/7/2003



VISÍTENOS EN



WWW.REVISTASEXCELENCIAS.COM

REVISTASEXCELENCIAS.PRESSREADER.COM



CXC, EL PROYECTO DE ALTA GASTRONOMÍA DE LOS CHEFS CASTRO, XATRUCH Y CASAÑAS



POR: DON RAFAEL ANSÓN
OLIART, PRESIDENTE DE LA
ACADEMIA IBEROAMERICANA DE
GASTRONOMÍA



Fotos: Archivo Excelencias

CXC, MARCA FORMADA POR LAS INICIALES DE LOS APELLIDOS DE LOS CHEFS ORIOL CASTRO, MATEU CASAÑAS Y EDUARD XATRUCH, SE HA CONVERTIDO EN UNA DE LAS MÁS INTEGRALES INICIATIVAS GASTRONÓMICAS DE ESPAÑA

CXC nace ahora como una marca que engloba los restaurantes Compartir y Disfrutar, además de la consultoría gastronómica Csult Edorma, y su más reciente proyecto: la tienda online.

En muchas ocasiones la unión hace la fuerza. Así lo han sentido los chefs Oriol Castro, Mateu Casañas y Eduard Xatruch al sumar sus ganas y su pasión por la gastronomía en una marca que lleva por título las iniciales de sus apellidos: CXC.

Se trata de un juego de palabras donde se encuentran representados todos los proyectos que han lanzado juntos, incluyendo los restaurantes Compartir, en Cadaqués, y Disfrutar, en Barcelona.

En realidad esta unión se remonta a unos cuantos años atrás, cuando los tres coincidieron como jefes de cocina en el restaurante de Ferran Adrià y Juli Soler, elBulli. Aunque el primero en llegar fue Oriol Castro, quien trabajó en el establecimiento desde 1996 hasta su cierre, no sería hasta 1998 cuando se conformaría este equipo al incorporarse el tercero de los tres chefs. A partir de ahí comenzaron una experiencia de liderazgo que duró más de una década y que les ha llevado a seguir unidos, incluso después de que elBulli cerrara sus puertas en 2011.

CXC: la nueva marca de Castro, Xatruch y Casañas nace ahora como una marca que engloba esos dos restaurantes que han construido los tres desde 2012, cuando abrieron primero Compartir y luego, en 2014, Disfrutar. Pero también la consultoría gastronómica Csult Edorma, iniciada con la finalidad de mantener independientes los restaurantes para que no perdieran la esencia con la que se crearon; también la más reciente tienda *online* y, por supuesto, todos los proyectos que puedan llegar en el futuro.

De esta forma, CXC acoge todo el trabajo de los tres chefs bajo un mismo paraguas y con una misma identidad permitiendo, al mismo tiempo, mantener las características y la esencia de cada uno de los proyectos individuales.

COMPARTIR Y DISFRUTAR

Para conocer y entender a fondo la razón de crear CXC es necesario remontarse al origen de los dos restaurantes que tienen su base en Cataluña y que han recibido varios premios (entre otros, suman cinco Soles de la Guía Repsol).

El pueblo blanco del maestro de la pintura Salvador Dalí fue elegido por estos tres chefs para inaugurar el que sería su primer proyecto en solitario: Compartir. Situado en el centro histórico del pueblito costero de Cadaqués, Compartir ofrece una dieta mediterránea a base de platos que se presentan en el centro de la mesa para "compartir", como el canelón de atún con sabores mediterráneos, la ostra

con remolacha y polvo helado de yogur o los bombones líquidos de chocolate con sorbete de grosella negra.

Y si nos trasladamos al barrio del Eixample de Barcelona encontramos Disfrutar, un elegante restaurante de inspiración mediterránea, con salones blancos y una maravillosa terraza. Disfrutar se caracteriza por ofrecer una cocina creativa, con menús degustación que incluyen platos como el polvorón de tomate y caviaroli de arbequina, pesto multiesférico con pistachos tiernos y anguila o panchino relleno de caviar y crema agria.

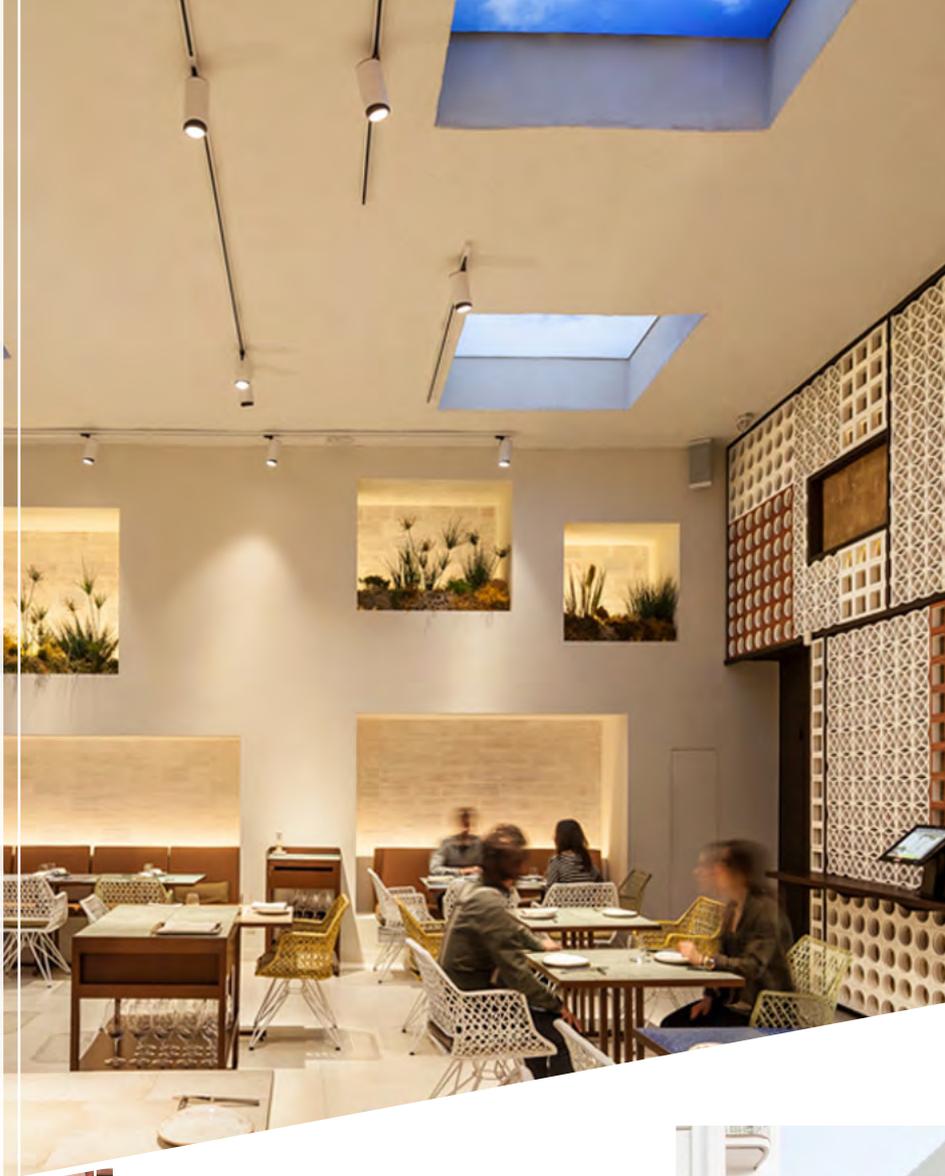
CXC STORE, UNA TIENDA ONLINE

Para enriquecer toda esta propuesta gastronómica han ido un paso más allá con la creación de una tienda online. CXC Store pone a disposición del público productos variados como vajillas de sus restaurantes, libros, ropa, maquinaria y materiales para cocinar, vinos, dulces o productos preparados que pueden adquirirse mediante *take away* o *delivery*.

También incluyen *packs* para disfrutar en cualquiera de sus restaurantes, experiencias para dos personas con diferentes opciones de menús degustación.

CXC CONSULTING: SERVICIOS DE CONSULTORÍA

Otra de las actividades que llevan años desarrollando se centra en el ámbito de la consultoría. Bajo la marca CXC Consulting trabajan para asesorar a empresas y profesionales de la gastronomía en diferentes áreas, como la gestión empresarial, recursos humanos, diseño gráfico e industrial o prensa y comunicación. Para ello colaboran con profesionales de otros campos, lo que les permite incorporar nuevos puntos de vista a sus proyectos.



TRANSICIÓN DIGITAL Y ECOLÓGICA

CXC se mueve en el marco de lo que el mundo digital permite en la actualidad. La tienda *online* facilita que su oferta de productos de alta gastronomía pueda llegar a cualquier país y a cualquier ciudad, especialmente al mundo iberoamericano, sin necesidad de tener soportes físicos o tiendas tradicionales.

Es un ejemplo a seguir para aquellos restaurantes e iniciativas gastronómicas que no quieren limitarse a la hostelería clásica y deseen iniciar nuevos proyectos que la digitalización permite llevar a cabo.

Por otro lado, los tres chefs trabajan desde hace años para integrar la sostenibilidad en todos sus productos y prácticas. Entre las medidas que están llevando a cabo se incluyen desde un consumo de agua más eficiente, o la utilización de productos ecológicos y de proximidad, hasta el reciclaje de envases y materiales o el uso de energías renovables y medios de transporte más respetuosos con el medio ambiente.

Es un acierto que la creatividad de estos tres grandes chefs no se limite a sus dos restaurantes, Disfrutar y Compartir, sino que su oferta gastronómica sea cada vez más sostenible y que pueda llegar a muchas más personas en el mundo.

Los tres chefs trabajan desde hace años para integrar la sostenibilidad en todos sus productos y prácticas.



Los misterios del cerebro humano han atraído durante años la atención de la ciencia. El pasado 4 de octubre, las investigaciones realizadas por David Julius y Ardem Patapoutian para revelar uno de esos enigmas fueron premiadas con el Nobel de Medicina. Sus descubrimientos de los receptores de la temperatura y el tacto, uno de los grandes secretos de la biología, abren nuevas puertas a los estudios relacionados con el sistema nervioso y a los tratamientos para disímiles afecciones.

En una entrevista con el diario español *El País*, Patapoutian explicaba de la siguiente manera cómo el dolor es un espejismo en el cerebro: “Es como cuando sientes hambre: No está ocurriendo nada, excepto que tu cuerpo decide que necesitas nutrientes y hace que te sientas así para que actúes. Se podría decir que tu cerebro te engaña para que pienses que necesitas hacer algo. Y normalmente acierta”.

¿Qué elementos definen esa interrelación entre la alimentación y el cerebro humano? ¿De qué forma los nutrientes que necesita nuestro organismo, a los cuales alude el biólogo en su respuesta, influyen en la salud mental? ¿Cuál es el impacto de la dieta en el funcionamiento del sistema nervioso y en nuestras emociones?

PSIQUIATRÍA NUTRICIONAL, HACIA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Cuando investigábamos sobre alimentación consciente para el [número 79](#) de esta revista, un término conocido en inglés como *comfort food*, o comidas reconfortantes, llamó nuestra atención, pues sugiere un vínculo entre lo que ingerimos y los estados de ánimo. En situaciones de estrés, depresión y ansiedad es frecuente el consumo de este tipo de alimentos, altos en carbohidratos y procesados; sin embargo, diversos estudios indican que su efecto en las emociones dista de ser el que deseáramos.

“Los alimentos cargados de azúcar y con alto contenido de grasa que se nos suelen antojar cuando estamos estresados o deprimidos, por reconfortantes que parezcan, son los que menos benefician a nuestra salud mental”, afirma en un artículo del *New York Times* Anahad O'Connor, quien cubre temas de salud, ciencia y nutrición, y es autor de volúmenes como *The 10 things you need to eat*.

La explicación sobre por qué esto ocurre, y aún más, las respuestas a las interrogantes que planteábamos al inicio, forman parte de un campo de investigación conocido como psiquiatría nutricional, el cual estudia los mecanismos biofisiológicos —influenciados por

SALUD MENTAL ¿CÓMO NUTRIR EL CEREBRO?

POR: REDACCIÓN EXCELENCIAS
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

¿QUÉ ELEMENTOS DEFINEN LA INTERRELACIÓN ENTRE LA ALIMENTACIÓN Y EL CEREBRO HUMANO? ¿DE QUÉ FORMA LOS NUTRIENTES QUE NECESITA NUESTRO ORGANISMO INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL? ¿CUÁL ES EL IMPACTO DE LA DIETA EN EL FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA NERVIOSO Y EN NUESTRAS EMOCIONES?





nuestra ingesta de nutrientes— que subyacen en el estado de ánimo y el comportamiento.

En su texto, O'Connor señala que históricamente la investigación nutricional se ha enfocado en gran medida en cómo los alimentos que ingerimos afectan nuestra salud física, en vez de nuestra salud mental. Pero un creciente *corpus* de indagaciones ha ido transformando ese escenario.

Una de las primeras pruebas aleatorias controladas para comprobar si el cambio de dieta podría ser efectivo en el tratamiento de la depresión se publicó en el año 2017. El equipo al frente de este estudio reclutó a 67 personas que padecían depresión clínica: un grupo acudía a consultas con un nutriólogo que les enseñó a seguir una dieta mediterránea tradicional; mientras el otro grupo, el de control, se reunía de manera regular con un asistente de investigación que les

proporcionaba apoyo social, pero no consejos de alimentación.

El objetivo no era determinar si una dieta más saludable podía reemplazar los fármacos, sino conocer si podía brindar beneficios adicionales, como el ejercicio, los buenos hábitos de sueño y otras conductas relacionadas con el estilo de vida. Por tanto, a ambos grupos se les aconsejó mantener los tratamientos con antidepresivos u otros medicamentos que les hubieran prescrito.

Luego de 12 semanas, la puntuación promedio de depresión mejoró en un grado mayor en el grupo que siguió la dieta saludable. Alrededor de un tercio ya no cumplía con los criterios de depresión, en comparación con un ocho por ciento de los que estaban en el grupo de control.

Aunque se reconoce la complejidad de llevar a cabo e interpretar estudios alimentarios como este, debido a la variedad de factores que inciden en lo que comemos y en el bienestar general de una persona, otras investigaciones

han reportado hallazgos similares. Tomando en cuenta esos resultados, la International Society for Nutritional Psychiatry Research incluso recomendó en un artículo, publicado en la revista *Lancet Psychiatry*, que la psiquiatría nutricional debería convertirse en una parte rutinaria de la práctica clínica en las consultas de salud mental.

El Dr. Jerome Saris, autor principal del estudio *Nutritional medicine as mainstream in psychiatry*, zanja los debates en torno al tema con el siguiente argumento: “Los determinantes de la salud mental son complejos, pero la evidencia emergente y convincente de la nutrición como un factor

clave en la alta prevalencia e incidencia de los trastornos mentales sugiere que la alimentación es tan importante para la psiquiatría como lo es para la cardiología, la endocrinología y la gastroenterología”.

“Los alimentos cargados de azúcar y con alto contenido de grasa que se nos suelen antojar cuando estamos estresados o deprimidos, por reconfortantes que parezcan, son los que menos benefician a nuestra salud mental”

Anahad O'Connor,
The New York Times.

“NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL”

Publicado el pasado mes de octubre, el nuevo Atlas de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud (OMS) enfatiza en la importancia de dedicar recursos humanos y financieros para contribuir a servicios de salud mental de calidad, sobre todo luego de casi dos años pandémicos durante los que se ha puesto de manifiesto una creciente necesidad de apoyo en este ámbito. Tal como plantea el Dr. Tedros Adhanom Ghebreyesus, Director General de la OMS, “debemos atender esta llamada de atención y actuar al respecto (...), porque no hay salud sin salud mental”.

Uma Naidoo, directora de Psiquiatría Nutricional y Metabólica de Massachusetts General Hospital, confirma que ha observado un aumento en el número de personas que buscan tratamiento, sobre todo para la depresión, la ansiedad, el insomnio y los traumas.

“Creo firmemente que la pandemia silenciosa está en la salud mental. Aunque sea algo de lo que mucha gente no hable”, asevera la autora de *This is your brain on food*, quien trabaja con los pacientes para mejorar sus estados de ánimo mediante la nutrición.

Al igual que Naidoo, otros médicos ya han comenzado a prestar especial interés a la dieta durante sus consultas. Uno de los referentes en esta área es Drew Ramsey, psiquiatra y profesor clínico adjunto del Colegio de Médicos y Cirujanos de la Universidad de Columbia, en Nueva York, quien inicia sus sesiones con nuevos pacientes haciendo un historial clínico y luego explorando la dieta de cada uno de ellos.

El autor de *Eat to beat depression and anxiety* basa sus consejos dietéticos en el consumo de mariscos, verduras, frutos secos, legumbres, y un poco de chocolate negro. Según ha explicado, ayudan a promover compuestos como el factor neurotrófico, una proteína que estimula el crecimiento de nuevas neuronas y contribuye a proteger las existentes. Asimismo, contienen grandes cantidades de fibra, grasas insaturadas, antioxidantes, ácidos grasos omega-3 y otros nutrientes que mejoran la salud intestinal y metabólica y reducen la inflamación.

Su propósito, asegura, no es que las personas piensen que el único factor que interviene en la salud del cerebro es la alimentación; sino enseñarles que la comida también puede ser empoderadora.

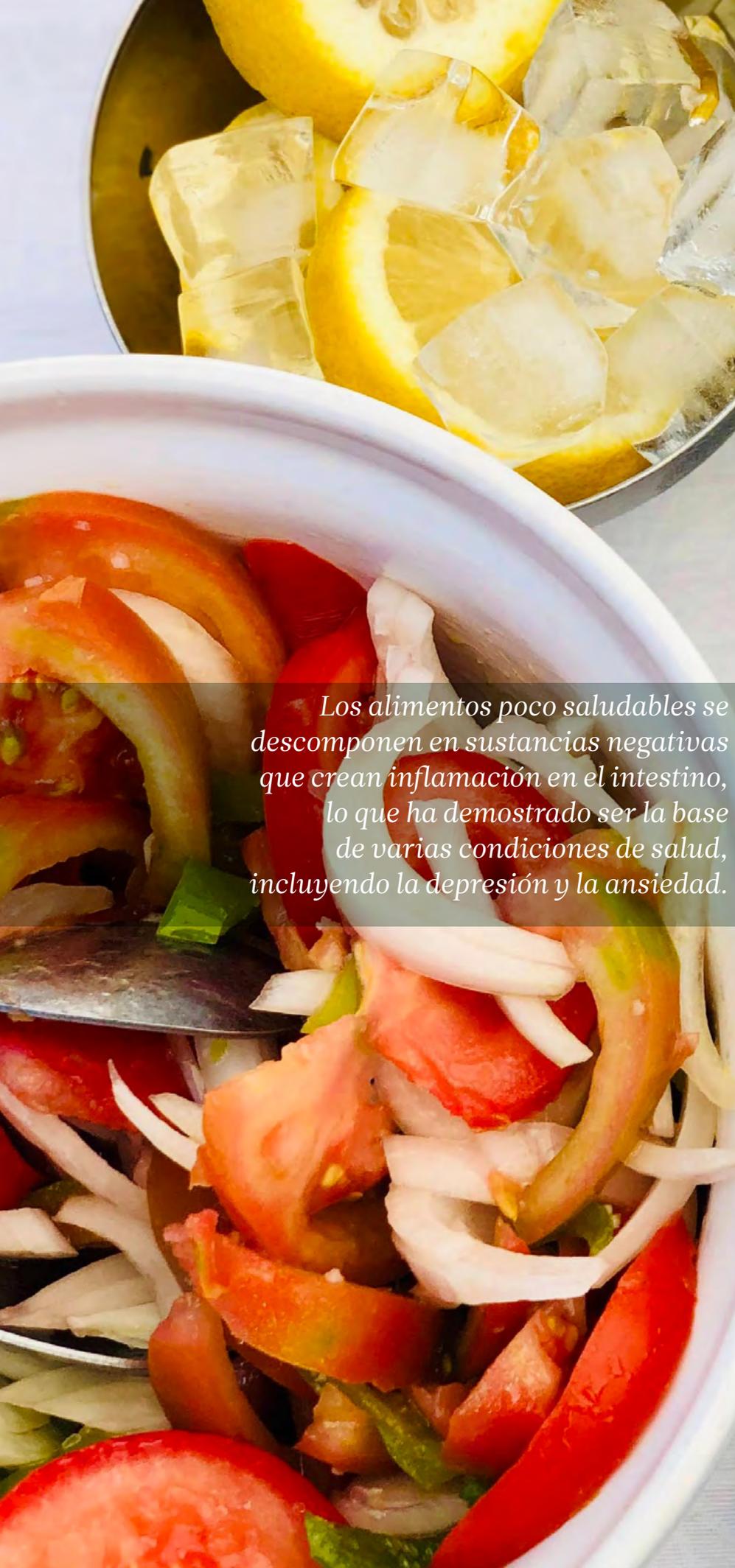
DIME LO QUE COMES Y TE DIRÉ CÓMO ERES

El basamento científico que permite entender cuál es el vínculo entre nutrición y salud mental incluye una amplia variedad de procesos relacionados con el funcionamiento de nuestro organismo. Ya el [Ayurveda](#), uno de los sistemas curativos más antiguos del mundo, basaba sus preceptos en que el cuerpo, la mente y el espíritu



“La evidencia emergente y convincente de la nutrición como un factor clave en la alta prevalencia e incidencia de los trastornos mentales sugiere que la alimentación es tan importante para la psiquiatría como lo es para la cardiología, la endocrinología y la gastroenterología”.

*Dr. Jerome Saris,
Nutritional medicine as mainstream in psychiatry.*



Los alimentos poco saludables se descomponen en sustancias negativas que crean inflamación en el intestino, lo que ha demostrado ser la base de varias condiciones de salud, incluyendo la depresión y la ansiedad.

están sumamente interconectados y es por lo tanto, a través de la alimentación, entre otras prácticas, que se consigue la salud mental.

Una de las claves para comprender esa interrelación es el microbioma humano, también conocido como entorno intestinal: cuando microorganismos beneficiosos ingresan en él a través de alimentos saludables, se descomponen en sustancias positivas que nutren el cuerpo y el cerebro. Sin embargo, los alimentos poco saludables se descomponen en sustancias negativas que crean inflamación en el intestino, lo que ha demostrado ser la base de varias condiciones de salud, incluyendo la depresión y la ansiedad.

El cerebro humano absorbe hasta el 27 % de la tasa metabólica corporal, por lo que una buena alimentación es clave para mantenerlo en forma. Uno de los aportes esenciales de la nutrición a la salud mental es mantener la estructura y función de las neuronas y los neurotransmisores. La producción de estos últimos requiere una cantidad adecuada de nutrientes, como los aminoácidos (triptófano, tirosina y glutamina), minerales (zinc, cobre, hierro, selenio, magnesio) y vitaminas del grupo B (B₁, B₂, B₃, B₆, B₁₂ y ácido fólico).

Neurotransmisores como la dopamina y la serotonina (entre el 80 % y el 90 % de esta se encuentra en el tracto gastrointestinal), por ejemplo, regulan el estado de ánimo y las emociones. La serotonina, específicamente, que se conoce como “la hormona de la felicidad”, se sintetiza a través del triptófano, un aminoácido que no produce el organismo y que se halla en algunos alimentos, entre ellos las carnes magras, los huevos y las almendras.

¿CÓMO NUTRIR EL CEREBRO?

Es innegable que el estado de salud mental depende de múltiples variables, no solo de la dieta: influyen la genética, el estado físico, circunstancias familiares y personales, el entorno social... Los hábitos alimentarios deben considerarse, en realidad, parte de una serie de estrategias que nos permitan mantener un estilo de vida saludable.

“No podemos controlar nuestros genes, quiénes fueron nuestros padres, o si nos ocurren actos aleatorios de trauma o violencia”, afirma Drew Ramsey. “Pero sí podemos controlar cómo comemos, y eso le da a la gente cosas que pueden hacer para cuidar su salud cerebral a diario”.

Entre esas acciones, se incluye conocer los nutrientes y alimentos específicos que se relacionan con la producción de ciertos neurotransmisores y hormonas, e introducirlos conscientemente en la dieta. Una sugerencia con la cual te recomendamos despedir este otro año de pandemia, e iniciar con nuevos y saludables propósitos el 2022.

Ácidos grasos omega-3

El cerebro humano necesita grasas para su correcto funcionamiento: la clave es elegir las saludables (monoinsaturadas y polinsaturadas). Los omega-3 son ácidos grasos esenciales que nuestro cuerpo no puede fabricar de forma natural, por lo que se obtienen a través de los alimentos. Tienen un gran poder antiinflamatorio, que favorece la salud del cerebro y reduce los síntomas de la ansiedad. Este tipo de ácidos grasos se puede encontrar en los frutos secos (nueces, almendras, pistacho), las semillas (lino, chía, calabaza), algunos pescados como salmón, trucha, caballa, anchoa y sardina, y aceites vegetales (de oliva y de semilla de ajonjolí).

Vitaminas del complejo B

Intervienen en una amplia variedad de procesos necesarios para el mantenimiento de la salud de las células y en procesos metabólicos. En concreto, la deficiencia de vitamina B₉, también llamada folato o ácido fólico, se da a menudo en personas que padecen depresión y que no responden bien a los medicamentos para esta condición. Alimentos como carnes no procesadas, la leche y los productos lácteos, los cereales enteros y los frutos secos son, en general, los más ricos en la gama de vitaminas B. Los vegetales de hoja verde y las legumbres son ricos en vitamina B₉.

Aminoácidos

Constituyen las unidades estructurales de las proteínas, a partir de las que están formados muchos de los químicos y sustancias necesarias para el correcto funcionamiento del cerebro. Algunos aminoácidos son los precursores de sustancias que afectan el estado de ánimo, como el triptófano, a su vez necesario para la formación de la serotonina. Se pueden encontrar en las principales fuentes de proteínas: carnes, pescados, mariscos, huevos, legumbres y frutos secos.

Minerales como el zinc, el magnesio y el hierro

Están involucrados en muchas de las reacciones químicas que ocurren en el cerebro, y su deficiencia se relaciona con síntomas de depresión y ansiedad. El zinc se puede encontrar en las carnes magras, las ostras, los cereales enteros, los frutos secos y las pipas de calabaza; el magnesio, en los frutos secos, las legumbres, los cereales, los vegetales de hoja verde y la soja; mientras el hierro se halla principalmente en las carnes sin procesar y la casquería, como el hígado, así como, en menor cantidad, en las verduras de hojas verdes, como las espinacas.

Antioxidantes de origen vegetal

El aumento del estrés oxidativo y el daño a las células del cerebro están implicados en un amplio espectro de afecciones mentales. Los antioxidantes contienen ciertas vitaminas, específicamente A, C y E, que combaten los trastornos vinculados con el estrés, como la depresión y la ansiedad. Las buenas fuentes de antioxidantes son frutas (ciruelas pasas, arándanos azules, zarzamoras...) y vegetales (espinaca, col rizada, coles de Bruselas, brócoli, remolacha y pimiento rojo).

Alimentos probióticos

Como hemos mencionado, existe una conexión entre las bacterias que viven de forma natural en los intestinos y la salud del cerebro. Para favorecer el desarrollo de esa microbiota se recomienda consumir alimentos como el tempeh, el yogur, la kombucha, el kefir o los vegetales fermentados.

Una buena alimentación es clave para mantener el cerebro en forma. Uno de los aportes esenciales de la nutrición a la salud mental es mantener la estructura y función de las neuronas y los neurotransmisores.

La serotonina, que se conoce como “la hormona de la felicidad”, se sintetiza a través del triptófano, un aminoácido que no produce el organismo y que se halla en algunos alimentos, entre ellos las carnes magras, los huevos y las almendras.

EL CNIC FRENTE A LA COVID-19

Para el Centro Nacional de Investigaciones Científicas (CNIC) ha sido inevitable no involucrarse en la batalla que libra Cuba contra el SARS-CoV-2. El CNIC trazó una estrategia, desde el punto de vista científico-productivo, para involucrarse en las acciones del Grupo Empresarial BioCubaFarma, del Ministerio de Salud Pública (MINSAP) y del país. De esta forma se triplicó la producción de jabón de aceite de girasol ozonizado con propiedades germicidas y se registró una solución hidroalcohólica con Oleozón Tópico al 0.5%, para ser utilizado en la desinfección de las manos y de las superficies. Estos dos productos tienen un impacto positivo como parte de los protocolos de prevención.

Por otro lado, el Ozomed plus, equipo producido por el CNIC, fue utilizado en el estudio exploratorio de la eficacia y seguridad de la ozonoterapia rectal en pacientes enfermos con COVID-19 con síntomas leves y moderados, lo cual demostró el beneficio adicional de la mezcla Ozono/Oxígeno generada por el equipo, a dosis controlada, en la negativización del PCR y la remisión o mejora de los síntomas cuando se utiliza en combinación con el tratamiento convencional indicado por el MINSAP. Además, el equipo fue utilizado para aplicar el tratamiento en convalecientes, lo cual contribuyó a la mejora de los parámetros de hematología, química sanguínea y estrés oxidativo.

Estos resultados permitieron incluir la ozonoterapia rectal en el protocolo de actuación nacional, en combinación con el tratamiento convencional en pacientes con PCR positivo después de 10 días de tratamiento. El MINSAP ha orientado la incorporación de la ozonoterapia rectal y se ha facilitado la instalación de equipos Ozomed plus en los hospitales con pacientes que no negativizan el PCR, fundamentalmente. La empresa no cesa en el empeño de continuar las investigaciones, y al mismo tiempo, satisfacer las demandas de Oleosol, Jabón y Ozomed plus. De esta forma el CNIC contribuye a las múltiples acciones que se articulan desde BioCubaFarma y el MINSAP en función de erradicar la COVID-19.

JESÚS SÁNCHEZ:

“CON CINCUENTA AÑOS TODAVÍA ME CONSIDERO UN APRENDIZ”

POR: JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO
FOTOS: CORTESÍA DEL ENTREVISTADO

UNA CONVERSACIÓN DE LUJO CON JESÚS SÁNCHEZ, RECONOCIDO COCINERO ESPAÑOL, PROPIETARIO DEL RESTAURANTE CANTÁBRICO Y TRIESTRELLADO CENADOR DE AMÓS

EL PASADO 15 DE SEPTIEMBRE, EN NUESTRO ESPACIO DE #CNDESCUCHA TUVIMOS LA OPORTUNIDAD DE ENTREVISTAR A JESÚS SÁNCHEZ, RECONOCIDO COCINERO ESPAÑOL Y PROPIETARIO DEL RESTAURANTE CANTÁBRICO Y TRIESTRELLADO CENADOR DE AMÓS. EXCELENTE COCINERO POR SU FORMACIÓN, POR SU EDUCACIÓN Y POR SU SENCILLEZ, DIGAMOS QUE TAMBIÉN ES UNA PERSONA CON UNA INTROVERSIÓN SUFICIENTE COMO PARA TENER UN MUNDO INTERIOR MUY RICO.

UNA PERSONA QUE HA BATIDO RÉCORD CON TRES ESTRELLAS MICHELIN Y QUE HA CONSEGUIDO ESAS ESTRELLAS EN UNOS TIEMPOS ESPECIALES. SOBRE TODO EN LOS TIEMPOS DE PANDEMIA HA CONSEGUIDO LO QUE NO SE HABÍA LOGRADO HASTA ESTE MOMENTO, UNA TERCERA ESTRELLA. HECHA ESTA PRESENTACIÓN VAMOS A HABLAR DE JESÚS SÁNCHEZ SÁINZ, UN NAVARRO CANTABRÓN MADRILEÑO. DE IGUAL FORMA LES INVITAMOS A DISFRUTAR DEL VIDEO DE ESTA ENTREVISTA EN NUESTRO CANAL DE [YOUTUBE](#).

Yo siempre me he definido como cocinero. Me gusta firmar como cocinero. Me siento muy orgulloso de haber elegido este oficio.

Mi abuelo era especial. Muy carismático. De él heredé ese gusto por estar rodeado siempre de personas, y para él cocinar era de alguna forma la amalgama necesaria para unir a las personas.



¿CHEF O COCINERO, CÓMO TE GUSTA QUE TE LLAMEN?

Yo siempre me he definido como cocinero. Me gusta firmar como cocinero. Me siento muy orgulloso de haber elegido este oficio. Últimamente se ha puesto de moda que nos llamen chefs, pero yo soy cocinero.

ME ALEGRA MUCHO QUE TENGAS ESE BUENO CONCEPTO. ¿CÓMO ES TU COMIDA, PORQUE TU COMIDA ES MUY ESPECIAL? ES UNA COMIDA DE HUERTA, ESPAÑOLA. ES UNA COMIDA QUE TÚ COMO NAVARRO LA SACAS DE TU PROPIA TIERRA, PERO TAMBIÉN DE CANTABRIA, DONDE ESTÁ TÚ PROPIA VIDA; Y QUE EN MADRID SACASTE TAMBIÉN UNA COFUNDACIÓN CON INFLUENCIAS DE OTROS LUGARES. HÁBLANOS DE CÓMO CREAMOS ESA CARTA Y CÓMO LA LLAMAS, Y CÓMO LOGRAS CONVERTIR EN ELLA LA SENCILLEZ EN SOFISTICACIÓN.

Nuestra cocina quiere identificarse con el entorno, no cabe duda de que la forma en que se expresa un cocinero influye en su formación, su entorno y sus orígenes. Mis orígenes están en Navarra y es por ello que yo me he criado con esta tradición vegetariana tan singular de nuestra península Ibérica y luego mi cocina se ha desarrollado en Cantabria, y por lo tanto expresa una comunión de todos esos aspectos. Luego está la incursión en la huerta, que se incorpora a esta cocina de cántabro como inspiración propia, de mis antepasados, mis orígenes.

TIENES UNOS ORÍGENES NO COCINEROS, SIN EMBARGO TIENES UNA ILUSIÓN MARCADA. TU ABUELO TENÍA UNA GRAN POSICIÓN DENTRO DEL MUNDO DE LA GASTRONOMÍA. LE GUSTABA MUCHO Y POR LO TANTO FUE UNA PERSONA QUE INFLUYÓ EN TU MANERA DE PENSAR. ¿SIGUES LAS IDEAS QUE TU ABUELO TENÍA AUNQUE NO FUERA COCINERO?

Mi abuelo era especial. Muy carismático. De él heredé ese gusto por estar rodeado siempre de personas, y para él cocinar era de alguna forma la amalgama necesaria para unir a las personas. Yo heredé un poco esa idea y ese sueño. Realmente él no se dedicó a la cocina, pero su sueño era tener un fondo vinculado a la gastronomía o la hostelería.

Cuando nosotros empezamos esta aventura del Cenador de Amós, en el año 1993, quisimos buscar el nombre con el cual bautizar nuestro proyecto, y sí que rescatamos la historia del abuelo Amós que siempre había estado tan presente en la familia y quisimos de alguna forma hacerle este homenaje nombrando nuestro proyecto como al abuelo.

ERES UN HOMBRE SENCILLO QUE DEDICA SU TIEMPO TAMBIÉN A LAS COFRADÍAS, Y ERES COFRADE DE VARIOS ALIMENTOS. ¿QUÉ SIGNIFICA ESO? ¿QUÉ HACES PARA ELLO?

Las cofradías existen desde la antigüedad en la tradición culinaria de nuestro país. Una cofradía en una región busca ser una manera de divulgar aquellos productos más significativos, puede fungir también como salvaguarda. Ejemplo, la cofradía como la de los espárragos en Navarra, la anchoa de Cantabria, la cofradía del queso. Hay un número de cofradías importantes en España que se congregan, además, en actos muy singulares y que tienen como motivo la exaltación de los productos. Muchas veces estas mismas cofradías, por los vínculos que nosotros conseguimos crear, tienden a reconocerte como cofrade de honor que al final significa ser embajador del producto y nosotros adquirimos ese compromiso con muchísima satisfacción. Es un reconocimiento entrañable y muy vinculado con aquello con lo que nosotros trabajamos.

HABLEMOS DE TU FORMACIÓN. TÚ ESTUDIASTE EN LA ESCUELA DE HOSTELERÍA DE MADRID.

Sí. En la escuela de Gastronomía de la Casa de Campo. Cuando yo decidí ser cocinero busqué la referencia en lo que a formación culinaria respecta a nivel nacional. Posteriormente las escuelas y universidades que enseñan cocina han proliferado, y algunas con muchísimo éxito. En aquel momento, cuando yo empecé, estamos hablando del año 1981, pues la escuela de la Casa de Campo era un poco el referente con un equipo de profesores realmente brillantes, con vasta experiencia, y que conseguían impartir una formación de altísimo nivel. Por sus aulas han pasado muchísimos colegas.

ESTA ESCUELA DE GASTRONOMÍA, LIGADA A LA FERIA DE LA CASA DE CAMPO DONDE ESTABA CADA UNO DE LOS PABELLONES DE LAS REGIONES ESPAÑOLAS Y EN LOS QUE SE OFRECÍA UNA VEZ AL AÑO LA COMIDA TÍPICA DE CADA REGIÓN, REFLEJABA QUE SE TRATABA DE UNA ESCUELA ESPAÑOLA DONDE TE ENSEÑABAN DE TODO. ESPAÑA ES HOY UN REFERENTE MUNDIAL DE LA GASTRONOMÍA Y TODOS USTEDES SON LOS MEJORES EMBAJADORES QUE NOS HACEN SENTIR A NOSOTROS LOS ESPAÑOLES ORGULLOSOS DE LA COMUNIDAD, SEAMOS DE LA REGIÓN QUE SEA, DE TENER LA MEJOR GASTRONOMÍA DEL MUNDO, DE LUCHAR Y DE DEFENDERLA. Y SI NO LA TUVIÉRAMOS LA TENDRÍAMOS QUE TENER.

¿QUÉ TIPO DE SOPORTE UTILIZAS EN TUS COMIDAS? LOS PLATOS TRADICIONALES, SOPORTES NOVEDOSOS...

En nuestra comida, que se inspira en el entorno más próximo, tiene un peso importante la creatividad a la hora de lograr una propuesta que en conjunto represente un experiencia que se vive en cada parte del restaurante, y que para diseñarla se utiliza, como bien tú dices, diferentes soportes, desde aquellos más tradicionales hasta aquellos que implican también la participación de artesanos que trabajan la madera, el barro, o diferentes utensilios que se incorporan a la elaboración de esta propuesta.

En este sentido, hacemos un trabajo de investigación durante todo el año. Cada plato se piensa en cómo sabe, en cómo se compone, los ingredientes que lo conformarán, pero también en la manera en la que será presentado.

De hecho esto influye mucho en la percepción del cliente, el cómo presentamos las cosas.



Hacemos un trabajo de investigación durante todo el año. Cada plato se piensa en cómo sabe, en cómo se compone, los ingredientes que lo conformarán, pero también en la manera en la que será presentado.



A nosotros nos ha emocionado mucho el peso específico que tiene Villa Magna en Madrid, por lo que afrontar el reto de abrir nuestro restaurante allí es algo que asumimos con mucha satisfacción y con ganas de enseñar a todos en la capital esta muestra de nuestra cocina.

RAFAEL ANSON NOS ENSEÑÓ CUATRO PALABRAS MÁGICAS Y ES QUE LA COMIDA DEBE SER SALUDABLE, SOSTENIBLE, SOLIDARIA Y SATISFACTORIA, YO AGREGO QUE AHORA MISMO DEBE SER TAMBIÉN SEGURA. ESTAS CINCO ESES NOS DAN UN REFERENTE A LA GASTRONOMÍA QUE TÚ HACES. ¿TÚ CONSIDERAS QUE ESAS ESES SON SUFICIENTEMENTE MARCADAS COMO PARA QUE NOS DEDIQUEMOS A VALORAR EL SIGNIFICADO DE CADA UNA DE ELLAS PROPIAMENTE?

Sin lugar a dudas la gastronomía pasa ahora por un momento de adaptación a lo que el mundo demanda y esas eses que acabas de mencionar están muy presentes en toda nuestra vida de un tiempo acá.

Nosotros, en el Cenador de Amós, asumimos ese compromiso, y prueba de ello es que trabajamos para que la aplicación de cada uno de esos conceptos cale en todo el equipo, no solamente en la propuesta culinaria. No solo deberá ser sostenible el plato, sino también el propio equipo. Tenemos que luchar también para darle esa calidad de vida.

Son aspectos que hace veinte años no nos planteábamos cuando las directrices de la cocina eran otras, pero poco a poco esa convivencia con el entorno nos hace adoptar esta nueva guía que tiene que ser definitiva.

TE VOY A EXPONER UNA PALABRA Y QUIERO QUE ME HABLES A TRAVÉS DE ELLA. SI TE DIGO MARIAM...

Mariam es mi compañera de vida. Es la persona con la que comparto no solo mi vida, sino también mis proyectos desde hace muchos años. Con ella comparto, celebro y sufro todo lo que pasa en torno a Cenador de Amós.

Ambos tenemos un proyecto de vida que gira alrededor de nuestro restaurante junto a nuestro concepto gastronómico. Es importante tener esa persona que te da ese punto de positividad, que es tu apoyo.

Yo vine aquí a Cantabria en el año 89, en el 90 nos conocimos y a partir de allí surgió la oportunidad del Cenador de Amós y luego nos convertimos en marido y mujer. No cabe duda de que el haberle conocido supuso una razón de peso importante para yo quedarme en Cantabria.

¿CUÁL ES EL PROTAGONISMO DE LA MUJER DENTRO DE TU COCINA Y DENTRO DE LA SALA?

En mi caso, Mariam no era una persona que estuviera vinculada a la gastronomía, se dedicaba a otra profesión, pero en nuestro caso desde que emprendimos juntos hubo un reparto de roles. Ella en principio ocupó el puesto de dirección de sala, luego con el tiempo fue asumiendo otros roles.

ERES UN HOMBRE DE PROYECTOS Y REALIDADES. HAY PROYECTOS MUY BONITOS QUE VAS A PONER EN MARCHA PRONTO, Y EN MADRID CREO QUE EL MÁS IMPORTANTE DE LOS QUE TIENES ESTÁ EN VILLA MAGNA. HÁBLANOS DE ELLO.

Está previsto inaugurar tanto el Hotel como el restaurante a mediados de octubre. Venimos trabajando en ello algo más de un año. Fue en el verano pasado cuando uno de los propietarios de RNH se presentó en el Cenador de Amós y nos propuso la idea de abrir un restaurante en Villa Magna. En ese momento nos contó que iba a estar operado por Rosewood, una cadena de lujo muy importante, y va a ser el primer hotel operado por Rosewood en España, algo que será muy provechoso también para la capital. A nosotros nos ha emocionado mucho el peso específico que tiene Villa Magna en Madrid, por lo que afrontar el reto de abrir nuestro restaurante allí es algo que asumimos con mucha satisfacción y con ganas de enseñar a todos en la capital esta muestra de nuestra cocina.

¿CÓMO DESCRIBES TU CARTA, LA PROPUESTA A ROSEWOOD?

Esta la hemos querido definir como una sublimación cotidiana. Queremos que sea una carta donde la palabra cotidiano dé una idea de cercanía inspirada en la cocina de Cantabria.



¿ESTAMOS HABLANDO DE UNA GASTRONOMÍA PURAMENTE ESPAÑOLA?

Totalmente.

TRABAJAS TAMBIÉN CON LA COMPAÑÍA REPSOL EN DOS PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN. UNO DE ENERGÍA SOLAR Y OTRO DE APLICACIONES GASTRONÓMICAS.

Con Repsol hemos creado la primera comunidad solar en torno a un restaurante. Este acuerdo no solo nos permite servirnos de los recursos naturales eléctricos mediante la extracción de placas solares, sino que también genera valor a nuestro entorno, a un entorno próximo, por lo cual nosotros cedemos parte de esa energía a nuestro propio entorno. De esta forma Repsol se convierte en un *partner* muy importante que nos garantiza energías provenientes de fuentes renovables. Esta alianza nos hace especial ilusión. Muchas veces es difícil cumplir con nuestros compromisos si no tenemos el apoyo necesario. En nuestro afán por ser cada vez más sostenibles buscamos también a la gente que en nuestro entorno nos pueda ayudar a cumplir este propósito.

¿CUÁNTO SE AHORRA UN RESTAURANTE CUANDO UTILIZA ESTE TIPO DE ENERGÍAS?

Creo que no es tanto el nivel de ahorro, sino la huella que dejas en tu entorno y en ello está basada un poco nuestra estrategia. En el bien que consigues hacer al medio donde te desarrollas, tan o más importante que el ahorro económico que puedas alcanzar.

¿CÓMO TRANSMITES A LOS MÁS JÓVENES TUS CONOCIMIENTOS?

En primer lugar yo defiendo la formación a ultranza. El cocinero tiene que formarse en cocina, pero tiene que recibir también otro tipo de formación complementaria para luego ser una persona de mayor proyección, capacidades y habilidades. En este sentido,

nosotros hemos colaborado con muchas escuelas. Con ellas tenemos una relación muy estrecha y procuramos mantener ese contacto que favorezca el hecho de que los alumnos nos conozcan y nosotros a ellos. Poder captar el talento que surge entre el alumnado y poder proyectarlo.

No solo nos interesa enseñar de cocina, sino también la importancia de un servicio de gran valor humano en nuestra sala.

¿QUÉ OPINIÓN TIENES DE LA FORMACIÓN QUE SE IMPARTE HOY EN LAS UNIVERSIDADES DE GASTRONOMÍA, SOBRE LA ESPECIALIZACIÓN...?

No cabe duda de que el ser humano cuanto más preparado y formado esté será mejor. Podemos encontrarnos con una persona que se haya formado profesionalmente y que muestre niveles de proyección y creatividad excelentes, lo mismo que otra que se haya formado en la universidad. El éxito también está en las ambiciones u objetivos de la persona que se está preparando. Una formación profesional quizás esté más enfocada al desarrollo de una tarea específica, y la formación universitaria tiene un espectro más amplio. Igualmente yo creo que hay que defender ambas, y haber conseguido colocar la gastronomía a los niveles de la educación superior es uno de los grandes hitos que hemos logrado en nuestro país.

LA PALABRA APRENDIZ. ¿CÓMO APOYAS TÚ EL DESARROLLO DE QUIENES RECIÉN TERMINAN EN LAS ACADEMIAS Y SE LANZAN A LA PRÁCTICA EN LAS COCINAS?

Exhorto a todos a que sean buenos aprendices. Tienen que tener sobre todo la actitud para saberse aprendices durante mucho tiempo. Yo, con cincuenta años, todavía me considero un aprendiz. No dejo de aprender cada día y me sonrojo cuando recuerdo la vehemencia con la que me expresaba en mi juventud y creía que era el mejor jefe de cocina del mundo.

En nuestro afán por ser cada vez más sostenibles buscamos también a la gente que en nuestro entorno nos pueda ayudar a cumplir este propósito.



Si tiras la 
toalla...
que sea en la
Playa.

Tam
TAMAULIPAS
VISITTAM.COM

#TamaulipasTeEspera

EN UN CLICK Y CERRAR DE OJOS
Reserva en visittam.com 

TAMAULIPAS
LA SORPRESA
DE MÉXICO

DIEZ PLATOS ARGENTINOS QUE HAY QUE PROBAR

ASADO EN BUENOS AIRES

Característico de fiestas y reuniones entre familiares y amigos, la carne vacuna a las brasas, el más clásico de los platos argentinos, es imperdible. Desde la preparación del fuego y los cortes, siendo el asado de tira, vacío, entraña y bife de chorizo los predilectos, el asado va asumiendo su connotación. El olor de las brasas y la carne asándose son ya el detonante para que no se pueda esperar a probar esta delicia. El chimichurri, mezclado con perejil, orégano, ajo, vinagre, aceite, ají molido y sal, aderezará. Y no puede faltar el pan, encima del que los trozos cortados se pueden disfrutar.

EMPANADA DE CARNE EN SALTA

Con diversas adaptaciones según la región en la que se prepare, y secretos que solo son develados para aquellos que logran distinguir la combinación única de ingredientes, las empanadas argentinas son otra de esas exquisiteces que hay que probar. Cada región tiene su punto, pero es en Salta donde se prepara este pastel en forma de medialuna con el relleno más codiciado de Argentina. La mezcla de carne vacuna cortada a cuchillo, papa, cebolla picada, pimentón dulce, comino, ají molido, huevo duro y cebolla de verdeo, siempre se ha llevado las palmas.

CENTOLLA EN USHUAIA

Estrella en Tierra del Fuego, en los confines de la tierra, la centolla es uno de esos crustáceos que han terminado siendo un manjar. Siendo la temporada entre noviembre y enero la mejor para probarla, incluso hasta para vivir la experiencia de participar en su pesca, la centolla del Canal de Beagle destaca por su suavidad, textura y gusto, lo mismo al natural que en elaboraciones tan sencillas como hervida en agua de mar.

MBEJÚ EN MISIONES

Con nombre de origen guaraní, cuyo significado es "torta aplastada", y herencia de la cocina de las misiones evangelizadoras de los jesuitas, el mbejú es un panqueque a base de almidón de mandioca y queso fresco que goza de un gusto muy original. Consumido sobre todo en desayunos y meriendas, es en la provincia de las Cataratas del Iguazú donde se podría vivir todo el día del mbejú. Solo o con el relleno que se desee, es de esas maravillas argentinas con las que el gusto se encandilará.

CALAPURCA EN JUJUY

Ají molido, caldo de hueso vacuno, cebolla, charqui (un tipo de carne deshidratada), maíz pelado, papas y tomate son los ingredientes de esta sopa precolombina que cobró popularidad en tierras jujeñas. La introducción en la olla, antes de servirla, de una o varias piedras precalentadas en las brasas, hacen de esta una preparación diferente. Ese gusto tostado y característico que transporta a las técnicas prehistóricas de cocción, hacen de la calapurca un plato imprescindible de la gastronomía argentina.

CORDERO PATAGÓNICO EN SANTA CRUZ

Quizá porque el sur tiene las condiciones ideales para la cría de cordero, o porque es esta una carne a la que la mezcla de condimentos le viene de maravilla, o solo porque la Patagonia quiere agregarlo al infinito gusto de los argentinos por comer carne, es el cordero lo más apreciado allí. Con una cocción tradicional a la cruz, lenta y pareja, previamente adobado para que las especias potencien bien el sabor, el cordero patagónico termina de disfrutarse con un buen vino Malbec y entre amigos.

LOCRO EN EL NOA

Con origen precolombino y devenido un clásico de las fechas patrias como el 25 de mayo o el 9 de julio, el locro es un guiso hecho a base de maíz, zapallo y porotos. Característico entre los indios Quechuas, originarios de la Cordillera de los Andes, se cocina a fuego lento y, según la zona en la que tenga lugar, se van agregando nuevos ingredientes como carnes (de res o de cerdo), chorizo, cebolla, papa y pimentón. Perfecto para calentar el cuerpo y el espíritu en temporada de invierno, si de gastronomía argentina se trata, el locro no se puede dejar de probar.

TOMATICÁN EN SAN JUAN

Muy consumido en la región de Cuyo, aunque es también popular en Mendoza, y plato del día a día en la gastronomía huarpe cuyana, donde era muy popular en el verano, el tomatacán es un guiso a base de tomate, cebolla y huevo principalmente, aunque se le pueden agregar papas, otras verduras e incluso carne. Apto para todo paladar que quiera hacerse con las delicias argentinas, no le puede faltar al tomatacán un buen pan casero que se deje empapar en tan enjundioso plato.



ALFAJOR EN SANTA FE

Nadie puede irse de Argentina sin haber probado el alfajor, esa delicia en la que dos tapas de masa bañadas con cobertura encierran el exquisito dulce de leche. Para todos los gustos, con coberturas y rellenos que van desde coco, frutos rojos, chocolate blanco, mouse y praliné; una de sus mejores adaptaciones se la atribuye a la provincia de Santa Fe. Tres capas de masa tostada y crujiente, la perfecta elección de dulce de leche y el glásé de azúcar que lo cubre por completo son la clave para deleitar a los golosos.

HUMITA EN EL NORTE

A base de maíz, choclo, manteca, cebolla, ajo, queso cremoso y parmesano, y azúcar, la humita es todo un emblema del norte. Mezclados todos estos ingredientes y vertidos en la chala —hoja que envuelve al cereal para ser cocinado y que le da al plato una terminación muy original—, previamente lavada y remojada en agua hirviendo, se cierra luego el “embace” atándolo con el mismo hijo de la hoja. El resultado es una combinación de sabores y texturas que terminan deleitando al paladar.



El Camino de Santiago de Compostela tiene como principales motivaciones históricas para su recorrido a la religión, espiritualidad, naturaleza y la cultura, sin embargo, en los años recientes se ha podido identificar también como una de ellas a la **gastronomía**, que sazona a las anteriores e incluso puede hacer maridaje o armonía acompañándolas para incrementar su atractivo y buen sabor. Podríamos hablar sin tecnicismos de varias tipologías de peregrinos de acuerdo a su relación con la gastronomía, tales como el religioso que come solo para tener fuerzas, llegar a meta y obtener el perdón por la **religión** que profesa; el que come para alimentar su **espíritu**; aquel que desea

probar la biodiversidad de los ingredientes que la **naturaleza** prodiga a las Comunidades Autónomas que cruza el Camino; y el que desea por medio de la gastronomía regional y local conocer la **cultura** de los destinos que recorre.

El peregrino, viajero o turista que integra todos estos ingredientes en el Camino de Santiago obtiene placer, gozo, éxtasis y sobre todo **bienestar**. La Organización Mundial de Turismo (OMT) define el turismo de bienestar como: un tipo de actividad turística que aspira a mejorar y equilibrar los ámbitos principales de la vida humana, entre ellos el físico, el mental, el emocional, el ocupacional, el intelectual y el espiritual. La motivación primordial del turista de bienestar es participar en actividades preventivas, proactivas y de

mejora del estilo de vida, como la gimnasia, la alimentación saludable, la relajación, el cuidado personal y los tratamientos curativos.¹

El **Camino de Santiago de Compostela** se encuentra junto con Jerusalén y Roma entre las tres rutas de peregrinos más importantes de la historia. En 2019 habían llegado a la última etapa del Camino unos 348.000 peregrinos, récord hasta el momento.² La gran diversidad de establecimientos y bebidas propician que el peregrino pueda recomfortarse con una cerveza helada bien tirada o un vino blanco “fresquito” de alguna de las famosas denominaciones de Galicia (Rías Baixas, O Rosal, Valdeorras, Ribeiro

1 OMT. [Definiciones de Turismo](#).

2 Statista: [Evolución anual del número de peregrinos que realizaron el Camino de Santiago entre 2010 y 2020](#).

RUTA GASTRONÓMICA Y CULTURAL EN EL CAMINO DE SANTIAGO

POR: PH.D. ANTONIO MONTECINOS
ESPECIALISTA EN DESTINOS DE TURISMO GASTRONÓMICO, PLANES ESTRATÉGICOS,
GESTIÓN, DISEÑO Y OPERACIÓN DE ITINERARIOS, RUTAS, CIRCUITOS, PRODUCTOS CON
RECURSOS, ATRACTIVOS Y ELEMENTOS DEL PATRIMONIO CULTURAL GASTRONÓMICO.
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

CON MOTIVACIONES HISTÓRICAS, RELIGIOSAS, ESPIRITUALES O CULTURALES, EL CAMINO DE SANTIAGO, O LOS CAMINOS, PORQUE SON VARIOS, TIENE TAMBIÉN UNA VERTIENTE GASTRONÓMICA DIGNA DE DESTACAR





y Ribeira Sacra) con el que acompañar unas vieiras gratinadas, pulpo á feira o una espectacular mariscada a la gallega con mejillones, percebes, gambas, langostinos, cigalas, entre otros mariscos de temporada. Si es temporada de lluvias y frío no hay como un delicioso y abundante cocido a la gallega acompañado de un vino tinto de la región, pero esto es para el final, vayamos al inicio del Camino.

EL ORIGEN DEL CAMINO.

El nombre del Camino es en honor al **Apóstol Santiago el Mayor**, que fue llamado por **Jesús** junto a su hermano **Juan** cuando echaban las redes en el lago de Tiberíades. El Maestro, posiblemente por su carácter impetuoso, cariñosamente le llamaba “hijo del trueno”. Fue el Apóstol que a mayor distancia se trasladó en su peregrinaje anunciando la buena nueva y fue asesinado por Herodes Agripa. Cuenta la leyenda que sus discípulos **Teodoro** y **Atanasio** rescatan su cuerpo para después de un sin fin de contratiempos o “pruebas” darle sepultura en **la Comunidad Autónoma de Galicia, España**, donde en la actualidad se encuentra la Catedral de **Santiago de Compostela**, meta física del peregrino para visitar las reliquias del Santo Apóstol, aunque algunos siguen hasta **Fisterra** a donde llegaron primero sus restos.

EL INICIO DEL CAMINO:

La primera vez que me interesé en el Camino de Santiago de Compostela fue cuando me enteré que a esta ruta que yo consideraba solo religiosa le habían agregado “productos gastronómicos”. Mi principal motivación de viaje antes de recorrerla era la investigación desde los enfoques gastronómico, turístico y cultural, sin embargo el casi haber perdido la vida, mientras me preparaba físicamente, un mes antes de iniciarla subiendo la montaña del Iztaccíhuatl en México por una imprudencia de mi parte, hizo que tomara también una importante connotación religiosa y espiritual.³

El punto de partida del viaje hacia el Camino de Santiago puede tener diversos significados, algunos dicen que inicia físicamente en su casa y espiritualmente en el corazón de la persona que sale un día al amanecer con los ojos iluminados, motivada por la **fe** y la **esperanza**. En realidad el Camino debe iniciar al menos tres meses antes con la preparación física, ya que en el Camino **se recorren por día en promedio de 20 y**

3 **Gastroperegrinogastrosofo.** (2014). [¿Gastronomía del cuerpo o del alma? El Camino de Santiago.](#)

El Camino de Santiago de Compostela se encuentra junto con Jerusalén y Roma entre las tres rutas de peregrinos más importantes de la historia.



Para llegar a la meta existen diversas rutas jacobeanas relativas al Apóstol Santiago con innumerables paradas gastronómicas en cada una de las Comunidades Autónomas que cruza.



hasta 35 kilómetros (en mi caso, aunque cada quien debe limitar su distancia y velocidad al caminar) **cargando una maleta de máximo 10 kilogramos al día** (no debe exceder el 10% del peso corporal de quien la carga), aunque para mí, el punto de partida fue mi **corazón y estómago** para alimentar mi cuerpo y espíritu. Al buscar en las diversas guías de apoyo para recorrer el Camino, información sobre los “productos gastronómicos” que pueden ser itinerarios, rutas, circuitos..., encontré muy poco acerca de la gastronomía tradicional o emblemática de las comunidades y regiones a recorrer, y sobre todo recomendación de establecimientos singulares, atendidos por locales.

Más tarde entendí, mientras recorría y comía “menús del peregrino” con un coste de entre 10 y 15 euros por el Camino francés, que el concepto que se tiene del peregrino es de un turismo masificado e incluso en algunas ocasiones es discriminado al considerarse de un estrato socioeconómico bajo e incluso un vagabundo ¡que gran error! pues conversé y compartí el pan, queso y vino entre otras

delicias con peregrinos de todo tipo, en la gran mayoría gente de un altísimo nivel socio-cultural, educativo y ante todo humanístico, deseosos de vivir experiencias inolvidables que contar, sobre todo espirituales. Llevo dedicado a la gastronomía y al turismo tres décadas, en este tiempo he aprendido a reconocer cuatro ejes prioritarios para un destino turístico exitoso: hospitalidad, vocación, conciencia, cultura turística y por supuesto ¡muy buena comida!

Para llegar a la meta que es la Catedral de Santiago de Compostela en la Comunidad Autónoma de Galicia, existen diversas rutas jacobeanas relativas al Apóstol Santiago, con innumerables paradas gastronómicas en cada una de las Comunidades Autónomas que cruza, con las que se podría armar un extraordinario mapa de rutas y destinos culturales

gastronómicos por el interminable inventario y patrimonio cultural gastronómico que poseen.

CAMINO FRANCÉS

Tiene muchos puntos de partida en las diversas guías, pero los más conocidos en Francia son Arthez de Béarn, Lescar, Lourdes, Sarnport, Borce. Turísticamente el inicio por excelencia es **St. Jean-Pied-De-Port**, una hermosa ciudad francesa en los Pirineos que ofrece espectaculares paisajes. Lo primero que se recomienda hacer es ir a la oficina del peregrino para **obtener su carnet/credencial**, y recibir diversos beneficios como precios especiales en hostales, museos e incluso en hospitales, además de consejos de seguridad como por ejemplo caminar al menos dos

personas más, por si alguno sufre un accidente, una de ellas se quede acompañando al herido(a) y la otra vaya por ayuda, de igual modo obtener valiosa información acerca de cómo obtener la codiciada **Compostela**, documento que es entregado a quienes realizan el Camino **pietatis causa** y que al menos han cubierto los últimos 100 km a pie o 200 en bicicleta o a caballo, que debe ser avalado con los sellos de los distintos albergues y sitios autorizados en el carnet/credencial, que ofrecen precios muy accesibles de alojamiento.

Les recomiendo llegar temprano a los albergues o viajar mejor en temporadas no turísticas, cuando disminuye la afluencia de peregrinos y visitantes, de lo contrario será difícil encontrar una cama libre y terminará tarareando como nosotros, ya preocupados en más de una ocasión por ir tarde, “vamos, vamos, vamos..., ¡vamos peregrinos que si no nos apuramos, el sol nos debilitará y tarde al albergue llegaremos y sin cama nos vamos a quedar!” ¡No, no, no! Esto lo entenderá el lector un día que camine por más de ocho horas con temperaturas arriba de treinta y cinco grados centígrados.

Algunas reglas de oro de un buen peregrino son salir antes que el sol y llegar antes de que se oculte, llevar el calzado adecuado y ahormado con varios pares de buenos calcetines sin costuras, un sombrero que cubra su nuca, un rompevientos, un impermeable, cubrebocas, desinfectante y sobre todo viajar ligero para recorrer los 790 kilómetros del Camino francés.

La fama de la gastronomía francesa es de todos conocida, aunque pocos saben que desde el año 2010 fue declarada patrimonio inmaterial de la humanidad por la Unesco, junto con la gastronomía mexicana y mediterránea, por lo que St. Jean-De-Port es un buen lugar para comprobarlo. En mi caso decidí probar la famosísima tarta de Santiago o torta compostelana de almendras, que es el postre preferido después de una buena comida durante todo el Camino francés y las diversas rutas jacobeanas. Podría enumerar una gran

cantidad de platos y bebidas que seguramente harían salivar a nuestros queridos lectores, sin embargo sería muy trivial de mi parte, ya que existe una buena gama de sitios donde obtener tan suculenta información (además ya me dio hambre), por lo que prefiero compartir algunas reflexiones acerca de mis experiencias como gastroperegrino en el Camino francés (en otra ocasión les contaré acerca del Camino primitivo).

En los tramos masificados con turistas que tratarán de ser peregrinos, pues como dice una de las múltiples frases del Camino “un turista se podrá convertir en un peregrino pero un peregrino jamás volverá a ser turista”, es evidente la oportunidad de poder desarrollar una cocina tradicional con platillos y bebidas



preparados con ingredientes de la región que puede generar el comercio justo, acortar cadenas de distribución y minimizar costes con una cadena circular gastronómica sostenible que destaque la trazabilidad (saber de dónde viene el producto hasta su consumo) como ventaja competitiva, generar beneficios sociales como empleos, integración familiar, pero sobre todo dinamizar la identidad y orgullo por los ingredientes que provee la biodiversidad y la naturaleza de cada comunidad autónoma. Es de vital importancia la planificación de servicios e integración de restaurantes, bares, bodegas, caseríos, explotaciones agrícolas, hoteles..., para crear productos culturales y gastronómicos que permitan transformar a estos pequeños pueblos en verdaderos destinos turísticos y gastronómicos, evitando el crecimiento desordenado y la aversión hacia los turistas por la comunidad local. Asimismo, entender y segmentar estas masas en los diversos segmentos y subsegmentos de turismo que pude apreciar: cultural, rural, senderismo, deportivo, salud, gastronómico, religioso y muchos más...

Es de llamar la atención la poca hospitalidad que muestran al peregrino las comunidades que se encuentran en el Camino francés. Si bien son amables cuando les preguntas o te orientan cuando tomas una vía errónea, ni uno solo me ofreció al menos un vaso de agua. Esta hospitalidad, como bien lo decía mi querido maestro y amigo el Dr. Tomillo (que descansa en paz), es la esencia no solo del turismo sino de la humanidad misma (él fue tan hospitalario que esperó a que terminara el Camino para poder tener el honor de despedirme de él, en su funeral y llevarle como obsequio un rosario bendecido en la misa del peregrino de la Catedral de Santiago de Compostela).

El Camino francés, lamentablemente, sufre de algunas de las consecuencias como la turistificación, y la gentrificación por la falta de planificación y el crecimiento desordenado, sin embargo existen diversas rutas jacobeanas o caminos (Primitivo, Norte, Vía de la Plata, Finisterre, Portugués),⁴ sin estas problemáticas. Cada uno de ellos tiene tesoros gastronómicos con ingredientes de montaña, sierra, mar, lagos, ríos, bosques..., con un menú muy extenso para todos los gustos, que le están esperando con los brazos y el corazón abiertos, los fogones prendidos y la mesa puesta con todos los protocolos de sanidad.

¿QUÉ PASA UNA VEZ QUE TERMINA EL CAMINO A SANTIAGO DE COMPOSTELA?

Es cuando empieza el Camino verdadero para hacer realidad todo lo que se reflexionó en tantas horas de introspección y aprovechar la oportunidad de jestar vivos! No dejar nunca en tu mente y corazón un "si hubiera, que habría pasado..." por falta de decisión y valor. Ya lo dice la Biblia en hechos (9:2) "El Camino: es el primer nombre del cristianismo. No se le veía como una religión más, sino como una nueva manera de vivir iluminada por la certeza de la salvación", pero el cómo, cuándo, dónde y con quién vivirlo depende del libre albedrío de cada uno de nosotros.

El patrimonio cultural gastronómico existirá con o sin Unesco o turismo, pero lo que sí es una deliciosa realidad es que el maridaje de la gastronomía con el paisaje, el consumo responsable de la biodiversidad del territorio y la cultura local, alimentará el cuerpo, espíritu, intelecto y corazón del viajero.



Cada una de las rutas tiene tesoros gastronómicos con ingredientes de montaña, sierra, mar, lagos, ríos, bosques..., con un menú muy extenso para todos los gustos.

Cuba Ron

...el productor original...

Corporación Cuba Ron S.A.
Calle 246 y 5ta Ave. Complejo Barlovento, Jaimanitas, Playa, La Habana, Cuba.
+537 204 9378 | www.cubaron.com | @Cuba Ron S.A.
@RonPerladeINorte @RonCubay @RonIsladelTesoro





POP: CHEF MIGUEL ÁNGEL JIMÉNEZ MARTÍNEZ.
FOTOS: CORTESÍA DEL AUTOR.



INFLUENCIA DE LA GASTRONOMÍA AFRICANA EN LA CULTURA GASTRONÓMICA IBEROAMERICANA

LOS AFRICANOS ESCLAVIZADOS DIERON LUGAR DE FORMA INCONCIENTE A LA TRANSCULTURACIÓN, RESULTADO DE LA FUSIÓN DE LAS CULTURAS NEGRAS Y BLANCAS, DE CÓMO INFLUYÓ ESTE MESTIZAJE EN LA GASTRONOMÍA IBEROAMERICANA LES COMENTAMOS

La identidad cultural de Iberoamérica fue formada a partir de un conjunto de razas que se entremezclaron, proceso que derivó en una región mestiza. La gastronomía iberoamericana es la síntesis de la indígena, española y africana, en una hermosa mezcla de tradiciones de tres continentes. Los africanos esclavizados dieron lugar de forma inconsciente a la transculturación, resultado de la fusión de las culturas negras y blancas, progenitoras sin dudas de la idiosincrasia criolla. Pese al estatus de esclavos, consiguieron mantener, recrear y comunicar mucho de los valores culturales que trajeron consigo, y la gastronomía no fue relegada en ese proceso sincrético; perfilándose en el decursar de los años en una cocina fresca, deliciosa y sobresaliente en el contraste de sabores.

El sincretismo descrito anteriormente ha contribuido en general a la formación sociocultural de las naciones latinoamericanas, y en particular de una cocina "criolla", entendida como aquella de origen europeo pero desarrollada en América Latina con influencias africanas; aunque con variaciones en cada país, dando origen a platos únicos. Es necesario precisar que esta cocina ha recibido también aportes de varios grupos de inmigrantes, como los haitianos, los árabes y los chinos, entre otros.

Aunque es en la música, la danza y la religión de Iberoamérica donde la presencia africana se patentiza con mayor notoriedad, esta igualmente se manifiesta en la gastronomía, no solo desde un punto de vista material, sino también simbólico; pues los pueblos no olvidan

sus alimentos familiares. Junto a los negros esclavizados viajaron granos, plantas, recetas y técnicas que aún utilizamos en nuestra cocina; y que en tierras americanas se mezclaron con las culturas existentes, generando un mestizaje culinario que constituye patrimonio inmaterial de cada pueblo. Por tanto, considero que las naciones iberoamericanas son depositarias de una herencia africana muy rica, que se evidencia en un amplio conjunto de elaboraciones y tradiciones. En particular, estos aspectos culturales subyacen en un mundo dominado por mujeres, no necesariamente afrodescendientes.

No me corresponde ofrecer una definición de gastronomía africana. Sin embargo, es indispensable referirnos a este concepto como aquellos conocimientos y significados creados en torno a un conjunto de alimentos, elaboraciones y formas de proceder en la cocina que refuerzan

el sentido de pertenencia al colectivo afrodescendiente, reflejan la evolución histórica de este grupo y sus relaciones con la sociedad, y que en calidad de aportes e influencias inciden en la cultura gastronómica de Iberoamérica.

Les propongo estructurar el análisis de la influencia de la gastronomía africana en la cultura gastronómica iberoamericana en las siguientes categorías: alimentos, formas de elaboración y cocción de los alimentos, dosificación, elaboraciones representativas, recetas y técnicas.

ALIMENTOS

Los negros esclavizados trajeron a América alimentos con los que estaban familiarizados. Detrás de la barraca, solían sembrar pequeñas huertas que demandaban poco cuidado. También se les permitía criar cerdos y pollos.

De África Occidental llegaron a nuestras tierras el arroz, maíz, tasajo, ñame, quimbombó, sandía, varias especies de plátanos, manteca de cerdo, aceite de palma africana y las gallinas de Guinea. En países de la región pervive el uso de algunos de estos productos con fines curativos.

Respecto a las carnes, en la gastronomía africana se consumen diversidad de cortes y derivados de los animales, principalmente aviar, porcina y vacuna, destacando el mondongo, la entraña, los riñones y los sesos.

En relación con los tipos de condimentos, son especialmente diversos: sal, ajo, comino, orégano, tomillo, laurel, romero, azafrán, nuez moscada, canela y perejil.

FORMAS DE ELABORACIÓN Y COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Respecto a las formas de elaboración y cocción de los alimentos, la gastronomía africana se basa en la preparación de comidas caseras.

Esgrimo el criterio de que la idiosincrasia de las cocineras y cocineros de la región replica el conjunto de fundamentos básicos de las mujeres africanas asentadas en América Latina y sus descendientes: cocinar con lo que hay, no desechar nada, con poquito se hace mucho, y la cocción a través de los sentidos, a ojo. Desde la esclavitud hasta la actualidad, estos procedimientos culinarios ingeniosos han constituido una de las principales influencias de la gastronomía africana en la culinaria iberoamericana.

DOSIFICACIÓN

En cuanto a la dosificación de los alimentos, es sencillo: en los platos de la gastronomía iberoamericana con influencia africana se sirve abundante y las porciones son generosas.

ELABORACIONES REPRESENTATIVAS

No resulta sencillo definir cuáles son las comidas propias de esta culinaria, y es improbable determinar un listado preciso que delimite un recetario africano en Iberoamérica, porque las condiciones mediante las que llegó la población esclava al Nuevo Mundo impiden identificar preparaciones culinarias propiamente africanas.

Dentro de las comidas, las elaboraciones realizadas en base al maíz y sus derivados, como la mazamorra y la polenta, resultan especialmente importantes. Asimismo se destacan las preparaciones que se fríen en grasa vacuna, como empanadas de carne, tortas fritas y buñuelos.

Es sumamente conocido el maridaje heredado de los descendientes africanos entre los frijoles negros y colorados y el arroz, nombrado congrí, moros y cristianos, moro de habichuelas, gallo pinto, entre otras denominaciones.

En Cuba encontramos una variedad de platos elaborados con quimbombó, vegetal verde con un interior gelatinoso que era parte de la dieta africana. Se cocinaba generalmente con trozos de puerco o cerdo ahumado y bolas de plátano verde.

La malanga, los plátanos machos, la yuca, el maíz y la calabaza se juntaron para transformarse en buñuelos dulces o salados. También con dichos tubérculos, previa cocción para ablandarlos, se elaboran el fufú, las bolas y las empanadas de plátano verde en Ecuador.

Una de las elaboraciones anteriormente referidas, el fufú, es una masa de viandas majadas que acompaña sopas y caldos, pero también carnes y pescados. Se prepara con yuca o plátano hervido, se hace un puré y se sazona con un sofrito a base de ajo y cebolla, siguiendo las tradiciones culinarias de países de África Occidental. Fue servido a los esclavos mientras cruzaban el océano Atlántico y

Pese al estatus de esclavos, los africanos consiguieron mantener, recrear y comunicar mucho de los valores culturales que trajeron consigo, y la gastronomía no fue relegada en ese proceso sincrético.

se popularizó en el Caribe. En República Dominicana se conoce como mangú y se sirve de desayuno. En Cuba se le llama fufú y se sazona con trocitos de chicharrones.

Con los plátanos en doble cocción se elaboran igualmente tostones, patacón pisao, plátanos machucos o plátanos a puñetazo, según se nombre en cada país.

Podemos mencionar también las “comidas de olla”, como los guisados y ensopados, que pueden realizarse con base en verduras, leguminosas (lentejas, garbanzos), carnes y mondongo. De estas combinaciones de elementos surgen los guisos y los pucheros.

En cuanto a los panificados, resaltan el pan casero, los bizcochos, las rosas y las torrijas.

Entre los postres destacan el arroz con leche, los elaborados con coco, los dulces en almíbar, el pudín de pan, la mazamorra dulce, los pasteles de dulce de membrillo y los buñuelos dulces. Entre las conservas sobresale el consumo y la predilección hacia dulces y mermeladas de membrillo, leche, boniato y tomate.

Es interesante resaltar que la preparación de dulces responde a los mismos procesos de elaboración y cocción que el resto de las comidas descritas, elaboradas a ojo, con lo que hay, muchas veces fritas sin medidas ni ingredientes precisos.

Respecto a las bebidas, resulta meritorio mencionar el prú oriental de Cuba, elaborado a base de raíces aromáticas, anís y canela.

RECETAS Y TÉCNICAS

Los esclavos africanos en América fueron invariablemente alimentados como si fuesen animales. Ante ello, la creatividad desarrollada por las mujeres africanas y sus descendientes configuró una cultura culinaria que pervive en nuestros días.

Debido a lo anterior y a otras razones, considero que la gastronomía africana no se caracteriza tanto por “recetas” como por la existencia y prevalencia de una serie de estrategias creativas y formas de proceder en la cocina a través de las que se preparan determinadas elaboraciones, como las mencionadas en el apartado previo.

A pesar de lo anterior, en la sección de recetas de esta revista hago algunas propuestas de platos que podrían tener su ascendencia en el continente africano. Aquí les adelanto la sencilla elaboración de la mazamorra, que se suele consumir en la región oriental de Cuba: poner el maíz en remojo la noche anterior, y al otro día cocinarlo con leche y azúcar hasta que quede bien tierno, quedando como una crema con sus peculiares grumos.



De África Occidental llegó a nuestras tierras el arroz, maíz, tasajo, ñame, quimbombó, sandía, varias especies de plátanos, manteca de cerdo, aceite de palma africana y las gallinas de Guinea.



Jugos y Néctares

Línea Tropical



Con el sabor
y el aroma
de la campiña
cubana

Contiene el poder nutritivo
y el sabor delicioso y refrescante extraído
a las mejores frutas de nuestros campos.



FORTALECIENDO LA PRODUCCIÓN NACIONAL

En ALIMENTOS Y BEBIDAS LA ESTANCIA S.A. promovemos el trabajo directo con suministradores nacionales de pulpas de frutas que pasan por nuestros estrictos controles de calidad para obtener productos deliciosos, frescos y duraderos en cada presentación, preservados íntegramente gracias a las condiciones de envasado que ofrece la tecnología TETRA PAK.

Alimentos y Bebidas La Estancia, S.A. Calle 216-A #1506 entre 15 y 17, Siboney, La Habana, Cuba. Teléfonos: (53) 7273 0586 / 7273 0587. e-mail: laestancia@laestancia.cu



100%
NATURAL

Pura fruta de Cuba

- MANGO •
- PIÑA •
- NARANJA •
- GUAYABA •
- PLÁTANO •



Alimentos y Bebidas

El fabricante líder
para el mercado cubano

Sabores para todos



WWW.GRUPOEXCELENCIAS.COM

GRUPO

EXCELENCIAS

EXCELENCIAS *Turísticas del Caribe y Las Américas* EXCELENCIAS *Gourmet*

EXCELENCIAS DEL MOTOR Viajes *Por Excelencia* Caribbean News

arte POR EXCELENCIAS EXCELENCIAS Travel FUNDACIÓN FUCADHU *Desarrollo Humano para América y el Caribe*

CARIBEINSIDER MallHabana.com

Caudal de Vida



CIEGO MONTERO

agua mineral natural

www.losportales.cu
facebook.com/losportalescuba

LA META-SALA: TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA CAJA DE EXPERIENCIAS



POB. EVA BALLARÍN, CONSULTORA EN INVESTIGACIÓN Y ANÁLISIS DE TENDENCIAS...
INNOVACIÓN Y ESTRATEGIA... DIRECTORA DEL CONGRESO HOSPITALITY 4.0...
PARA HOSPITALITY INNOVATION PLANET... FUNDADORA Y DIRECTORA DE HORECA SPEAKERS
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS



ACERCA DE CÓMO CADA VEZ MÁS LA SALA ES UNA CAJA DE EXPERIENCIA, ESE ESPACIO EN EL QUE ORQUESTAR DIFERENTES ESTÍMULOS PARA CREAR ESE ENTORNO QUE ACOMPAÑA, E INCLUSO SUPERA, A LA GASTRONOMÍA, NOS COMENTA EVA BALLARIN



La sala está formada por tangibles, intangibles y procesos. Todo ello diseñado para la interacción humana, para que personas convivan en ese mismo espacio y disfruten de una “experiencia”.

¿Cuántas veces recordamos una cena o un almuerzo en un restaurante por otros estímulos que no son la comida? Si cerramos los ojos..., ¿podemos volver al mágico instante de aquel restaurante donde fuimos felices? ¿Somos capaces de recuperar con nitidez el recuerdo de un almuerzo? Si buscamos en el baúl de los recuerdos gastronómicos, de nuestras visitas a bares y restaurantes...
¿Cuántas veces en ese recuerdo memorable el factor más importante no es el sabor de lo que comimos?

Yo puedo recordar experiencias maravillosas en las que **el primer recuerdo es muchas veces un elemento del entorno.** Algo que nada tenía que ver con el olor o el sabor de la comida, ni siquiera con su textura, sino que es un elemento que estimuló más potentemente mis sentidos y se fijó permanentemente en mi memoria.

En una isla paradisíaca comí una vez un maravilloso estofado de pescado—el mejor que recuerdo— pero en mi cabeza lo que asoma es una imponente puesta de sol, el olor y tacto de la brisa del mar y el de mis pies enterrados en la arena. He desayunado en bares de carretera de los que recuerdo mucho más la alegría detrás de la barra que el sabor del bocadillo. En Argentina tuve la oportunidad de entender por qué son unos maestros del asado, pero



En una era en la que la digitalización ha puesto una barrera invisible entre las personas, agradecemos más que nunca una sonrisa amable, un gesto cordial, una mirada cómplice.

es la calidad y el peso del cuchillo con el que corté mi carne lo que más recuerdo. He disfrutado de larguísimos menús degustación en muchos restaurantes pero recuerdo más la coreografía perfecta del equipo de sala, la textura de los manteles o la calidad de la cristalería en muchos casos. He almorzado en chiringuitos ruidosos de los que solo recuerdo la sonrisa, empatía y paciencia de la camarera. He peregrinado por locales de moda en grandes ciudades con propuestas gastronómicas de todo tipo, pero me han impactado más la decoración, la música o los soportes de la comida que esta propiamente dicha. He cenado a la luz de las velas y solo recuerdo al camarero malencarado y su tono impertinente. Recuerdo cabezas de cerdo de porcelana, alas de cisne de nácar, elementos de madera, piedras en equilibrios imposibles que hacían las veces de platos, pero no recuerdo el sabor de lo que había en ellas.

El entorno alrededor de la propia experiencia organoléptica, de la degustación pura y dura de la comida, todo ello, es la sala. Una caja de experiencias, un espacio en el que orquestar diferentes estímulos para crear ese entorno que acompaña, e incluso supera, a la gastronomía.

La sala está formada por tangibles, es decir, todo aquello que puedes tocar físicamente (equipo, mesas, sillas, luces, cuadros, cuberterías...), e intangibles (desde la música hasta el alma del local) y procesos. **Todo ello**

diseñado para la interacción humana, para que personas convivan en ese mismo espacio y disfruten de una "experiencia".

La facilidad de comida en un click que han traído las plataformas de *delivery*, la creciente y amplísima oferta de comida preparada en supermercados o el nuevo hábito de consumo de contenidos en casa (la llamada ecuación Netflix-mantita-sofá), obligan a **entender la sala de otra forma: ya no es un commodity, sino que pasa a ser la propuesta de valor del restaurante**. Con esta necesidad de aupar la presencialidad y convertirla en un imán para muchos restaurantes cuyo modelo operativo no encaja con ninguna línea de negocio que no sea la de que sus clientes vengan físicamente a sus mesas, coman y paguen, esta área se vuelve estratégica.

La sala y las tendencias de consumo

Por un lado y como parte de la propuesta de valor del restaurante, la sala debe responder a las tendencias de consumo, muchas de ellas magnificadas por el efecto pandemia. Después de encierros y restricciones, las personas (AKA los consumidores), **hemos adquirido algunos nuevos hábitos y hemos potenciado algunos otros que incipientemente íbamos adquiriendo pre-pandemia.**

La vida social ha cambiado y somos, en general, más cautos acerca de la seguridad de los lugares que visitamos. Además, queremos experimentar recompensas como compensación por el tiempo de restricciones y **ahora mimarnos significa consumir experiencias más exclusivas, personalizadas**. Y las perspectivas económicas son todavía frágiles, por eso, con el bolsillo cerrado con cremallera, **nos hemos vuelto más exigentes con lo que obtenemos por lo que pagamos**.

Muchos de nuestros horarios han cambiado, y esto ha afectado el cómo utilizamos la hostelería en nuestro día a día, sumado a que los tiempos VUCA en los que vivimos nos llevan en muchas ocasiones a situaciones de estrés, por lo que **buscamos espacios cálidos donde se nos trate con cariño**. Y en una era en la que la digitalización ha puesto una barrera invisible entre las personas, **agradecemos más que nunca una sonrisa amable, un gesto cordial, una mirada cómplice**.

Sala y rentabilidad en la misma ecuación

Por otro lado, el empresario debe buscar la rentabilidad sostenible del negocio, ejecutando una serie de estrategias que le permitan alcanzar los números deseados. Mejorar la calidad de la sala pasa por entenderla como una inversión, no como un coste.

No gastamos en personal: invertimos en personas que interactúan con nuestro cliente. No gastamos en luz: invertimos en crear un espacio acogedor. No gastamos en cubertería, cristalería o mantelería: invertimos en la experiencia final que queremos que el cliente se lleve. El entorno, todo lo que rodea a la comida, incluso el plato, es sala. **Y ahora la sala necesita plantearse más como un plató de experiencias que como un comedor**. Cada rincón, cada capa experiencial debe tener un objetivo. Y el conjunto debe sonar como una orquesta filarmónica: **afinado y con excelencia**.

Todos aquellos negocios que vivan de la visita de sus clientes, de la interacción física con ellos, de ponerles mesa y mantel y no evolucionen a meta-salas, perderán posicionamiento.

De sala a meta-sala

Convertir una sala en una meta-sala pasa por un proceso de disección de la misma, empezando por **cinco preguntas básicas**:

¿Cuál es la identidad de la sala: qué quiere transmitir el espacio?

¿Cuál es el *storytelling* de la sala: qué cuentan el mobiliario, la vajilla, los cuadros?

¿Cuáles son los rasgos psicográficos del público que la visita?

¿Traslada el espacio la propuesta de valor del restaurante?

¿Qué factor genera fidelidad: qué atrae de este espacio, cuál es el verdadero imán?

Las respuestas deben ser coherentes y llevarnos al siguiente paso: **diseñar y construir el equipo humano que sea capaz de ser anfitrión de esa identidad**, comunicar el *storytelling*, empatizar con el cliente, interiorizar y servir la propuesta de valor.

Por lo tanto, la pieza central de esta caja de experiencias es el equipo, un grupo de personas cuyas tareas son tomar comandas, llevar platos de cocina a mesa y estar pendientes de las necesidades del cliente.

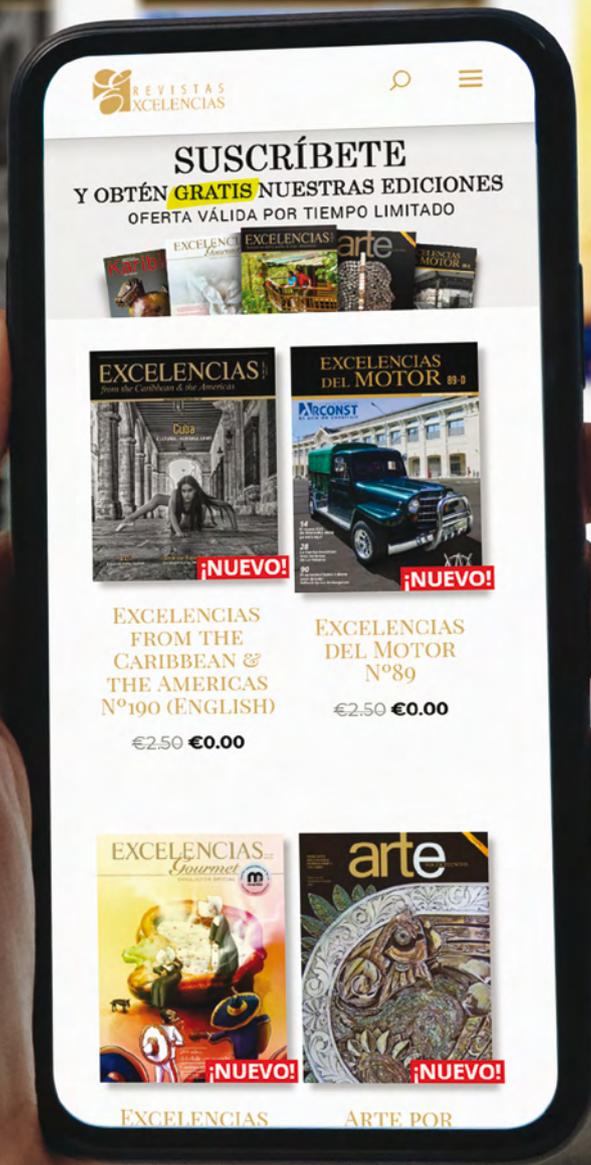
Y su misión es hacer de la estancia de las personas una experiencia agradable; con dos propósitos: fidelizarlos y convertirlos en embajadores.

Este importantísimo papel de anfitrión del equipo de sala es uno de los factores clave de lo que podemos llamar las “meta-salas”. Un equipo que, además de los conocimientos técnicos relacionados con sus tareas, también aporte una serie de habilidades que hagan que la suma de los miembros sea mucho más que su resultado.

Un equipo con **tres actitudes definitivas**: conciencia social y sostenible, actitud curiosa y de aprendizaje y compromiso con el propósito de la meta-sala, que **redondean este perfil de anfitrión**.



La pieza central de esta caja de experiencias es el equipo, y su misión es hacer de la estancia de las personas una experiencia agradable; con dos propósitos: fidelizarlos y convertirlos en embajadores.



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!



AL REUNIRSE LA FAMILIA PARA CELEBRAR LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO, SE SUELEN PREPARAR COMIDAS SUCULENTAS Y VARIADAS; ACERCA DE ESTA TRADICIÓN EN CUBA Y DE CÓMO PODEMOS DISFRUTARLA SIN COMETER EXCESOS NOS CUENTA ESTE ARTÍCULO

TRADICIÓN Y SALUD EN LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO

POR MADELAINE VÁZQUEZ GÁLVEZ /
CHEF Y TECNÓLOGA EN ALIMENTACIÓN SOCIAL
Y LEIDY CASIMIRO RODRÍGUEZ /
PROFESORA TITULAR Y DRA. EN AGROECOLOGÍA
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

El cerdo resulta el manjar omnipresente en la mesas de estas festividades en Cuba, y se prepara de acuerdo con las tradiciones de cada región del país.

Las comidas en Cuba por el fin de año siempre han sido una tradición que se ha mantenido en el tiempo. Esas comidas forman parte de las fiestas navideñas, que están comprendidas entre el fin del año y el inicio del próximo, e incluyen Nochebuena, Navidad, Fin de Año, Año Nuevo y Día de Reyes, todas con una connotación religiosa. Lo más llamativo es la importancia siempre conferida al comer en familia, lo que perdura como símbolo de nuestra identidad. Durante esas festividades, las reuniones familiares devienen motivo para el acercamiento y el compartir con alegría.

Cuando se repasan las costumbres del comer en ese periodo, se aprecia que el 24 de diciembre se consumía lechón asado, moros y cristianos, yuca con mojo, tostones, ensaladas de vegetales y turrónes españoles, mientras

que el 25 de diciembre era muy popular la montería (restos de pavo y lechón sobrante de la víspera). El 31 de diciembre el consumo era similar, con la inclusión de postres caseros (cascos de toronja, buñuelos). En el caso de las bebidas se incluyen las cervezas, vinos, ron y aguardiente, y también resultaba común el consumo de Agua Loja (jarabe con especias hecho refresco) y de ponche de leche. A las doce de la noche del 31 de diciembre era tradición comer doce uvas en espera del nuevo año, aunque no fue una costumbre tan extendida. De forma general, esas tradiciones conservan su vigencia, con algunas adecuaciones dadas por circunstancias históricas y de contexto.

Lo cierto es que el cerdo resulta el manjar omnipresente en la mesas de estas festividades en Cuba, y se prepara de acuerdo



Como guarnición no deben faltar el arroz congrí o los moros y cristianos; el primero preparado con frijoles colorados, y el segundo, con frijoles negros.

con las tradiciones de cada región del país. En las zonas más rurales es habitual sacrificar un puerco, e invitar a toda la familia.

En el oriente del país es común preparar el cerdo en púa, adobado un día antes. El cerdo asado en púa consiste en una vara que lo atraviesa de un lado a otro, a la vez sujeta a una estaca clavada en la tierra, con varios niveles de altura para regular el calor transmitido por el carbón o la leña, que se deposita en un hoyo hecho en la tierra. Mientras se asa el cerdo se le va dando vueltas a la púa para que se cocine de manera uniforme y a fuego lento. También es costumbre rellenarlo en su interior con congrí oriental, y a medida que se asa el cerdo se va cocinando el arroz, el cual resulta significativamente delicioso.

En el occidente del país se asa el cerdo a la parrilla o barbacoa, que es una técnica de origen indio, que utiliza diversos tipos de leña, lo cual condiciona el sabor del asado; es muy común utilizar la de mangle rojo y las ramas de guayaba. En la provincia de Pinar del Río es costumbre, cuando se asa el cerdo a la parrilla, taparlo con hojas de plátano. En La Habana, la forma más común de asar es al horno en la casa, o llevarlo a una panadería cercana para realizar este tipo de cocción. En todos los casos el adobo es un acto obligatorio, en el que se usan preferiblemente ajos machacados, naranja agria o vinagre, orégano, comino, sal y en algunos casos pimienta.

En las fincas campesinas el asado es un proceso que se prolonga durante varias horas, y en el que la familia se reúne a su alrededor a conversar, cantar, bailar, tomar y disfrutar la compañía; el responsable de darle vueltas a la púa es sustituido por otros miembros para no hacer agobiante el trabajo, lo que forma parte del ritual y disfrute familiares.

Es común que los campesinos siempre conserven el cuajo del cerdo para someterlo a un proceso de deshidratación con sal; posteriormente se usa para agriar la leche durante los procesos de elaboración de queso artesanal con leche cruda. Algunas familias recogen la sangre en la matanza y lavan las tripas para luego poder elaborar morcilla o butifarras con estos subproductos.

Como guarnición no deben faltar el arroz congrí o los moros y cristianos; el primero preparado con frijoles colorados, y el segundo, con frijoles negros. Otros componentes como la yuca bien blandita con mojo y los llamados chatinos, tostones

o plátanos a puñetazos son imprescindibles; resultan muy aceptados los plátanos maduros fritos. En determinadas regiones la montería se acompaña con casabe o pan de yuca. En algunas casas se prefiere el tradicional arroz blanco con unos frijoles negros dormidos.

De las ensaladas son muy reconocidas las de tomate, lechuga y rabanito; para su aderezo se utiliza una vinagreta clásica, aceite, vinagre, sal y pimienta, y en muchas ocasiones se le añaden anillas de cebolla. Muchos campesinos utilizan el jugo de naranja agria como elemento ácido de ese aliño.

En relación con los postres son muy habituales los buñuelos tradicionales o navideños, los cuales se preparan a base de puré de yuca y boniato, cocimiento reducido de canela, anís y corteza de limón, y huevo; se unen estos ingredientes y se amasan; se polvorea con harina y se forman bastoncitos, lacitos o números ocho; finalmente todo se fríe y se acompaña con un almíbar. En la cocina antigua también se elaboraban con *catibía* o harina gruesa de yuca. Otros buñuelos locales como los matanceros, llevan en su composición viandas cocidas y molidas como boniato, yuca, malanga amarilla y algo de calabaza. Muy sabrosos son también los buñuelos de Santa Clara, a base de ñame rallado, huevo y sal, que se fríen en grasa bien caliente en forma de bolitas. En Sancti Spiritus es común rallar la yuca y la malanga, y mezclar con huevos y sal. También son típicos el dulce de coco, las mermeladas y las frutas en almíbar con queso, como por ejemplo, los casquitos de guayaba con queso blanco.

SUGERENCIAS PARA COMER CON SALUD EN LAS CELEBRACIONES NAVIDEÑAS

En los países que celebran estas festividades, las personas son proclives a violar la dieta durante ese periodo, dado en buena medida por la sabrosura de estas preparaciones. No obstante, podemos estilizar nuestro menú sin que se pierda la esencia de esas conmemoraciones. Algunos consejos pueden ser:

- Servir nuestras porciones en tamaño medido, lo que permite degustar con placer toda la oferta alimentaria.
- Emplear cantidades mínimas de grasa. Para ello, los aliños se pueden enriquecer con prevalencia de vinos y jugos cítricos.
- Priorizar los aperitivos ligeros como aceitunas, encurtidos de vegetales, canapés de pastas, cocteles de frutas, entre otros. Otros aperitivos pueden ser las zanahorias ralladas cubiertas con mayonesa casera, los frutos secos, las ensaladas de frijoles, y las frutas naturales.
- Beber abundante agua entre las comidas para disminuir la ansiedad por comer.
- Tomar jugos naturales sin la adición de azúcar; preferir las bebidas tradicionales como pru oriental, limonadas y naranjadas.
- Servir bien frescas, y de manera abundante, las ensaladas de lechuga, tomate y rabanito, aderezadas con aliños de jugos de frutas cítricas y plantas aromáticas diversas.
- Consumir verduras frescas en ensaladas, asadas, al vapor o hervidas, condimentadas con aderezos de limón o vinagretas.
- Comer con moderación y lentamente para sentir una mayor sensación de saciedad, y a la vez, disfrutar de la compañía de la familia y las amistades.

Finalmente, las fiestas por el fin de año son el momento en que la familia se reúne y planifica metas importantes para el venidero periodo. El consumo alimentario durante esas festividades se convierte en divertimento y a la vez genera compromisos para iniciar o continuar estilos de vida saludables y éticos, que puedan beneficiar a la familia, la sociedad y el planeta.



Algunas familias recogen la sangre en la matanza y lavan las tripas para luego poder elaborar morcilla o butifarras con estos subproductos.

EXCELENCIAS DEL MOTOR



ACOMPÁÑENOS A DESENTRAÑAR LA CONTROVERSIA EN TORNO A CUÁL FUE EL PRIMER VEHÍCULO QUE CIRCULÓ EN VENEZUELA

POR LORIET GÓMEZ MEJÍAS

El automóvil ha sido uno de los resultados más beneficiosos de la inventiva del hombre. Desde su primera aparición en 1885 a manos del ingeniero alemán Karl Benz, tras largos años de pruebas e intentos para crear un medio de transporte motorizado, de mayor velocidad y confort, han surgido docenas de marcas que avanzan por evolucionar y estar siempre un paso adelante en la tecnología. Sin embargo, no siempre estamos al corriente de determinadas encrucijadas que esconde su historia.

Hoy les traigo un hecho que ha despertado la polémica entre investigadores y cronistas. ¿Panhard o Levasor o Cadillac? ¿Cuál fue el primer vehículo que circuló en Venezuela?

Hasta hace muy poco tiempo se registraba que el primer automóvil en llegar a Venezuela era un Panhard & Levasor. Otras hipótesis planteaban que esa distinción correspondía a otro vehículo que importara el Dr. Isaac Capriles en el propio año, o al del señor John Boulton, en 1906; todos traídos desde Europa. La tercera versión, al igual que otras tantas referidas por la declaratoria de periodistas y escritores, fue descartada. La tradición recogió el automóvil francés Panhard & Levasor como el primer auto importado que

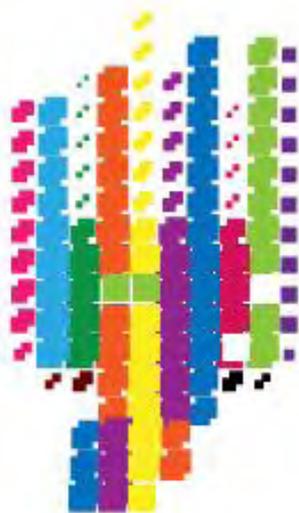
EXCELENCIAS DEL MOTOR
Encuétranos en...

revistasexcelencias.com



www.pressreader.com





BINÓMICO

CONGRESO
GASTRONÓMICO
IBEROAMERICANO

25-27 OCTUBRE
2021 HUELVA

BINÓMICO: VEINTIDÓS COCINAS, UNA IDENTIDAD



Bajo el lema “Veintidós cocinas, una identidad”, inició el pasado 25 de octubre en la Casa Colón de Huelva capital la primera edición del Congreso Gastronómico Iberoamericano Binómico.

Durante la apertura institucional del congreso Alberto de Paz, director del evento, afirmó que “Huelva es una de las mejores despensas del mundo”. Asimismo recordó que este congreso nació y está radicado en una provincia que “lleva en su ADN el cariz iberoamericano”.

María Andrea Albán, secretaria para la Cooperación Iberoamericana de Segib, abordó otro de los grandes ejes del congreso: la sostenibilidad en la alimentación y el establecimiento de alianzas estratégicas a este respecto; mientras que Carlos Peguero, el viceministro de Cooperación Internacional de la República Dominicana, mostró su orgullo por la distinción que Binómico hace a su país; y el secretario general de Turismo de la Junta de Andalucía, Manuel Pablo Muñoz, auguró el éxito a Binómico e hizo hincapié en que “somos una referencia en sabores exclusivos, en formas y variedades. La presidenta de la Diputación Provincial, María Eugenia Limón, llamó la atención acerca de la “unión histórica” de Huelva con Iberoamérica y la influencia que la gastronomía tiene en sectores como el turismo.

Destacaron en estas jornadas la ponencia de María Marte, la presentación del libro *América Latina. Gastronomía* de Virgilio Martínez, y la mesa redonda “La comunicación como transmisión de la cultura gastronómica”, moderada por José Carlos Capel y en la que han intervenido profesionales de la talla de Julia Pérez, Antonella Ruggiero, María Rytter y Javier Suárez.

Como parte de la primera jornada, los miembros de la mesa debatieron acerca

de hasta qué punto es importante la comunicación en un ámbito como el de la gastronomía, “algo más que dar de comer”. Para Julia Pérez, periodista gastronómica, es una responsabilidad tanto del emisor como del receptor, y no debe dejar de tenerse en cuenta la necesidad de ser más críticos y responsables con la información. Antonella Ruggiero, por su parte, manifestó que “la influencia de los medios masivos ya no viene dada por el periodista, ya que las redes sociales son una



ventana para los ‘nuevos comunicadores’”, aquellos que “tienen las herramientas para emitir un mensaje: un móvil y seguidores”. Por su parte Javier Suárez manifestó que: “La clase política se olvida de las raíces, ni siquiera en las escuelas de hostelería se estudia la cocina de nuestros abuelos, lo que somos”, por lo que, insistió, “preservar la cultura gastronómica es fundamental”.

Con “Enalteciendo la gastronomía iberoamericana”, María Marte (cocinera dominicana Medalla de Oro a la Mujer Trabajadora por la Comunidad de Madrid, Premio Nacional de Gastronomía y Embajadora Iberoamericana de la Cultura por la Secretaría General Iberoamericana (Segib), única mujer latinoamericana en conseguir, de golpe, dos Estrellas Michelin), conquistó a la audiencia. Su ponencia ratificó su concepción de cocina “limpia, llena de fusión y, sobre todo, con el sabor a mis raíces” y su talento inquieto e innovador, ese que sigue buscando transformar la cocina iberoamericana y llevarla al lugar que merece con platos que incluyen los productos más tradicionales de su tierra. En su afán por integrar el Caribe en la cocina mediterránea, presentó una secuencia de

platos, entre ellos el exitoso “Isla Bonita”, que presentó en Masterchef Celebrity 2017.

Dueño del restaurante Central, (Lima, Perú), que desde 2013 figura en la lista de los cincuenta mejores del mundo, y varias veces nombrado mejor restaurante de América Latina, el conocido cocinero Virgilio Martínez, de la mano de la editorial Phaidon, presentó en Binómico su libro [América Latina. Gastronomía](#). Con un total de seiscientas recetas de veintidós países, emblemáticas y características de



Binómico “Enaltece” La Riqueza de La Gastronomía Iberoamericana

La chef dominicana María Marte conquista con la ponencia inaugural a los participantes en el primer Congreso Gastronómico Iberoamericano de Europa y promete “seguir mostrando nuestra identidad gastronómica”

su zona, el texto muestra la rica diversidad de sus gentes y culturas culinarias, así como pretende enseñar a preparar platos tan típicos como guisado de cabra, galletas chilenas o ensalada de mango verde, además de bebidas como el zumo de maíz fermentado, entre muchas otras. También está plagado de curiosidades y anécdotas simpáticas que harán de su lectura un deleite a la hora de incursionar en cualquiera de sus recetas. Al respecto publicamos en nuestras páginas una enjundiosa conversación que nuestro presidente José Carlos de Santiago tuvo con él en esa oportunidad.

En la clausura de este primer [Binómico](#) los participantes pudieron disfrutar con todos los sentidos de la esencia de Huelva. La organización ofreció una cena en la Casa del Conquero, el atardecer y la ría acompañaron, con esa calidad de valor agregado, los platos de los cocineros Juan López, Tony Alberto Estévez, Carlos Ramírez, Diego García, Paco Méndez, Isabel López y Sergio Ortiz y de la Escuela de Hostelería Virgen de Belén un centro referente en la formación profesional y en la potenciación del talento de muchos grandes profesionales de la hostelería.

Fuente: “Binómico”, *Diario de Huelva*

XANTAR 2021

Con el objetivo de convertirse en un gran reencuentro para los profesionales de la enogastronomía, el turismo y la hostelería de la Península Ibérica, se celebró Xantar 2021 en Expourense entre el 3 y el 7 de noviembre. Centrado en la Gastronomía de los distintos Caminos a Santiago, el encuentro, además de contar con la presencia de varios países de Iberoamérica, quiere servir como punto de inflexión que suponga la vuelta a la normalidad y que contribuya a promocionar internacionalmente a Galicia como un destino enogastronómico seguro y excelente en un momento tan especial como el doble Año Xacobeo 2021 y 2022.

A pesar de que las nuevas restricciones que conlleva la pandemia han llevado a reducir a ocho el número de restaurantes, entre ellos los del INORDE, Sabores de Ourense y BOAGA–Razas Autóctonas, y a dos aulas gastronómicas; Xantar 2021 se planteó, desde sus primeras reuniones organizativas, ofrecer al visitante una experiencia única y segura con el anhelo de convertirse en motivación turística per se en la captación de viajeros a Ourense. Parte de las actividades fueron coordinadas por la Consellería do Mar, por la Agencia Gallega de Calidad Agroalimentaria–AGACAL de la Consellería de Medio Rural, por Porto e Norte y por la Asociación Nacional de Fabricantes de Conservas de Pescado y Mariscos–ANFACO;

Tuvieron lugar, en cuanto a las acciones profesionales, la realización de talleres de cocina en directo a cargo de prestigiosos chefs y con productos autóctonos de calidad, el Encuentro Internacional de Cofradías



Gastronómicas y Enófilas, y el Concurso de Cocina patrocinado por el Grupo Cuevas, entre otros. También se celebró una nueva edición del Workshop de Comercialización de Turismo Gastronómico con la participación de turoperadores, así como la organización, por primera vez, de una misión con distribuidores internacionales de productos agroalimentarios.

Como parte de su tema central, [Xantar](#) llamó la atención acerca de la “Gastronomía de los Caminos”, y sobre la importancia de que este doble Año Xacobeo simboliza también el principio de la reactivación del sector turístico en Galicia.

Para más detalles le proponemos [Xantar 2021: La gastronomía se consolida como la mejor carta de presentación ante el peregrino](#)

Fuente: Xantar 2021



VALLADOLID, UN AÑO MÁS CAPITAL MUNDIAL DE LAS TAPAS

Ente el 6 y el 14 de noviembre Valladolid volverá a figurar como la capital mundial de las tapas con la celebración del XVII Concurso Nacional de Tapas Ciudad de Valladolid y el V Campeonato mundial de Tapas Ciudad de Valladolid. Cuarenta y cinco cocineros participarán en el Concurso Nacional y dieciséis en el Campeonato Mundial que se celebrarán en la Cúpula del Milenio entre el 8 y el 10 de noviembre.

Con veinticinco minutos para presentar siete reproducciones de sus tapas, el cocinero ganador del concurso obtendrá un premio en metálico de 10.000 euros y será el encargado de representar a España en el Campeonato Mundial de Tapas de 2022. El segundo y tercer clasificado del Concurso Nacional obtendrán un premio de 5.000 euros y 2.500 euros respectivamente.

El V Campeonato Mundial de Tapas tendrá lugar el 10 de noviembre y en él se enfrentarán quince finalistas seleccionados entre 38 candidaturas de 32 países, dentro de los cuales destacan

Argentina, Panamá, Chile, Estados Unidos, Canadá, Ecuador, México, Francia, Dinamarca, Portugal, Irlanda, India, Japón, Emiratos Árabes y Ucrania. El encargado de representar a España en este certamen, tras lograr el año pasado el título de Campeón de España de Pinchos y Tapas 2020, será Emilio Martín, del Restaurante Suite 22 de Valladolid.

Jesús Sánchez, chef-proprietario del restaurante Cenador de Amós, de Cantabria, con 3 estrellas Michelin, será el presidente del jurado de las dos competiciones. En el Concurso Nacional estará acompañado de la presidenta de la Federación Española de Cocineros y Reposteros de España, Pepa Muñoz, del restaurante El Quenco de Pepa de Madrid; la Jefa de Chef-proprietaria del restaurante Nub, de Costa Adeje (Tenerife), Fernanda Fuentes, galardonado con una estrella Michelin; y el Top-chef Javier Peña, del restaurante Sibaritas Klub de Valladolid.

En el caso del Campeonato Mundial, junto a Jesús Sánchez estará un jurado con 11 estrellas Michelin formado por: Lourdes Plana, Presidenta de la Real Academia de Gastronomía; Ricardo Costa, del restaurante The Yeatman de Oporto, con dos estrellas Michelin; Julia Pérez Lozano, periodista gastronómica; Miguel Pereda, Director de Marketing Michelin España; Luis Cepeda, periodista gastronómico; Fernando Salazar,

presidente de Ferrán & Associates; y los cinco cocineros con estrella Michelin de la provincia de Valladolid: Víctor Martín del restaurante Trigo; Marc Segarra del restaurante Refectorio Abadía de Retuerta Le Domaine; Miguel Ángel

de la Cruz del restaurante la Botica de Matapozuelos; Víctor Gutiérrez del restaurante Taller Arzuaga, y Cristóbal Muñoz del restaurante Ambivium.

Como es habitual, los certámenes vendrán acompañados del Festival Internacional de la Tapa. De esta forma, los establecimientos hosteleros de Valladolid se hermanarán con los concursantes para poder ofrecer a sus clientes todas las tapas participantes tanto en el Concurso Nacional, como en el Campeonato Mundial. El Festival se celebrará entre el 8 y el 14 de noviembre y por primera vez contará con una aplicación en la que se podrá acceder a toda la información.

Fuente: Portal Web del Ayuntamiento de Valladolid



DIEZ COCINEROS 2021 SOBRE LOS QUE PONER LA MIRADA

Premiados, sostenibles, solidarios, innovadores y firmes en su postura ante el desarrollo y nuevos desafíos de la gastronomía, estos diez cocineros han llamado la atención de *Excelencias Gourmet* durante 2021. Haciendo un balance de todo un año, cuando ya nos acercamos a dar la bienvenida a otro, no podíamos pasar por alto la labor de estos imprescindibles. Crecidos ante las contingencias de una nueva vida, aquí les compartimos estas joyas.



José Andrés, Premio Espíritu de Excelencia en los Premios Excelencias 2020, y nominado en 2019 para el Premio Nobel de la Paz, ha continuado su labor humanitaria. El pasado año durante los meses más complejos del confinamiento producto a la crisis sanitaria generada por la COVID-19, José Andrés repartió alrededor del mundo 15 millones de comidas, con el apoyo de una extensa red de voluntarios. Este año, para apoyar su labor alrededor del mundo, ha recibido 100 millones de dólares (85 millones de euros) de parte de Jeff Bezos, fundador de Amazon como parte del premio “al valor y al civismo”, nueva iniciativa filantrópica de Bezos.

Lea más [aquí](#)



Pía León, elegida como mejor chef mujer del mundo por la organización The World's Best Restaurants, es la dueña de Kjolle y copropietaria del premiado Central, ambos en Lima, Perú. Kjolle, que toma el nombre de un resistente árbol de las alturas andinas, pone en valor ingredientes peruanos a través de un menú degustación de siete pasos, pero también se puede comer a la carta. Con la premisa de que los comensales “puedan aprender sobre biodiversidad peruana”, priman en sus platos productos de mar que se encuentran con otros de valles, lagos de altura, montañas y bosques amazónicos. Pía León, junto a su equipo, propone una experiencia donde es ineludible constatar la diversidad que hay también en la naturaleza y cultura del Perú.

Lea más [aquí](#)



Ángel León, dueño de Aponiente, El Puerto de Santa María, con tres estrellas Michelin, ha dado a conocer de su más reciente descubrimiento: el cereal marino. La nueva aportación responde a la permanente inquietud del chef gaditano y su equipo por seguir observando e investigando nuevos ingredientes y productos de la gran despensa del mar con el objetivo de hacer de la alimentación de origen marino un recurso sostenible, innovando y aportando valor al sector de la gastronomía y a la sociedad.

Lea más [aquí](#)



Dabiz Muñoz, galardonado recientemente en París con el Premio a la Innovación por la prestigiosa guía gastronómica La Liste, triestrellado por su restaurante DriverXo en Madrid, fue reconocido por su aportación a la escena gastronómica con su proyecto de comida a domicilio GoXo en plena pandemia por ser capaz de reinventar la cocina de DriverXo y StreetXo y lograr que su esencia viaje con la máxima calidad hasta los hogares de Madrid y Barcelona. “Mi vida gira en torno a la creatividad y la innovación. Literal, vivo por y para ello”, declara en sus redes sociales a razón de este premio.

Lea más [aquí](#)



Javier Sanz y Juan Sahuquillo, cocineros revelación en Madrid Fusión 2021 por su trabajo en Cañitas Maite, figuran como los jóvenes talentos que liderarán la gastronomía en años venideros. Amigos desde la escuela y cocineros en Casas Ibáñez (Albacete), un lugar de la mancha donde dirigen dos restaurantes, una casa de comidas y otro espacio anexo con serias aspiraciones gastronómicas; a sus conocimientos técnicos suman dosis de desparpajo y talento creativo, actitudes que hacen extensivas a su empeño por recuperar platos manchegos. Se proveen de productos excepcionales y han irrumpido como un vendaval en los ámbitos de la alta cocina. El pasado [número 80](#) de *Excelencias Gourmet* publicamos una muy interesante entrevista que le realizara nuestro presidente.



Dominique Crenn, premiada por The World's 50 Best como Icono de la gastronomía, es de origen marroquí, pero ha cimentado su carrera profesional en los Estados Unidos, específicamente en la ciudad de San Francisco. Su vital personalidad de luchadora, su defensa de la sostenibilidad y la comida saludable, del arraigo al entorno, de los derechos de las mujeres, de los trabajadores de hostelería y de la comunidad LGTBI, la han llevado a alcanzar el galardón que reconoce la trayectoria de una persona influyente y modélica para sus colegas. Durante la pandemia ha servido para los necesitados comidas basadas en verduras y ha eliminado la carne de sus restaurantes. A sus 56 años, con tres estrellas Michelin, es autora de los libros *Atelier Crenn. Metamorfosis del sabor* y *Chef Rebelde*, y lleva sus redes sociales desde esa combatividad y simpatía que la caracteriza.

Lea más [aquí](#)



Koldo Royo, estrella Michelin y fundador y presidente de ASCAIB (Asociación de cocineros Afincados en las Islas Baleares), entre otros atributos, se define como "cocinero que es el oficio". Su interés por aprender constantemente e innovar lo lleva a explorar nuevos caminos desde el punto de vista profesional. Con "A fuego lento", el primer portal de cocina *online* que se funda en España, se convierten el pionero del *Food Truck* español, llevando la comida callejera por todos los rincones del país. Recientemente, a través de su empresa de consultoría y asesoría Bon Gust, ha confeccionado un Calendario Solidario para 2022, con el objetivo de recaudar fondos para la lucha contra el cáncer.

Lea más [aquí](#)



María Marte, medalla de Oro a la Mujer Trabajadora por la Comunidad de Madrid, Premio Nacional de Gastronomía y Embajadora Iberoamericana de la Cultura por la Secretaría General Iberoamericana (Segib), única mujer latinoamericana en conseguir, de golpe, dos Estrellas Michelin, ha conquistado con la ponencia que ha abierto Binómico, el congreso de gastronomía iberoamericana que acaba de celebrar su primera edición. Pero María Marte, con su búsqueda de integrar el Caribe en la cocina mediterránea y su talento culinario, se destaca sobre todo por su afán de superación y su espíritu solidario; habiendo llegado a la gastronomía fregando platos, el Premio a la Innovación le reportó 50.000 euros que utilizó para crear la Fundación María Marte, con la que proporciona formación a niñas de su localidad en España.

Lea más [aquí](#)



Mauro Colagregco, reconocido como uno de los mejores argentinos entre los 100 mejores del mundo por The Best Chef Award y portador de tres estrellas Michelin, no solo ha apostado por la cocina agroecológica, sino que la ha llevado a un nivel superior. Atento a las fases de la Luna y la influencia que ejercen no solo en las mareas sino en los cultivos y su crecimiento, este chef no pierde de vista que ciertos días la energía de los platos se va a concentrar más en la raíz, otros en las hojas o en las frutas, y en función de esto propone un menú. Con este fuerte compromiso agroecológico y esta evidente conciencia ambiental ha impuesto un estilo propio en la interpretación del producto y constituye un ejemplo de avanzada en esa vuelta a conectar con la naturaleza que no solo empieza a convertirse en tendencia sino que ha movido ciertos sectores de la gastronomía y el turismo gastronómico.

Lea más [aquí](#)



Joan Roca, con el número 4 en la lista de los 100 Mejores Chefs del mundo, también ha sido distinguido con el The Best Chef Science Award, premio para el cocinero que se destaca en relación con la investigación, la experimentación, la técnica y la transformación. Con grandes avances en materia de sostenibilidad y tres estrellas Michelin asociadas a su Celler de Can Roca, está trabajando, junto a sus hermanos, durante estos últimos meses de pandemia, en el nuevo proyecto Normal, asociado estrechamente con el contexto actual en el que se incrementan los deseos de normalidad. Con el precepto de que "lo normal puede resultar extraordinario", Normal apuesta por precios accesibles y prioriza la relación precio-placer-conciencia ecológica.

Lea más [aquí](#)

Virgilio Martínez, reconocido chef peruano del restaurante Central, ha publicado con Phaidon el libro *América Latina. Gastronomía*. El texto contiene seiscientas recetas de veintidós países de la región que son una ventana a nuestra historia, gustos y costumbres. Durante su presentación *Excelencias Gourmet* tuvo la oportunidad de dialogar en exclusiva con su autor.

¿TIENES UN LIBRO CON 432 PÁGINAS EN EL QUE AYER DENOMINABAN EN LA PRESENTACIÓN COMO UNA BIBLIA DE COCINA, A MÍ ME GUSTARÍA MÁS DENOMINARLO COMO UN VADEMÉCUM DE LA COCINA.

Yo no sé cómo denominarlo, porque es una categoría interesante. Este libro empieza como una idea de hacer un *home cooking* para llegar a las casas con recetas que cumplieran esa función, pero no es que tengamos las recetas icónicas de las cuales tú quieres cocinar por ahí que estás en Japón y quieres cocinarte unos tacos, por ejemplo. No, hay recetas que tienen un interés también en preservar una costumbre, una tradición, algo cultural. Luego hay también la intención de que se preserven estas recetas, también las icónicas. Entonces este libro empieza a tener un ámbito un poco más de investigación. Se ve que hay una base sólida porque cada dato que se pone, cada hecho, está verificado, justificado con fuentes verdaderas, porque cuando decía que hemos tenido una red gigante de personas de toda Latinoamérica creo que esto no se había hecho antes.

Creo que la visibilidad y la potencia que hoy día tenemos, no los chefs, los cocineros, la tenemos que aprovechar. Y el hecho de que nosotros también tenemos el micrófono y los jóvenes nos escuchan, y este es mi caso y en eso estoy muy agradecido de que aún los jóvenes me escuchen. Yo no soy de esta nueva generación, tengo cuarenta y cuatro años, pero trabajo con chicos de veinticuatro años, puedo ser prácticamente padre de todos ellos y desempeño un rol ya como el que Gastón Acurio desempeñó en su momento conmigo, de mentor, de esta persona a la que vas y preguntas. Estos jóvenes tienen ahora muchas preguntas ¿Cuál es el futuro de la cocina?

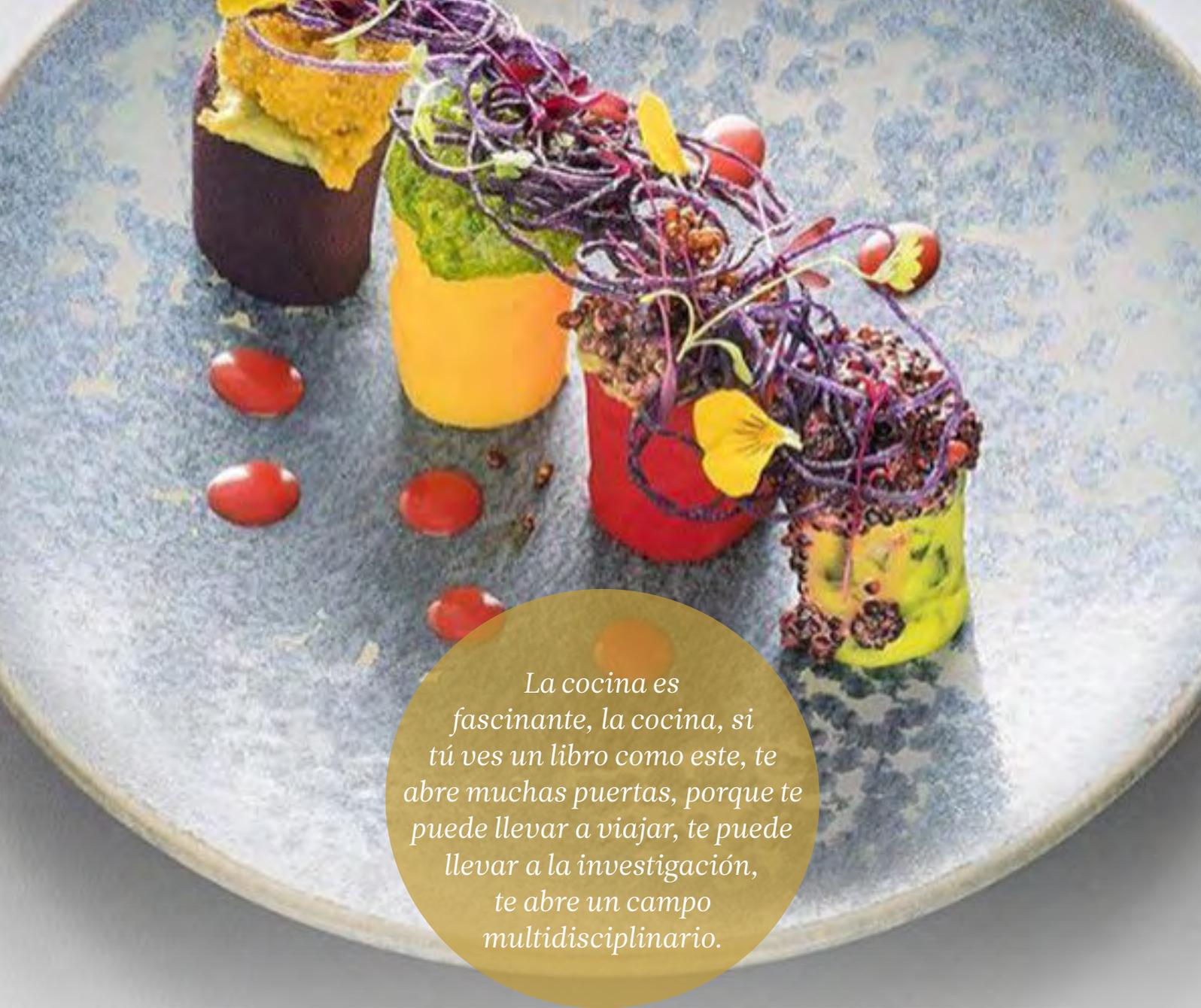
¿Hacia dónde vamos? ¿Qué va a ser de la cocina? Ahora estamos en un momento complicado porque la gente se está saliendo de las cocinas, se está saliendo de los servicios, se está saliendo de los restaurantes, quieren menos horas de trabajo y nosotros venimos de otra época.

Vamos a tomar el tema ahora de la armonía. Eso es lo que yo trato de buscar siempre, hay esta armonía siempre en tu vida aunque no la busques, creas un proyecto de vida, yo hablo mucho con los jóvenes y les digo “Yo no te voy a decir las recetas de tu vida, si no busca tu proyecto de vida”. La cocina es fascinante, la cocina, si tú ves un libro como este, te abre muchas puertas, porque te puede llevar a viajar, te puede llevar a la investigación, te abre un campo multidisciplinario y eso lo mostramos en el restaurante, pero en el libro, al hacerse en Mater como centro de investigación, no sabes todo lo que vemos en temas culturales, en temas antropológicos, históricos. Entonces esto puede ser también inspiración para los jóvenes que entran a las cocinas y se decepcionan de ser cocineros, porque eso también sucede, no todo el mundo quiere ser cocinero, no todo el mundo quiere servir en sala y hay poca gente que se apasiona. Entonces, los que no se apasionan y quieren seguir en gastronomía aún tienen espacio. Entonces, lo que nos toca a nosotros es nuevamente articular a todas estas personas y generar un grupo de trabajo que sea armonioso.

EL VADEMÉCUM DE VIRGILIO MARTÍNEZ

POR: JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

SEISCIENTAS RECETAS DE VEINTIDÓS PAÍSES FIGURAN EN AMÉRICA LATINA. GASTRONOMÍA, EL LIBRO QUE ACABA DE PRESENTAR VIRGILIO MARTÍNEZ EN BINÓMICO. ACERCA DE SUS CONCEPTOS, LA IMPORTANCIA DE LO IBEROAMERICANO Y LAS NUEVAS GENERACIONES, COMENTA EN ESTA ENTREVISTA



La cocina es fascinante, la cocina, si tú ves un libro como este, te abre muchas puertas, porque te puede llevar a viajar, te puede llevar a la investigación, te abre un campo multidisciplinario.

SON PRECURSORES DE PRESCRIPTORES. LO QUE USTEDES HACEN HOY, QUE NO SOLO SON COCINEROS, NO SOLO SON UN PROFESIONAL DE LA COCINA, HACE QUE SEAN UN EJEMPLO A SEGUIR POR MILLONES DE PERSONAS. SON EL ALIENTO PARA QUE LA GASTRONOMÍA TOMA EL VALOR QUE SE NECESITA, POR LO TANTO, HABLAR DE UN LIBRO COMO AMÉRICA LATINA. GASTRONOMÍA ES UNA BASE QUE TE INVITA A QUE TE COMAS A IBEROAMÉRICA, QUE LA DISFRUTES, QUE LA SABOREES.

CUANDO LLEGAS A UN PUNTO COMO ESTE, EN EL QUE DESCRIBES CADA UNO DE LOS PLATOS COMO TÚ BIEN DECÍAS, SI TÚ TENÍAS UNA COLECCIÓN, UNA RECOPIACIÓN DE MIL RECETAS, ¿CÓMO FUISTE CAPAZ DE EXTRAER, DE CONCENTRAR Y DE ELEGIR LAS QUE APARECEN?, ¿POR QUÉ LAS SELECCIONASTE?, ¿CUÁL FUE EL CRITERIO QUE TOMASTE PARA ELEGIR LAS QUE APARECEN?

No había un tema de equidad entre países porque hubiese sido complicado, y creo que no hubiese sido ni siquiera justo. Había un tema de relacionar insumos, recetas, geografías, que de alguna manera conversaran. El recetario era importante porque, vamos a ser francos, ¿cuántos tamales íbamos a poner?, ¿cuántos ceviches íbamos a poner?,

¿cuánto de México hay...? Entonces nos hacíamos muchas preguntas. Pero siempre regresábamos a que debíamos tener un cuarenta por ciento de lo icónico, de lo que tú dices "Si voy a abrir este libro me encontraré con este plato que yo sé que en México se hace mucho, que yo sé que en Perú..." de los lugares más icónicos, de los centros culinarios de Latinoamérica. Ese es mi criterio, pero con esto no le quito mérito a las demás grandes ciudades que están haciendo una gastronomía que aún el mundo no conoce. Yo lo digo en términos de visibilidad, porque te puedo hablar de las experiencias que he tenido en Mendoza, por ejemplo, en temas de parilla, en temas de lo que se cosecha para hacer vino, lo que sucede ahí es importantísimo en temas culinarios.

Entonces, hablando de hispanidad, hay un tema importante porque nosotros en muchos momentos hablamos de cuando llegaron España y Portugal, lo que sucedió, y tomamos el lado más constructivo que pueda haber. Por ejemplo, nosotros hacemos panes planos, toda la vida, tú vas a los Andes y vas a ver los panes "chaplas", luego en Brasil masas envueltas con algunos quesos, siempre ha habido masas pequeñas y con Brasil y Portugal qué es lo que llega, pues llegan estas masas fermentadas,

estos panes que crecen y empezamos a ver otro tipo de panadería y aparecen las fusiones, empiezan los dulces.

Luego empezamos a trabajar el azúcar, también con España y Portugal, y qué sucede, pues empieza a venir toda esta pastelería, todo este tema de dulces, que vienen de los conventos y los monasterios, y esto es importantísimo porque tú ves en Latinoamérica, en México, en Perú, la presencia de toda la pastelería, de los dulces, que viene de conventos, que vienen de monasterios, que vienen de señoras que trabajan. Entonces yo creo que es muy importante rescatar toda esta parte, este reencuentro de culturas que es muy valioso.

HAY UNA PARTE QUE ES CLAVE EN EL DESARROLLO DE LA GASTRONOMÍA EN IBEROAMÉRICA Y ES LA CONCENTRACIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS. EN ESTE RECETARIO ENCUENTRO MUCHAS DE LAS ESPECIES DE LOS PRODUCTOS NATURALES DE PRODUCCIÓN DE CADA UNO DE ESOS PAÍSES, DEL KILÓMETRO CERO EN CADA UNO DE ELLOS, EL RESPETO HACIA ELLOS. ¿HAS BUSCADO EN ESTA CONJUNCIÓN DE RECETAS ALGO QUE AÚNE LA SALUD?

Estamos en un momento en el que la cocina hoy día tiene que ser saludable, creo que no hay vuelta atrás. Estamos compitiendo con la industria de alimentos, que va muy rápido, y a veces no sabemos qué estamos comiendo. Hoy día ya nos preguntamos siempre el origen de los alimentos y creo que en Iberoamérica todavía no es difícil encontrar un productor, un producto bueno, encontrar un producto de cercanía, aplicarlos al kilómetro cero, aplicar estas cocinas aún ancestrales porque de la ciudad todavía tú puedes salir al campo fácilmente. En cuento a esto creo que es importante en tema de salud, creo que hoy en día, en Latinoamérica en general, ha habido todo un tema de *superfoods*, que se armó toda una campaña, todos estos alimentos que tenían nutrientes y cosas impresionantes y empezaron a volar por el mundo.

Por este lado te puedo hablar que tenemos la Amazonía con todos estos productos aún desconocidos, todos los cereales andinos y, por ejemplo, la salud que puede haber en usar bien el maíz. El maíz es un producto que nos une, está en toda Latinoamérica y es un producto que mal usado nos ha llevado a todos estos endulzantes, a todos estos productos que se han generado a partir de él, y lo otro es el maíz como se prepara en Centroamérica, cuando se trabaja la tortilla y ves el trabajo artesanal y

La cocina hoy día tiene que ser saludable, creo que no hay vuelta atrás. Estamos compitiendo con la industria de alimentos, que va muy rápido, y a veces no sabemos qué estamos comiendo.

esa tortilla perfecta al calor. Entonces qué más saludable que eso al contrario de esa cocina industrializada.

Por otro lado tengo que hablar de la batalla que tenemos con la industria de alimentos también, que no quiere, por ejemplo, poner toda la información de lo que estás consumiendo, pero bueno yo creo que todavía los cocineros, como tú has dicho, tenemos una buena voz sobre esto. En el caso de Perú, por ejemplo, nosotros hemos trabajado en que los transgénicos no puedan entrar a Perú. Es un tema muy controversial porque dicen que estamos parando la ciencia, pero nosotros lo que decimos es que no estamos preparados hoy día por nuestros niveles de corrupción a aplicar este tipo de tecnología. Los cocineros hoy día tenemos mucha fuerza, y esa fuerza también termina siendo política.

EL ESCAPARATE DE TANTAS PERSONAS QUE REALMENTE LO QUE HACEN SE CONVIERTE EN LO QUE DICEN, EN LA VERDAD Y LAS PERSONAS QUE NO TIENEN EL CRITERIO SUFICIENTEMENTE FORMADO COMO LOS JÓVENES QUE TÚ DECÍAS, SE PUEDEN EQUIVOCAR Y CONFUNDIR EN SU EJECUCIÓN. POR ESO ES TAN IMPORTANTE SU REALIDAD, SUBJETIVA PERO REAL, ES LO QUE NOS TOCA. POR OTRA PARTE, ESTAMOS HABLANDO DE LIBROS Y ESTAMOS HABLANDO DE VIRGILIO MARTÍNEZ, QUE ES UN COCINERO, UN JEFE DE COCINA, UN JEFE DE ESTABLECIMIENTO, UN ESCRITOR Y TODO ESTO TE CONVIERTE EN ALGO MÁS QUE UN COCINERO DE LOS QUE SOLAMENTE COCINAN, EN UNO QUE REALMENTE GESTIONA LA EMPRESA DE LA COCINA. ENTONCES, COMO ESE EJEMPLO QUE TIENES QUE DAR, ¿QUÉ LE DIRÍAS TÚ A UNA PERSONA QUE HOY SE APUNTA A UNA ESCUELA O A UNA UNIVERSIDAD EN LA QUE CREE QUE CUANDO SALGA DE AHÍ SERÁ DIRECTAMENTE EL QUE DIRIJA LOS ESTABLECIMIENTOS, EL QUE HAGA LOS MEJORES PLATOS?, ¿QUÉ LE DIRÍAS TÚ PARA QUE ESA PERSONA DEJE LA PREPOTENCIA DE SER UN LICENCIADO Y SE CONVIERTA EN LO QUE TENEMOS QUE SER TODOS, UN APRENDIZ? ¿CÓMO SE LO DIRÍAS?

Yo creo que en todo momento la gente ha querido saltar esos procesos, saltar rápido, subir un puesto, saltarse un curso o años de estudios, ganarse un puesto fácil sin haber pasado por los procesos que hemos pasado algunos en las cocinas, eso hace mucho daño, nos mentimos. Ahí es cuando trabajamos con algo que no es verdad, cuando nos mentimos a nosotros mismos porque realmente llegamos a un puesto para el cual no estamos preparados y eso genera mucho daño en nuestras profesiones. Luego las personas que están



Cuando yo quise ser cocinero, esto no era un glamour, tú no aparecías en la tapa de un diario, tus redes sociales no estaban reventando de likes porque eras chef. La palabra chef no existía

arriba son las menos indicadas porque son las que no saben tomar decisiones, son las que no han vivido, las que no tienen experiencia. Es por eso, y te agradezco que resaltes eso de ser cocinero, que puedo ser un modelo de conducta, que puedo ser también una inspiración, y todo esto lo tomo con mucha responsabilidad y con mucha coherencia. Uno tiene que ser muy consecuente en lo que hace, dice, en la forma de sentir, todo tiene que estar alineado.

Lo primero que yo les digo a los jóvenes es "Bueno cuál es tu plan de vida?, ¿cuál es tu proyecto?, ¿realmente los has pensado?, ¿adónde quieres llegar?, ¿sabes lo que es hacer la cocina? ¿Por qué antes de ir a una escuela de cocina no pisas una cocina antes? La cocina, una vez que entras, son años de estudio.

POR EJEMPLO MARÍA MARTE, QUE ES UN EJEMPLO CLARO POR SU FORMA DE EXPRESARSE, CUANDO ELLA HABLA DE SU VIDA, HABLA DE CÓMO NACIÓ Y CÓMO SE BUSCÓ LA VIDA Y EN LO QUE TERMINÓ. SIN EMBARGO, LOS COCINEROS PERUANOS, LA GRAN MAYORÍA DE COCINEROS PERUANOS DE GRAN PRESTIGIO PROVIENEN DE FAMILIAS BIEN POSICIONADAS, NOBLES, POR DECIRLO DE ALGUNA FORMA, Y HAN TENIDO LAS POSIBILIDADES DE ESTUDIAR, ANTES QUE LA COCINA, DERECHO, ECONOMÍA. ESA ES LA COCINA DE LOS INICIADORES, DE LOS PRECURSORES DE LA GASTRONOMÍA EN PERÚ. DE TU VIDA SE HABLA POCO DEL PASADO, COMÉNTANOS UN POCO.

El conocimiento yo lo tuve que buscar en Europa, no había escuelas de cocina en Perú. Cuando yo quise ser cocinero, esto no era un *glamour*, tú no aparecías en la tapa de un diario, tus redes sociales no estaban reventando de *likes* porque eras chef. La palabra chef no existía. Yo vengo de una familia de clase media-alta, y es lo que pasaba en Perú, no había clase media. Era la clase baja la que trabajaba en cocina y si querías ser cocinero y eras de clase alta, se esperaba que tuvieras una buena educación, en nuestro caso eran las típicas, abogado o ingeniero o médico. Entonces sí, digamos que yo soy de los privilegiados que tuve la educación, pero en algún momento no quise ir por estas carreras convencionales y decidí viajar por el mundo y encontrarme con las cosas reales. Viajé por muchos continentes, por muchos países, y me encontré realmente con la cocina; para mí eso me hizo cocinero, el viajar.

Pero mi tema va con los jóvenes ahora que no tienen acceso a esa educación en estas grandes escuelas. La información hoy día

también esta *online*, la educación también puede estar *online*, pero yo sí creo en la cultura del esfuerzo también y muchísimo, y en que uno se puede hacer cocinero en una muy buena cocina, trabajando, y eso lo veo yo a diario. Mis cocineros o vienen de escuela o vienen de lavar platos y no generamos diferencias y finalmente el jefe de cocina termina siendo el que cogió más habilidades y no tiene mucho que ver ahí la escuela, ojo. Entonces sí, yo creo que nosotros venimos de una generación en la cual todos los cocineros veníamos de casas de educación, de esas tendencias a sentirnos más europeos, porque habíamos viajado ya por Europa o ya habíamos pisado New York. Hoy día no tiene que ser así. Hoy día tú te metes en una buena cocina, y fíjate que la educación la tienes hoy día *online*, cursos etc.

CUÁNTOS LIBROS TIENES?

Yo tengo el libro de central y este ahora, pero con Phaidom he hecho algunas ayudas de aportaciones en algunas revistas, unas recomendaciones de chefs...

La *preview* del libro fue en inglés, las primeras conversaciones fueron en Estados Unidos y ahí fluyó muy bien, pero siempre sabiendo que al final el libro también iría en Español. Entonces íbamos trabajando en los dos idiomas como eso que sucede mucho en las cocinas hoy día, en las cocinas del mundo, donde se trabaja en dos o tres idiomas, como en la de mi amigo Mauro Colagreco, que trabajan en francés, italiano, español. Me pasa a mí en la cocina de Central, tú vas a escuchar español e inglés como si nada.

ME HE QUEDADO ENAMORADO DEL LIBRO Y DE LA FORMA DE LEER ECOLÓGICA, HAS UTILIZADO UN PAPEL MATE, QUE TE DA CALIDEZ. ES UN LIBRO MUY CÁLIDO EN SENTIDO GENERAL.

Yo creo que este libro nos ha movido muchísimo, no estamos viendo solo territorio peruano, que ya por sí es muchísimo, es muy vasto, desierto, el mar, la costa, la amazonía; nos vamos moviendo por ahí. Este libro es una consecuencia de nuestro movimiento por Latinoamérica, el hecho de empezar a ir más a México, de empezar a ir más a Ecuador, a Bolivia, a Argentina y a Chile, a zonas que antes no íbamos, el hecho de entender y de ver a los latinos más conectados, que antes no lo teníamos, antes en temas de gastronomía no nos mirábamos mucho.

Hoy día estamos muy influenciados y es parte de nuestra evolución y este libro te cuenta también de un momento muy particular de la cocina latinoamericana, no de su fusión sino de cómo nos hemos ido influenciando y qué se está comiendo hoy día. Lo que se comía hace treinta años es distinto a lo que se come hoy y siempre hay que darle un carácter identitario y eso es importante, por eso yo, cuando pongo un instrumento para inspirar a las jóvenes, les hablo de que trabajemos más en lo nuestro, en lo que no tenemos que ir a buscar afuera. Mi caso no es un ejemplo porque ya no tienes que viajar, hoy día ya no tienes que viajar, porque hay escuelas de gastronomía, hay buenos restaurantes de cocina en América, tienes espacios naturales y ecológicos o zonas ecológicas, hoy se está hablando más de sostenibilidad, de conservación de ecosistemas, hablar de riquezas, hablar de despensa. Tienes esta despensa, estos lugares maravillosos en Latinoamérica. Y hablando de Hispanoamérica tenemos la conexión con España, con Portugal.

Este libro leyéndolo cumple las 4S de la Gastronomía de las que habla Rafael Ansón.

La educación también puede estar online, pero yo sí creo en la cultura del esfuerzo también y muchísimo, y en que uno se puede hacer cocinero en una muy buena cocina, trabajando.

Recetas

PROPUESTAS SANAS PARA FIN DE AÑO

POR MADELAINE VÁZQUEZ GÁLVEZ / CHEF Y TECNÓLOGA EN ALIMENTACIÓN SOCIAL
Y LEIDY CASIMIRO RODRÍGUEZ / PROFESORA TITULAR Y DRA. EN AGROECOLOGÍA
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Ingredientes para 6 raciones:

- 100 g (1 unidad grande) de zanahoria
- 6 g (3 dientes) de ajo
- 40 g (1/4 taza) de maní
- 125 g (1/2 taza) de mayonesa
- 5 g (1/2 cucharadita) de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta

Procedimiento:

1. Rallar la zanahoria.
2. Picar los ajos muy finos.
3. Tostar y machacar el maní.
4. Mezclar con la mayonesa.
5. Salpimentar.

Pasta de zanahoria y maní

Frituritas de maíz tierno

Ingredientes para 4 raciones:

- 6 g (3 dientes) de ajo
- 100 g (1 unidad mediana) de cebolla
- 20 g (2 unidades) de ají chay
- 400 g (1 taza) de maíz tierno molido
- 50 g (1 unidad) de huevo
- 6 g (1 cucharada) de cebollino
- 5 g (1/2 cucharadita) de sal
- Aceite para freír

Procedimiento:

1. Cortar fino el ajo, la cebolla y los ajíes.
2. Mezclar con el maíz, añadir el huevo batido, el cebollino y la sal; revolver.
3. Freír por cucharadas en el aceite bien caliente.

Nota: Pasar por servilleta para disminuir la cantidad de grasa.

Cascos de guayaba

Ingredientes para 4 raciones:

- 500 g (5 unidades) de guayaba
- 200 g (1 taza) de azúcar refinado
- 2 g (1 rajita) de canela en rama

Procedimiento:

1. Seleccionar guayabas firmes y maduras.
2. Pelar las guayabas con cuidado, extrayendo la cáscara bien fina.
3. Cortarlas a la mitad y extraer con una cucharadita, para formar los cascos, la pulpa con las semillas. (Reservar la pulpa para hacer mermeladas).
4. Colocar los cascos en agua, echar la canela y cocinar hasta semiablandar.
5. Añadir el azúcar, dejar cocinar destapados y con mediana intensidad de calor hasta que ablanden y el almíbar adquiera el punto requerido.



Quesito dulce

Ingredientes para 8 raciones:

- 397 g (1 lata) de leche condensada
- 10 g (1 cucharadita) de sal
- 90 g (6 cucharadas) de vinagre
- 60 g (5 cucharadas) de azúcar refinado

Procedimiento:

1. Mezclar la leche condensada, la sal y el vinagre.
2. Colocar el azúcar en un molde y hacer el caramelo.
3. Verter la mezcla en el molde y cocinar en baño de María durante cincuenta minutos, aproximadamente, hasta que el queso adquiera la densidad de un flan.
4. Enfriar y desmoldar.

Nota: La receta ha empleado vinagre industrial; si se emplea vinagre elaborado en casa, entonces se agregan más cucharadas al gusto.

Lomito de cerdo al horno

Ingredientes para 6 personas:

- 900 g (1 unidad) de lomo de cerdo
- 45 g (1 ½ cucharadas) de sal
- 1,2 g (½ cucharadita) de pimienta negra
- 680 g (4 unidades grandes) de papa
- 150 g (1 unidad mediana) de cebolla
- 6 g (3 dientes) de ajo
- 75 g (1 unidad mediana) de zanahoria
- 100 g (1 unidad grande) de tomate de cocina
- 102 g (6 cucharadas) de aceite de oliva
- 1 g (1 hoja) de laurel
- 60 mL (¼ taza) de vino tinto
- 250 mL (1 taza) de vino blanco
- 250 mL (1 taza) de caldo de res
- 170 g (1 unidad grande) de pimiento verde
- 5 g (1 ramita) de perejil

Procedimiento:

1. Adobar el lomito con media cucharada de sal y pimienta.
2. Pelar las papas y cortarlas en rodajas a lo largo para obtener una forma ovalada. Colocarlas en agua que las cubra, con media cucharada de sal.
3. Cortar la cebolla en pluma y filetear los dientes de ajo. Picar la zanahoria en tiras. Pelar el tomate y cortarlo en dados pequeños.
4. Verter 3 cucharadas de aceite en una sartén grande y calentar a fuego medio durante 3 minutos. Introducir el lomito y sellar durante 6 minutos de manera que se dore por ambos lados. Reservar.
5. Agregar dos cucharadas de aceite a la sartén y dorar las papas escurridas durante 7 minutos, salpicándolas con un cuarto de cucharada de sal. Extraer y reservar.
6. Adicionar la cebolla y saltear durante dos minutos; añadir el ajo, la zanahoria, el laurel y el tomate, revolver y rehogar durante 3 minutos. Adicionar el vino tinto, reducir unos segundos; verter el vino blanco y reducir durante un minuto. Añadir el caldo de res, un cuarto de cucharada de sal y cocinar durante 2 minutos.
7. Encender el horno a 200 grados celsius, colocar el lomito en una bandeja para horno o de aluminio, disponer las papas alrededor. Poner al lado el pimiento entero. Verter la salsa de vegetales. Hornear durante 25 minutos. Chequear que las papas estén blandas y subir la temperatura del horno a 220 grados celsius. Hornear 5 minutos más. Salpicar de perejil. Apagar el horno, retirar la bandeja y dejar reposar durante 5 minutos. Extraer el pimiento, refrescar, vaciar y cortar en tiras finas.
8. Rebanar el lomito, colocarlo en fuente con las papas asadas y el resto de las verduras. Decorar con el pimiento y rociar una cucharada de aceite oliva (opcional).

Moros y cristianos con aderezo

Ingredientes para 4 raciones:

- 165 g (¾ taza) de frijoles negros
- 100 g (1 unidad grande) de pimiento
- 200 g (1 unidad grande) de cebolla
- 12 g (6 dientes) de ajo
- 345 g (1 ½ tazas) de arroz
- 10 g (1 cucharadita) de sal
- 51 g (3 cucharadas) de aceite
- 0,6 g (¼ cucharadita) de comino
- 0,3 g (1/8 cucharadita) de orégano
- 0,3 g (1/8 cucharadita) de laurel

Procedimiento:

1. Ablandar los frijoles. Reservar el agua de cocción.
2. Cortar el pimiento y la cebolla en dados. Picar el ajo fino.
3. Colocar los frijoles ablandados y el arroz en un recipiente apropiado.
4. Adicionar una taza y media del agua de cocción de los frijoles, y la mitad de la sal.
5. Cocinar el arroz con los frijoles hasta que el grano abra y dejar secar.
6. Aparte, verter el aceite en una sartén, y sofreír el pimiento, el ajo y la cebolla.
7. Añadir las especias y rehogar durante un minuto. Rectificar el punto de sal.
8. Agregar el aderezo al arroz con frijoles y revolver. Dejar reposar.

Nota: Los frijoles se ablandan sin sobrecocinarlos. Si lo desea, puede añadir el aderezo justo antes de servir el arroz. También se puede asar el pimiento, en lugar de saltearlo, o añadir ají cachucha.

Tiempo de preparación: 45 minutos (incluye ablandamiento de los frijoles)
Tiempo de cocción: 30 minutos

CON ASCENDENCIA AFRICANA

POR MIGUEL ÁNGEL
FOTOS: CORTESÍA DEL AUTOR
RECETAS TOMADAS DE SU LIBRO «CHEFARÁNDULA, RECETAS QUE UNEN DOS CULTURAS» DISPONIBLE EN EDICIONES CUBANAS Y DISSET

Ingredientes:

- 1 ñame grande
- 300 g de chicharrón de cerdo
- 2 tazas de leche
- Sal, pimienta y nuez moscada al gusto
- Pan rallado
- Harina
- Huevo
- Aceite

Procedimiento:

1. Hervir el ñame como si se tratara de un puré tradicional.
2. Picar los chicharrones y añadirlos al puré con la leche.
3. Sazonar a gusto con pimienta, sal y nuez moscada.
4. Esperar que la masa se enfríe.
5. Dar forma a las croquetas.
6. Pasarlas por harina, huevo y pan rallado.
7. Freír

Croquetas de ñame

Pollo con piña y coco

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- ½ piña madura
- ½ coco, solo la masa
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 70 mL de leche
- 70 mL de caldo de pollo
- 5 g de sal
- 75 g de pasta de frijoles

Procedimiento:

1. Cortar el pollo en pedazos pequeños de 2 por 2 cm.
2. Picar el coco y la piña.
3. Saltear, cuando el pollo esté casi cocinado, en el aceite de coco.
4. Añadir la leche de coco y el caldo.
5. Dejar reducir por 5 minutos a fuego fuerte hasta que se haga una salsa espesa.
6. Montar y servir con la pasta de frijoles como guarnición.

Tamal empanado

Ingredientes:

- 200 g de harina de maíz
- 2 costillas de cerdo carnosas
- 50 g de ají cachucha
- Sal
- Pimienta
- Huevo
- Harina de trigo
- Pan rallado
- Aceite para freír

Procedimiento:

1. Hervir las costillas hasta que queden despegadas del hueso.
2. Sacar las costillas y usar ese caldo para cocer la harina de maíz hasta que esté bien espesa.
3. Sazonar y reservar en un molde con tapa que haga presión.
4. Poner la carne de cerdo ripiada con el ají cachucha picado en la mitad de la harina hervida. Luego seguir con el resto de la harina hasta tapar y presionar de manera que pierda todo el aire y quede comprimido. Dejar enfriar.
5. Cortar en rodajas de 2 cm aproximadamente.
6. Empanizar con harina de trigo, huevo y pan rallado.
7. Freír hasta que quede dorado.



Bizcocho de zanahoria y frijoles blancos

Ingredientes:

- 500 g de frijoles blancos tiernos
- 200 g de zanahoria rallada
- 150 g de harina de trigo
- 200 g de azúcar blanca
- 4 huevos
- 1 pizca de sal
- 30 g de levadura
- 1 vaso de leche o yogur
- 1/2 vaso de aceite de semillas
- 1 cucharada de bicarbonato
- El jugo de un limón y su ralladura

Procedimiento:

1. Triturar los frijoles blancos después de haberlos dejado en remojo al menos 12 horas
2. Añadir los huevos y los líquidos, luego el resto (excepto la levadura, el bicarbonato y el jugo de limón) uno a uno, hasta concluir con la harina.
3. Mezclar durante 10 minutos en la batidora o a mano.
4. Precalentar el horno a 180 grados y agregar la masa al molde engrasado habiendo mezclado antes la levadura, el bicarbonato y el jugo de limón.
5. Llevar al horno hasta que esté dorado y cocido.
6. Sacar y dejar enfriar.

Natilla de aguacate

Ingredientes:

- 1 aguacate medio verde grande
- 1 taza mediana de leche en polvo
- 1 taza mediana de azúcar blanca
- 1 rama de canela
- 1 rama de vainilla
- 2 huevos
- Maní garapiñado
- 1 taza de agua

Procedimiento:

Triturar la masa del aguacate con el azúcar y las 2 yemas de huevo. Reservar las claras y un poco de azúcar para elaborar un merengue y decorar al final.

Preparar la leche en polvo con agua, cuando empiece a hervir, añadir el puré de aguacate y mover sin parar hasta que espese.

Dejar enfriar y añadir el merengue y el maíz garapiñado para decorar.

