

EXCELENCIAS

Gourmet

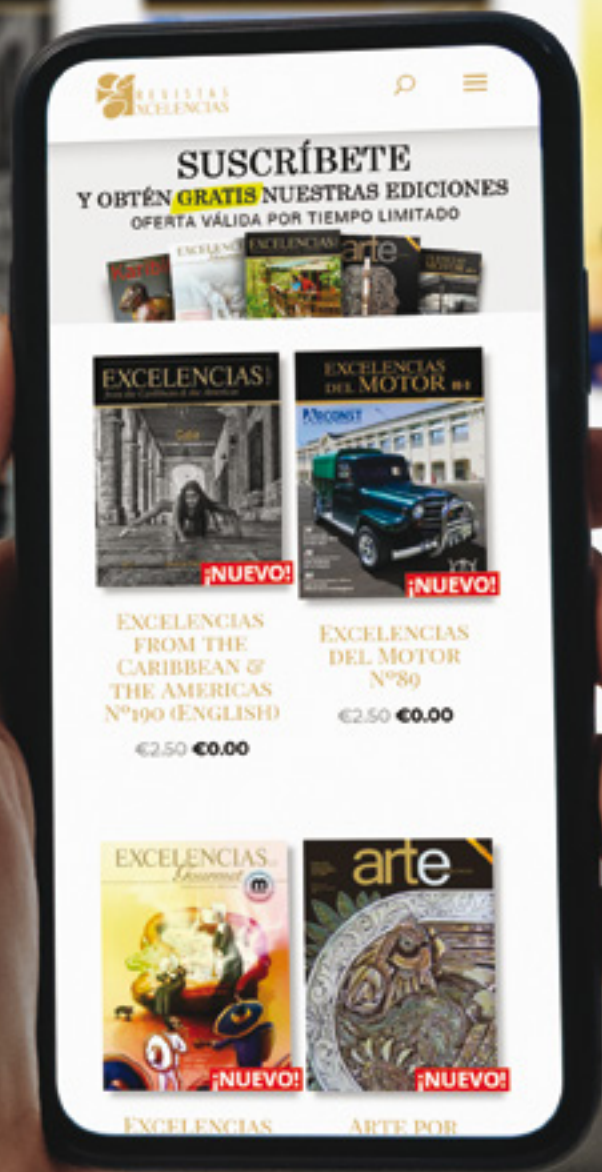
N°92 / 2023

BIMESTRAL

UNA FIESTA PARA LOS SENTIDOS

IBEROAMÉRICA
DE IDA
Y VUELTA





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!

*La formación, madre del servicio***X SEMINARIO GASTRONÓMICO EXCELENCIAS GOURMET**

En el año 2013 el Grupo Editorial Excelencias, a través de su proyecto Excelencias Gourmet, dio inicio en México a los seminarios gastronómicos. Consuelo Elipe, nuestra directora en México, desde la oficina de Excelencias que inauguramos en ese destino, a principios del siglo XXI, abrió un nuevo camino en el aporte a la formación de amantes de la gastronomía y profesionales del sector.

Cuba, Panamá, Dominicana y España fueron nuestros objetivos siguientes. En el año 2013 comenzamos nuestro primer seminario Excelencias Gourmet en Cuba, siguiendo los pasos de los Cuadernos Excelencias de la Formación, nuestras publicaciones dedicadas al sector de la hotelería y la restauración.

Diez años, tan solo interrumpidos por la COVID-19, han sido el aporte de Excelencias Gourmet a la formación en Cuba, tanto del sector privado como el

estatal; aprovechamos la pandemia, para realizar nuestros ensayos de seminarios virtuales. Hoy estamos orgullosos de haber aportado con nuestro granito de arena un soplo de aire fresco a tantos profesionales brillantes que tiene este país y que, en esos momentos sin acceso a internet, sin interrelación, no tenían la posibilidad de acceder a las nuevas tendencias de la alta gastronomía mundial.

Los logros obtenidos por nuestro Grupo Excelencias, por la labor realizada en pos del desarrollo, formación e información en Iberoamérica y el Caribe, han sido reconocidos por las autoridades de diferentes países de esta región, e internacionalmente la Academia Internacional de Gastronomía (AIG), con sede en París, nos otorgó el premio anual en la categoría PRIX MULTIMÉDIA, que se le concede a un soporte de comunicación a favor de la divulgación de la cultura gastronómica. La labor del medio ha

sido reconocida por constituir un puente entre las gastronomías española e iberoamericana.

Hoy, con nuestras APP, apoyamos a la distribución de la imagen de La Habana Capital de la Cultura de la Coctelería en Iberoamérica, la difusión y visualización de la Academia Cubana de Gastronomía, y las guías gastronómicas dirigidas a este país. Todo ello nos lleva a estar orgullosos de inaugurar este X Seminario Gastronómico Internacional Excelencias Gourmet.


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 **OPINIÓN**
IBEROAMÉRICA DE IDA Y VUELTA

6 **HISTORIA**
ENCUENTRO DE COCINAS Y
COSTUMBRES ENTRE DOS
CONTINENTES

10 **COMUNICACIÓN GASTRONÓMICA**
SOMOS LATINOAMERICANOS,
HISPANOAMERICANOS
E IBEROAMERICANOS...
Y DEBEMOS HACERLO EVIDENTE

12 **ENTRE FOGONES**
HISPANOAMÉRICA:
MESTIZAJE E IDENTIDAD

16 **COCINAS DEL MUNDO**
INSECTOS AL PLATO:
SORPRENDENTE GASTRONOMÍA
PREHISPÁNICA EN MÉXICO

20 **TRADICIONES**
PIMIENTO MORRÓN DE LEÓN

24 **AL DETALLE**
ORO LÍQUIDO PARA ELEVAR
LA GASTRONOMÍA A LA
CATEGORÍA DE ARTE

30 **A SU SALUD**
AYUNO INTERMITENTE

34 **ESPECIAL**
PSICOMARIDAJES,
UNA REVOLUCIÓN EN LA
EXPERIENCIA GASTRONÓMICA

42 **DE BUENA TINTA**
OMEGA-3: UNA JOYA NATURAL

46 **RECETAS**



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

COLABORACIÓN EDITORIAL:

AIBG (Academia Iberoamericana de Gastronomía)

ADEMÁS HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:

José Carlos de Santiago, Don Rafael Anson Oliart, Julio Valles Rojo, Antonella Ruggiero, David Alberto Ruiz Koch, Jorge Orozco, Teresa Rodríguez Jaén, Guillermo García de Benito, Giselle García Reyes y Roberto Álvarez Pereira.

UNA PUBLICACIÓN DE GRUPO EXCELENCIAS



SUSCRIPCIONES Y ATENCIÓN AL CLIENTE:

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

DEPÓSITO LEGAL:

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



PUBLICIDAD Y CORRESPONDENCIA ESPAÑA MADRID 28020 Madrid C/ Capitán Haya, 16. Tlf.: + 34 91 556 00 40. madrid@excelencias.com
CUBA LA HABANA Calle 10 No. 113 e/ 1ra. y 3ra. Miramar Tlf.: + 53 7 204 8190 caribe@excelencias.com MEXICO CIUDAD DE MEXICO
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 PANAMA 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
RUSSIA dir.russia@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





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

IBEROAMÉRICA de ida y vuelta

LA GASTRONOMÍA IBEROAMERICANA NO SE ENTENDERÍA ACTUALMENTE SIN EL INTERCAMBIO DE ALIMENTOS, TÉCNICAS Y HERRAMIENTAS CULINARIAS A GRAN ESCALA; PERO QUIZÁ LO MÁS INTERESANTE ES CÓMO CADA REGIÓN HA SABIDO CREAR SU PROPIA IDENTIDAD GASTRONÓMICA A PARTIR DE UNA OFERTA Y CULTURA COMPARTIDAS

Muchos acontecimientos han marcado la historia de la gastronomía, pero hubo uno que cambió por completo nuestra forma de comer, modificando los hábitos alimentarios y enriqueciendo la oferta gastronómica con alimentos antes desconocidos.

El descubrimiento de América supuso un gran cambio para la gastronomía de ambos lados del Atlántico. Lo que comenzó con la búsqueda de una nueva ruta

de las especias desencadenó, curiosamente, un intercambio de alimentos, técnicas y herramientas culinarias a gran escala.

ALIMENTOS DE IDA Y VUELTA

Sin duda, la gastronomía precolombina era rica y variada. Existen documentos escritos por los cronistas hispanos de la época, que describen las culturas alimentarias de los aborígenes americanos a la llegada de Colón, dando cuenta de los alimentos que

consumían y los tipos de cocción que empleaban.

En Europa ya se empezaba a dar especial importancia a la gastronomía. La cocina española, basada fundamentalmente en el legado romano, se vio enriquecida en el período medieval por influencias de diferentes culturas como la cristiana, la andalusí o la sefardita.

A raíz del descubrimiento de América en 1492, se abrieron nuevas rutas comerciales que permitieron un intercambio culinario, protagonizado por los alimentos de ida y vuelta. Entre los productos que los españoles llevaron al continente americano, se encuentran algunos tan importantes como el trigo, el aceite de oliva, el café, el azúcar, el arroz, el vino o el ganado.

Entre los productos que los españoles llevaron al continente americano, se encuentran algunos tan importantes como el trigo, el aceite de oliva, el café, el azúcar, el arroz, el vino o el ganado.

De América, Europa recibió ingredientes de un valor incalculable, que hoy se encuentran entre los más básicos, como el tomate, la patata, el maíz, el cacao, el pimiento, el aguacate o las frutas tropicales.

EDUCACIÓN DEL GUSTO

La llegada de nuevos alimentos supuso una revolución no solo para las despensas, sino también para los paladares. La enorme variedad de alimentos introducidos dio lugar a que, en Europa, la gente empezara a descubrir nuevos sabores y aromas, especialmente sabores intensos como el picante mexicano, y productos exóticos como las frutas tropicales.

Todo ello permitió cambiar la concepción de la gastronomía que se tenía hasta el momento, fomentó la búsqueda del placer y comenzó a desarrollarse el sentido del gusto, la educación del paladar.

GASTRONOMÍAS NACIONALES

Hoy en día, la gastronomía iberoamericana, una de las

De América, Europa recibió ingredientes de un valor incalculable, que hoy se encuentran entre los más básicos, como el tomate, la patata, el maíz, el cacao, el pimiento, el aguacate o las frutas tropicales.

más importantes del mundo, no se entendería sin esos alimentos de ida y vuelta. Pero quizá lo más interesante es cómo cada región ha sabido crear su propia identidad gastronómica a partir de una oferta y cultura gastronómica compartidas.

Cada país de Iberoamérica tiene sus singularidades culinarias, su propia diversidad y riqueza, incluso, diferentes cocinas regionales dentro de una misma nación. Y eso es algo que, sin duda, debemos dar a conocer.

ACADEMIAS NACIONALES DE GASTRONOMÍA

Así como la materia prima de Iberoamérica es conocida en todo el mundo, la cocina no se ha conseguido exportar de igual modo. Aún hoy, es difícil encontrar restaurantes

españoles, fuera de España, que sean fieles al lugar de origen; y lo mismo ocurre con otros como los mexicanos, argentinos o peruanos.

Aunque es cierto que ya empiezan a cobrar relevancia internacional en el ámbito de la cocina creativa. En la última edición del ranking *The World's 50 Best Restaurants*, 19 restaurantes iberoamericanos se situaron entre los 50 mejores del mundo.

En todo caso, aún queda mucho camino por recorrer para dar a conocer las gastronomías de Iberoamérica en todo su esplendor. Y aquí es donde cobran especial importancia las Academias Nacionales de Gastronomía, que deben convertirse en embajadoras de la cultura gastronómica de cada país.





Encuentro de COCINAS y COSTUMBRES entre dos continentes



POR: JULIO VALLES ROJO, PRESIDENTE DE LA ACADEMIA
CASTELLANA Y LEONESA DE GASTRONOMÍA
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Una de las grandes revoluciones en el mundo de la gastronomía se produce después del descubrimiento de América, propiciada primero por los españoles y más tarde por toda Europa, y singularmente también por Portugal en su zona de influencia en Brasil.

Los europeos, al llegar a los nuevos territorios, se encuentran con una enorme variedad de productos comestibles que no conocen y que necesariamente deben incorporar a su dieta para su mantenimiento.

Por otra parte, van llevando a América productos europeos para tratar de conseguir su aclimatación a unas tierras y climas que no en todos los casos propiciaban su adaptación; al mismo tiempo que trasladan hacia Europa aquellos productos que les parece van a ser mejor aceptados por las costumbres culinarias del Viejo Continente. Todo esto no está exento de enormes dificultades para la adaptación, tanto en uno como en otro lado del océano.

Los primeros productos que llegan a América con la intención de producirlos en su territorio no tienen un éxito temprano, ya que las condiciones climáticas de las Antillas (primeros territorios explorados) no son muy propicias, como el trigo para el pan y la vid para el vino: dos de las obsesiones de los que viajaban a estos

PRODUCTOS, UTENSILIOS, FORMAS DE COCCIÓN,
ESPECIAS Y ADEREZOS MOTIVARON LA EXISTENCIA
DE UNA EXTRAORDINARIA MIXTURA A AMBOS
LADOS DEL OCÉANO ATLÁNTICO



Una de las grandes revoluciones en el mundo de la gastronomía se produce después del descubrimiento de América, propiciada primero por los españoles y más tarde por toda Europa.

territorios desde España, porque les parecía que eran alimentos imprescindibles para la dieta diaria. Poco a poco van comprobando que hay otros productos locales que pueden satisfacer sus necesidades de pan fundamentalmente, como son la yuca y el maíz para sustituir al trigo.

Otro caso diferente es el de los animales, pues cerdos, gallinas castellanas, ovejas, vacas y caballos se adaptan y reproducen en América con facilidad y rapidez, más para contento de los llegados del viejo continente que para los indígenas americanos que tardan en incorporarlos a su dieta, mucho más de verduras, frutas y alguna legumbre, poca carne y algo de pescado en las zonas costeras y próximas a lagos y ríos.

Concretamente en Cuba los aborígenes vivían de la caza, la pesca, la recolección

de frutos y una incipiente agricultura cuyo cultivo principal era la yuca. Este producto se empleaba para la elaboración del casabe, uno de los más extendidos entre los españoles que lo llevaban en sus barcos de regreso a la península, y también se popularizó en los actuales Puerto Rico

y República Dominicana. En Cuba, se consumía cocida y aderezada con otros productos, y algo más tarde frita.

A pesar de ello, los alimentos que viajaron desde América tardaron mucho en aclimatarse a la dieta habitual de los europeos, aunque fueron españoles e





Los alimentos que viajaron desde América tardaron mucho en aclimatarse a la dieta habitual de los europeos, aunque fueron españoles e italianos los primeros en adoptar los comestibles ultramarinos.

italianos los primeros en adoptar los comestibles ultramarinos. En el resto de Europa productos como el chocolate tardaron más de dos siglos, y en el caso de la patata se promovió su consumo gracias a Francia y Parmentier. Con respecto a esto, hay que destacar que en los primeros años del descubrimiento el mayor interés de los europeos por los productos traídos de América, se centra en las hierbas medicinales, en su mayoría purgantes, ignorando casi por completo las destinadas a la alimentación.

Las plagas y las pestes de la Edad Media no habían sido totalmente vencidas en el siglo XVI en Europa, razón por la cual los médicos europeos buscaron ansiosamente nuevos remedios en los métodos medicinales de las Indias Occidentales, que les parecían un campo abierto y esperanzador para sus investigaciones.


Por otra parte, algunas de las nuevas plantas, como el tomate, el chile y la papa, no fueron bien recibidas, sino acogidas con desconfianza por los europeos, quienes las asociaron a otras alucinógenas ya conocidas, como la belladona o el beleño, sospechando que fuesen venenosas.

Las frutas llegadas de América no fueron abundantes en los primeros momentos y la mayoría solo se conocían por referencias de los cronistas; tampoco las que llegaron se aclimataron fácilmente, y las noticias más detalladas que tenemos de aquella época son las de la piña tropical, de la que opinaba Gonzalo

Fernández de Oviedo: “Su perfume es un destilado de todas las frutas más excelentes y sabrosas”. Esta afirmación tan rotunda, que viene de un hombre amante de la buena comida, la repite de otras frutas como el mamey, cuando dice que “es la mejor que hay en esta Isla Española”, y tiene un gusto “presçioso e cordial”, o del níspero (*munonçapot* de Nicaragua).

Pero tan importante como los productos fueron las formas de cocinar, que consiguieron una mixtura entre las cocinas de ambos lados del Atlántico, pues aquí hallamos lo más profundo y genuino de las culturas de pueblos con costumbres tan diversas. El mundo culinario del que llamamos Viejo Continente está copado por los guisos, el uso de la olla en la cocina como principal instrumento, los asados en parrillas y espetos, la abundancia de pan y el alto consumo de vino, pocas frutas y verduras, y dulces de herencia árabe. En cambio, en América nos encontramos con instrumentos planos para hacer pan y tortillas sin grasa para freír, hornos enterrados y pocos utensilios para hervir, con pescados salados y carnes acecinadas; ignorantes de las grasas y los aceites, desconocían las frituras, y tomaban sus alimentos únicamente crudos, asados o cocidos.

Entre los utensilios básicos en la cocina del continente americano estaba un brasero central con tres piedras (*tecomitl*) que formaban el hogar; como recipientes utilizaban ollas y jarras, y como auxiliares algunos cestos para las frutas y verduras; las calabazas secas les servían para los líquidos. Igualmente, en todas las casas se disponía de un metate para moler el maíz



y un comal para cocer las tortitas, labor siempre destinada a las mujeres, como sucede en todas las culturas del mundo en la época que nos ocupa.

Como sabemos, el principal motivo del viaje de Colón era la consecución de especias, ya que la cocina del continente europeo se servía de ellas para aderezar los platos y conservar ciertos productos, por lo que constituían un ingrediente fundamental. Paralelamente, en América eran los chiles o ajíes los que daban alegría a los platos autóctonos junto con una combinación de hierbas o colorantes como el achiote y algún tipo de pimienta.

Tenemos, pues, que productos, utensilios, formas de cocinar, especias y aderezos han motivado la existencia de dos cocinas tan diversas, tan ricas y actualmente tan desarrolladas que han propiciado lo que podemos llamar “cocina de ida y vuelta”: una extraordinaria fusión de cocinas, productos y costumbres de la que se han enriquecido no solo los dos continentes, sino todo el mundo gastronómico conocido que se potenció con la conexión entre América y las Filipinas y la presencia de esclavos africanos en suelo americano. Es un legado que debemos potenciar, enriquecer y disfrutar.

Inicialmente, el mayor interés de los europeos por los productos traídos del continente americano, se centró en las hierbas medicinales.



POR: ANTONELLA RUGGIERO, PERIODISTA, COMUNICADORA
Y DIRECTORA DE LA ACADEMIA IBEROAMERICANA DE GASTRONOMÍA
FOTO: ARCHIVO EXCELENCIAS

NOS ENTENDEMOS EN LA LITERATURA, NOS REÍMOS DE NUESTRAS PROPIAS MISERIAS EN EL CINE, APRENDEMOS A DEGUSTARNOS EN LA GASTRONOMÍA, NOS BAILAMOS Y CANTAMOS EN LOS CONCIERTOS, NOS UBICAMOS EN EL MAPAMUNDI... Y TODAVÍA NO HEMOS SIDO CAPACES DE PONERNOS DE ACUERDO PARA HACER EVIDENTE (EN FORMA Y FONDO) LO QUE SOMOS, LO QUE HEMOS SIDO Y, SOBRE TODO, LO QUE PODEMOS SER

Somos latinoamericanos, hispanoamericanos e iberoamericanos... *y debemos hacerlo evidente*

En mi cartera hay una cédula venezolana, una carta d'identità italiana y un número de identidad de extranjero de España. En mi estuche de los documentos conviven un obsoleto pasaporte del Mercosur y otro de la Unión Europea (el primero con un par de sellos de entrada y salida, el segundo es una bitácora de mis últimos viajes impresa en tintas indelebles multicolores).

Soy un mero ejemplo de una latinoamericana, que nació en un lugar en el que se habla una lengua que deriva del latín; hispanoamericana, porque en Venezuela se habla español; y también iberoamericana, porque mi país se enmarca en las naciones de habla hispana y portuguesa. Parece un juego de palabras, un trabalenguas, una reiteración, pero nada más lejos de mi intención.

El asunto aquí es, ¿verdaderamente comprendemos la dimensión en cada caso? Y, en concreto, cuando nos preguntan de dónde somos ¿respondemos, sin titubeos, con el apellido “de Iberoamérica”?

Es muy probable que no, porque nos reconocemos “latinos” y bastante menos “hispanos” o “iberoamericanos”. Estos dos últimos términos no terminan de entrar con docilidad en nuestra jerga por lo que su uso entre nosotros no acaba de generalizarse.

¿Por qué? Porque no es fácil ser nosotros. Nos entendemos en la literatura,

nos reímos de nuestras propias miserias en el cine, aprendemos a degustarnos en la gastronomía, nos bailamos y cantamos en los conciertos, nos ubicamos en el mapamundi... y todavía no hemos sido capaces de ponernos de acuerdo para hacer evidente (en forma y fondo) lo que somos, lo que hemos sido y, sobre todo, lo que podemos ser.

Usamos los términos para definir nuestra procedencia, dibujar apegos, tratar de construir hogar en cada letra, para sentir que formamos parte de algo, que estamos integrados en un espacio común grande, macizo y poderoso, en el que se baila joropo, bachata, merengue, tango, salsa o pasodoble.

Conclusión: podemos ser todo. Somos ciudadanos que buscan reconocerse en un maremágnum de cientos de millones de

almas a las que el gentilicio, muchas veces, nos pesa y nos estigmatiza.

Digamos que nos estamos construyendo. Pero es buen momento para que empecemos a sacar pecho de lo que valemos y de las potencialidades que tenemos. Fortalezcamos ese territorio compartido, para hacer palanca en las ventajas y no en los infortunios, y para que la iberoamericanidad (permítanme usar este vocablo inexistente) se convierta en un asunto que sea significativo y significado.

Valga la pena recordar al célebre Horacio quien, en su obra *Arte Poética*, escribía: “Renacerán muchos vocablos hoy perecidos y perecerán muchos que hoy están vigentes, cuando así lo quiera el uso, en cuyas manos están el poder de decisión, la ley y la regla”.


Yo soy iberoamericana, ¿y tú?

Es buen momento para que empecemos a sacar pecho de lo que valemos y de las potencialidades que tenemos. Fortalezcamos ese territorio compartido, para hacer palanca en las ventajas y no en los infortunios, y para que la iberoamericanidad (permítanme usar este vocablo inexistente) se convierta en un asunto que sea significativo y significado.




HISPANOAMÉRICA

MESTIZAJE E IDENTIDAD



POR: DAVID ALBERTO RUIZ KOCH, CHEF DEL RESTAURANTE SAUSALITO, EN PASTO, COLOMBIA. ACADEMICO DE LA ACADEMIA COLOMBIANA DE GASTRONOMÍA
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

El maíz es esencial en la gastronomía hispanoamericana por sus muy variados usos y su connotación cultural e histórica.



Colombia en sus inicios era un país lleno de diferentes comunidades indígenas; cada una con sus creencias, distintas cosmovisiones del mundo y el universo, diferentes culturas y lo más importante, con muchos productos y formas de cocinar, hasta la llegada de los españoles a San Salvador en la fecha del 12 de octubre de 1492. Con el pasar de los años continuaron arribando conquistadores a nuestros territorios empezando por la parte del Caribe, en lo que conocemos ahora como los departamentos del Atlántico, Magdalena, la Guajira, Cesar, Córdoba y Sucre. Ello propició un intercambio cultural e historia común que nos ha unido hasta hoy.

Existe en la zona un sitio de vital importancia llamado Sebastián de Belalcázar, un conquistador que salió de Europa por su situación de pobreza, llegó en el año 1498 a la selva del Darién en el tercer viaje de Cristóbal Colón y formó parte de tres

expediciones al mando de otros conquistadores que ya estaban en el territorio o que venían a América independientemente de Colón. Hacia 1524 y 1536 Sebastián de Belalcázar fue uno de los iniciadores en el traslado de diferentes tipos de animales y productos entre los dos continentes, como es el caso del intercambio de nuestro maíz y del trigo de ellos. Si hay algo que une a la mayoría de Hispanoamérica son los almidones. Por cada tipo de almidón puede haber hasta 10 usos diferentes, en recetas ancestrales y tradicionales donde existe mestizaje. El maíz es un buen ejemplo de ello, por sus muy variados usos y por la connotación cultural e histórica para todos los hispanos:

- **Maíz + panela pulverizada = aco**
- **Maíz + panela pulverizada + agua = canchape**
- **Maíz + panela pulverizada + agua + fruta = colada**
- **Maíz + panela pulverizada + agua + fruta + hojas = champús**
- **Maíz + panela pulverizada + agua + fruta + hojas y fermentación = chicha**

Después vinieron las preparaciones con maíz y leche, la mazamorra por ejemplo; o la leche con el arroz, que viene a ser un arroz con leche; o la misma chicha pero con arroz, que se convierte en un masato; o el arroz elaborado con la técnica de arepa rellena con queso, llamada arepa de bolita, y así podríamos seguir hablando de todas las tradiciones culinarias que durante años nos han regalado los almidones. Este es un tipo de alimento que ofrece no solo múltiples productos, sino

DESDE EL MOMENTO QUE LA CONQUISTA PROPICIÓ LA FUSIÓN DE CULTURAS, SE MEZCLARON TAMBIÉN LAS TRADICIONES CULINARIAS Y A PARTIR DE AHÍ NO HUBO VUELTA ATRÁS...

La papa de la región andina de Suramérica y la yuca en la región amazónica se convirtieron en dos productos emblemáticos para los países hispanos.

también técnicas adquiridas por medio del empirismo y que aplicamos en la cotidianidad, con un gran impacto en nuestros gustos, forma de comer y cocinar, en la concepción de la vida y naturaleza, en el medio ambiente y en nuestros organismos.

Desde el momento que la conquista propició la fusión de culturas, se mezclaron también las tradiciones culinarias y a partir de ahí no hubo vuelta atrás; podemos ver que un

guiso costeño y criollo en Colombia es muy parecido a la base de la paella: aceite, ajo, cebolla y pimentón (en Colombia se usa algo parecido al pimentón que se llama ají dulce y también para darle color se le agrega achiote). El trigo —que nos deslumbró y lo reemplazamos por el maíz—, la yuca y la papa, son alimentos muy importantes para nuestra alimentación. La papa de la región andina de Suramérica y la yuca en la región amazónica

se convirtieron en dos productos emblemáticos para los países hispanos.

Con la papa se preparan bizcochuelos y quesadillas en Nariño. En el Nudo de los Pastos, muy cerca de tierras volcánicas donde se elevan las cumbres del Azufral, Cumbal y Chiles (la más alta a 4770 m.s.n.m.), se ubica Túquerres, ciudad papera por excelencia. Fue esta la ciudad donde hace algunos años mi esposa, que también es chef, hizo un trabajo de grado que

tuvo como resultado la historia del chuño, una técnica inca que consiste en separar el agua del almidón de la papa en crudo por medio de altas y bajas temperaturas durante horas. Dicha técnica la adquirimos con el mestizaje inca por medio de los chasquis, que eran mensajeros y comerciantes que se transportaban por el Camino del Inca. En la historia se dice que cuando los monjes españoles llegaron a Túquerres no consiguieron trigo y realizaron sus bizcochos con el chuño, almidón de papa; así nace esta tradición de más de 100 años.

Sin dejar de lado el sincretismo religioso, producto de ese choque tan fuerte del cristianismo y la cosmovisión indígena, podemos citar también un plato como la juanesca o fanesca, un locro de los Andes en la cultura de Pastos; signo de celebración a la tierra por la abundancia y colores de productos en las fiestas indígenas del Pawkar Raymi, equinoccio de primavera, en la fecha del 21 al 23 de marzo. Tal celebración acontece más o menos en las mismas fechas de Semana Santa para los españoles, y en ella el locro pasó a ser un plato que representa el cristianismo y catolicismo en la actualidad. Se dice que los 12 almidones que lleva son los 12 apóstoles y el pescado salado, que era el bacalao, es la representación de Jesucristo; además, al locro se le agregaba un guiso español para saborizar la preparación gracias a que ya conocíamos la manteca y aprendimos a guisar la comida como nuestros conquistadores.



Su historia se remonta a los inicios de la conformación de Hispanoamérica en los Pastos, que era un paso obligatorio para conquistadores y demás viajeros que se trasladaran de la ciudad de Quito a Bogotá. Estos territorios, igual que ahora, tenían una diversidad inimaginable de productos y muchas personas que los transitaban aprovechaban el paso para adquirir provisiones. Cuentan que un monje cristiano le pidió a la mestiza Juana que le cocinara algo bien nutritivo, proteico y abundante porque recibirían una visita de españoles que venían desde Quito. Al tener productos como tubérculos y coles, consideró hacer un loco andino; pero al saber que las personas que venían eran españolas decidió sorprender con un guiso juntando estas dos preparaciones y dándole vida a la famosa juanesca, que en el norte de Ecuador se conoce como fanesca cambiando el nombre de Juana por Fanny.

Con el pasar del tiempo recibimos también la influencia de grandes migraciones como la árabe y la africana, ambas de gran importancia por sus técnicas y productos. Por otra parte debemos recordar las migraciones europeas que ocurrieron después de la Segunda Guerra Mundial, de las cuales soy hijo, ya que mis bisabuelos y abuelos eran alemanes que arribaron a estos territorios del sur de Colombia. Entre las elaboraciones que puedo rescatar de ese mestizaje se encuentran la ensalada de papa o la ensalada de fideos, la panadería, los panes integrales, el rumptof —preparación de ron y frutos rojos que consistía en

preservar los frutos en ron para usarlos en invierno—, los pretzel y el eintopf —un guisado con salchicha o carne acompañado de coles y lentejas—; todas estas preparaciones y técnicas eran desarrolladas en la casa de mi bisabuela con productos locales.

En conclusión, no podemos negar los mestizajes porque

desde ahí se escribe y construye la historia de Hispanoamérica; más bien creo que esta historia la debemos tener muy presente y darle mucho valor para seguir alimentando la mente, el espíritu y el corazón, con dos palabras hermosas que a veces pareciera que debido a la globalización se nos olvidan: identidad hispana.



El guisado con salchicha o carne, acompañado de coles y lentejas, es una de las elaboraciones que surgieron del mestizaje con las migraciones europeas.



INSECTOS AL PLATO

SORPRENDENTE GASTRONOMÍA PREHISPÁNICA EN MÉXICO

Hace 7 000 años, en el Valle de Tehuacán, Puebla, las tribus se volvieron sedentarias al sembrar el maíz; sin embargo, siguieron recolectando insectos y cazando animales para la elaboración de sus platillos. Hay una frase que describe muy bien esa época gastronómica:

“El recetario precolombino continuó dando forma a una rica y variada lista de alimentos, con los aztecas, mayas, nahuas, toltecas, otomíes y otros grupos étnicos, quienes comían diferentes tipos de insectos y también los utilizaban como medicina para curarse, en Teotihuacán, Texcoco, Tula, Chichén Itzá y otras ciudades”.

Parece ser que en referencia a la época precolombina es la famosa expresión mexicana “Si se mueve, se come”. Ya en tiempos modernos, al consumo de insectos se le nombró entomofagia; una práctica gastronómica en disímiles partes del mundo y que cuenta en México con una tradición que se ha rescatado en beneficio de los paladares.

Este recetario ha evolucionado desde su origen con la inclusión de jumiles, algunos escarabajos, hasta otras especies agregadas luego, como es el caso de los alacranes. Toda esta variedad tiene como común denominador el maíz, ya sea en tortilla o tlayudas en Oaxaca, o tamales,

DESDE HACE MILES DE AÑOS, LOS INSECTOS FORMAN PARTE DE LA CULTURA GASTRONÓMICA MEXICANA. HOY CONSTITUYEN UN IMÁN PARA EL TURISMO Y LOS BUSCADORES DE AVENTURAS CULINARIAS

y una gran diversidad de salsas (importante ingrediente y complemento de toda buena receta mexicana).

EL VALOR DEL ORIGEN

Los insectos en México representan un legado de la cocina de nuestros antepasados; tienen el valor de ser parte del origen de la actual gastronomía mexicana y los podemos encontrar en diferentes restaurantes de alto nivel en el país.

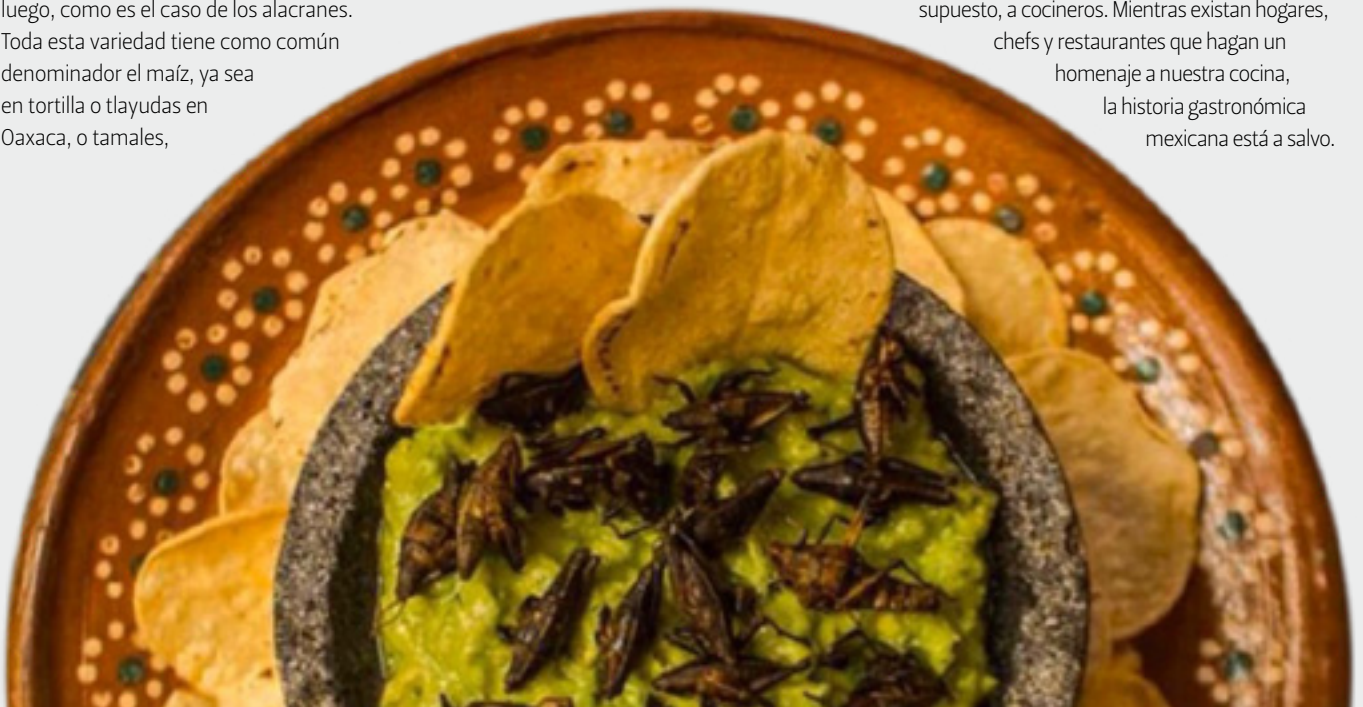
Varios establecimientos destacan con ofertas de este tipo. Los Amores de Frida, en Guadalajara, constituye toda una referencia culinaria nacional. Otros que debemos mencionar son el restaurante El Cardenal y Hacienda de Talpan, típicos de la Ciudad de México; además de algunos que existen en Puebla con gastronomía típica de la región.

El quehacer de las cocineras tradicionales ha sido esencial para la preservación del

recetario prehispánico y la elaboración de platos usando insectos. Al fundar el restaurante Los Amores de Frida, busqué la esencia en las cocinas mexicanas, sus texturas, sabores, su tiempo de cocción. Esta búsqueda me llevó a seguir, paso a paso, las manos de nuestras ancestrales dadoras de vida, las abuelas sabias, guardianas de la tradición. Y no me equivoqué.

Por supuesto que la experiencia culinaria internacional y la preparación profesional me mostraron parámetros; pero sin duda alguna es en los fogones de llamas “arreatadas”, adornados por los llamativos colores de disímiles ingredientes, donde se ha hecho la magia de preservar los sabores de las llamadas cocinas de humo; lugares donde también, hormigas, gusanos, chapulines y una gran variedad de insectos se preparan en espera de ser acompañados por unas tortillas recién elaboradas.

El valor del origen se encuentra en las recetas que se han heredado generación tras generación, de abuelas a hijas y también, por supuesto, a cocineros. Mientras existan hogares, chefs y restaurantes que hagan un homenaje a nuestra cocina, la historia gastronómica mexicana está a salvo.



TURISMO GASTRONÓMICO: AVENTURAS PARA LOS SENTIDOS

La entomofagia es la manera en que mantenemos viva la memoria culinaria de México. En botanas de cantinas de sus grandes ciudades, así como en los mercados de sus poblaciones, se encuentran diferentes elaboraciones con insectos, lo cual es un imán para el turismo y los buscadores de aventuras gastronómicas.

Como parte de la gastronomía local, los insectos constituyen una valiosa fuente de nutrientes, pues su consumo aporta energías, proteínas, hierro, calcio, fósforo, entre otros elementos básicos para la dieta. Pero además de sus cualidades nutritivas, la diversidad de colores y formas que los distingue nos da la posibilidad de experimentar con nuevos sabores.

El turismo gastronómico, que es una tendencia mundial, busca en México realizar experiencias culinarias con insectos en diferentes destinos como Hidalgo, Puebla, Oaxaca, Veracruz, Tabasco, por mencionar solo algunos.

En el estado de Oaxaca, por ejemplo, se pueden probar los deliciosos chapulines o saltamontes en un plato solo con limón y chile, en un taco o en una tostada. En Hidalgo, es posible degustar los gusanos de magüey o chinicuilles, que son otra especie de gusano. Mientras en el Pueblo Mágico de Taxco, Guerrero, son famosos los jumiles, chinchas del bosque, habitantes de la hojarasca, de donde se recolectan, y que se preparan asándolos en un fogón. Pueden acompañarse con un buen mezcal Cupreata, típico de la zona.

Otro gran platillo es la espectacular hueva de hormiga, conocida internacionalmente como el caviar de México, y que es tan exquisito y fino de sabor que parece que se está comiendo mantequilla en un pan.

Existen también, entre la gran variedad de insectos que tiene México, los escorpiones y alacranes, que con un tequila (bebida nacional mexicana) o un mezcal constituyen una explosión de sabor para los sentidos.



En el extranjero los insectos son altamente cotizados en restaurantes mexicanos por su sabor y texturas únicas. Hoy se pueden fusionar con la tradicional cocina mexicana, como es el caso de los chapulines en salsa de chile pasilla y carne de faisán salvaje o un plato de chapulines bañados de chocolate tabasqueño derretido.

Como chef, hago un homenaje a nuestros mercados tradicionales, fuente de inspiración al buscar ingredientes; es allí donde se encuentran los más sorprendentes frutos, carnes y también insectos. Algunos, por supuesto, son encargados desde regiones remotas de nuestro país; pero sin duda el colorido de los puestos es de una belleza inigualable. Las cocineras mexicanas nos inspiran a recorrer los pasillos y descubrir los productos de más calidad, todo para lograr un excelente platillo.



Los insectos en México representan la gastronomía actual y del futuro, por su rico sabor y propiedades, que enriquecen la dieta diaria del ser humano.

FERIA DEL MEDITERRÁNEO Y LA GASTRONOMÍA DEL FUTURO

¿QUÉ NOVEDADES TRAÉIS PARA LA NUEVA EDICIÓN DE GASTRÓNOMA?

Cada año, Gastronomía se focaliza en un tema. Este año nos centramos en los rumbos gastronómicos para el futuro del sector; a dónde debe dirigirse para sacar el mayor rendimiento. Para ello, hablamos de tendencias gastronómicas como las brasas o la casquería y ponemos sobre la mesa proyectos singulares en el mundo. Tendremos invitada a una chef de un restaurante en Estocolmo, que solo cocina con brasas y también hablaremos de un restaurante ubicado en uno de los lugares más inhóspitos del planeta al que se accede en barca y tiene espacio solo para 12 comensales, entre otros. Por supuesto, tendremos pan y pastelería y por primera vez celebraremos el campeonato al Mejor Maestro Artesano Chocolatero de España. Será una edición para vivirla.

¿QUÉ DIFERENCIA A ESTA FERIA GASTRONÓMICA DE OTRAS QUE SE CELEBRAN EN ESPAÑA?

Gastrónoma es el único certamen expositivo-congresual que ofrece contenido libre de calidad al profesional. Tenemos exposición y tenemos congreso, dos elementos que se unen a la perfección y ofrecen a los profesionales contenido único, formativo y de calidad. Eso no lo encuentras en ningún otro. Además, somos una feria hecha por y para el sector, es colaborativa y participamos todos. Creo que en ningún otro evento de gastronomía se levantan 16 espacios que tocan todos los puntos clave de la gastronomía. Nosotros somos alta gastronomía y mucho más. Somos sector.

¿CÓMO HA EVOLUCIONADO LA FERIA DESDE ANTES DE LA PANDEMIA HASTA AHORA?

El sector ha pasado momentos muy duros desde que estalló la pandemia. Ha vivido una crisis sin precedentes; pero ha demostrado ser uno de los más resilientes, más positivos y con más capacidad de adaptación. Eso se refleja en la feria. El año de pandemia celebramos un congreso en homenaje al hostelero, en 2021 celebramos la edición del reencuentro y en 2022 una edición dedicada a los referentes del sector en todos sus aspectos. Este año siguen los referentes, pero ampliamos a rumbos gastronómicos, porque es lo que demandan los profesionales. Para nosotros es esencial escuchar y observar al sector para poder darle las respuestas que necesita.

¿QUÉ CARACTERÍSTICAS DESTACARÍAS DE LA COCINA MEDITERRÁNEA?

La cocina mediterránea va más allá de los fogones. Es una forma de entender la vida. Somos mar, montaña, huerta, somos producto. Mimamos nuestra cocina porque la gastronomía va en nuestro ADN, forma parte de nosotros. Desde fuera siguen nuestro



ENTREVISTA A ALEJANDRO RODA ALARCÓN, DIRECTOR DE GASTRÓNOMA, FERIA GASTRONÓMICA DEL MEDITERRÁNEO

modo de vida, no solo como referentes en la cocina, en las bodegas o en los obradores, sino porque nuestro modelo es único y muchos quieren vivirlo tal y como lo vivimos nosotros.

RESPECTO A LA SOSTENIBILIDAD, ¿QUÉ MEDIDAS HA ADOPTADO GASTRÓNOMA PARA SER MÁS SOSTENIBLE?

Gastrónoma es sostenible en tres direcciones: medioambiental, social y económica. Intentamos abarcarlo todo; somos socialmente responsables y actuamos con organizaciones sin ánimo de lucro, como CEAR (Centro Español de Ayuda al Refugiado) o la Asociación Mujeres en Gastronomía. En el pasado hemos colaborado, entre otras, con el proyecto La Valiosa, que trabaja con personas con discapacidad o con la captación de fondos para enviar ayudas a El Hierro tras la erupción del volcán. Este año, nuestras barras son con causa y están a cargo de CEAR y Mujeres en Gastronomía.

Somos sostenibles económicamente porque fomentamos la economía circular, la conciliación en el trabajo y buscamos dar a los profesionales opciones de negocio sostenibles en el tiempo. En cuanto a la sostenibilidad de tipo medioambiental buscamos siempre enfoques de consumo responsable, dar voz a productos ecológicos. En Gastronomía muchos de los proyectos que se presentan siempre están dirigidos hacia esa dirección.

Además, fuimos el primer certamen en analizar el impacto en materia de sostenibilidad, así como la huella en los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

PIMIENTO MORRÓN DE LEÓN

POR: TERESA RODRÍGUEZ JAÉN
FOTOS: CORTESÍA DE LA AUTORA Y ARCHIVO EXCELENCIAS

CON 38 AÑOS DE EXISTENCIA, LA FERIA DEL PIMIENTO MORRÓN, CELEBRADA ANUALMENTE EN EL PUEBLO FRESNO DE LA VEGA, CONSTITUYE UN REFERENTE PARA EL TURISMO CULTURAL Y GASTRONÓMICO

Tradición, arraigo, júbilo, unen al pueblo Fresno de la Vega, en León, España, al celebrar anualmente la Feria del Pimiento Morrón, con 38 años de existencia. La Plaza Mayor se convierte en el escenario principal de este evento, donde se ofertan delicias gastronómicas a partir

de la elaboración de platos en los que predomina el pimiento morrón; la cata de vinos de Denominación de Origen León (blanco, rosado y tinto) y la variedad de producciones en venta de la zona (quesos, embutidos, conservas, verduras, vegetales, mieles y diversos tipos de pimientos, al igual que





EL SR. CONTRERAS Y FAMILIA EN LA ELABORACIÓN DEL PIMIENTO FRITO.

artesanía alegórica al pimiento morrón). También incluye una amplia programación de actividades socioculturales distribuidas en los tres días que se efectúa la feria, entre las que se encuentran: pregón inaugural, velada de peñas, discoteca Éxtasis Macroshow, Baile Vermouth & Música en directo, verbena con orquestas y concurso de pimientos.

Al entrevistar al Sr. Eduardo Contreras para *Excelencias Gourmet*, supimos de los orígenes de la feria, que comenzó con cuatro vecinos, friendo pimiento con sartenes pequeños de las cocinas de sus casas, y fue cada año aumentando y reuniendo más pobladores de Fresno y de los pueblos del contorno a la Picada de Pimientos. Contreras es la persona más vieja realizando la receta, ya que lleva 25 años elaborando el pimiento frito en aceite de oliva extra virgen y sal, que se sirve acompañado de pan; como es nativo del pueblo se unió a la Asociación Cultural

Fraxino. Alega además que es una tradición de la comunidad y también de familia, porque su hija, yernos y nietos han trabajado junto a él y ayudado con los grandes sartenes donde hoy se fríen los pimientos. La Asociación también realiza la tradicional sopa de ajo.

El Sr. Contreras comenta que, para elaborar grandes cantidades de pimientos fritos, ellos cuentan con la donación de los vecinos del pueblo que entregan gratuitamente los pimientos de sus producciones. El Ayuntamiento de Fresno de la Vega asume todos los otros gastos, es decir, paga el aceite, el pan, el carbón, etc., junto con la Asociación Fraxino, sin fines de lucro. Todo el beneficio que recaudan lo utilizan en la compra de regalos para

los niños del pueblo, que son entregados el Día de Reyes.

En el recorrido por la feria conocimos al Sr. Javier Fernández, chef y *maitre* jubilado, nativo de Fresno, y un artista en el diseño y elaboración de platos con productos de la zona. Fernández nos comentó que había trabajado en el Hotel Nacional de Cuba, en La Habana, desde 1992 hasta 2006, ocupando el puesto de director de Alimentación y Bebidas (A+B); entre los platos que introdujo allí como oferta estaba el Tendal de ropa blanca y ropa de color, elaborado con jamón Ibérico y queso Marsan. También nos regaló una receta de salsa estilo Susan con pimiento morrón, que es ideal para postres y platos agrídulces.

La Plaza Mayor se convierte en el escenario principal de este evento, que incluye delicias gastronómicas y una amplia programación de actividades socioculturales.

SALSA ESTILO SUSAN CON PIMIENTO MORRÓN

RECETA ELABORADA POR EL CHEF JAVIER FERNÁNDEZ.

INGREDIENTES:

2 pimientos asados sin piel
2 cucharadas soperas de azúcar
3 naranjas de jugo

PREPARACIÓN:

En una sartén a fuego medio, derretir la mantequilla junto con el azúcar. Agregar jugo de naranja y limón, perfumar incorporando el brandy. Añadir los pimientos asados cortados previamente en tiras finas

1 limón
70 gramos de mantequilla
1 copa de brandy o Cointreau
Helado de vainilla

y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos, dejar reposar. Servir junto a una bola de helado de vainilla. Al degustar, se percibe el contraste entre lo frío del helado y la salsa templada. ¡Toda una explosión de sabores!



La feria pasa de ser de pueblo a convertirse en un referente internacional con la participación del gerente y los chefs del Hotel Azal de El Cairo, Egipto, que aportan sus recetas típicas pero agregándoles el pimiento morrón. El resultado de la mezcla produce platos como: kosarí, kofta, Falafel (que su nombre significa pimiento), ensalada de pimiento caramelizado con queso, solomillo al pimiento verde, además de los postres kounafa, Hom Alí, y helado de pimientos morrones.

Estas ferias constituyen referentes para el turismo cultural y gastronómico, ya que son un punto clave para la creación de ofertas en nuevas rutas culturales-gastronómicas y la organización de futuros

paquetes turísticos, que ponen en valor el patrimonio cultural y se convierten en un producto de interés para la industria del ocio. Representan también una manera de conocer los 10 pueblos que atesoran la Ruta de los Retablos Renacentistas del Este de León.

La Feria es patrocinada por el Ayuntamiento de Fresno, la Diputación de León, la Asociación Cultural Fraxino, Agencia de Diseño y Marketing Celestina Media y Benavente*Pimiento de Fresno-Denominación.

Agradecemos la invitación realizada al Grupo Excelencias por el presidente de Visión, el Sr. Tomás Rodríguez Arteaga (Asociación de Periodistas y Escritores Latinos de Turismo), para participar en la Feria del Pimiento Morrón.

Estas ferias son un punto clave para la creación de ofertas en nuevas rutas culturales-gastronómicas y la organización de futuros paquetes turísticos.



CARRETTA DISEÑADA POR EL CHEF JAVIER FERNÁNDEZ CON PRODUCTOS DE LA ZONA.



LAS REVOLUCIONES DE LA COMIDA

LAS REVOLUCIONES DE LA COMIDA

El impacto de nuestras elecciones en la mesa

RAFAEL TONON

Autor: Rafael Tonon



¿Cómo se ha convertido la comida en un elemento tan capital en nuestra cultura actual? A través de decenas de entrevistas y de visitas a restaurantes, centros de producción, laboratorios y granjas, el periodista y escritor especializado en gastronomía Rafael Tonon relata esta fabulosa transformación en un esclarecedor ensayo para contar las historias de las personas que están cambiando, ahora mismo, la forma en que nos relacionamos con la comida.

¿QUÉ PASA CON LA NUTRICIÓN?

Del autor de *El dicho cocina*

Aitor Sánchez



¿QUÉ PASA CON LA NUTRICIÓN?

Los grandes debates sobre alimentación que necesitas aclarar

Autor: Aitor Sánchez

Este libro aborda los diez temas más controvertidos sobre nutrición —el ayuno intermitente, la dieta keto y low-carb, la dieta paleo, los ultraprocesados, la comida real y el marketing, la dieta vegana, la microbiota, el gluten, los lácteos y los suplementos— y nos presenta los estudios científicos más recientes para zanjar el debate y aclarar de una vez por todas las dudas surgidas de tanta información contradictoria.

LOS NUEVOS VIÑADORES

LUIS GUTIÉRREZ
LOS NUEVOS VIÑADORES
UNA NUEVA GENERACIÓN DE VITICULTORES ESPAÑOLES

Autor: Luis Gutiérrez



Un relato sobre la nueva generación de viticultores, su historia personal y su esfuerzo por recuperar las mejores vides y variedades autóctonas de cada región. El autor presenta una selección de 14 perfiles que cubre la mayoría de la geografía vitícola española. Perfiles que hablan de historias, de paisaje, de viñedo y de gastronomía, de pasión y tradición.

EL MEJOR PAN DEL MUNDO

EL MEJOR PAN DEL MUNDO



DOMI VÉLEZ

Autor: Domi Vélez

Domi Vélez, reconocido como Mejor Panadero Mundial según la Unión Internacional de Panadería y Pastelería, nos enseña en este libro a elaborar las recetas de los panes más ricos y nutritivos que puedas imaginar. Desvela así en estas páginas sus conocimientos y pone sobre la mesa de su obrador todo lo aprendido como panadero de quinta generación y tres décadas de profesión.





ORO LÍQUIDO

para elevar la gastronomía a la categoría de
ARTE

POR: GUILLERMO GARCÍA DE BENITO
FOTOS: CORTESÍA DEL AUTOR Y
ARCHIVO EXCELENCIAS

La cocina española no gozaría de fama mundial, si el aceite de oliva no fuese su eje vertebrador. Los ilimitados usos gastronómicos que tiene, sus variantes, e importancia para territorios como Andalucía o Castilla-La Mancha demuestran que este producto está profundamente arraigado en la cultura española.

España es, de hecho, el país líder en todo el mundo en materia de producción, superficie y comercio exterior de aceite de oliva. Según se deduce de los datos recogidos por el Gobierno español, más de 350 000 agricultores se dedican al cultivo del olivar, superficie que abarca 2,75 millones de hectáreas en el territorio nacional.

En Andalucía, comunidad autónoma situada al sur del país, los mares no son exclusivamente acuáticos, sino que el “Mar de Olivos” —así se conoce al característico paisaje de la región, formado por un inmenso olivar— se extiende a lo largo de seis de sus ocho provincias y aspira a convertirse en Patrimonio Mundial de la Unesco.

Esto implica que la producción del aceite de oliva en España —primer exportador mundial— sea esencial para responder a la demanda internacional. De hecho, la industria olivar española supone el 70 % de la producción de la Unión Europea y el 45 % de la mundial, según datos del Gobierno español.

UN ELEMENTO ESENCIAL DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Pero más allá de los datos, para entender la verdadera relevancia que tiene el aceite de oliva en España hay que atender a todos aquellos ámbitos en los que el producto tiene un papel destacado. Pilar de la dieta mediterránea, el consumo de aceite de oliva está directamente relacionado con una buena salud. Su alto contenido en antioxidantes y nutrientes esenciales, como son los ácidos grasos insaturados (comúnmente conocidos como grasas buenas), lo convierten en un alimento enormemente beneficioso, ya que mejora el funcionamiento cardiovascular, disminuye la presión arterial y reduce la inflamación de las células del cuerpo, como aseveran numerosos estudios.

Teniendo en cuenta el auge de los ultraprocesados y la mala alimentación, Jesús Román Martínez, presidente del comité científico de la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (Sedca) y presidente de la Fundación Alimentación Saludable, reivindica la importancia del aceite de oliva dentro de una dieta saludable.

“Se trata de un elemento esencial de la dieta mediterránea. Me llama mucho la atención que en varios lugares del mundo se hacen estudios sobre esta dieta, como en Estados Unidos y Alemania, y el aceite de

PILAR DE LA DIETA MEDITERRÁNEA, EL ACEITE DE OLIVA ESTÁ PROFUNDAMENTE ARRAIGADO EN ESPAÑA. Y AL IGUAL QUE EN LA MAYORÍA DE LAS ELABORACIONES TRADICIONALES HISPANAS, ESTE PRODUCTO TIENE UN GRAN PROTAGONISMO EN LOS RESTAURANTES DE ALTA COCINA DEL PAÍS

oliva no lo ves ni en fotos. No me lo explico. No se puede entender esta dieta sin el aceite de oliva”, afirma.

No obstante, esta injusta mala fama, sumada al abandono de los hábitos de alimentación tradicionales, ha derivado en que el uso de este producto haya perdido algo de protagonismo en la región mediterránea. “El incremento de los ultraprocesados y la búsqueda de precios más baratos ha provocado que, sobre todo, a nivel industrial, se hayan abandonado las grasas más saludables, como las del aceite de oliva, y se sustituyen por otras que no es que sean malas, como el aceite de girasol,

pero provoca que tengamos un perfil graso en nuestra dieta que no es el mejor para la salud. Cuando nos faltan las grasas monoinsaturadas se desequilibra nuestro metabolismo”, destaca el profesor de la Universidad Complutense de Madrid.

Lo que también ha contribuido a esa creación de una imagen tergiversada del aceite de oliva es el controvertido Nutri-Score, un formato de etiquetado frontal de los alimentos habitual en países como Francia, Alemania, Holanda, Bélgica e incluso España, y que se encuentra a expensas de ser declarado obligatorio en toda la Unión Europea a partir de 2024.

Curiosamente, el algoritmo por el que Nutri-Score evalúa los alimentos, consideró en las primeras apreciaciones que el aceite de oliva virgen extra obtuviese una nota D, valor que se le otorga a aquellos productos menos saludables. Sin embargo, otros alimentos como cereales de chocolate o incluso refrescos sin azúcar obtenían una B, lo que se corresponde con una buena valoración.

“Nutri-Score es un algoritmo que se creó en Inglaterra y se adaptó en Francia, y ocurrió que, como el aceite de oliva es un producto que allí apenas consumen, no se acordaron de este. Al ser de tipo lipídico, ofrecía una mala valoración”, narra el profesor del comité científico de la Sedca, quien duda de su adopción obligatoria en los próximos años.



Los ilimitados usos gastronómicos del aceite de oliva, sus variantes, e importancia para territorios como Andalucía o Castilla-La Mancha evidencian el protagonismo de este producto en la cultura española.

El algoritmo por el que se rige Nutri-Score poseía, al comienzo, dos elementos especialmente polémicos. Tan solo evaluaba en una proporción de 100 gramos o 100 mililitros por producto, sin tener en cuenta su consumo habitual y, además, castigaba a aquellos alimentos con un único ingrediente, como el aceite.

Afortunadamente, en junio del pasado año se aprobó un nuevo algoritmo para este etiquetado frontal de los alimentos, de manera que se evalúa de forma más positiva las grasas vegetales, y el aceite de oliva virgen extra pasó a obtener una B. Sin embargo, aún parece lejano que este producto, esencial en la dieta mediterránea, pueda alcanzar la máxima valoración. En declaraciones a EFE, el responsable de la creación de Nutri-Score, el científico francés Serge Hercberg, expresó que “es bueno que se vaya a mejorar la nota del aceite de oliva, pero no es legítimo que tenga la A, porque, como el de colza, son 100 % grasa”.

INDISPENSABLE EN LAS MEJORES COCINAS ESPAÑOLAS

Más allá de esta mala popularidad en otras regiones del mundo, la cultura culinaria española no se entiende sin el aceite de oliva. Y al igual que en la gran mayoría de los guisos y elaboraciones tradicionales nacionales, este producto también tiene un gran protagonismo en los restaurantes de alta cocina del país. Quizás una de las voces más autorizadas para hablar al respecto es el cocinero Paco Roncero, figura esencial dentro del panorama gastronómico español.

Aunque su trayectoria habla por sí sola —lidera desde hace más de 20 años el Paco Roncero Restaurante, que cuenta con dos


estrellas Michelin, y fue Premio Nacional de Gastronomía en 2006—, un inocente vídeo elaborando un bocadillo para el medio digital *ESQUIRE* recorrió las redes como la pólvora e incluso obtuvo la reacción de diversos creadores de contenido, como Ibai Llanos. ¿El porqué? Pues por las múltiples ocasiones en las que el cocinero le añadía aceite de oliva al mismo. “La gente se acuerda mucho del vídeo, y yo me lo tomé súper bien porque los comentarios eran todos riéndose de la situación, en ningún caso contra mi persona. Me pareció algo divertido”, cuenta el cocinero.

Lejos de sentirse ofendido por las reacciones, Paco Roncero se lo tomó

de la mejor manera posible, con humor —confesó que disfrutaba leyendo los comentarios a los vídeos— y reivindicó el valor del aceite de oliva, aunque matiza. “Cuando me han preguntado, siempre he respondido que en realidad no lleva tanto aceite de oliva. Cuando haces una grabación del estilo, y llevas tan solo una cámara, muchas veces te piden que repitas las secuencias. Lo que ocurrió en esta ocasión es que no se cortaron las tomas y aparecieron todas ellas, por lo que parecía que le había echado al bocadillo dos litros de aceite”.

De cualquier forma, no reniega en absoluto del abundante uso del aceite de oliva. “Si llevase tal cantidad de aceite, más rico estaría. De hecho, mi abuela nos preparaba como merienda la ‘papocho’, una elaboración muy típica de Andalucía, en la que se separa la miga del pan, se moja ese hueco con abundante aceite y una buena cucharada de azúcar, se deja reposar y luego se vuelve a tapar con la miga. Eso es un auténtico manjar”, recuerda, sonriente, el cocinero.



A still life composition featuring olive oil, garlic, salt, and herbs. In the foreground, a glass bottle of golden olive oil sits on a dark surface. To its left is a whole head of garlic. In the background, a white ceramic dish holds a pile of coarse salt. In the foreground, a small black bowl contains a dollop of white cream or dressing. Fresh green herbs are scattered around the base of the bottle. The lighting is dramatic, highlighting the textures of the ingredients.

España es el país líder en materia de producción, superficie y comercio exterior de aceite de oliva.

No es casualidad, por tanto, que en el Paco Roncero Restaurante, la utilización de aceite de oliva sea imprescindible. “En nuestra cocina es un elemento diferencial. Hago muchas elaboraciones en las que el aceite de oliva es muy importante. No hablamos de un único aceite de oliva, sino que utilizamos muchas variedades. Tengo una ‘oleoteca’ con 60 monovarietales diferentes. Esto para mí es algo esencial dentro de nuestro menú degustación”, subraya el chef.

Asimismo, es consciente de la suerte que supone que España sea el principal productor de aceite de oliva del mundo y tener tal disponibilidad de este. “Es un producto muy valorado, pero fuera de España es un alimento realmente caro. Tener aceite de oliva en un restaurante extranjero y utilizarlo como lo hacemos nosotros sin ningún reparo es bastante costoso. Está indudablemente muy bien valorado, pero no todos los restaurantes tienen capacidad de usarlo”.

EL CAMBIO CLIMÁTICO Y LA SEQUÍA, INCIPIENTES AMENAZAS PARA EL ACEITE DE OLIVA

Múltiples producciones de alimentos a nivel mundial se están viendo afectadas por el notable aumento de las temperaturas y por la extrema sequía en los territorios. El sector del aceite de oliva no ha sido una excepción, y ambos factores han derivado en una de las peores cosechas de la historia para la industria oleica en España.

Esto preocupa, y mucho, tanto a los productores como a los consumidores, puesto que las consecuencias de ello ya son palpables en el mercado. La subida del precio del aceite de oliva ha sido uno

de los temas candentes dentro del sector agroalimentario en lo que va de año, y es que, según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), el litro de este producto ha aumentado un 52% con respecto a 2022.

Este difícil panorama lo explica a la perfección el secretario general de UPA Andalucía (Unión de Pequeños Agricultores y Ganaderos), Cristóbal Cano. “La cosecha de este año ha sido muy mala. Desde UPA Andalucía la hemos calificado como la peor cosecha del siglo XXI, ya que España produjo 660 000 toneladas de aceite de oliva, cuando una cosecha media está en

torno a 1 400 000 toneladas. Además, encadenamos esto con unas perspectivas de una segunda mala cosecha consecutiva, la de 2023/2024, que también va a estar marcada por las consecuencias de la sequía y las altas temperaturas, y que darán como resultado una situación absolutamente excepcional. Nunca se habían encadenado dos malas cosechas consecutivas”.

Cano apunta directamente a las condiciones climáticas como responsables de esta situación. “La sequía y las altas temperaturas afectan a la producción del aceite de oliva de manera directa. En las



CRISTÓBAL CANO

Secretario general de UPA Andalucía

zonas olivereras del valle del Guadalquivir, por ejemplo, no se han llegado a los 400 litros por metro cuadrado en este año hidrológico. Esto se suma a la situación dramática que vive el agua embalsada de la cuenca del Guadalquivir, el río que vertebró Andalucía y que dota de regadío a la mayor parte del olivar que está en regadío. Ahora mismo, no llega al 20 % de la capacidad del agua embalsada, lo que ha supuesto una reducción en regadío para el olivar”, narra en referencia a la sequía que azota a la península.

En cuanto a la influencia de las altas temperaturas, señala que “una de las olas de calor vividas este año, allá por finales

de abril y principios de mayo, coincidió con una fase especialmente delicada en el desarrollo del cultivo del olivar, como es la floración. Esta floración no soporta las temperaturas que se alcanzaron por aquellas fechas, en torno a los 38 y 39 grados centígrados”.

Ambas cuestiones han cristalizado en una mala cosecha este año y en un panorama mediocre para la próxima. “La perspectiva para la cosecha de 2023/2024 es que apenas se superen las 700 000 toneladas de aceite de oliva, y si sumamos el volumen de la presente campaña, las 660 000 toneladas, reunimos una cifra cercana a lo que sería una campaña habitual en España. No vamos a llegar en dos años a lo que se solía alcanzar en una campaña media en el país. Teniendo en cuenta que España produce el 50 % de todo el aceite de oliva que se consume en el mundo, lo que ocurre aquí tiene consecuencias no solo en el mercado nacional, sino en el mercado mundial de este producto”, expresa.

La realidad es que era cuestión de tiempo que la habitual sequía y temperaturas extremas que se viven en los últimos años en el sur de Europa acabaran afectando a distintas producciones de alimentos en España, como ya ha ocurrido con el cereal, por ejemplo. Sin embargo, desde UPA Andalucía no concebían que las consecuencias fueran tan extremas. “No esperábamos tan malas campañas,



Múltiples producciones de alimentos a nivel mundial se están viendo afectadas por el notable aumento de las temperaturas y por la extrema sequía. El sector del aceite de oliva en España no ha sido una excepción.

porque el cultivo de la oliva se caracteriza por la alternancia de años medios-bajos con años medios-altos de cosecha, siempre y cuando las condiciones climáticas sean normales. El impacto que está teniendo el cambio climático, con las sequías y el anormal régimen de temperatura, nunca se había dado en la historia del cultivo. Nunca habíamos vivido dos malas cosechas de forma consecutiva, y se debe única y exclusivamente a esta crisis climática”, explica Cano.

El secretario general de UPA Andalucía menciona dos factores del sistema de producción del aceite, claramente perjudicados por esta situación: “En

este contexto, los que peor lo pasamos somos los dos eslabones más débiles de la cadena: los olivaderos y el consumidor. Los actuales precios no llegan al agricultor, son unos precios ficticios, porque no tenemos una cosecha ni siquiera significativa que poder vender a los precios a los que está el aceite de oliva en origen, por encima de los 8 €. Poco importa el precio porque lo que ocurre es que no hay aceitunas. Si hay una reducción tan importante durante dos años seguidos de la cosecha, hay menor disponibilidad de aceite de oliva y esto se traduce en un incremento de los precios”, recalca.

“Ojalá, a largo plazo, haya un otoño generoso en lluvia y acompañen las buenas temperaturas, no para salvar la próxima cosecha que ya está perdida, sino para que se planten las bases y tengamos una reversión en el cultivo”, acaba aseverando Cano. La situación climática dictará sentencia.





AUNQUE NO ES ADECUADO PARA TODAS LAS PERSONAS NI EN TODAS LAS CIRCUNSTANCIAS, SI OPTAMOS POR EL AYUNO INTERMITENTE DEBE SER CON LA ASESORÍA DE UN NUTRICIONISTA O PROFESIONAL ENCARGADO

POR: GISELLE GARCÍA REYES FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Durante los últimos años se ha producido un incremento de personas que practican el llamado ayuno intermitente, tendencia que, con la finalidad de perder peso o grasa corporal, ha ganado visibilidad al ser fomentada por actrices, modelos e influencers. Pero realmente ¿en qué consiste este tipo de régimen alimentario?

El ayuno es la suspensión voluntaria y controlada de alimentos en intervalos de tiempo recurrentes con el objetivo de perder peso, disminuir o mejorar indicadores bioquímicos o alcanzar un estado de salud requerido personalmente.

Existen varios tipos de ayuno que se pueden adaptar a las necesidades y/o condiciones metabólicas de cada individuo: (Peiró, P. S., 2017)

Ayuno 16/8: consiste en ingerir alimentos en un período de ocho horas y ayunar durante 16 horas diariamente.

Ayuno 12/12: se basa en 12 horas de ingesta y 12 horas de ayuno.

Ayuno 24/24: consiste en 24 horas de ingesta de alimentos y 24 horas constantes de ayuno.

Ayuno 5/2: se trata de ingerir alimentos durante cinco días y ayunar por dos días completos.

Estos son los más practicados, pero pueden existir otros. El más utilizado es el de 16/8, debido a que es más cómodo de ejecutar. Sin embargo, el ayuno 12/12 es con el que generalmente se recomienda comenzar y desde ese punto de partida ir aumentando la cantidad de horas sin comer.

Al hacer ayuno no es necesaria una restricción calórica en la dieta, ya que se basa en las frecuencias de las comidas; por lo que se puede continuar con el consumo de calorías normal sin verse afectado.

AYUNO INTERMITENTE

una tendencia actual para el adelgazamiento rápido

¿CÓMO ACTÚA EL AYUNO EN EL INTERIOR DE NUESTRO CUERPO?

El ayuno rompe el equilibrio entre anabolismo y catabolismo, procesos de síntesis y degradación respectivamente de los nutrientes en el organismo. En el anabolismo se forman las moléculas grandes (carbohidratos, proteínas, lípidos) a partir de otras más pequeñas consumiendo energía, mientras en el catabolismo se “destruyen” estas grandes moléculas obteniéndose energía a través de ellas. En el ayuno aumenta el catabolismo, es decir, el organismo va a obtener energía a partir de la degradación de las moléculas grandes.

El ayuno puede dividirse en tres fases:

El combustible principal del organismo es la glucosa y los demás hidratos de carbono. En la **fase primera o inicial**, se consume la glucosa circulante y después la almacenada en el hígado y los músculos; por tanto, durante el ayuno los niveles de glucemia bajan, cuando la entrada de glúcidos (los nutrientes principales para la función fisiológica cerebral) comienza a descender. El cuerpo necesita compensar este aporte deficiente, por lo que para abastecer de glucosa al sistema nervioso central se comienzan a quemar los lípidos y las proteínas. Esta fase puede durar de varias horas a una semana. (Peiró, P. S., Lucas, M. O., 2007)

La **segunda fase**, que es la más larga y donde trabaja el ayuno intermitente, está caracterizada por el consumo de las grasas. Puede tener una duración aproximada de hasta dos meses.

Las grasas son la principal reserva y fuente energética del organismo. Durante el ayuno se liberan ácidos grasos con valores elevados de hasta el doble con relación a las cifras iniciales; estos se transforman en cuerpos cetónicos, que son la otra gran fuente de energía durante este proceso. El cerebro se adapta a la utilización de cuerpos cetónicos; en un principio consume proteínas no indispensables para la vida, que sirven para ayudar a la adaptación del cerebro al ayuno hasta que este se sienta capaz de consumir cuerpos cetónicos, los cuales aportan el 70% de la energía al cerebro después de esta adaptación.

Por otro lado, también ocurre una disminución de la secreción de insulina y aumenta el glucagón, que junto a otras hormonas actúa sobre el tejido adiposo. Asimismo, el colesterol se ve afectado,

ya que al comenzar el ayuno sus niveles aumentan y luego disminuyen ligeramente en las semanas posteriores.

Además, en esta segunda fase todo el cuerpo sufre una adaptación al ayuno, que cuenta con dos etapas fundamentales: una etapa rápida de reducción del metabolismo y una lenta precedida o acompañada de una pérdida de peso. Esta es el momento donde se logran las ansiadas “libras de menos”, pero después de haber pasado por una serie de cambios y sometimiento a varios procesos a nivel metabólico.

En la **tercera y última fase** se llega a un estado crítico: el organismo, que ha quemado prácticamente todas sus reservas, va a comenzar a consumir las proteínas que son necesarias para la vida, por lo que esta etapa marca el límite del ayuno y es de suma importancia no llegar a ella.

¿ES BENEFICIOSO EL AYUNO?

Al llevarlo a cabo de manera eficaz y bajo indicaciones y vigilancia profesional, se pueden observar una serie de beneficios (Mussi Stoizik, et al., 2021):

- Favorece la destrucción de células malignas
- Reduce los procesos proinflamatorios
- Favorece la autofagia y la longevidad celular
- Aumenta la sensibilidad a la insulina
- Tiene efecto cardioprotector

• Estimula el sistema de autolimpieza intestinal

Pero el ayuno también puede traer consecuencias negativas como:

- Dolores de cabeza, mareos, irritabilidad y fatiga
- Déficit nutricional
- Dificultad de concentración
- Deshidratación
- Aparición de úlceras intestinales

A su vez hay que tener en cuenta que durante el ayuno sometemos a nuestro organismo a llevar a cabo mecanismos de compensación para funcionar como es debido, por tanto, se producen cambios a medida que se prolonga en el tiempo; así a largo plazo hay procesos que cesan y otros aparecen. También es importante saber que no es adecuado para todas las personas ni en todas las circunstancias; sin embargo, si optamos por el ayuno intermitente para lograr una determinada meta, siempre debe ser con la asesoría de un nutricionista o profesional encargado.

Referencias bibliográficas:

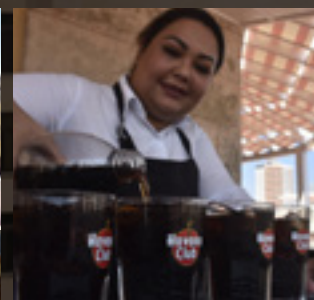
- Peiró, P. S., Lucas, M. O. (2007). Fisiología y bioquímica en el ayuno. *Medicina Naturista*, 1(1), 13–22.
- Peiró, P. S. (2017). Ayuno intermitente. *Medicina naturista*, 11(1), 3–8.
- Mussi Stoizik, et al. (2021). Ayuno intermitente: ¿Mito o realidad? *Revista Sanitaria de Investigación*.



HOTEL NACIONAL DE CUBA

y su exquisito menú gourmet

Monumento Nacional de la República de Cuba, inscrito en el Registro Memoria del Mundo de la UNESCO y premiado en 19 ocasiones como Hotel Líder de Cuba, según los World Travel Awards, el Hotel Nacional de Cuba ★★★★★, perteneciente al Grupo Hotelero Gran Caribe, ofrece una gran selección de restaurantes y bares especializados, convenientemente ubicados en todo el hotel, con una amplia gama de opciones gastronómicas y cócteles.



BAR MIRADOR **CAPABLANCA**

Ubicado en el último piso del Hotel Nacional, desde este nuevo bar mirador se observa una vista a 360 grados que ofrece el mejor panorama de La Habana y su espectacular Malecón, entre alfiles, torres y peones.

Su nombre le viene en honor al famoso campeón mundial de ajedrez cubano, José Raúl Capablanca, incluido en la larga lista de ilustres invitados al hotel, en la década de 1930.

Abastecido con la mayoría de las mejores marcas de bebidas espirituosas del mundo y de ron cubanos, incluye en su carta

menú diversidad de cócteles, desde clásicos hasta los propios de la casa, entre los que destaca Enroque, además de tapas y saladitos.

Habilitado para 150 plazas, es atendido por atentos cantineros, debidamente capacitados, y amenizado en vivo todas las noches, de 9:00 a 11:00 pm, con una extensión, cada miércoles, de música clásica y jazz, desde las 7:00 pm.

Disponible todos los días, de 4:00 pm a 2:00 am, para actividades o reuniones reservadas en la Conserjería del hotel y huéspedes.






HOTEL NACIONAL DE CUBA

📍 Calle O s/n entre 19 y 23, Vedado, La Habana, Cuba

☎ (+53) 7 836 3564

✉ webmaster@gcnacio.gca.tur.cu

🌐 www.hotelnacional-decuba.com

No deje de seguirnos en nuestras redes sociales:     



RESTAURANTE LA BARRACA

Recientemente renovado, este restaurante criollo, que cuenta con parrillada, está ubicado en los preciosos jardines del Hotel Nacional, con espectaculares vistas al Atlántico y al Malecón habanero: sitio ideal para degustar la más exquisita cocina en un ambiente agradable y relajante.


Sobre la base de platos principales de pollo, cerdo, vegetales diversos, granos, mariscos o pescados, en su carta menú predomina la comida tradicional de Cuba, además de ofrecer una gran variedad de platos internacionales, bebidas y cócteles.


Tentadoras las sugerencias de la casa como Ropa vieja, Vaca frita, Chuletas de cerdo, Ajiaco criollo, Montaditos de casabe o Tostones rellenos, exquisitos platos de la comida cubana.

Habilitado para 92 comensales y asistido por un staff altamente profesional, es muy demandado para actividades grupales, encuentros familiares o reuniones de negocios y para almuerzos y cenas de eventos que se realizan en el Hotel Nacional.

Disponible todos los días, de 12:00 pm a 10:45 pm, por reservación on line mediante: www.hotelnacional-decuba.com/restaurantes.

GRAN CARIBE GRUPO HOTELERO


 Ave. 7ma No.4210, entre 42 y 44, Playa, La Habana, Cuba


 (+53) 7 204 0578 Ext: 105



Nos puede encontrar como [@grancaribehotels](https://www.instagram.com/grancaribehotels) en:



 centralreservas@grancaribe.gca.tur.cu

 www.grancaribehotels.com

Psicomaridajes

una revolución en la
experiencia gastronómica

AL CONSIDERAR LOS NEUROTRANSMISORES Y SUS EFECTOS EMOCIONALES, CADA DETALLE, DESDE EL AMBIENTE HASTA LOS PLATOS Y LA MÚSICA, SE CONVIERTE EN UNA HERRAMIENTA ESTRATÉGICA PARA GENERAR EMPATÍA, CONFIANZA Y PLACER EN UNA VARIEDAD DE SITUACIONES.

Los psicomaridajes pueden considerarse un método revolucionario, pues conciben la experiencia gastronómica desde el punto de vista del individuo y su sistema sensorial.



POR: ROBERTO ÁLVAREZ PEREIRA, SOMMELIER,
HABANOSOMMELIER Y DIRECTIVO DE LA ASOCIACIÓN
DE SOMMELIERS DE CUBA
FOTO: ARCHIVO EXCELENCIAS

El arte del maridaje, que consiste en combinar adecuadamente diferentes elementos dentro del contexto de la restauración gastronómica, como los vinos con las comidas, ha sido objeto de estudio y experimentación a lo largo de los años. Tradicionalmente, los maridajes se han basado en el equilibrio de sabores y texturas; pero en fechas recientes han surgido nuevos enfoques que pretenden construir experiencias más alejadas de lo subjetivo. Desde lo molecular hasta lo cognitivo, se crean propuestas que nos llevan a nuevos horizontes.

Con este texto, pretendemos aportar a esas emergentes líneas de investigación un nuevo concepto: los psicomaridajes. Este método podría considerarse revolucionario, ya que concibe la experiencia gastronómica desde el punto de vista del individuo y su sistema sensorial, apoyándose en los desencadenantes de los neurotransmisores que afectan los estados emocionales del actor. Exploraremos los neurotransmisores básicos que influyen en las emociones y cómo se pueden aplicar en el desarrollo de maridajes. También presentaremos una tabla de propuestas de maridajes y, finalmente, conceptualizaremos los psicomaridajes como una forma de reducir la subjetividad en estas experiencias.

NEUROTRANSMISORES Y EMOCIONES: LA CIENCIA DETRÁS DE LOS PSICOMARIDAJES

Nuestro sistema nervioso se ve influenciado por neurotransmisores que desencadenan emociones y estados de ánimo. Entre ellos, destacan la serotonina, dopamina, endorfinas y GABA (Ácido gamma-aminobutírico), cada uno con un papel importante en nuestro bienestar emocional. En los psicomaridajes, estos neurotransmisores se convierten en la clave para potenciar la experiencia gastronómica, generando estados de placer, felicidad, euforia y tranquilidad, según las necesidades específicas de cada situación.

1. Serotonina: relacionada con la felicidad y el bienestar general, la serotonina se libera en respuesta a ciertos alimentos como el chocolate, los carbohidratos y algunos aminoácidos presentes en las proteínas.

2. Dopamina: es conocida como el neurotransmisor del placer y la recompensa, y se libera en respuesta a experiencias gratificantes, como el consumo de comidas deliciosas o satisfactorias.

3. Endorfinas: son liberadas en respuesta al ejercicio físico y ciertos alimentos, especialmente aquellos picantes o ricos en grasas, generando una sensación de euforia.

4. GABA (Ácido gamma-aminobutírico): es un neurotransmisor inhibitorio que reduce la ansiedad y el estrés, y es liberado en respuesta a ciertos compuestos presentes en el té y algunos alimentos fermentados.

A continuación, se presenta una tabla de psicomaridajes que considera algunos de los neurotransmisores mencionados y los parámetros de la gastrofísica, como el sabor y el olor, para potenciar la experiencia gastronómica:

ALIMENTO	VINO	PSICOMARIDAJE
CHOCOLATE NEGRO	VINO TINTO JOVEN	La serotonina liberada por el chocolate se potencia con el vino tinto, aumentando la sensación de placer.
SALMÓN AHUMADO	CHAMPAGNE	El ahumado del salmón y la efervescencia del champagne estimulan la liberación de dopamina.
GUINDILLA PICANTE	RIESLING	La capsaicina de la guindilla se contrarresta con la dulzura del Riesling, liberando endorfinas.
QUESO AZUL	JEREZ	La combinación del queso azul con el Jerez estimula la liberación de GABA y reduce la ansiedad.



PSICOMARIDAJES: HACIA UN NUEVO PARADIGMA

Los psicomaridajes los proponemos como un nuevo paradigma en el mundo del maridaje, donde la experiencia gastronómica se centra en el individuo, las respuestas emocionales a su contacto etnográfico así como sus patrones de interpretación sensoriales. Al considerar los neurotransmisores y sus detonantes emocionales, podemos diseñar maridajes que potencien los aspectos placenteros de una comida y, a su vez, reduzcan la subjetividad en la percepción del sabor y el disfrute.

El arte de los platos: sabores y emociones unidas

En la creación de un menú psicomaridaje, cada plato se diseña para potenciar emociones específicas. Desde una entrada refrescante que estimule el apetito hasta un plato principal reconfortante que genere satisfacción, cada elección tiene como objetivo crear asociaciones positivas con la oferta de la empresa o el anfitrión. Además, se considera el índice de masticabilidad de los alimentos para permitir una conversación fluida y cómoda después del plato principal.

La música: el poder de los puentes armónicos

La música es una parte fundamental de los psicomaridajes, ya que tiene la capacidad de influir en nuestras emociones de manera profunda. Se seleccionan cuidadosamente puentes armónicos musicales que complementen el estado de ánimo deseado, estimulando los neurotransmisores adecuados para reforzar la experiencia gastronómica. Desde música clásica con tonalidades cálidas y relajantes hasta ritmos energéticos de jazz o música latina, cada elección musical se convierte en un aliado estratégico para crear un ambiente emocional propicio.



Maridaje molecular y bioquímica del organismo

Por supuesto, el maridaje molecular sigue siendo esencial en los psicomaridajes. La elección de vinos no solo se basa en la armonía de sabores entre la comida y la bebida, sino también en cómo los componentes químicos de los vinos pueden afectar la bioquímica del organismo del comensal. Por ejemplo, un vino tinto que estimula la producción de dopamina puede generar sensaciones de placer y bienestar, influyendo positivamente en la percepción de la oferta.

CONFIGURANDO UNA EXPERIENCIA A MEDIDA: EL ARTE DE LOS PSICOMARIDAJES

En una cena de negocios, por ejemplo, el enfoque de psicomaridajes puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso. Desde la ubicación y el espacio elegido para garantizar privacidad y confidencialidad hasta la selección de sillas ergonómicas que fomenten una postura receptiva, cada detalle está cuidadosamente orquestado para generar empatía y confianza. Los colores y las formas elegidos inducen emociones positivas, mientras que la iluminación cálida y los aromas sutiles crean un ambiente relajante y propicio para la toma de decisiones.

Ejemplo de configuración experiencial mediante la técnica del psicomaridaje: "Cena de negocios"

Imagina una cena de negocios en la que un individuo, representante de una empresa, busca convencer a otra compañía de realizar un contrato empresarial. En esta situación, cada detalle de la experiencia está cuidadosamente orquestado para generar empatía, confianza y tranquilidad, maximizando las posibilidades de éxito en la gestión de un acuerdo entre ambas partes.

1. Ubicación y espacio: la ubicación de la cena se elige cuidadosamente para garantizar privacidad y evitar distracciones. Se selecciona un lugar separado de otras mesas para mantener la confidencialidad y fomentar la concentración en la conversación.

Esto genera seguridad y confianza en el desarrollo de la negociación, lo cual permite una comunicación más abierta.

2. Sillas y ergonomía: se eligen sillas cómodas que inviten a recostarse ligeramente hacia el espaldar, creando una postura que facilite la recepción de la información. La comodidad de las sillas también contribuye a reducir el estrés y la tensión.

3. Colores y formas: se utiliza una paleta de colores y formas que generen emociones positivas. Tonos cálidos como el azul o el verde transmiten confianza y tranquilidad, mientras que formas suaves y redondeadas inducen sensaciones de bienestar.

4. Iluminación: Se opta por una iluminación cálida y medianamente intensa que permita leer y firmar documentos sin dificultades. La luz

Neurotransmisores como la serotonina, dopamina, endorfinas y GABA se convierten en la clave para potenciar la experiencia gastronómica, al generar estados de placer, felicidad, euforia y tranquilidad, según las necesidades específicas de cada situación.

La neurogastronomía se erige como una disciplina que enriquece nuestras interacciones sociales y eleva de manera significativa el disfrute y la conexión con la gastronomía

cálida genera una atmósfera acogedora y relajada, lo que favorece un ambiente propicio para las negociaciones.

5. Olores: se cuida la selección de aromas en el ambiente, ya que los olores tienen un poderoso efecto en el cerebro al penetrar directamente sin límites simbólicos. Se evitan olores intensos o desagradables que puedan distraer o causar molestias. En cambio, se puede emplear una sutil fragancia relajante como la lavanda o la vainilla para fomentar un estado de calma y confianza.

6. Etapas del servicio y platos: se seleccionan cuidadosamente los platos y sus ingredientes para contribuir al estado de ánimo deseado. Por ejemplo, se puede servir una entrada ligera y refrescante para estimular el apetito y generar una sensación de frescura. Luego, se presenta un plato principal reconfortante y exquisito para aumentar la satisfacción y generar una asociación positiva con la oferta de la empresa.

7. Índice de masticabilidad: se considera el índice de masticabilidad de los alimentos, evitando platos demasiado complicados de masticar para que la conversación posterior fluya de manera natural sin interrupciones incómodas.

8. Bebidas y maridajes: la selección del vino no solo se realiza por su maridaje molecular con los alimentos, sino también por su contribución a la bioquímica del organismo del actor. Se puede optar por un vino tinto que estimule la producción de dopamina, lo cual genera una sensación de placer y bienestar que puede influir positivamente en la percepción de la oferta.



Con todos estos elementos cuidadosamente configurados, la experiencia gastronómica se convierte en una herramienta poderosa para establecer una conexión emocional y generar confianza entre ambas partes. Al activar los neurotransmisores adecuados a través de la elección consciente de colores, formas, aromas, sabores y hasta la música, se maximiza el potencial de éxito

en la negociación y se crea un ambiente propicio para la toma de decisiones favorables. La neurogastronomía y el psicomaridaje se presentan, así, como herramientas estratégicas para potenciar nuestras interacciones y lograr resultados más satisfactorios en contextos de negocios, entrevistas de trabajo, charlas educativas y otras situaciones importantes de nuestra vida.

Es importante tener en cuenta que los efectos de los neurotransmisores pueden variar en cada individuo, y la experiencia gastronómica puede estar influenciada por factores personales y culturales. Los puentes armónicos musicales son sugerencias y la elección de la música es subjetiva, por lo que se recomienda seleccionar aquella que genere una experiencia placentera para cada persona.

ALIMENTO	NEUROTRANSMISORES GENERADOS	VINO MARIDAJE	PUENTES ARMÓNICOS MUSICALES
CHOCOLATE NEGRO	SEROTONINA	VINO TINTO JOVEN	Música clásica con tonalidades cálidas y relajantes
SALMÓN AHUMADO	DOPAMINA	CHAMPAGNE	Jazz suave y animado para estimular el placer
GUINDILLA PICANTE	ENDORFINAS	RIESLING	Música latina rítmica y energética
QUESO AZUL	GABA	JEREZ	Música flamenca con notas melancólicas
PLÁTANO	TRIPTÓFANO	MOSCATO	Música tropical y relajante.
ALMENDRAS	FENILETILAMINA	OLOROSO	Música instrumental con notas exóticas
FRESAS	FENILETILAMINA, SEROTONINA	ROSADO	Música pop ligera y romántica
ESPÁRRAGOS	GLUTATIÓN	SAUVIGNON BLANC	Música ambiental y electrónica suave
CARNE DE RES	TIROSINA	MALBEC	Rock clásico y enérgico para realzar sabores
MARISCOS	DOPAMINA, FENILETILAMINA	ALBARIÑO	Música instrumental con sonidos marinos

Los psicomaridajes representan una revolución en la experiencia gastronómica, donde la ciencia y el arte se unen para crear momentos inolvidables. Al considerar los neurotransmisores y sus efectos emocionales, cada detalle, desde el ambiente hasta los platos y la música, se

convierte en una herramienta estratégica para generar empatía, confianza y placer en una variedad de situaciones, como cenas de negocios, entrevistas de trabajo y charlas educativas. La neurogastronomía se erige así como una disciplina que enriquece nuestras interacciones sociales

y eleva el disfrute y la conexión con la gastronomía de una manera significativa. Los psicomaridajes, guiados por la pasión y conocimiento de los sommeliers, nos invitan a explorar el poder de nuestras emociones en la experiencia culinaria y abrir nuevas posibilidades en el arte de maridar.



Es el restaurante **EL GOURMET** un lugar excepcional para disfrutar la más refinada comida tradicional e internacional donde la exquisita calidad de sus platos, el excelente servicio, la elegancia del trato y el confort de sus instalaciones; lo convierten en un destino excepcional para todos los que aspiran al deleite de los aromas de su cultura o para los que pretenden degustar los sabores de las culturas caribeñas.

El **BAR MONROE**, completa la oferta de nuestro restaurante, otorgándoles la oportunidad de disfrutar de una coctelería de standard internacional, elaborada por los mejores bartenders de la ciudad de Santiago de Cuba.

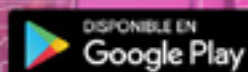
📍 Calle 6ta., No. 420, e/ Calle G y Calle I, reparto Sueño, Santiago de Cuba.
 ☎️ (+53) 54963001 / (+53) 22640684 📧 info@gourmetsantiago.com

La Habana, Capital Iberoamericana de la Coctelería



CoctelHabana

DESCARGAR GRATIS





"FOMENTANDO EL DESARROLLO Y LA INTEGRACIÓN REGIONAL"

Visitenos en: www.fucadhu.org



AGUA MINERAL NATURAL
NATURAL MINERAL WATER



www.losporales.ca
facebook.com/losporalescuba
@losporalescuba



Innovando para el desarrollo

Las barreras no nos detienen, hemos buscado soluciones a las adversidades porque tenemos el compromiso de continuar trabajando, preservando la calidad y el rigor que nos ha identificado hasta el presente. La resiliencia es un valor esencial en nuestra práctica, lo que nos ha permitido enfocarnos en la innovación para seguir generando desarrollo.



Alimentos y Bebidas

El fabricante líder para el mercado cubano

Sabores para todos

100% NATURAL





OMIEGA-3

Una joya natural

LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 SE ENCUENTRAN EN ALTA PROPORCIÓN EN LOS PESCADOS AZULES, CIERTOS MARISCOS Y EN ALGUNAS FUENTES VEGETALES COMO EL ACEITE DE SOJA, EL ACEITE DE CANOLA, LAS NUECES Y LAS SEMILLAS DE LINAZA

POR: GISELLE GARCÍA REYES FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Las grasas son y siempre han sido un tema polémico, ya que muchos las consideran perjudiciales. No es menos cierto que hay determinadas grasas que en cantidades elevadas son nocivas para la salud, pero ¿lo son todas?

Los lípidos o grasas son nutrientes necesarios para el organismo pues proveen los ácidos grasos (AG) esenciales sin los cuales el cuerpo humano no puede sobrevivir. Son llamados esenciales porque el organismo no tiene la capacidad de producirlos, por lo que deben ser incorporados a través de la dieta.

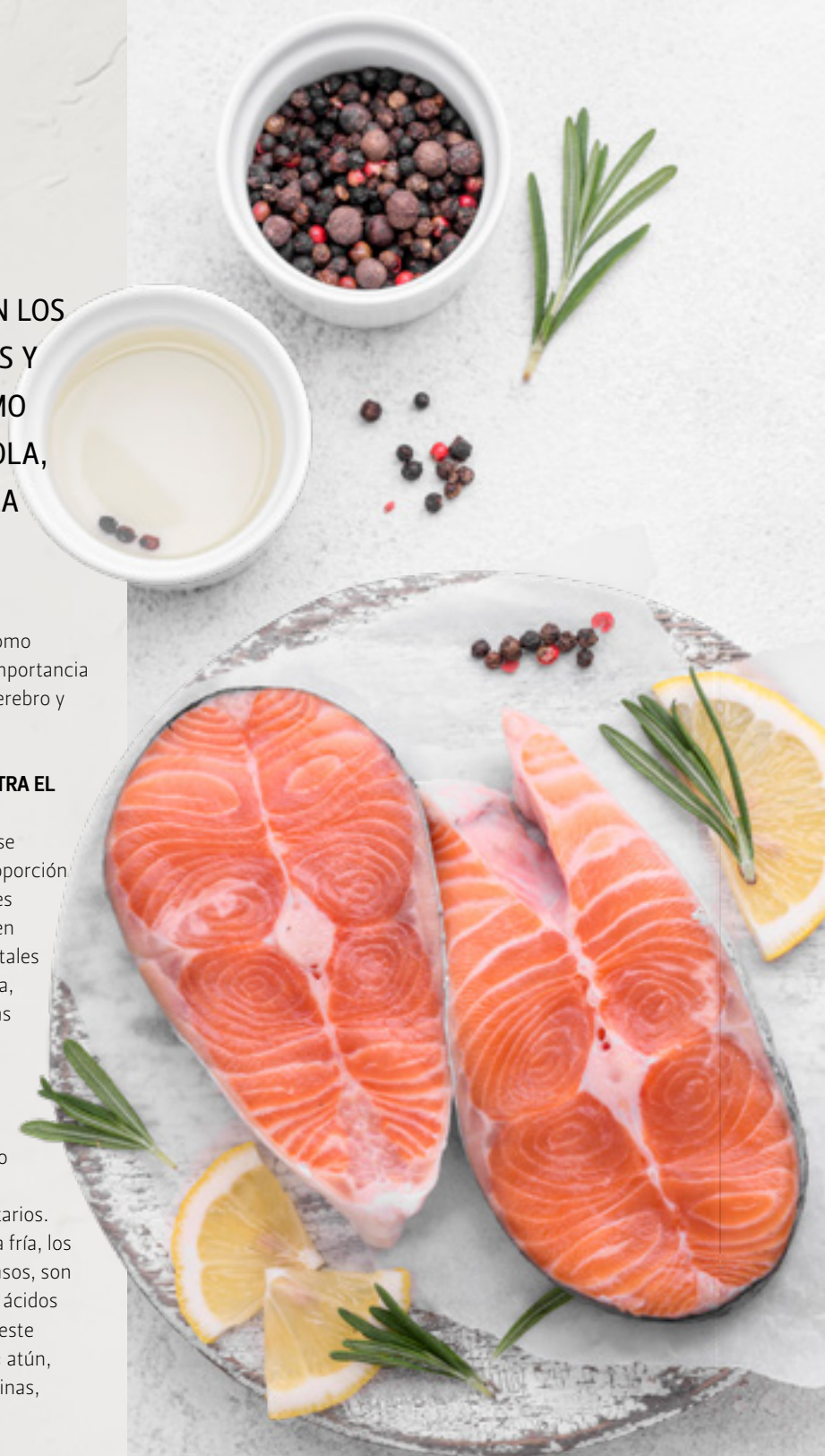
Uno de estos ácidos grasos esenciales es el Omega-3, el cual aporta muchos beneficios a la salud y tiene un papel importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y enfermedades

inmunológicas, así como también es de vital importancia en el desarrollo del cerebro y la retina.

¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL OMEGA-3?

Este ácido graso se encuentra en alta proporción en los pescados azules y ciertos mariscos y en algunas fuentes vegetales como el aceite de soja, el aceite de canola, las nueces y las semillas de linaza. Gracias a la industrialización, hoy también se pueden adquirir como suplementación e incorporados alimentarios.

Pescados de agua fría, los llamados azules o grasos, son la principal fuente de ácidos grasos Omega-3, en este grupo se encuentran: atún, salmón, caballa, sardinas, arenques y trucha.



BENEFICIOS PARA LA SALUD

Existen los ácidos grasos Omega-3 de origen vegetal terrestre y los de origen marino, estos últimos son los de mayor impacto a la salud. Se asocian especialmente con la protección de la salud cardiovascular, principal causa de muerte en el mundo. Su consumo diario disminuye los triglicéridos y el colesterol sanguíneo, ambos son un determinante importante de riesgo cardiovascular; además, baja la presión vascular y posee efectos antitrombóticos y antiinflamatorios.

También tiene importantes beneficios a nivel cerebral, ya que protege las neuronas, previniendo su muerte prematura y el desarrollo de enfermedades como Alzheimer, Parkinson, Huntington, entre otras patologías del sistema nervioso.

Debido a que el Omega-3 es esencial en el organismo su ausencia puede provocar trastornos como: alteraciones neurológicas graves, así como en la estructura y la función de la piel. También puede traer como consecuencia dificultad para concentrarse, perturbaciones en la vista y sequedad de la piel.

IMPORTANCIA EN EL EMBARAZO

Los AG Omega-3 componen el cerebro y la retina durante el desarrollo del feto. Son transferidos de la madre al hijo durante la gestación. La dieta de la madre antes de la concepción es de gran importancia, ya que determina en parte el tipo de grasas que se acumularán en los tejidos del feto. Si durante el embarazo la gestante en su alimentación prefiere las grasas provenientes de los aceites vegetales, los pescados y las carnes blancas, se producirá

El Omega-3 contribuye a la prevención de enfermedades cardiovasculares, cáncer de colon y enfermedades inmunológicas; así como también es de vital importancia en el desarrollo del cerebro y la retina.

un enriquecimiento de estos AG en los lípidos circulantes del feto, lo cual es vital durante el tercer trimestre de gestación, que es cuando el desarrollo del sistema nervioso es mayor.

LOS ACEITES Y LA PIEL

Los aceites tienen una gran utilidad en la industria cosmética y farmacéutica, y son empleados en lociones y cremas corporales. Específicamente el aceite de Omega-3 tiene propiedades antiinflamatorias que disminuyen el enrojecimiento y la hinchazón de la piel, reduciendo la irritación. La exposición repetida a los rayos ultravioletas provoca que la piel se dañe y envejezca, estos ácidos grasos ayudan a la protección de la superficie cutánea contra este proceso. Asimismo, ayudan a la regeneración celular y combaten el envejecimiento prematuro. Este nutriente también tiene propiedades que contribuyen a disminuir el estrés, lo que conduce, a su vez, a una piel más saludable.

Los aceites tienen una gran utilidad en la industria cosmética y farmacéutica, y se emplean en lociones y cremas corporales, específicamente el aceite de Omega-3.



POR: CHEF DAVID ALBERTO RUIZ KOCH
FOTOS: CORTESÍA DEL AUTOR

LAPINGACHO NARIÑENSE

INGREDIENTES

PARA LA MASA DE CORTEZA:

- 1200 g de papa pastusa entera con cáscara
- 120 g de cebolla larga finamente picada
- 15 ml de aceite achiotado
- c/n de sal

PARA LA MASA DE RELLENO:

- 750 g de queso campesino o cuajada escurrida bien amasada
- c/n de sal

Para 12 porciones

(80 g de masa de corteza y 60 g de masa de relleno para cada arepa).

PROCEDIMIENTO

1. Cocinar la papa al vapor con cáscara y posteriormente pelarla, pisarla y dejar enfriar bien hasta que salga todo el vapor para que quede bien seca.
2. Realizar un sofrito con la cebolla larga y el aceite achiotado e incorporarlo a la papa pisada fría.
3. Proceder al armado en forma de arepa gruesa.
4. Asarlas en plancha e ir pintándolas con una brocha de cebolla larga y aceite achiotado para que tomen color.



BUTIFARRA

*Rinde 4000 g
aproximadamente.*

INGREDIENTES

- 1500 g de pulpa de cerdo bien fría en cubos.
- 500 g de bota de res bien fría en cubos.
- 1000 g de manteca de cerdo bien fría en cubos
- 15 g de ajo pelado
- 200 g de cebolla cabezona blanca
- 40 g de pimienta negra recién molida
- 5 g de comino ● 60 g de sal
- 100 g de fécula de maíz
- 30 g de leche en polvo
- 200 g de hielo en escarcha
- c/n de tripa de cerdo
- c/n de hilo para armar



CEVICHE DE CONCHA

INGREDIENTES:

- 1200 g de concha cruda fresca

PARA LA SALSA DE CEVICHE:

- 500 g de cebolla cabezona blanca finamente picada
- 500 g de cilantro cimarrón picado
- 10 g de albahaca picada
- 10 g de ajo machacado
- 100 ml de salsa de tomate
- 200 g de ají dulce picado

- 150 ml de zumo de naranja
- 200 ml de zumo de limón
- c/n de ají chivatillo machacado
- c/n de sal

PROCEDIMIENTO

1. Preparar la salsa mezclando todos los ingredientes.
2. Agregar las conchas en la salsa.
3. Servir frío con patacón o maíz tostado.

*Elaboración para
12 porciones*

PROCEDIMIENTO

1. Moler todos los ingredientes en molino de carnes con disco fino.
2. Mezclar todos los ingredientes bien fríos con escudo o a mano por 5 min.
3. Embutir.
4. Amarrar a 50 g de cada butifarra.
5. Cocinar en agua a temperatura de 80 °C hasta alcanzar 68 °C de temperatura interna.
6. Colgar un día a temperatura ambiente.





ENCOCADO DE CAMARÓN

INGREDIENTES:

- 108 unidades de camarón
- 2400 ml de leche de coco
- 36 g de albahaca picada
- 36 g de cilantro cimarrón picado
- 2400 de guiso costeño

PARA EL GUISO COSTEÑO:

- 500 g de cebolla larga finamente picada
- 1000 g de cebolla cabezona roja finamente picada
- 3000 g de tomate chonto bien maduro rallado
- 200 g de ají dulce o pimentón
- 10 g de ajo finamente picado
- 100 ml de aceite
- 5 g de achiote
- c/n de comino ● c/n de sal

PROCEDIMIENTO PARA EL GUISO

1. En un caldero, calentar el aceite con achiote a fuego bajo hasta que tome buena coloración; colar y regresarlo al caldero.
2. Agregar las cebollas, el ají dulce y el ajo, y sofreír por 5 min.
3. Agregar el tomate y los condimentos, y cocinar tapado por 15 min.

PROCEDIMIENTO PARA EL ENCOCADO

1. Reducir la leche de coco a fuego alto por 10 min y agregar el guiso.
2. Agregar los camarones y cocinar a fuego medio por 7 min aproximadamente.
3. Agregar el cilantro cimarrón, la albahaca negra y cocinar por 1 min más.
4. Servirlo acompañado con patacón.

Ambas elaboraciones para 12 porciones

ARROZ CON COCO FRITO O TITOTÉ

INGREDIENTES:

- 900 g de arroz
- 1800 ml de agua
- 50 g de azúcar o panela rallada
- 30 g de cebolla cabezona roja finamente picada
- 230 g de titoté o coco en reducción y frito
- 120 g de uvas pasas
- c/n de sal

PROCEDIMIENTO

1. Sofreír en el titoté la cebolla y el arroz por 1 min.
2. Agregar el agua, las uvas y la sal.
3. Proceder a agregar el arroz hasta que reviente.
4. Una vez cocido el arroz, condimentar con el azúcar o panela.
5. Peinar el arroz con un tenedor una vez cocido.



www.caribbeannewsdigital.com

N *Caribbean*
News
DIGITAL



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



La plataforma ideal para la promoción de sus productos y servicios

SUSCRÍBASE AHORA. ¡GRATIS!



- 379 000 suscriptores, de lunes a viernes.
- 1 860 000 impactos informativos semanales.
- Cobertura directa a las 60 Ferias Turísticas anuales más importantes del mundo.
- Media Partner de las ferias internacionales de turismo más importantes, como WTM, FITUR, ITB, MITT, IPW, MITM Americas, entre otras.
- Presencia directa en congresos y eventos de Turismo de Negocios, Salud, Termalismo, Hostelería, Gastronomía y LGTB, entre otros.
- Interacción permanente con sus lectores en Facebook y Twitter.

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

Búsquenos en:



WWW.GRUPOEXCELENCIAS.COM

GRUPO



EXCELENCIAS

EXCELENCIAS

Turísticas del Caribe y Las Américas

EXCELENCIAS

Gourmet

**EXCELENCIAS
DEL MOTOR**


Viajes
Por Excelencias

**Caribbean
News**

arte
POR EXCELENCIAS

**EXCELENCIAS
Travel**



 **CARIBE!NSIDER**

MallHabana.com