

EXCELENCIAS

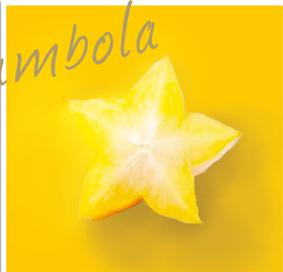
Gourmet

N°93 / 2024

BIMESTRAL

UNA FIESTA PARA LOS SENTIDOS

Carambola



PANTONE 129 C



PANTONE 180 C

Camote



PANTONE PMS 1817

Café

Lima.



PANTONE 13-0645
Limeade



PANTONE 575 C

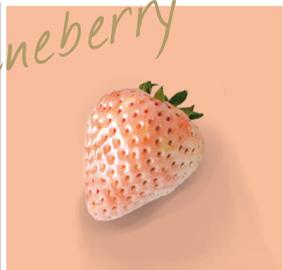
Nopal.



PANTONE 5743

Aguacate

Pineberry



PANTONE 162 C



PANTONE Rubin Red C

Pitaya



PANTONE 485 C

Chile de árbol

PREMIOS EXCELENCIAS



Visita
Nuestra Web



ESPAÑA
—
ENERO

CUBA
—
MARZO

2023

MÉXICO
—
ABRIL

ECUADOR
—
JUNIO



La alimentación, primer derecho fundamental

Reflexionar sobre el derecho a la alimentación es una necesidad. Rafael Ansón nos emplaza en nuestras reuniones de la Academia Iberoamericana de Gastronomía (AIBG), a mirar con otros ojos la gastronomía y su evolución. La educación gastronómica en las escuelas es importante, no hablamos de igualdad entre sexos; pensamos en la obesidad, en las malas costumbres alimentarias o desgraciadamente en aquellos que no pueden comer, pero al final la reflexión es clara: si no nos alimentamos, nos morimos. Reflexionamos también sobre el derecho al trabajo, a un techo digno, a la educación. Hay que tener en cuenta, además, que cada cual se merece que le llamen por el artículo que le identifica como hombre, mujer u otros géneros; ellos (ya no es neutro), ahora políticamente correcto es decir ellos y ellas, nos faltaría decir ellos también, semántica solamente. La única verdad es que si no comemos, nada de esto tiene sentido, solo nos preocuparíamos por buscar el sustento para sobrevivir. Pensemos en la educación en los colegios y recordemos lo mal que comíamos. Escuchemos a nuestros hijos cuando regresan y les preguntamos por el comedor y la comida; salvo raras excepciones el comentario es el mismo.

Desde Excelencias queremos brindar nuestro pequeño aporte a esta forma de ver la vida, de sentirla y vivirla. Escribir, mostrar, compartir nuestros conocimientos y de aquellos que nos rodean es un objetivo que vamos adaptando a la realidad de cada momento, de cada país. Luchamos por aplicar las 4S, Saludable, Sostenible, Solidaria y Satisfactoria; esta última es la que nos debe hacer felices desde el colegio y ese comedor, donde el amor por la alimentación saludable y satisfactoria es una quimera. Son buenas palabras, hasta buenos escritos, pero qué tal la asignatura de "Alimentación y cocina para todos". La Comunidad Europea, en su parlamento y gracias al asesoramiento una vez más a través de nuestros representantes en ella, propuso una ley para la inclusión de esta asignatura en la educación y esta fue aprobada; gracias, Rafael. Utilicemos las 4S como un ejemplo a seguir, la cocina de cercanía usando productos de km 0, con una dieta saludable. Sabemos que la cocina mediterránea es excelente, no olvidemos la atlántica; España y Portugal se la muestran también al mundo, la fusión de estas áreas geográficas las hace imbatibles. Iberoamérica debe seguir este ejemplo,

pensar en su cocina tradicional, adaptarla a las nuevas tendencias, ser solidarios con sus vecinos y no pensar que todo lo que viene de fuera es mejor. Estemos orgullosos de lo nuestro, de nuestra cultura, hagamos que con una alimentación digna este sea realmente nuestro primer derecho fundamental.

El amor por lo que hacemos nos define. Por eso Excelencias, con sus premios internacionales que se entregan en Fitur desde hace 18 años, apoya esas iniciativas que priorizan lo autóctono, desde lo solidario y lo saludable; los seminarios gastronómicos Excelencias, por su parte, llevan una brisa de aire fresco a profesionales del sector. No olvidemos la historia, el amor por lo que hacemos y seguir a los líderes que nos impulsan cada día con su entusiasmo y esperanzas. Rafael Ansón fue galardonado a finales del 2023 a sus 88 años, por ser el único fundador de la Academia Internacional de Gastronomía, aún vivo, en el aniversario 40 de esta institución. Qué bonito es sentir que un español sigue con su amor y conocimiento impartiendo cada día lecciones de gran maestro; y es aún más valioso estar cerca de él para poder transmitirlos y difundirlos. La experiencia es un valor incalculable, aprovechemos la de quienes nos la ofrecen cada día.

Revistas Excelencias, con su app y sus páginas web, colaboran desde hace 26 años en ello. Sígannos y ayúdennos a continuar siendo un medio de comunicación con influencia, con prescripción, con la solidaridad necesaria para mantener y dar voz a aquellos que la precisan; con la objetividad que nos da tener una visión mundial. Continuaremos con nuestro aporte a Iberoamérica, donde España ha sido el ejemplo para que todos los países de la región se enorgullezcan de su cultura culinaria y así la muestren al mundo consiguiendo estar a la cabeza de todos los *ranking* mundiales.



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

6 ENTREVISTA
BEGOÑA RODRIGO, COCINERA
UNIVERSAL CON ALMA VALENCIANA

14 ESPECIAL
FOOD & BEVERAGE. ÚLTIMAS
TENDENCIAS

18 TENDENCIAS
REVOLUCIÓN CULINARIA, LA
NUEVA ERA DE LA GASTRONOMÍA
CONSCIENTE

24 DE BUENA TINTA
LAS PLANTAS COMO SOPORTE DE
LA GASTRONOMÍA SOSTENIBLE

34 DELICATESSEN
EL MUNDO DEL CHOCOLATE:
CRECIMIENTO E INNOVACIÓN

38 ENTRE FOGONES
DIETA MEDITERRÁNEA, UN VIAJE
CULINARIO A TRAVÉS DE LA
IDENTIDAD ESPAÑOLA

42 BITÁCORA DEL GASTROTURISTA
COCINA TRADICIONAL. TENDENCIA
Y PROTECCIÓN

48 COCINAS DEL MUNDO
GASTRONOMÍA ECUATORIANA:
UN FESTÍN DE SABORES Y
TRADICIONES SOSTENIBLES

52 HISTORIA
CHIGUA, ALIMENTO
PREHISTÓRICO DE COLOMBIA

58 EL HUMIDOR
FAMILIA VITOLAS DE GALERA



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

COLABORACIÓN EDITORIAL:

AIBG (Academia Iberoamericana de Gastronomía)

ADEMÁS HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:

JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO, DON RAFAEL ANSÓN OLIART, CONSUELO ELIPE, JULIO VALLES ROJO, ANTONIO DE JUAN, MÓNICA REMENÁROVA, MADELAINE VÁZQUEZ GÁLVEZ, LEIDY CASIMIRO RODRÍGUEZ, ANTONELLA RUGGIERO, ALINA R. ROMERO RAMS, ANA BEATRIZ PARIZOT, CARLOS DURÁN, ANTONIO MONTECINOS, MARCOS E. VALDÉS ALARCÓN, LUIS ERNESTO MARTÍNEZ VELANDIA, MARTHA SEÑÁN HERNÁNDEZ, AMAURY JIMÉNEZ, MARTA ZEPEDA Y MIRIAM RENDÓN.

UNA PUBLICACIÓN DE GRUPO EXCELENCIAS

GRUPO



EXCELENCIAS

SUSCRIPCIONES Y ATENCIÓN AL CLIENTE:

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

DEPÓSITO LEGAL:

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



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

Kiosco online!

www.revistasexcelencias.com



DESCARGA
LA APP!



NUESTRAS
REVISTAS



TENDENCIAS GASTRONÓMICAS para el año 2024



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

La sociedad actual cambia constantemente. La tecnología avanza a pasos agigantados y, cada vez, parece más difícil mantenerse informado de todas las novedades del momento.

Cuando me preguntan por temas políticos, siempre digo lo mismo: es imposible saber lo que va a ocurrir mañana. Un acontecimiento de hoy puede cambiar por completo el panorama conocido hasta el momento. Por eso, adelantarse al futuro, a menudo, es una tarea complicada.

Pero hay cambios que duran más en el tiempo, que son más progresivos y nos dan una idea de hacia dónde se dirigen las tendencias. En el sector gastronómico, este comienzo de siglo se ha caracterizado por un interés creciente en el respeto hacia el medio ambiente, el cuidado de la salud y las prácticas más éticas y transparentes. Por otro lado, la digitalización y el avance de las tecnologías de la comunicación han llevado a

que el sector hostelero, como muchos otros, tenga que volverse más flexible para poder adaptarse a las exigencias que vienen.

SALUD, SOLIDARIDAD Y SOSTENIBILIDAD: VALORES EN AUGE

Los nuevos valores y principios que están calando en la sociedad tienen una influencia muy directa en el sector alimentario. En primer lugar, porque la alimentación juega un papel fundamental en la salud, llegando a representar hasta un 80 % de la misma.

En segundo lugar, porque una de las prioridades de la Agenda 2030 es acabar con

el hambre y la desnutrición en el mundo. Además, la gastronomía en su conjunto es una de las principales actividades económicas y, por ello, afecta a las condiciones laborales de un gran porcentaje de trabajadores en todo el mundo.

Por ese motivo, también, el impacto que puede llegar a generar la industria alimentaria en el medio ambiente es bastante significativo.

En ese sentido, todos los eslabones de la cadena alimentaria deben trabajar juntos (la producción agroalimentaria, la industria, la distribución y comercio y la hostelería), para conseguir que nuestra alimentación

DE LA MISMA MANERA QUE LA SALA HA EVOLUCIONADO PARA OFRECER UNA EXPERIENCIA MÁS PERSONALIZADA, LOS RESTAURANTES DEBERÁN ADAPTARSE, EN UN SENTIDO MÁS AMPLIO, A LAS PREFERENCIAS Y NECESIDADES DE LA SOCIEDAD DEL SIGLO XXI



sea más saludable, más solidaria y más sostenible, además de satisfactoria.

ALIMENTOS Y BEBIDAS ECOLÓGICOS

Los llamados alimentos ecológicos llevan un tiempo entre nosotros y continúan ganando adeptos. Son aquellos que se cultivan o se producen siguiendo unas normas que promueven la sostenibilidad, la conservación de los recursos naturales, el bienestar animal y la salud.

Algunas prácticas incluyen evitar la utilización de pesticidas y fertilizantes sintéticos, así como el uso de organismos modificados genéticamente, rotar los cultivos para mantener los suelos en buen estado o proporcionar una alimentación natural a los animales de granja.

PROTAGONISMO DE LA MATERIA PRIMA

Por otro lado, la gente está dando más prioridad a la materia prima, es decir, a la cocina sencilla, elaborada con productos frescos, de calidad y de proximidad.

Aunque los restaurantes creativos y de alta cocina siguen estando en el foco de los *rankings* mundiales, cada vez cobran más protagonismo aquellos que basan su cocina en el respeto a la materia prima, dejando de lado las elaboraciones complejas y los platos con multitud de ingredientes. Ejemplo de ello es la cocina de brasas, los asadores y parrillas. También, los restaurantes tradicionales, los de buena mesa, los que elaboran recetas de “toda la vida”.

TECNOLOGÍA Y DIGITALIZACIÓN

En el ámbito tecnológico, ya hemos visto cómo las nuevas tecnologías y la digitalización se han instaurado en toda la cadena alimentaria. Las aplicaciones son múltiples, desde sistemas de reservas *online* en los restaurantes y aplicaciones móviles, hasta la automatización y el uso de robots en la línea de producción, o complejos sistemas informáticos para el control de la calidad y la seguridad alimentaria.

Quizá lo que está por venir sea un mayor y mejor uso de la inteligencia artificial, una tecnología que, sin duda, hay que aplicar con cautela, pero que también puede aportarnos grandes beneficios.

IMPORTANCIA DE LA SALA EN LOS RESTAURANTES

Con la pandemia del COVID-19, se puso de relieve la importancia de la relación personal, de la presencia y la cercanía entre las personas. Quizá por eso, últimamente se valora mucho el trato personal y la forma de atender al cliente. Tanto la recepción, ya sea por parte de los dueños y encargados o por profesionales especializados, como la atención en la sala, el modo de satisfacer al cliente y de ofrecer el mejor servicio.

Porque los restaurantes, las casas de comidas, bares y tabernas no son solo lugares donde uno va a comer. Son, también, lugares de encuentro, lugares para disfrutar y hacer relaciones sociales.



SECCIÓN ARMONÍAS
REVISTA EXCELENCIAS GOURMET

NUEVAS EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS

Y eso me lleva al último apartado. De la misma manera que la sala ha evolucionado para ofrecer una experiencia más personalizada, los restaurantes deberán adaptarse, en un sentido más amplio, a las preferencias y necesidades de la sociedad del siglo XXI.

Hoy en día, la gente busca vivir nuevas experiencias, ver cosas diferentes, cosas que les sorprendan. Por eso, muchos restaurantes se renuevan constantemente, ofreciendo nuevos platos, comidas temáticas, fusión de diferentes cocinas, colaboraciones con chefs... todo lo que la imaginación alcance para innovar y ofrecer experiencias únicas e irrepetibles.

Todos los eslabones de la cadena alimentaria deben trabajar juntos, para conseguir que nuestra alimentación sea más saludable, más solidaria y más sostenible, además de satisfactoria.



Begoña Rodríguez

Cocinera universal con alma valenciana

"CREO
QUE, EN EL
MUNDO DE
LA ALTA
COCINA, LAS
SORPRESAS
VAN A
VENIR DE
LA MANO
DE LAS
VERDURAS"

Begoña Rodrigo vive de cara al mar y con la huerta salvaje de Valencia a sus espaldas. Nos cuenta que no podría cocinar como lo hace si no estuviera enamorada de su entorno y si no conociera los productos con los que hace sus creaciones.

Importantes reconocimientos la sitúan en el universo más destacado de la cocina: una estrella Michelin, dos soles de la Guía Repsol, la distinción Mejor chef mujer de verduras de Europa, otorgada por la asociación We're Smart World, y Embajadora de la D.O. Arroz de Valencia 2023.

Hace más de 15 años que Begoña trabaja con verduras, ese producto que está ahora tan de moda. Conversamos con ella.

¡QUE ME DEJEN SEGUIR SOÑANDO Y ME DEJEN HACERLO SIN MÁS!

Los premios, unos más que otros evidentemente, siempre ayudan pues son un reconocimiento para el trabajo de todo el equipo. Actualmente los cocineros tienen muchísima repercusión. Cuando miras lo que está ocurriendo en el mundo con respecto a la gastronomía, y el impacto que pueden tener en el cuidado del medio ambiente los productores y los cocineros trabajando de forma conjunta, entonces lo de los premios y las listas toma un matiz diferente, que no es superficial.

Hace 15 años empecé a hacer un menú degustación con verduras porque tenía una clientela del norte de Europa que no entendía que no hubiesen unos platos vegetales en la carta, que hubiera que preguntar o decir "soy vegetariano, por qué no tienes algo que servirme vegetal". Yo de por sí ya trabajaba con bastantes verduras, cítricos y hierbas frescas; pero el tener un mercado que consuma, siempre hace que te ilusiones más y pongas más esfuerzo. Fue algo que hice desde un principio, se vendió y entonces me era mucho más fácil desarrollarlo. Podía arriesgar mucho más. No es lo mismo que tengas comensales que esperan de ti que hagas pescado y carne y que no entiendan las verduras, que tengas una clientela que ya las está esperando.

Esto hace 15 años no interesaba a nadie y ahora interesa mucho y parece como si fuera algo nuevo. Sin embargo, hay mucha gente que está trabajando las verduras desde hace tiempo. Es cierto que dentro de la gastronomía, cocinar verduras es lo más maltratado de todo; de hecho muchas veces oímos esto de que "no es que no nos gusten las verduras, es que nunca las hemos comido bien cocinadas". Ahora es que se está empezando a ver la maravilla que supone cocinar bien los vegetales, los azúcares que tienen, las propiedades que tienen... Creo que en el mundo gastronómico de la alta cocina, las sorpresas van a venir de la mano de las verduras.

"Dentro de la gastronomía, cocinar verduras es lo más maltratado de todo (...). Ahora es que se está empezando a ver la maravilla que supone."

“Mi restaurante no tendría ningún sentido si no mirase a la huerta y a todo lo que hay alrededor de mi casa.”

Hay gente que se sube a todos los carros, y bueno, pues si suena la flauta bien... y hay quienes realmente se lo toman en serio; creo también que ahora mismo el movimiento dentro del mundo gastronómico tiene más conciencia con respecto al medio ambiente y la salud. En cuanto al uso de las proteínas, sabemos que no podemos pescar todo lo que queramos, que no podemos matar todos los animales que queramos. La gente busca una vida más saludable.

Soy una persona que vivo de playa y me gusta la playa, y siempre he vivido de cara al mar; pero mi corazón es de la serranía. Cuando regresé a España hace 18 años, casi 19 ya, venía de conocer todas las cocinas del mundo y al principio mi discurso o mi forma de cocinar eran difusos porque no entendía que para cocinar y estar en un sitio tienes que enamorarte de él. Hoy por hoy mi restaurante no tendría ningún sentido si no mirase a la huerta y a todo lo que hay alrededor de mi casa. En el momento en que dispones en tu mesa de cosas que sabes dónde empiezan y dónde acaban, tienes un discurso muy honesto que ofrecer al comensal y eso es imbatible, no hay nada que pueda con ello. Así que creo que si me hubiera puesto a cocinar en Noruega, al final hubiera tenido que enamorarme del entorno; y aunque luego diera mi punto de vista, hubiera tenido que saber lo que había ahí y cómo se entiende allí la cocina. Puedes hacer una cocina de fuera en otro espacio, pero siempre va a estar mimetizada con el entorno. Si no estuviese en Valencia con la huerta, seguramente trabajaría con los cítricos, los vegetales, las hierbas frescas, porque es mi esencia y lo que me gusta cocinar, es mi cocina; pero tendría otros matices al estar en otro lado.

Cuando trabajamos y siempre estamos mejorando, lo lógico es conseguir más reconocimiento. Sería hipócrita no decir que cuantos más galardones tienes, la gente te cree más. Es algo que llevamos por naturaleza los seres humanos: pensar que si todo el mundo dice que alguien es bueno haciendo esto o aquello, debe ser porque lo es. Tener más reconocimientos contribuye a que se confíe en ti y puedas seguir haciendo más cosas; apostar mucho más y hacer entender a la gente que las verduras, aunque hoy en día parece que es lo barato, son un lujo contenido que tenemos. Debemos hacerle llegar a la gente cuánto cuesta cultivar unas zanahorias y que entiendan por qué se tienen que llegar a pagar 12 o 15 euros por un kilo de zanahorias.



Yo pido poco porque soy de las que pienso que las cosas, cuando las quieres y trabajas por ellas, es difícil que no lleguen, más pronto o más tarde. Soy paciente y tengo mis objetivos marcados. Lo único que pido para todo el mundo que esté cerca de mí, es que esté bien, que tenga salud; es algo bastante importante en estos días, pues vemos que hay gente que se va demasiado joven. Tengo muchas ganas de seguir trabajando y haciendo muchas cosas, y lo único que quiero es que me dejen hacerlo.

#SóloEn
Guanajuato
México



Guanajuato
Vive Grandes Historias
México



Sabor & Calma

Salvatierra
Cocina Contemporánea



Guanajuato.mx

Mineral
de Pozos
Hotel Spa

COLORIMETRÍA

“EL COLOR ES VIDA, PORQUE UN MUNDO SIN COLOR PARECE MUERTO”



PANTONE 129 C

CARAMBOLA

Fruta amarilla en forma de estrella, crujiente pero muy jugosa, con sabor de amargo a dulce. Se consume cruda o cocida y se emplea en muchos postres. Originaria del sudeste asiático. En República Dominicana la llaman “cinco dedos”; en Costa Rica, “tiriguro”; en Brasil, “caramboleiro” y en Venezuela, “tamarindo chino”.



PANTONE 180 C

CAMOTE

Es una raíz comestible de sabor muy dulce. La cáscara y pulpa varían en color, del blanco pasando por anaranjados y rojizos. Posee grandes beneficios para nuestra salud, se come cocido o asado. Originario de América del Sur. En Colombia lo llaman “batata”, y “boniato” en Cuba y Centroamérica.



PANTONE 13-0645
Limeade

LIMA

Fruta ácida de cáscara verde, se utiliza como aderezo. Originaria de Asia, fue importada por los portugueses a América. Es llamada limón en las islas del Caribe, Centroamérica, Colombia, Ecuador, México, Perú y Venezuela.

PITAYA

Esta fruta de cáscara fucsia y un interior “stracciatella”, también es llamada fruta del dragón. Es una de las frutas exóticas más demandadas en la actualidad. Su sabor está entre el kiwi y la pera. Se consume principalmente cruda o en ensalada.



PANTONE
Rubin Red C



PANTONE®
13-1023
Peach Fuzz

Los primeros días de enero, se espera que sea publicado el color del año por Pantone. Una iniciativa expresa la relación entre cultura y color. En este 2024, el elegido ha sido el color Peach Fuzz, que refleja el deseo de cuidar de nosotros y de los demás. Es un tono melocotón suave y aterciopelado cuyo espíritu envolvente enriquece la mente, el cuerpo y el alma.

“El color es vida, porque un mundo sin color parece muerto”, afirmaba Johannes Itten en su libro *El arte del color* (1961). Los colores son estímulos que impactan sobre nosotros, influyen en nuestro comportamiento, en nuestro estado de ánimo y generan poder de decisión.

EN LOS FRUTOS *de la tierra*

POR: VERÓNICA DE SANTIAGO
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Los colores de las frutas pueden ser un factor estimulante a la hora de comprarlas. Nos llaman la atención esos colores vivos, nos generan curiosidad e interés no sólo visual, también gustativo. Desde pequeños aprendemos a asociar los colores con los sabores. En nuestra percepción, aprendida, asociamos el rojo con potencia y energía, el naranja con alimentos saludables, el amarillo nos inspira alegría y "chispa" y el verde transmite la confianza de un producto nutritivo y saludable. Pero ¿qué nos transmiten los alimentos de colores vivos y llamativos? Curiosidad y satisfacción por probar lo diferente.

Frutas, verduras y tubérculos son sin duda cultura gastronómica y por supuesto, nos ayudan a cuidarnos; por eso hemos seleccionado estos alimentos exóticos con vivos colores.

NOPAL
Esta fruta nace del cactus, su sabor varía de casi imperceptible pasando por dulce hasta agrio, dependiendo de su maduración. Se cultiva principalmente en México y es uno de los ingredientes tradicionales del país. Es quizá uno de los alimentos más antiguos de América. Se le llama "tuna" en Argentina y Colombia.



PANTONE 575 C

AGUACATE
Es una fruta que a la vez puede considerarse verdura. De un color verde intenso con una gran semilla en su interior es uno de los alimentos estrella de la gastronomía global. La cremosidad de su carne lo hace ideal para fusionarlo en cualquier plato. Denominado el "oro verde" de la dieta mediterránea, es originario de México y tiene infinitas propiedades para nuestro cuerpo.



PANTONE 5743

CHILE DE ÁRBOL
De color rojo intenso esta fruta delgada y alargada, cuando se seca, tiene un sabor ahumado y nogado muy picante. Se utiliza principalmente en México como sazónador. También es conocido como: alfilerillo, bravo, cola de rata, pico de paloma o sanjuanero.



PANTONE 485 C



PANTONE 162 C

PINEBERRY

Es una fruta híbrida con un regusto que recuerda a la piña. Esta fresa es blanca con semillas rojas. Es resultado de la hibridación y no de la ingeniería genética. Originaria de Chile y se ha extendido su cultivo por Europa y Asia.



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

LOS FRUTOS SECOS EN LA GASTRONOMÍA

Los frutos secos han tenido una enorme importancia en la dieta de los humanos desde hace miles de años. Su versatilidad en la conservación sin grandes necesidades de frío, calor o humedad ha propiciado su consumo habitual, incentivado por sus propiedades nutricionales conocidas desde hace mucho tiempo y especialmente celebradas en la actualidad, pues se recomiendan para contribuir a una dieta completa.

El cultivo de algunos de ellos, como la nuez, se remonta a la civilización mesopotámica, donde fue muy apreciada y se la asociaba popularmente con

la buena memoria, quizás por el aspecto del fruto, parecido al cerebro o a unos sesos y por lo que los griegos la llamaban *kara*. Igualmente, la almendra procede de Irán, Mesopotamia y Grecia, donde tanto el fruto como la famosa flor eran muy valorados, aunque su cultivo en abundancia fue propiciado por los romanos y luego trasladado al sur de Europa y a América por los españoles. Un aspecto importante de este fruto es su influencia en el control del colesterol, debido a lo cual es recomendado por los mejores médicos. Beneficioso para la salud también es el pistacho, procedente del Asia más occidental y presente en los cultivos de todo el Mediterráneo.

Los frutos secos no se deben confundir con los que se obtienen de frutas desecadas, pues son semillas grandes encerradas en cáscaras generalmente duras y que tienen la virtud de ser ricos en aceites; en el caso de la almendra, fue muy utilizada de esta forma para confeccionar una gran variedad de guisos.

En España, la almendra fue introducida por los fenicios al mismo tiempo que la vid y posteriormente los romanos la extendieron por la península, sobre todo por regiones cálidas y el norte de África en países como Marruecos. Después de su llegada a América, destaca la enorme importancia que tiene este fruto en California.

Aunque los frutos secos se utilizan abundantemente en la confección de dulces desde hace muchos siglos, pues en las recetas de Apicioya se citan las nueces, avellanas, almendras y piñones, muchos cocineros ilustres también los incluyeron en sus recetas desde finales de la Edad Media, como en el caso de Ruperto de Nola con su célebre *potage* de calamares y *xibias*, guisándolos con frutos secos y pasas, del que hace una auténtica creación, y en otro *potage* que se dice piñonada. Igualmente, Altimiras en el siglo XVIII usa piñones, almendras y avellanas para aderezar platos y salsas, sobre todo con estas últimas, que recomienda ponerlas en diferentes guisos.



En muchos países mediterráneos se cocina con frutos secos en la actualidad; tal es el caso del famoso *pilaf* de pollo en Turquía e Israel, que es un arroz con caldo de verduras y pollo o pescado y frutos secos, y la *baklava* turca, que admite toda clase de frutos como almendras, piñones, avellanas y nueces. Entre los platos tradicionales de Marruecos está el *tajine*, que consiste en una preparación a base de cordero con almendras y ciruelas, y el famoso cuscús, al que se le añade solo carne o vegetales y al que se adicionan además pasas y almendras. Hoy en día también es muy frecuente agregar frutos secos a todo tipo de ensaladas, y en la moderna cocina de vanguardia se utilizan piñones ligeramente tostados para decorar platos y se aprovechan las piñas piñoneras para aromatizar guisos —se usan verdes y en forma de ralladura consiguiéndose un magnífico resultado culinario—.

Entre las preparaciones dulces merece destacarse la alcorza,

una pasta blanca hecha con azúcar muy fino y almidón, que se empleaba para recubrir frutos secos y pasas; también servía para hacer unas pastillas, llamadas alcorcillas, y grageas, que aún hoy se mantienen en las llamadas “peladillas”. El origen de este dulce es árabe, y con la misma composición confeccionaban en al-Ándalus, unas pequeñas tortas con la alcorza, rellena de almendras o pistachos y rociadas en caliente con miel y canela.

En el *Manual de Mujeres* (editado a finales del siglo XV), la receta para hacer buñuelos se completa diciendo “...ponedles después su azúcar y canela por encima, y si quisieredes poner piñones blanqueados por encima

será mejor” [sic]. Sin olvidar el importante *alajú*, origen de los turrone, que se compone de una pasta de almendras, nueces, a veces piñones y se tuesta con algunas especias y miel cocida. Igualmente, los citados turrone son toda una clase de dulces en los que siempre priman los frutos secos.

No podemos olvidar tampoco los cacahuets, cultivados en la actualidad en los cinco continentes. En un pasado remoto fueron alimento para los animales, pero hoy constituyen el fruto seco más consumido en todo el mundo superando ampliamente a la almendra; y países como China e India se han convertido en los mayores

productores dejando atrás a EE. UU., que fue el principal productor en la época colonial. También el pistacho es consumido actualmente en muchos países, no solo del entorno del Mediterráneo; Irán destaca como el mayor productor mundial, sin olvidar Grecia, California, China y últimamente, España, que está aumentando su producción y consumo animado por su rentabilidad.

Asimismo, existe una gran variedad de licores en los que intervienen los frutos secos, como el *Amarretto* con sabor a almendra; la *Noisette*, que es un aguardiente de avellanas y también, aunque menos conocidos, la *Ratafia* de nueces o el licor de bellotas.

Hasta aquí una muestra de la enorme importancia que los frutos secos tienen en la gastronomía desde su origen, y singularmente en la actualidad con el creciente consumo en recetas y aperitivos acompañados de vinos, cervezas o cocteles.

POR SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES, VERSATILIDAD Y POSIBILIDADES DE CONSERVACIÓN, LOS FRUTOS SECOS SON AMPLIAMENTE UTILIZADOS EN LA GASTRONOMÍA Y SE RECOMIENDAN PARA CONTRIBUIR A UNA DIETA SALUDABLE

FOOD & BEVERAGE

ÚLTIMAS TENDENCIAS

POR: ANTONIO DE JUAN, FUNDADOR DE TALENTCHEF,
CONSULTORA LÍDER EN EL ÁREA DE FOOD & BEVERAGE
FOTOS: CORTESÍA DEL AUTOR Y ARCHIVO EXCELENCIAS

LA EVOLUCIÓN DEL SECTOR F&B
REFLEJA UNA PROFUNDA COMPRESIÓN
DE LAS CAMBIANTES EXPECTATIVAS
DE LOS COMENSALES Y SU DESEO DE
EXPERIENCIAS CULINARIAS AUTÉNTICAS Y
ENRIQUECEDORAS

Después de una larga trayectoria en el ámbito del *Food & Beverage (F&B)*, he podido observar directamente la notable transformación que ha experimentado la industria de la hospitalidad en los últimos años. Como fundador de Talentchef, consultora líder especializada en la creación y desarrollo de conceptos gastronómicos para destacadas cadenas hoteleras, y experto en gastronomía, puedo afirmar que los servicios de F&B han experimentado una evolución significativa a lo largo de estos últimos años.

ÚLTIMAS TENDENCIAS EN LAS ÁREAS DE FOOD & BEVERAGE:

La experiencia integral del comensal

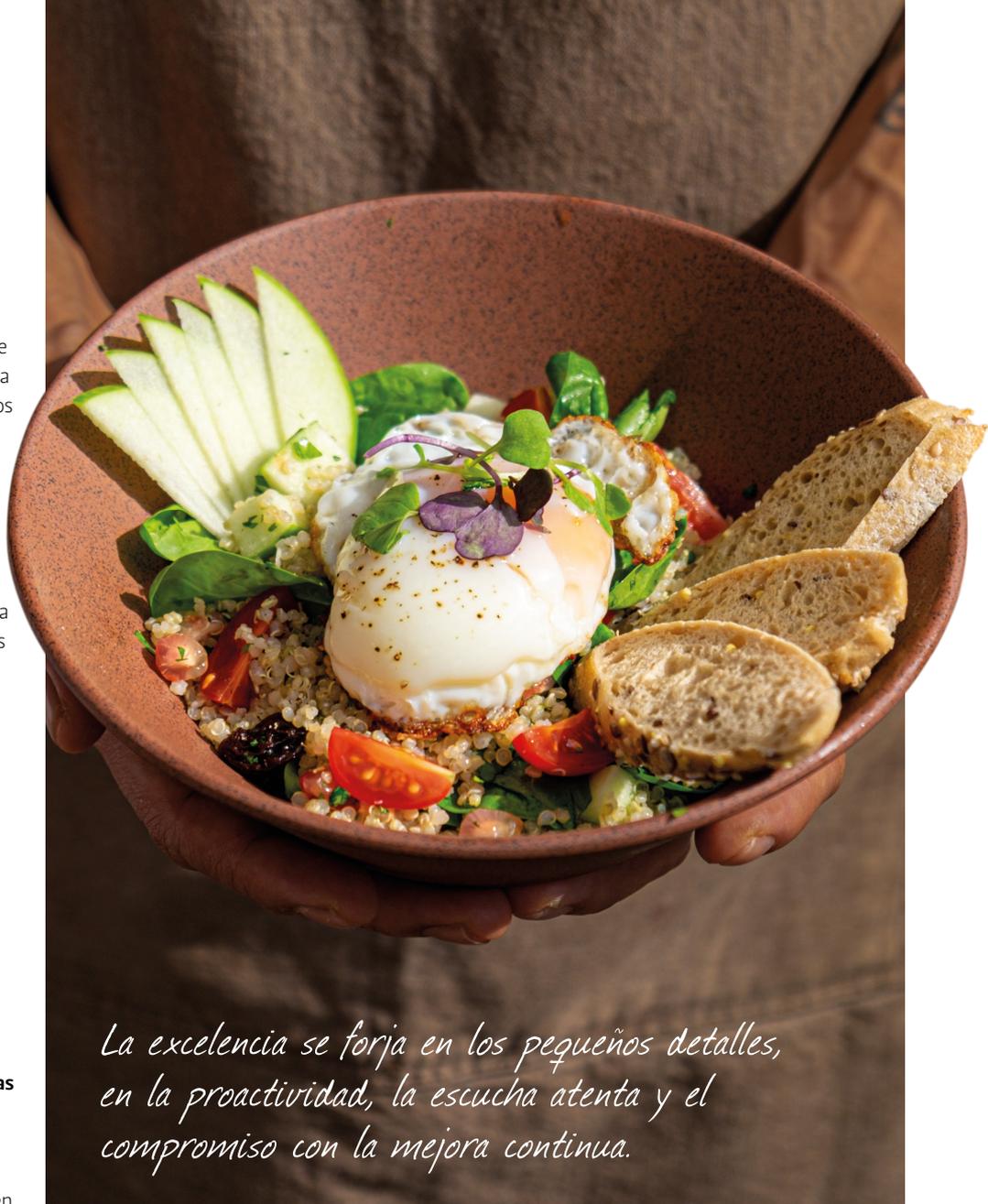
En la actualidad, los comensales esperan algo más que una comida de calidad, quieren momentos intrigantes e instagramables. El elemento determinante no es el tipo de comida o bebida que sirvan, sino vivir una experiencia integral.

Catering con diversidad de preferencias

La atención a las preferencias y restricciones dietéticas específicas es ahora fundamental. Los restaurantes que ofrecen opciones veganas, sin gluten o aptas para alérgicos, demuestran su compromiso con la excelencia en el servicio al adaptarse a una clientela diversa y exigente. Se impondrán los alimentos de origen vegetal; también alternativas al café como el té verde, el matcha y la kombucha.

El renacer de la comida tradicional

Una de las últimas tendencias gastronómicas dominante se centra principalmente en la nostalgia asociada con la comida de la abuela o la madre. A pesar de los esfuerzos en innovación y creatividad, estas delicias siempre permanecerán entre las preferidas. Los sabores que evocan recuerdos de la infancia son los protagonistas indiscutibles de esta corriente culinaria que continuará dejando su huella a lo largo de 2024.



La excelencia se forja en los pequeños detalles, en la proactividad, la escucha atenta y el compromiso con la mejora continua.

Alimentos saludables

Búsqueda de alimentos que aporten beneficios para la salud y que sean capaces de reducir la aparición de enfermedades, como frutos rojos, *açaí*, frutos secos, aguacate, pescado azul o algas marinas. Asimismo, ofrecer una extensa selección de bebidas sin alcohol, reflejando la creciente asociación entre la decisión de abstenerse de consumir alcohol y valores intangibles positivos, como el compromiso con la salud. Este cambio de perspectiva hacia opciones analcohólicas se evidencia en la evolución de las preferencias de consumo, donde se valoran cada vez más alternativas que promueven un estilo de vida más saludable.

Cocina local y autenticidad

La integración de sabores locales, especialidades regionales y menús inspirados en la cultura local brinda una autenticidad invaluable a la experiencia gastronómica. Al resaltar ingredientes locales y tradiciones culinarias, los restaurantes pueden conectar a los clientes con la cultura y el patrimonio del destino, enriqueciendo así su vivencia.

Gran final dulce

Grandes postres ideales para compartir, ya que el final de la comida ha dejado de ser algo anecdótico para convertirse en un momento esperado con entusiasmo.



La gran diferencia entre una gran experiencia y una mediocre radica en crear un ambiente cálido y acogedor para los clientes. Para ello es muy importante anticiparte a las necesidades de los comensales para asegurarles una estancia que les resulte positiva. Este es el epicentro de una vivencia excepcional, y es aquí donde cada detalle y cada interacción se convierten en piedras angulares.

Entre otros factores, la clave del éxito radica en el personal que atiende a los invitados y que consigue que estos se sientan los más importantes del mundo.

Ningún comensal quiere sentirse como si fuera uno más. Tomarse el tiempo para personalizar las experiencias de los clientes, contribuye en gran medida a consolidar tu negocio como uno de sus favoritos. En muchas ocasiones no hacen falta

grandes inversiones y con simples detalles, que hagan sentir especial a un invitado, puedes conseguirlo: recordando su nombre o su bebida favorita, registrando sus preferencias en la base de datos, que les atienda un camarero determinado o sentarles en una ubicación concreta sin tener que pedirlo. Además, saludar a cada cliente cuando entre en el restaurante y reconocerlo —incluso si el camarero o el barman no pueden pasar mucho tiempo con ellos en ese momento, es muy útil reconocerlos—.

Anticiparse a las necesidades es un elemento crucial para un buen servicio al cliente. En ocasiones, los clientes no expresan sus necesidades,

La clave reside en entender que no solo brindamos un servicio, sino que creamos experiencias que perduran en la memoria de quienes nos eligen.



pero reconocerlas y satisfacerlas proactivamente es una señal de servicio sobresaliente. Ya sea rellenando su bebida o cambiando la servilleta cuando esta se cae, esta atención previa marca la diferencia.

Recibir críticas o comentarios, positivos o negativos, es una oportunidad para aprender y mejorar. Escuchar es un arte, y en la hospitalidad, constituye un pilar fundamental para garantizar una experiencia que cumpla y supere las expectativas de los invitados. Cada palabra que los clientes comparten puede convertirse en un escalón hacia la excelencia.

A pesar de lo duro de nuestra profesión, es fundamental mantener una actitud

positiva en nuestro sector. Los comensales pueden sentir cuando estás enojado o irritable y eso puede afectar su experiencia general. Para brindar un excelente servicio al cliente, es necesario fortalecer la moral del equipo, un componente crucial para un servicio excepcional.

Es vital que los restaurantes estén gestionados por un equipo profesional en cada una de las áreas que inciden directamente en el negocio: *marketing*, RRHH, compras, comunicación, etc. Si se quiere hacer bien y que sea un negocio rentable, es fundamental que sea dirigido por un experto en F&B con autonomía, poder de decisión y conocimientos de todas las áreas mencionadas anteriormente.

En resumen, la evolución del sector F&B refleja una profunda comprensión de las cambiantes expectativas de los comensales y su deseo de experiencias culinarias auténticas y enriquecedoras. Estas tendencias son catalizadores poderosos para que los restaurantes establezcan una conexión significativa con sus clientes y construyan una marca que resuene en la mente y el paladar de cada visitante. La excelencia se forja en los pequeños detalles, en la proactividad, la escucha atenta y el compromiso con la mejora continua. La clave reside en entender que no solo brindamos un servicio, sino que creamos vivencias que perduran en la memoria de quienes nos eligen.



POR: MÓNICA REMENÁROVÁ
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Como una persona intolerante al gluten y vegetariana, siempre había tenido problemas a la hora de comer. La mayoría de las veces, cuando compartía con amigos, podía sentir la sensación de sentirme excluida, fuera de lo común. Cuando viajaba, tenía que pasar largas horas sin comer o llevar mi propia comida, porque no ofrecían opciones adecuadas para mi dieta.

Mi mayor desafío fue cuando llegué a Cuba. Al principio, no sabía qué comer, ya que la dieta local estaba basada en arroces, carnes y mucha harina. Sin embargo, allí conocí a Tito Núñez, chef del eco restaurante El Romero, experto en este tipo de comida, quien increíblemente cambió mi vida porque a pesar de tener pocos ingredientes, ofrecía una comida natural, diferente, llena de exquisitos sabores, con opciones para personas con dietas especiales como la mía, por ejemplo, el tofu casero, cuya calidad impresiona.

Con el tiempo me di cuenta de que había otras personas enfrentando los mismos problemas alimentarios y la necesidad de buscar una solución. Comencé a cuestionarme las formas de transformar la cocina para hacerla más accesible y amigable a personas como yo; me enfoqué a trabajar en ello y hoy me satisface ver que he puesto mi grano de arena en la transformación de la cocina a nivel mundial.

A medida que el siglo XXI avanza, enfrentamos una crisis de salud global

de proporciones sin precedentes, exacerbada por nuestras dietas. En Estados Unidos, por ejemplo, hasta un 25 % de los adultos sufren de alguna forma de intolerancia alimentaria. Este desafío, lejos de ser exclusivo de una nación, es una preocupación global que demanda una respuesta urgente y adaptativa, especialmente en la gastronomía.

El aumento de estas enfermedades y alergias alimentarias ha impulsado un creciente interés en las dietas conscientes. Este cambio no es



REVOLUCIÓN

la nueva era de la



EL AÑO 2024 PROMETE SER UN PUNTO DE INFLEXIÓN EN LA GASTRONOMÍA, CON UN ENFOQUE RENOVADO EN LA SOSTENIBILIDAD, LA SALUD Y EL DISFRUTE DE SABORES INNOVADORES

En la actualidad, la adopción de un estilo de vida vegano está ganando terreno en todo el mundo. Uno de los principales motores de su crecimiento es la creciente preocupación por la salud. Estudios científicos han demostrado que una dieta vegana bien equilibrada puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, cardiovasculares, diabetes tipo 2, hipertensión y obesidad. Esta tendencia ayuda a bajar de peso, a controlarlo, al consumir más fibra y no carbohidratos complejos, grasas animales, ni colesterol. También los alimentos fermentados están ganando popularidad dentro de la comida vegana porque contienen probióticos, que son microorganismos beneficiosos para el intestino y contribuyen a mejorar nuestra salud intestinal, que es fundamental para el bienestar general.

Las tendencias globales del año 2024 para la alimentación vegana incluyen la leche de papa, que tiene el potencial de desplazar a la avena como una alternativa de leche sin lácteos, más sostenible. Los productos del mar a base de plantas también son tendencia, ya que las empresas grandes y pequeñas están creando productos con sabores similares al de los animales. Ser vegano significa tener un mayor respeto por la naturaleza, preservar la vida de los animales y reducir la huella ecológica.

meramente una tendencia pasajera, sino una respuesta necesaria a una realidad emergente en la salud global. Los consumidores están cada vez más informados y preocupados por los ingredientes en sus comidas, lo que lleva a un cambio significativo en las expectativas y demandas hacia la industria gastronómica. La adaptación a estas necesidades no solo es una cuestión de satisfacción del cliente, sino también una responsabilidad social y de salud pública.

CULINARIA

gastronomía consciente



Sopa de calabaza

Podemos percibir cómo las personas están tomando conciencia de los beneficios para la salud que conlleva la eliminación de productos de origen animal de su alimentación y están optando por alternativas vegetales.

Actualmente las tendencias culinarias reflejan un cambio significativo hacia prácticas más sostenibles y conscientes en la alimentación. La proteína vegetal y la cocina *plant-based* están en el centro de atención, impulsadas por un mayor enfoque en la sostenibilidad y la nutrición saludable. Las generaciones más jóvenes están liderando este cambio, optando por dietas flexitarianas y reduciendo su consumo de carne.

La salud intestinal también se destaca como una prioridad creciente. Los alimentos fermentados y probióticos, como el yogur, el kéfir y el kimchi, están ganando popularidad

por su contribución a una mejor salud digestiva. Estos alimentos son ricos en microorganismos beneficiosos que mejoran el equilibrio y la función del intestino.

Una tendencia notable en sabores es el “swicy”, una combinación de dulce y picante, que está ganando terreno en la cocina global. Esta fusión de sabores, típica de la cocina coreana y mexicana, está creando platos que despiertan los sentidos.

La innovación tecnológica también está presente en la cocina, con el uso de electrodomésticos como la *Air fryer*, que permite cocinar con poco o ningún aceite, ofreciendo opciones más saludables y económicas para preparar alimentos crujientes y deliciosos.

El consumo de *snacks* y bebidas sin alcohol está creciendo significativamente, lo cual refleja un cambio en los hábitos alimentarios hacia opciones más saludables. Los *mocktails*, cervezas sin alcohol, kombucha y sodas gasificadas están marcando tendencia en el mercado.

Una pieza clave en esta revolución culinaria es la capacitación del personal y la adecuación de los espacios de cocina para satisfacer las diversas necesidades dietéticas. Es vital que los chefs y el personal de servicio estén bien informados sobre alergias alimentarias, intolerancias y las preferencias dietéticas de los clientes.

Kéfir



Los cocineros de vanguardia están descubriendo formas emocionantes de utilizar ingredientes vegetales, granos integrales y alternativas sin gluten para crear platos que son verdaderas obras de arte culinarias.



Kimchi

La implementación de menús con íconos claros que indiquen platos vegetarianos, veganos, libres de gluten o sin alérgenos específicos, es un paso esencial hacia una comunicación transparente y efectiva con el cliente. Las cocinas deben adaptarse para evitar la contaminación cruzada, una preocupación particular para aquellos con alergias severas. Esto puede incluir áreas de preparación separadas y protocolos estrictos de limpieza, prácticas que mejoran la experiencia del cliente y reflejan un compromiso profundo con el bienestar y la seguridad. Además, consolida la reputación de un establecimiento como consciente y adaptativo a las necesidades modernas de la alimentación.

Otro aspecto crucial es desmentir el mito de que los platos saludables, especialmente los veganos, vegetarianos o sin gluten, carecen de sabor o atractivo visual. La realidad es que, con la combinación adecuada de ingredientes y técnicas culinarias, estas elaboraciones pueden igualar y hasta superar a las cocinas tradicionales en sabor y presentación.

La clave reside en la creatividad e innovación en la cocina. Los chefs de

Mocktails



Humus

vanguardia están descubriendo formas emocionantes de utilizar ingredientes vegetales, granos integrales y alternativas sin gluten para crear platos que son verdaderas obras de arte culinarias. El uso de especias, hierbas y técnicas de cocina modernas, como la cocina a baja temperatura o la fermentación, puede intensificar los sabores de estos ingredientes, creando elaboraciones que satisfacen tanto al paladar como a la vista.

Hay que tener en cuenta, además, que es la era de las redes sociales, donde la presentación de los platos se ha convertido en un aspecto más retador. Los comensales de hoy buscan experiencias

que no solo sean deliciosas, sino también visualmente impresionantes, dignas de ser compartidas en Instagram y otras plataformas. Los chefs están respondiendo a esta demanda con presentaciones innovadoras y artísticas que hacen que cada plato sea una experiencia única.

El año 2024 promete ser un punto de inflexión en la gastronomía, con un enfoque renovado en la sostenibilidad, la salud y el disfrute de sabores innovadores y ricos. Estas tendencias no solo reflejan un cambio en las preferencias de los consumidores, sino que también indican un futuro más saludable y sostenible para nuestro planeta.





Higher Power

La mayor plataforma de innovación
y negocio para el sector Horeca



FOOD & BEVERAGE SOLUTIONS

HORECA WINE & SPIRITS

SMART KITCHENS & EQUIPMENT

HEALTH & SAFETY

DESIGN & EXPERIENCE

DIGITAL WORLD

NEW CONCEPTS & FRANCHISES

DELIVERY & FOOD AS A SERVICE

RESTAURACIÓN AUTOMATIZADA

SOCIOSANITARIO

Contáctanos en:
exhibit@expohip.com +34 919 551 551

www.expohip.com

HIP es un evento en colaboración de:

NEBEX.T
NEXT BUSINESS EXHIBITIONS

IFEMA
MADRID

La Inteligencia Artificial, Bakery & Gelato y talleres prácticos, novedades de HIP 2024

LA OCTAVA EDICIÓN DE HOSPITALITY INNOVATION PLANET (HIP), EVENTO CENTRADO EN LA INNOVACIÓN DEL SECTOR HORECA, ¿QUÉ NOVEDADES TRAERÁ PARA ESTE 2024?

La octava edición de HIP traerá novedades con el objetivo de mejorar el conocimiento de los empresarios de la hostelería a la vez que avanza el conjunto del sector. Manteniendo esta premisa, compartiremos metodologías de trabajo y herramientas a partir de *workshops* totalmente prácticos en los que los profesionales descubrirán ideas para obtener más ventas, más rentabilidad, clientes, y mejor posicionamiento. Así, HIP será por primera vez un laboratorio de aprendizaje colaborativo en el que los hosteleros conocerán de primera mano, y de un modo muy funcional, estrategias relacionadas con el *management*, comunicación, experiencia de cliente, *copywriting* y *storytelling*.

Por otra parte, también me gustaría subrayar nuestra nueva apuesta por la restauración automatizada. Este segmento, que sigue una completa transformación por ser más experiencial, personalizado y de calidad, está ganando cuota de mercado y se está introduciendo en un sinfín de espacios y negocios hosteleros como respuesta a retos, entre los que se incluye la falta de personal. En consecuencia, y por la necesidad de tener un lugar de referencia donde poner en valor el modelo automático, HIP será la cumbre que dispondrá de un espacio expositivo y de debate donde encontrar las innovaciones que han surgido en los últimos años en la categoría.

LAS CIFRAS DE VISITANTES, PONENTES Y EXPOSITORES CADA VEZ VAN MÁS EN ASCENSO. ¿CÓMO SE ESTIMA QUE SEAN LOS DATOS ESTE AÑO?

En HIP 2024, esperamos más de 45 000 hosteleros que buscan hacer sus negocios más competitivos. Cerca del 80 % son empresarios, directivos o profesionales con capacidad de decisión, en busca de socios, productos o tecnologías para mejorar sus empresas. Habrá más de 650 expositores presentando soluciones innovadoras para hoteles, restaurantes, automatización, ocio, entre otros y más de 600 expertos en Hospitality 4.0 Congress que discutirán temas clave como la gestión



ENTREVISTA A MANUEL BUENO, DIRECTOR DE HIP 2024

empresarial actual, retención de talento, experiencias de cliente, tecnologías emergentes como la IA y la economía circular en la hostelería.

¿QUÉ NOVEDADES TRAERÁ EL HOSPITALITY 4.0 CONGRESS?

En Hospitality 4.0 Congress tendremos novedades que están relacionadas con los segmentos en auge de la hostelería, y que despiertan interés, como son la restauración automatizada, el ocio nocturno, o la panadería/pastelería y los helados. Así, en el congreso contaremos por primera vez con el *summit* de Nightlife, pensado para reflexionar sobre las oportunidades que han surgido con la transformación del ocio nocturno; el foro Automated Foodservice Expo, espacio en el que se planteará la transformación que vive la restauración automática a fin de ser más experiencial y de calidad; y el *summit* de Bakery & Gelato, en el que se ahondará en los requisitos de la demanda actual y en la expansión de ambos mercados.

Igualmente, examinaremos la revolución que ha supuesto la Inteligencia Artificial para la hostelería, a partir del *summit* de IA Horeca; y mediante el Executive Chef Club, pondremos

en valor el perfil de los chefs ejecutivos de cadenas hoteleras, grupos de restauración y colectividades con la finalidad de reflexionar sobre su papel dentro de cada negocio.

MÉXICO SERÁ EL PAÍS INVITADO DE HIP 2024. ¿POR QUÉ SE HA SELECCIONADO ESTE TERRITORIO Y QUE ASPECTOS RELEVANTES DE LA CULTURA GASTRONÓMICA Y HOSTELERA MEXICANA SE DESTACAN?

México es uno de los países del mundo con mayor reputación a nivel culinario y sus productos se han exportado a todos los continentes, siendo Europa uno de los que más interés muestra. En este sentido, Madrid y España se han erigido como la puerta de entrada de inversiones y propuestas de negocio impulsadas por empresarios mexicanos, que son ejemplos de transformación de la industria y que tienen posibilidades de éxito en nuestro país o en algún otro territorio comunitario.

Así, por estos motivos, como por las oportunidades que tiene la hostelería mexicana, el país ha sido seleccionado como *guest country* de HIP 2024, donde se llevará sobre la mesa su estrategia de progreso y se crearán sinergias con el mercado nacional.

¿CUÁLES SON LOS RETOS Y DESAFÍOS QUE ENFRENTA EL SECTOR HORECA PARA ESTE AÑO Y QUE TENDRÁN SU PUNTO DE DEBATE EN HIP 2024?

Los hosteleros debemos ajustar precios para mantener márgenes estratégicos, diferenciarse y gestionar equipos con retención de talento y tecnología para garantizar la continuidad del negocio. La experiencia del cliente, fusionando entretenimiento y gastronomía, será crucial en todos los formatos de Horeca. Los conceptos de marca bien desarrollados y el enfoque *to go* se expanden, impulsados por el cambio en el comportamiento del consumidor hacia opciones saludables y rápidas.

Estas tendencias se enmarcan en la creciente importancia de la sostenibilidad medioambiental, donde reducir envases de plástico y desperdicio alimentario se convierte en un requisito. Las opciones biodegradables y el aprovechamiento de alimentos y bebidas serán valorados en el mercado.

LAS PLANTAS

como soporte

POR: MADELAINE VÁZQUEZ GÁLVEZ Y
LEIDY CASIMIRO RODRÍGUEZ
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

La amplia diversidad alimentaria de origen vegetal disponible en nuestro planeta, nos obliga a reconsiderar patrones de alimentación que puedan enriquecer la gastronomía y conferirle mayor sostenibilidad. Cuando se aborda el término de gastronomía sostenible, se requiere una mirada obligatoria hacia el análisis de las fuentes de alimentos; así como la valoración de cuál es el arsenal alimentario más promisorio con que cuenta la humanidad para su alimentación. Vale destacar que en el mundo se considera que existen cerca de 30 000 plantas comestibles, de las cuales 150 son las más conocidas; de ellas, 12 son las de más utilización, y solo tres (arroz, trigo y maíz) constituyen la base de la alimentación mundial, con más de un 40 % de su aporte energético. La evidente marginación de esa diversidad alimentaria nos convoca a reconsiderar cuán valiosa puede ser una gastronomía que privilegie el uso de las plantas comestibles.

El prescindir de esta gran diversidad de alimentos de origen vegetal en la alimentación responde en muchos casos al divorcio de la cultura alimentaria con el contexto socioecológico, ligado a la producción y al consumo de alimentos; en la mayoría de los contextos y en las últimas décadas, este ha estado influido y/o enfocado en la reproducción de capital, el agronegocio, la agroindustria, y en intencional y monopolizar el consumo

DESDE EL PUNTO DE VISTA CULINARIO, UNA ALIMENTACIÓN BASADA EN PLANTAS PERMITE LA OBTENCIÓN DE DISÍMILES INGREDIENTES QUE SE DISTINGUEN POR SU ALTO VALOR NUTRICIONAL Y SABOR



TAS

de la gastronomía

SOSTENIBLE

hacia los cultivos más comercializables, los cuales responden con mayor eficiencia y rendimiento a los paquetes tecnológicos convencionales.

Por otra parte, los diferentes estilos de vida, sobre todo en la escala urbana, han contaminado la cultura alimentaria de las personas que optan por estas alternativas fáciles, aunque muy comprometedoras para su salud y la del planeta. En tal sentido, se destacan el poco tiempo para espacios de ocio y bienestar personal y familiar, el comer fuera de casa, la diversidad de oferta y los precios asequibles provenientes de los productos ultra procesados, precocidos, o comida rápida, entre otros muchos factores.

La necesidad del consumo preferencial de alimentos del reino vegetal encuentra sólidos argumentos desde el punto de vista de la salud humana. Ellos son portadores de notables valores nutricionales, aportan una energía muy valiosa a nuestro cuerpo, y contienen elementos biológicamente activos e importantes para el desempeño de las funciones vitales del organismo humano. De forma general, una dieta basada en productos de origen vegetal es esencial para evitar enfermedades de carácter no infeccioso, como son las cardiovasculares y cerebrovasculares, afecciones del hígado, diabetes, cáncer, obesidad, caries dentales, entre otras, que se están convirtiendo en las epidemias del siglo XXI.

Al efecto se considera que el reino vegetal nos brinda cuatro grupos básicos de alimentos: hortalizas, frutas, cereales y leguminosas; se suman los hongos para

enriquecer esta canasta alimentaria. Sin duda un menú basado en estos alimentos permite una gran versatilidad culinaria, así como la percepción de texturas y aromas que ensalzan los criterios de una gastronomía exquisita. El uso de las plantas para conformar un menú posibilitará la presencia de aperitivos, entrantes, sopas, platos principales, ensaladas, guarniciones, postres y bebidas naturales. Se suman a esta riqueza natural el uso de las plantas aromáticas, como el ajo,

la cebolla, el tomillo, el apio, la mejorana y muchas otras, las cuales no solo aportan sabores especiales, sino también propiedades medicinales; muchas de ellas poseen propiedades antioxidantes, antimicrobianas, antiparasitarias, expectorantes y diuréticas.

Desde el punto de vista culinario, una alimentación basada en plantas permite la obtención de una amplia gama de alimentos de alto valor nutricional y variados sabores. Resultan muy representativos los germinados,

El reino vegetal nos brinda cuatro grupos básicos de alimentos: hortalizas, frutas, cereales y leguminosas.



los productos deshidratados, las semillas oleaginosas, las conservas de hortalizas en vinagres o por salmuera, las jaleas, etc. Especial lugar ocupan las ensaladas, que son los platos perfectos para un estilo sano y culto del comer; no se concibe un menú balanceado y nutritivo sin su presencia. También las bebidas fermentadas —como el *pru* oriental o el aliño, de gran preponderancia en las tradiciones alimentarias cubanas— enriquecen esta paleta. Por otra parte, en la cocina cubana muchos de sus platos más emblemáticos se elaboran a base de plantas, como, por ejemplo, los moros y cristianos, los tamales, el fufú de plátano, la yuca con mojo y los deliciosos postres de frutas, entre otros muchos.

El proceso de alimentación, examinado con visión ambientalista, obliga a reflexiones trascendentes. Es importante destacar que en un planeta todavía lleno de personas que sufren hambruna extrema y desnutrición, se necesitan 4,8 kilogramos de cereales para producir un kilogramo de carne, y para conseguir 250 gramos de filete se emplean entre 625 y 1500 litros de agua. Más aún, con el equivalente al 10 % de toda la producción cárnica de Estados Unidos se podría alimentar con cereales a toda Etiopía. Ello evidencia que existen patrones de producción y consumo evidentemente muy desequilibrados y no sostenibles.

Se requiere un proceso de sensibilización y cambio de hábitos en la sociedad en general e incorporar a la mesa productos vegetales, principalmente frescos y de temporada. Los cocineros pueden apoyar la adopción de más plantas en las diferentes dietas, empezando por las recetas tradicionales que han sido alimentos básicos de las comunidades locales durante siglos, así como experimentando con nuevos platos. El compromiso con los más jóvenes, que a menudo carecen de habilidades culinarias y están abrumados por la comida industrial ya preparada, es un componente esencial de este proceso.

Se hacen imprescindibles nuevos procesos de formación a las personas y, en primer lugar, a los propios cocineros, tanto en los aspectos teóricos como prácticos de la elaboración de menús respetuosos con el medio ambiente y saludables; que hagan un uso más consciente de los productos alimenticios e incluyan más plantas en sus preparaciones. Esta formación debe tener en cuenta que los restaurantes y viviendas de las zonas urbanas se enfrentan a obstáculos



Se requiere un proceso de sensibilización y cambio de hábitos alimentarios en la sociedad en general, sobre la importancia del consumo de productos vegetales, principalmente frescos y de temporada.

diferentes a los de los espacios rurales, pero el fomento de los intercambios entre realidades diferentes puede desencadenar colaboraciones que antes no eran posibles.

En este sentido se necesita reconsiderar la diversidad alimentaria vegetal infravalorada. Un ejemplo de liderazgo para favorecer esta transición hacia el consumo de productos vegetales, es el que encabeza el movimiento de **Slow Food** a escala internacional, que promueve la alimentación con “base vegetal” y trata de distanciarse de los alimentos ultra procesados, los llamados “sustitutivos de la carne”, que generalmente se producen en sistemas de monocultivo intensivo y no contienen información sobre el uso de pesticidas y fertilizantes sintéticos.

El movimiento **Slow Food** es transversal como ningún otro: une a agricultores, pescadores, artesanos alimentarios, profesionales de la alimentación, minoristas, cocineros, jóvenes, activistas, expertos y consumidores en la lucha por un sistema alimentario mundial mejor para todos. La concienciación sobre las cadenas de suministro alimentario es crucial porque la mayoría de la gente no recibe ninguna educación alimentaria formal ni en la escuela ni fuera de ella. Hay que reducir la brecha de conocimientos sobre cómo los retos mundiales a los que nos enfrentamos están relacionados con los alimentos que llevamos a la mesa, conectando las zonas urbanas y rurales.

Alimentaria

International Food, Drinks & Food Service Exhibition

BARCELONA

18 - 21 Marzo 2024

Recinto Gran Via

www.alimentaria.com

**A unique
Food, Drinks and
Gastronomy
Experience**



**The
Alimentaria
Hub**

Trends & Innovation

**The
Horeca Hub**

Live Solutions

by Alimentaria & HOSTELCO

Alimentaria **HOSTELCO**

Business Platform

Alimentaria  Exhibitions



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



Para esa mujer que, desde que es madre, es una periodista diferente

Hay decenas (cientos) de cosas que podríamos guardar en el archivo de aprendizajes de la maternidad; pero quizá las más relevantes sean una reorganización de las prioridades, la nueva configuración del tiempo y la permanente mirada generosa hacia cada ser viviente o inerte.

Porque los hijos nos enseñan a ser más pacientes y perseverantes; son un máster en calma, desesperación, pánico y felicidad; y un doctorado en sencillez y complejidad.

El pasado mes de noviembre la Academia Iberoamericana de Gastronomía celebraba la segunda edición de sus Galardones en una gala emotiva (vimos manos temblorosas y

voces quebradizas detrás del atril) muy diferente a la de 2022.

Lo decía nuestro presidente, Rafael Ansón, que los primeros habían premiado a personalidades conocidas y que los del año pasado eran más “sorprendentes” porque los proyectos “simbolizaban mejor” la gastronomía de este siglo.

Unas palabras que reforzaban lo que habíamos percibido desde la recepción de las candidaturas: hay muchas iniciativas que están cambiando realidades desde la raíz y a las que casi nunca tenemos manera de llegar. En otras palabras, hay personas haciendo un trabajo encomiable por dignificar las realidades de otros seres humanos y siguen siendo completamente anónimas.

Y, más allá de lo que puedan llevar a cabo, detrás de ellos mismos hay una historia, una motivación, un impulso medular al que, si llegamos, entonces todo el *puzzle* se arma solo.

Es el caso, por ejemplo, de una tráda que decidió hacer cocina caraqueña en Caracas. Esto, por nimio que parezca, era casi un salto al vacío en una ciudad que debía comenzar por recomponer su propio gentilicio. Casi una década después incluso cuentan con huerto orgánico propio y han hecho de las recetas tradicionales un espacio para el entendimiento, el reconocimiento y, en efecto, la “caraqueñidad”.

También vale la pena recordar a Edwin, fundador de la hacienda



agroecoturística Finca 5ta SARoCO, hombre de voz tenue y ritmo pausado que comenzó a desarrollar su idea cuando lo había perdido todo. Después, incluso, de haberse zafado de las malévolas garras del conflicto armado colombiano; de haberse separado con tres hijos; de haberse quedado prácticamente en la ruina; de haber sido diagnosticado con un cáncer terminal.

Un hombre que no ha parado de recibir premios, que sigue ayudando a su comunidad (arrasada por el terrorismo y la violencia) y que viajó a Madrid con la sonrisa esperanzadora que da seguir celebrando la vida con el glorioso regalo de saber que será padre por quinta vez.

Si ya me importaban historias como la de Edwin, ahora dejo que me atraviesen sin piedad y se queden en mi alma. Porque cuando esa persona que tengo delante ríe, yo también río; si tiene miedo, lo siento; y si me cuenta de su sufrimiento, no veo la hora de que me cuente el final (si es que lo hay).

A fin de cuentas, los famosos ya lo son, los poderosos ya lo son, los conocidos ya lo son... pero a los Edwin debemos empezar a buscarlos y a retratarlos con la mirada generosa de esa mujer que, desde que es madre, es una periodista diferente.

"Hay muchas iniciativas que están cambiando realidades desde la raíz y a las que casi nunca tenemos manera de llegar. En otras palabras, hay personas haciendo un trabajo encomiable por dignificar las realidades de otros seres humanos y siguen siendo completamente anónimas."

Los DESHIDRATADOS en la gastronomía actual

POR: ALINA R. ROMERO RAMS / FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Hoy en día existe un incremento en la tendencia mundial del consumo de alimentos mínimamente procesados y seguros. Los deshidratados son alimentos destacados por su seguridad, pues para su elaboración se someten a un proceso de reducción del agua que poseen en su estado natural, bajo condiciones controladas, lo cual disminuye la posibilidad de contaminación por la presencia de microorganismos.

Los alimentos deshidratados responden a la famosa máxima de “llegaron para quedarse”, y se consumen sobre todo en *snacks*, aunque ya forman parte también de la gastronomía gourmet por la intensidad de sabores que aportan.

La deshidratación es una técnica empleada desde el Neolítico y constituye un proceso donde el fin es reducir el contenido

de agua del alimento para aumentar su periodo de conservación y mantener a su vez todas las propiedades nutricionales. Aunque actualmente se realiza tanto de forma natural como asistido con máquinas, es el procedimiento para la conservación de alimentos más fácil y que deja mayor cantidad de micronutrientes disponibles, como es el caso del potasio.

Los productos deshidratados constituyen ya ingredientes imprescindibles de la alimentación saludable, concepto que ha adquirido una importancia creciente. Hoy las personas son más conscientes de la frase que reza: “Soy lo que como”, e incrementan la práctica de incluir alimentos deshidratados en recetas dulces y saladas, o como *toppings* en ensaladas y desayunos.

Al tener una alta concentración de nutrientes presentan también mayor concentración de azúcares naturales, por lo que debe prestarse especial atención al valor calórico y al índice glucémico en pacientes con diabetes; grupo de personas que debe consumir estos alimentos con moderación, sin azúcares añadidos.

Existen numerosas técnicas para obtener frutas y vegetales deshidratados y, según el proceso mediante el cual se extrae el agua, llevará un nombre u otro. De acuerdo con el

LOS SABORES Y AROMAS INTENSOS DE ESTOS PRODUCTOS, Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD, CONSTITUYEN ELEMENTOS SUFICIENTES PARA QUE SEAN ALIADOS DE UNA NUEVA ERA GOURMET



Código Alimentario Español, las técnicas son la desecación (la extracción del contenido de agua utiliza las condiciones naturales ambientales), la deshidratación (la reducción del contenido de agua se logra mediante la acción del calor artificial) y la liofilización (la disminución del contenido de agua de los alimentos se obtiene mediante congelación y sublimación).

LOS ALIMENTOS DESHIDRATADOS COMO UNA OPCIÓN DE APROVECHAMIENTO

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) reconoce que en la actualidad una tercera parte de la producción de alimentos se pierde o desperdicia. Este desaprovechamiento incluye tanto lo derivado de las cosechas como lo que se deshecha en los hogares. No obstante, ya existen métodos que contribuyen a disminuir esas cifras, pudiendo utilizar lo que antes se desperdiciaba en la producción y consumo

de frutas y vegetales, para la elaboración de botanas y harinas alternativas. Ejemplos de este tipo de reciclaje son: la piña, la manzana, el plátano y la flor de calabaza.

Constituye ya una política en la gastronomía de hoy, la implementación de las 3R: reducir, reutilizar y reciclar. De esta forma, se ayuda a maximizar el sabor de los platos, y hay un efecto positivo sobre la rentabilidad.

APORTES AL MEDIOAMBIENTE Y A LA SALUD

Los alimentos deshidratados conservan los nutrientes, como las vitaminas y antioxidantes, en un alto porcentaje comparado con los de su versión natural. Contienen un gran aporte energético en una pequeña ración, y gracias a su mayor concentración de azúcares, resultan un alimento perfecto para deportistas y niños.

La fruta deshidratada es una increíble fuente de minerales para nuestro organismo. Hoy se aprovechan minerales

como el calcio, potasio, hierro, magnesio y la muy beneficiosa fibra alimentaria, que favorece el sistema digestivo, cardiovascular e inmunológico.

Otro beneficio a destacar en los deshidratados es su efecto saciante, gracias a su alto contenido en fibra. Por ello, son perfectos para aquellas personas que quieren controlar su peso. A esto se añade la disponibilidad de antioxidantes como los polifenoles, que están asociados con beneficios para la salud como un mejor flujo sanguíneo o propiedades antiinflamatorias. Cuando las frutas se procesan con este método, en su punto óptimo de maduración, concentran mejor los nutrientes al deshidratarse. Tal es el caso del arándano, incluido entre los alimentos imprescindibles a consumir, según recomienda Teresa Fung, médico especializada en nutrición de la Universidad de Harvard.

Actualmente se ha incrementado la práctica de incluir alimentos deshidratados en recetas dulces y saladas, también como snack para comer entre horas o como toppings en ensaladas y desayunos.



En la gastronomía moderna estos alimentos forman parte también de la decoración de platos o como acompañantes de desayunos y curiosos entrantes.

Los alimentos deshidratados, además, disminuyen su volumen, por lo que resultan más fáciles de almacenar, transportar y comercializar.

APORTES A LA GASTRONOMÍA Y A LA COCTELERÍA

Los sabores, aromas intensos, el aspecto agradable y llamativo de los deshidratados constituyen elementos suficientes para que estos productos sean aliados de una nueva era gourmet. Momentos donde se vuelve a esa cocina familiar, llena de sabores, aportando un sello en el diseño de los platos.

Existen diversas formas de presentación de estos alimentos, lo que determina que concentren más o menos el sabor o formen parte de la decoración del plato. Este es el caso de la cebolla y el ajo, los cuales son ingredientes que pulverizados pueden agilizar la elaboración de guisos, asados y sopas, manteniendo el sabor de la receta. De igual manera se combinan en fórmulas para empanar, aportando sabrosos toques a los platos. En la gastronomía moderna estos alimentos forman parte también de la decoración de platos o como acompañantes de desayunos y curiosos entrantes.

Hay tanta variedad de frutos deshidratados como maneras de integrarlos en la cocina creativa. Frutas con toques de acidez como las fresas, por ejemplo, forman parte de los *muffins* una vez que se hidratan. Igual ocurre en el universo de la coctelería, donde los limones y el jengibre deshidratados van siendo grandes aliados.

¿POR QUÉ LOS DESHIDRATADOS ESTÁN ENTRE LAS TENDENCIAS DEL 2024?

Con la pandemia, los consumidores incrementaron el consumo saludable y responsable con el medioambiente. La sostenibilidad se encuentra muy vinculada a los alimentos mínimamente procesados, dinamizando la industria de aperitivos y frutos secos.

Por otro lado, las frutas deshidratadas cuentan con una demanda creciente en el mercado debido a los componentes nutricionales y su sabor intenso. El estudio "State of Snacking 2021", realizado por Mondelez International, revela en 3000 encuestados de todo el mundo, que el 80 % de los consumidores buscan productos con atributos que mejoren su bienestar físico y emocional. El 75 % persigue que los *snacks* les ayuden con el bienestar mental. Son máximas que cumplen los alimentos deshidratados, en especial los frutos secos y frutas.

Desde el 2021, la presencia de los deshidratados en sectores como la hostelería es más visible, a lo cual ha contribuido su mayor consumo en el hogar. De este modo, el valor de mercado creció un 4,3 %, con respecto a 2020, alcanzando más 2 695 millones de euros, según el Observatorio Sectorial DBK.

Definitivamente, los alimentos deshidratados no pueden ausentarse de nuestras vidas. Su disponibilidad de nutrientes los convierte en *snacks* e ingredientes de una cocina moderna donde brillan como productos más sanos y sustentables.



Albaricoques, uvas y ciruelas deshidratados

CABRITO CONTEMPORÁNEO

Restaurante Koli

**NUEVO
LEÓN**

Restaurante Pipiripau

CABRITO TRADICIONAL

Calor, aroma y sabor

Todo lo **moderno** parte de la **tradicición**.

¿Dónde comer en
Nuevo León?



 nuevoleon.travel

EL MUNDO DEL CHOCOLATE

CRECIMIENTO E INNOVACIÓN

POR: ANA BEATRIZ PARIZOT
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

En el tema de las tendencias gastronómicas actuales, el chocolate ocupa un papel muy interesante, debido a los numerosos estudios que demuestran que es un alimento rico en nutrientes y con beneficios muy positivos para la salud. En este sentido, el interés en los alimentos considerados orgánicos y naturales se ha mantenido con un crecimiento bastante estable en los últimos años, y se espera que crezca aún más en 2024, debido a la tendencia conocida como “comida real”, que reivindica un estilo de vida basado en disminuir hasta valores mínimos el consumo de alimentos ultraprocesados. Pero para que el chocolate pueda considerarse entre los alimentos funcionales, e incluso un “superalimento”, debe consumirse en su versión más saludable, es decir, el chocolate oscuro con porcentajes altos de cacao y sin aditivos químicos.

El cacao es una fruta tropical muy rica en flavonoides, que son sustancias que protegen el corazón. Por lo tanto, entre los múltiples beneficios de consumir chocolate oscuro se encuentra que contiene hasta dos o tres veces más sólidos de cacao ricos en este fitonutriente, lo que puede ayudar a reducir la presión arterial y prevenir enfermedades cardiovasculares. También se ha comprobado que el chocolate oscuro es un poderoso antidepresivo, y puede mejorar la memoria y el rendimiento cerebral, así como disminuir el riesgo de demencia, entre otros beneficios para la salud humana. Además de todas las características anteriores, el chocolate puede combinarse con nutraceúticos específicos como vitaminas, minerales,

aminoácidos y diferentes productos botánicos que ayuden a mejorar algunos problemas de salud cotidianos como el déficit de energía, el estrés, el sueño y la atención. Por lo tanto, se pueden elaborar chocolates funcionales mejorados para el mercado de productos saludables que sigue en crecimiento.

Sin embargo, el chocolate también lleva azúcar y, en los últimos años, la cantidad de consumidores que consideran que el azúcar no es saludable ha aumentado significativamente. Esta tendencia está llevando a los fabricantes de chocolate a buscar sustitutos más saludables que el azúcar de caña. Entre los más populares están la de coco, la miel, el fruto del monje e incluso azúcares provenientes de la misma fruta del cacao. Entre las desventajas de estos sustitutos están que son más caros y pueden llegar a cambiar la experiencia de sabor y textura del producto final. Sin embargo, el nicho de mercado que busca ofertas saludables está dispuesto a pagar un mayor precio por consumir chocolates sin azúcar, por lo que esta tendencia continuará y seguramente se irán añadiendo más endulzantes a esta lista.

Por su parte, el chocolate con leche no ofrece todas las ventajas nutricionales que se le atribuyen al chocolate oscuro, porque la leche que se utiliza en su preparación es la tradicional de origen animal. De acuerdo a las tendencias centradas en comer más saludable y ser más responsables con el impacto de la actividad humana sobre el medioambiente, uno de los mercados que proyecta mayor crecimiento es el veganismo. El chocolate oscuro es un producto vegano, ya que sus ingredientes

LOS PRODUCTOS DE CHOCOLATE CONSTITUYEN UN MERCADO MUY DINÁMICO EN EL MUNDO DE LA GASTRONOMÍA Y, A PESAR DE LOS CAMBIOS EN LOS HÁBITOS DE CONSUMO, LAS TENDENCIAS DEL MERCADO Y LAS REGULACIONES ACTUALES, LAS VENTAS MINORISTAS DEBEN ALCANZAR LOS 130 000 MILLONES DE EUROS A NIVEL GLOBAL PARA FINES DEL 2024



son solo cacao, azúcar y manteca de cacao. En este sentido, los productos de chocolate con leche que incorporen ingredientes veganos y sin lactosa podrán llegar a un público bastante más amplio en los próximos años. Dentro de estos ingredientes se encuentran las leches vegetales de coco, avena, almendras o arroz.

Por otro lado, el movimiento de los consumidores hacia alimentos saludables se ha combinado con una serie de tendencias en los mercados, en las que cada vez nos hacemos más conscientes del impacto que nuestra forma de vida y consumo tienen en nuestra propia salud y la de nuestro planeta. Debido a esto, dichos consumidores buscan cada vez más alimentos naturales cuyos ingredientes se produzcan de forma ética y sostenible. El chocolate es uno de los productos que se ha visto muy influido por este punto, ya que cada vez son más los consumidores de chocolate que reconocen que no todas las plantaciones de cacao del mundo funcionan de

manera sostenible, ni respetan los derechos de sus trabajadores. Debido a esto, las marcas transparentes y sostenibles, que logran comunicar adecuadamente sus esfuerzos en sus etiquetas y empaques, han experimentado un crecimiento importante en sus ventas y lealtad de clientes en diferentes partes del mundo.

Además de todo lo planteado anteriormente, hay que reconocer que el chocolate tiene otros efectos en nuestra vida, más allá de la biología o la química: nos ofrece momentos de placer y puede conectarnos con nuestra parte emocional en muchos aspectos. Algunas investigaciones de mercado llevadas a cabo en 2023 por fabricantes de chocolates en el mundo consideran que muchos consumidores actuales siguen una tendencia conocida como "indulgencia consciente". Esta tendencia es para aquellos consumidores que quieren darse un gusto culposo o un capricho al consumir chocolate, pero sin comprometer su

bienestar mental y físico, ni al medioambiente. Siguiendo esta línea, el chocolate debe ser entonces bueno para la salud del consumidor, bueno para el medioambiente y sabroso como una golosina. Para lograr esto, los fabricantes deberán privilegiar la sostenibilidad en sus procesos, la transparencia en su información y la trazabilidad de sus ingredientes, pero sin sacrificar el sabor y la textura de la golosina por excelencia.

Todas estas tendencias se han ido acompañando poco a poco por regulaciones en algunos países que buscan frenar el alarmante impacto que nuestros hábitos de consumo actuales tienen sobre el medioambiente. El cacao y sus derivados son algunos de los productos que la Unión Europea (UE) incluyó en su nueva normativa sobre productos libres de deforestación, por ejemplo. Con esta normativa, aprobada en 2023, la Unión Europea espera sentar un precedente para que otros países sigan su ejemplo. Dicha

normativa establece que el cacao y sus derivados, entre otros productos, que se comercialicen en sus estados miembros deberán garantizar que han sido producidos en tierras que no han sufrido deforestación desde el 31 de diciembre de 2020. Para lograr esto, las empresas deberán proporcionar datos como geolocalización, coordenadas e incluso análisis de ADN con el objetivo de comprobar de dónde proceden sus ingredientes. En caso de no cumplir con los requerimientos, los productos en cuestión no podrán comercializarse dentro de la UE.

En resumen, los productos de chocolate constituyen un mercado muy dinámico e importante en el mundo de la gastronomía y, a pesar de los cambios en los hábitos de consumo, las tendencias del mercado y las regulaciones actuales, este producto espera alcanzar los 130 000 millones de euros en ventas minoristas a nivel global para fines del 2024. Esta cifra demuestra el tamaño e importancia del consumo de chocolates en el mundo y que los consumidores están dispuestos a pagar más por productos que les garanticen cuidar su salud y el medioambiente, sin sacrificar sabor. Finalmente, las empresas fabricantes de chocolates ya están trabajando en adaptar sus productos a las tendencias de su mercado, por lo que seguramente en los próximos años encontraremos chocolates más sanos, amigables con el medioambiente y con sabores que mejoren la experiencia de comer esta deliciosa y apreciada golosina.

Para que el chocolate pueda considerarse entre los alimentos funcionales, e incluso un "superalimento", debe consumirse en su versión más saludable, es decir, el chocolate oscuro con porcentajes altos de cacao y sin aditivos químicos.



Snack de coco natural y granola de chocolate.

México

TABASCO

MEMORABLE



CONÓCENOS
ABOUT US



visitetabasco.com



Vive todas las
Experiencias Memorables
en Tabasco

Enjoy all the
Memorable Experiences
in Tabasco



Facebook: @turismotabasco Twitter: @turismotabasco Instagram: @turismotabasco YouTube: @turismotabasco

POR: CARLOS DURÁN, CHEF EJECUTIVO DE
BLUE DIAMOND Y DEL HOTEL INGLATERRA
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

DIETA MEDITERRÁNEA

*un viaje culinario a través de la
identidad española*

SU RIQUEZA EN NUTRIENTES, COMBINADA
CON UN ENFOQUE EQUILIBRADO Y
SOSTENIBLE, LA CONVIERTE EN UNA
ELECCIÓN VALIOSA PARA AQUELLOS QUE
BUSCAN MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA A
TRAVÉS DE LA NUTRICIÓN





El queso y el yogur ofrecen calcio y probióticos que contribuyen a la salud intestinal.

La dieta mediterránea, profundamente arraigada en la tierra y las aguas que rodean el mar Mediterráneo, se manifiesta de manera única en la identidad culinaria española. Este enfoque alimentario no solo es una parte fundamental de la historia gastronómica de España; sino que también refleja la fusión de sabores, técnicas y productos locales a lo largo de los siglos.

Tiene sus raíces en las tradiciones culinarias de países como Grecia, Italia, España y Marruecos. Los habitantes de estas áreas históricamente

han basado su alimentación en ingredientes frescos y locales, lo cual refleja una conexión estrecha con la tierra y el mar. Estas culturas introdujeron ingredientes fundamentales como el aceite de oliva, las frutas y verduras frescas, y los frutos secos, que formarían la base de la dieta mediterránea.

Se remonta a la antigüedad su presencia en España, cuando civilizaciones como los romanos, fenicios y griegos dejaron su huella en la península ibérica. A lo largo de los años, esta dieta ha evolucionado, incorporando elementos de las diversas regiones del país, desde la costa hasta el interior.

La creciente conciencia de los beneficios para la salud asociados con la cocina mediterránea ha llevado a un interés renovado en los ingredientes frescos, las hierbas aromáticas y las preparaciones sencillas que le caracterizan. Ha experimentado un resurgimiento en las

tendencias gastronómicas contemporáneas, a nivel mundial. En España, chefs y amantes de la comida están redescubriendo y reinterpretando platos tradicionales con un toque moderno, manteniendo al mismo tiempo la esencia de la dieta mediterránea.

Este enfoque alimentario no solo es una parte fundamental de la historia gastronómica de España; sino que también refleja la fusión de sabores, técnicas y productos locales a lo largo de los siglos.

El pescado y los mariscos se consideran esenciales para la salud cardiovascular.



HISTORIA E IDENTIDAD CULINARIA

La dieta mediterránea es una parte integral de la identidad culinaria española. El aceite de oliva virgen extra, producido en regiones como Andalucía y Cataluña, es un componente esencial en la mayoría de los platos nacionales.

La paella, originaria de Valencia, es otro ejemplo emblemático de este tipo de dieta; incorpora arroz, verduras y mariscos en una deliciosa mezcla de sabores.

A lo largo de la historia, la dieta mediterránea en España ha sido más que simplemente una elección alimentaria; ha sido un factor cultural y social. Durante la Edad Media, la dieta se adaptó a las condiciones climáticas y a la disponibilidad de productos locales, creando platos auténticos y sostenibles. En el Renacimiento, la influencia árabe introdujo nuevas especias y técnicas de cocina, enriqueciendo aún más la tradición culinaria española.

La dieta mediterránea no solo es un patrimonio histórico en España, sino también una fuente de inspiración continua para los chefs modernos y amantes de la comida. Al reconocer y apreciar su

conexión única con la identidad culinaria española se puede garantizar que esta tradición perdure y continúe ejerciendo su influencia positiva en la salud de quienes la incluyen en sus hábitos alimentarios y como elemento enriquecedor de las cocinas de otras partes del planeta.

UN ENFOQUE SALUDABLE PARA EL BIENESTAR

La dieta mediterránea es conocida por ser no solo una forma de alimentarse, sino también un estilo de vida que ha ganado reconocimiento por sus beneficios para la salud. Originada en las regiones que bordean el mar Mediterráneo, esta dieta ha sido objeto de numerosos estudios y elogios por sus efectos positivos en la salud cardiovascular, la prevención de enfermedades crónicas y la promoción del bienestar general.

COMPONENTES CLAVE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- 1. Aceite de oliva extra virgen:** es una piedra angular de esta dieta, y se prefiere el extra virgen por su mayor contenido de antioxidantes y ácidos grasos saludables.
- 2. Frutas y verduras frescas:** la dieta se centra en el consumo abundante de frutas y verduras frescas, que proporcionan vitaminas, minerales y fibra esenciales.
- 3. Pescado y mariscos:** las proteínas animales, en particular el pescado y los mariscos, ricos en ácidos grasos omega-3, son consumidos regularmente y se consideran fundamentales para la salud cardiovascular.
- 4. Cereales integrales:** los granos enteros, como el trigo integral, la cebada y la avena,

son fuentes de carbohidratos complejos que proporcionan energía sostenible.

5. Frutos secos y semillas: almendras, nueces y semillas son a menudo parte de esta dieta, y aportan grasas saludables, proteínas y nutrientes esenciales.

6. Productos lácteos moderados: el queso y el yogur, consumidos con moderación, ofrecen calcio y probióticos que contribuyen a la salud intestinal.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- **Salud cardiovascular:** numerosos estudios han demostrado que la dieta mediterránea puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas al mejorar los niveles de colesterol, reducir la presión arterial y prevenir la acumulación de placa en las arterias.
- **Control de peso:** la combinación de alimentos frescos y nutritivos, junto con el énfasis en el aceite de oliva y los cereales integrales, puede ayudar en el control del peso y la prevención de la obesidad.
- **Prevención de enfermedades crónicas:** Se ha observado que esta forma de alimentarse reduce el riesgo de diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

A pesar de sus numerosos beneficios, la adopción de la dieta mediterránea puede enfrentar desafíos, especialmente en sociedades donde los patrones alimentarios rápidos y procesados resultan predominantes. La conciencia y la educación son fundamentales para fomentar la transición hacia este estilo de vida saludable.

Su riqueza en nutrientes, combinada con un enfoque equilibrado y sostenible, la convierte en una elección valiosa para aquellos que buscan mejorar su calidad de vida a través de la nutrición.

Adoptar los principios de la dieta mediterránea puede ofrecer no solo beneficios para la salud; sino también fomentar una apreciación más profunda de la conexión entre la alimentación, la cultura y el bienestar general.



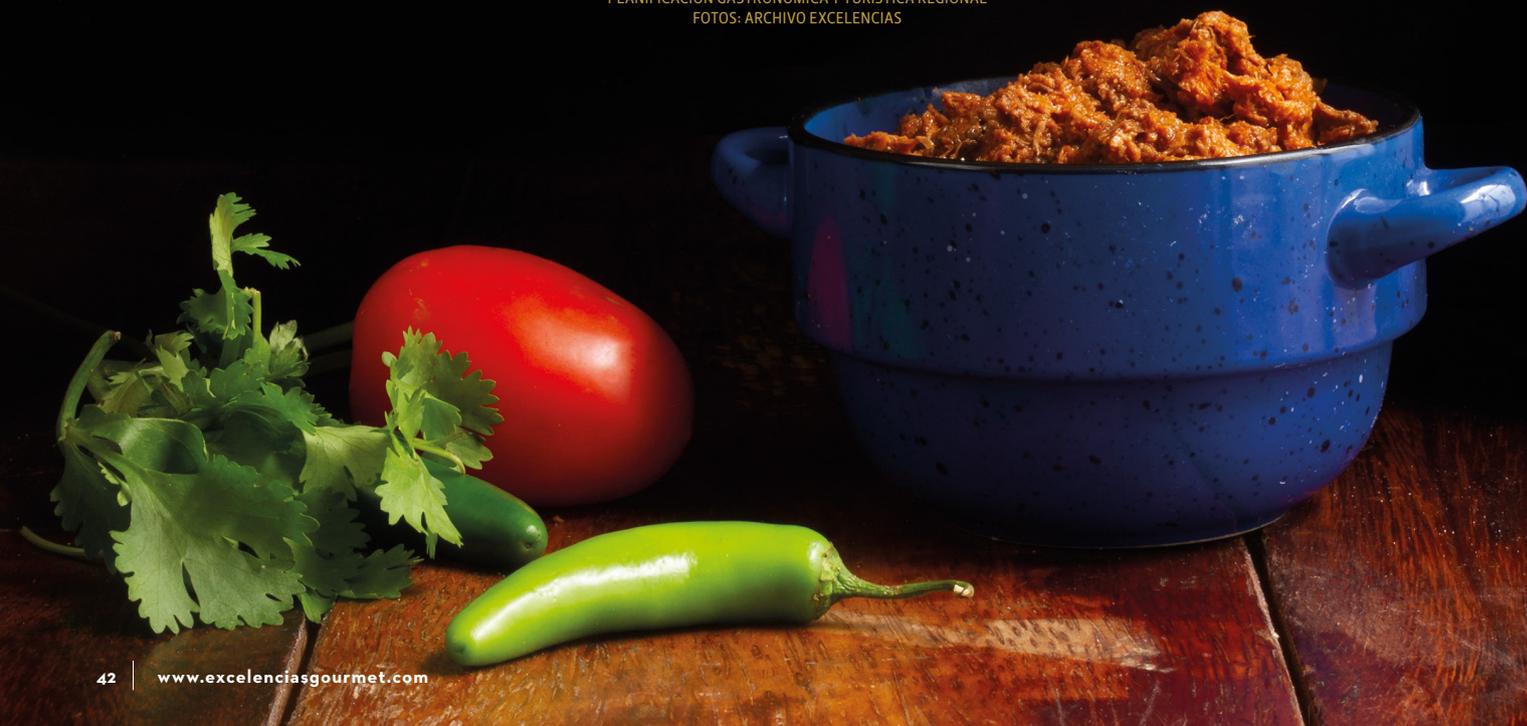
Las frutas y verduras frescas proporcionan vitaminas, minerales y fibra esenciales.



COCINA TRADICIONAL

TENDENCIA Y PROTECCIÓN

POR: ANTONIO MONTECINOS, DOCTOR EN TURISMO Y
PLANIFICACIÓN GASTRONÓMICA Y TURÍSTICA REGIONAL
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS



La cocina tradicional evoluciona a la par de las necesidades de supervivencia y gozo de la humanidad. Se desarrolla a partir de la recolección de ingredientes que naturalmente prodiga el territorio y de aquellos que el ser humano produce y cría en los espacios libres de su casa, como huertos, traspatios y terrazas, con su creatividad y sentido común al elaborar recetas y utensilios para su preparación. Este tipo de recetas tiene su base en los saberes populares; y en tiempos de confinamiento obligado por guerras, pandemias, desastres naturales..., o carencias económicas, se convierten en opciones de primer orden que permiten alimentarse para sobrevivir, valorar y sentir felicidad. Sin embargo, a pesar de ser patrimonio de la humanidad por la Unesco, estos tesoros raigales de la gastronomía se encuentran en peligro por falta de protección.

Las tradiciones culinarias constituyen parte del patrimonio cultural gastronómico, que existe independientemente de su aplicación turística o no. Este patrimonio se puede convertir en atractivos gastronómicos materiales —son todos aquellos que el visitante o turista puede tocar, comer, beber— e inmateriales, como las recetas orales que se han transmitido de generación en generación, las ceremonias que los anteceden, los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas —junto con los instrumentos, objetos, artefactos y espacios culturales que les son inherentes, que las comunidades, los grupos y en algunos casos los individuos reconozcan como parte integrante de su patrimonio cultural gastronómico material



Museo del Molcajete Don Trini.

e inmaterial—. Por ello, debemos tener en cuenta la irrupción de nuevas culturas y costumbres, y reconocer la tradición gastronómica como un proceso de evolución continua. La cocina tradicional, por lo tanto, no es solo una forma de conservar el pasado, sino también de crear el futuro de los destinos y de mantener la autenticidad e identidad.

Sin tradición no hay historia gastronómica, que narra y transmite los acontecimientos, composiciones culinarias, ritos y costumbres, pasados y dignos de memoria. En Colombia, la prohibición de utensilios de madera en la cocina tradicional o la venta de viche (también llamado vichi), bebida artesanal alcohólica destilada de caña de

azúcar, herencia ancestral de las comunidades afrodescendientes; y la proliferación de restaurantes de “autor” sin experiencia, están desapareciendo tradiciones y recetas transmitidas de generación en generación, afectando la identidad cultural de un pueblo, departamento y país. Por ello en las conclusiones del 8.º Foro Mundial de Turismo Gastronómico, con el tema “Vuelta a las raíces”, que se llevó a cabo en octubre del año 2023 en San Sebastián, España, se hizo énfasis en “preservar las tradiciones” y resaltar a los “productores guardianes de la vida”; pero no se mencionó a quienes deben continuar, narrar y transmitir la historia gastronómica de cada territorio, que son las cocineras

tradicionales, creadoras, propietarias y custodias del patrimonio culinario.

COCINA TRADICIONAL: EL CASO DE MÉXICO

Las cocineras tradicionales preservan, salvaguardan y evitan la pérdida del patrimonio culinario material e inmaterial, al transmitirlo por medio de tradiciones culinarias clave. México está viviendo desde hace mucho tiempo una “revolución gastronómica” impulsada por grandes cocineras y cocineros, pero mejores seres humanos; estos valiosos trabajos se visibilizan a nivel mundial con el expediente “La cocina tradicional mexicana: una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán”, inscrito el 16 de noviembre del año 2010 en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. El ámbito establecido fue conocimientos y usos relacionados con la naturaleza y el universo—cocina tradicional, saberes culinarios y prácticas domésticas.

**LA COCINA TRADICIONAL NO ES SOLO
UNA FORMA DE CONSERVAR EL PASADO,
SINO TAMBIÉN DE CREAR EL FUTURO
DE LOS DESTINOS Y DE MANTENER LA
AUTENTICIDAD E IDENTIDAD**

Este expediente propició la dignificación, orgullo del oficio, la búsqueda, identificación y el protagonismo de cocineras tradicionales y su participación en eventos, encuentros, viajes..., así como el impulso de un movimiento social a nivel nacional a favor de la cocina tradicional en la mayoría de los estados. El reconocimiento y registro de la cocina mexicana en la Unesco es de vital importancia no solo para la cocina tradicional de México, sino para la preservación y salvaguardia de todas las cocinas tradicionales del mundo.

En el año 2015, por decreto presidencial, se proclama la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional, con el fin de rescatar, salvaguardar y difundir este patrimonio nacional. En 2016 se declara el Día Nacional de la Gastronomía Mexicana, el 16 de noviembre de cada año. En este marco, la Secretaría de Turismo impulsó en 2018 la creación del Distintivo Ven a Comer como instrumento para identificar y reconocer a las cocineras

tradicionales, mayores, cocineros contemporáneos y de vanguardia, establecimientos de alimentos y bebidas, emprendedores y productores que son ejemplos vivos de lo que promueve la Política; resaltando el valor de la cocina mexicana, no solo como patrimonio cultural sino además, como elemento de cohesión social e impulsor dinámico de la economía local, regional y nacional, así como referente de calidad e innovación. En el año 2023, el senado de la república decreta el 29 de noviembre como el Día Nacional de las Cocineras y Cocineros Tradicionales.

La influencia de las cocineras tradicionales en la cadena productiva y de valor agroturística impacta a un número considerable de personas, especialmente de grupos sociales vulnerables como los agricultores, pescadores, pastores, recolectores de ingredientes locales, a los artesanos que producen los utensilios para la



Petra Márquez, cocinera tradicional. Zacatlán, Puebla.

elaboración de los alimentos y bebidas, a los vendedores de mercados y tianguis ambulantes que acortan la cadena de distribución, que se benefician de manera directa e indirecta, con su efecto multiplicador familiar, no solo en el sector turístico, ya que la gastronomía es transversal al tener impactos en los cinco sectores económicos o productivos, inter y multidisciplinar. Sin embargo, con el cambio de gobierno y partido en diciembre del 2018, desapareció la política de fomento y el distintivo. Las buenas intenciones en los discursos políticos sirven de poco si no hay una política prioritaria, planificación a largo plazo con un plan nacional, programas y proyectos con presupuestos asignados, para el desarrollo de la gastronomía y el turismo gastronómico, que permee a los estados, beneficie a las cocineras tradicionales y al mapa de actores de su cadena productiva alimentaria y de valor turística.

A las cocineras tradicionales vulnerables, que subsisten de lo que venden diariamente, de poco sirven tantos reconocimientos de papel —varios de ellos más que merecidos—, si hay mucho “humo político”, sin aromas, sabores o verdaderos beneficios de crecimiento económico y desarrollo social, para sus familias y la población donde viven; no generalizo pues hay Estados del país que, desde hace años, consideran a la gastronomía y a sus invaluables cocineras tradicionales una prioridad en el sector turístico, como los estados de Guanajuato, Oaxaca, Puebla, Querétaro, Tlaxcala, Yucatán, y por supuesto, Michoacán, cuyo secretario de Turismo Roberto Monroy, en la inauguración del 18.º Encuentro de Cocineras Tradicionales de Michoacán, mencionó: “Ante el Instituto Mexicano de la Propiedad Intelectual (IMPI) se registró la marca de cocineras tradicionales y maestras y maestros cocineros tradicionales de Michoacán, para que quien llegue a ser cocinera o maestra



Consuelo Venancio, cocinera tradicional. Comonfort, Guanajuato.



Reynalda Altamirano, cocinera tradicional. Tochimilco, Puebla.



Cocina tradicional de la cocinera Petra Márquez. Zacatlán, Puebla.

cocinera no sea por decreto o por dedazo”. El IMPI es la oficina nacional de la Propiedad Intelectual y miembro de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI) dedicada a fomentar el uso y la protección de las obras del intelecto humano.

PROTECCIÓN DE PROPIEDAD INTELECTUAL EN LA COCINA TRADICIONAL

La propiedad intelectual (PI), según la OMPI, se relaciona con las creaciones de la mente, como las invenciones, las obras literarias y artísticas, y los símbolos, nombres e imágenes utilizados en el comercio. La PI se divide en dos grandes grupos: el derecho de autor y los derechos de propiedad industrial, que incluye a las patentes, los secretos comerciales, diseños industriales, derechos comerciales, marcas e indicaciones geográficas. El sector turismo y sus tipologías, tales como el turismo cultural, turismo urbano, turismo

rural, turismo de negocios, ecoturismo y turismo gastronómico, según la OMPI y OMT (2021), ofrecen una gran cantidad de oportunidades en los países desarrollados y en los que están en proceso de desarrollo, para los derechos de Propiedad Intelectual y sus posibles aplicaciones en los destinos y su oferta turística. A pesar de lo anterior, el sistema de propiedad intelectual sigue prácticamente inexplorado en el sector turístico.

En un destino, región o región-destino de turismo gastronómico, se puede hacer uso de los siguientes tipos de aplicaciones para la protección de la gastronomía tradicional en un ecosistema de propiedad intelectual: el **derecho de autor**, para proteger el diseño arquitectónico y de interiores de los establecimientos, libros de cocina o recetarios tradicionales o únicos, platillos y bebidas vinculados a una región, mapas, material promocional, el diseño visual y formas de expresión de los platos, las fotografías en los

menús y videos promocionales; **las patentes**, invenciones como técnicas culinarias únicas, utensilios, equipamiento, métodos o procesos especiales de platillos, bebidas, artesanías, recuerdos o *souvenirs*; **secretos comerciales**, proteger las recetas, el conocimiento vinculado a una actividad o experiencia gastronómica; **diseños industriales**, en artículos para la elaboración o presentación de alimentos y bebidas como botellas para bebidas ancestrales; **derechos comerciales**, concesiones de licencias de uso, por ejemplo, en franquicias de fondas, restaurantes tradicionales...; **marcas**, que se dividen en marcas registradas (nombres comerciales, categoría

de signos distintivos que identifica los productos y servicios de una empresa o empresario incluyendo las frases publicitarias, lemas o *slogans* comerciales, que también son muy importantes en un destino para su posicionamiento; por ejemplo, “Saborea España”, la marca gastronómica país), marcas de certificación o garantía (avalan la calidad y prestigio de productos o servicios, pueden ser utilizadas por cualquiera que cumpla las normas establecidas por su titular) y marcas colectivas (distinguen un origen o cualquier otra característica común de productos o servicios pertenecientes a un colectivo que se rige por un reglamento de uso). Asimismo, **Indicaciones geográficas**, las cuales identifican

Las cocineras tradicionales preservan, salvaguardan y evitan la pérdida del patrimonio culinario material e inmaterial.

un alimento o una bebida conocidos y producidos en una región concreta con métodos tradicionales e incluyen a las Denominaciones de Origen, que protegen los nombres de los insumos, ingredientes..., de una región; por ser un derecho colectivo, el Estado es el titular. La suma de estas aplicaciones puede proteger tradiciones culinarias clave.

TRADICIONES CULINARIAS CLAVE

No se encontró una definición oficial, pero en base al análisis previo de fuentes secundarias de mi nuevo libro, he elaborado la siguiente aproximación conceptual teórica de tradición culinaria clave: “La creación, conservación y transmisión de generación en generación de la cultura tradicional culinaria material, inmaterial o mixta que forma parte de la identidad

cultural o espiritual dentro de un pueblo, región o país”.

Las tradiciones culinarias clave se pueden limitar o expandir de acuerdo a la cadena productiva de valor gastronómica y turística, el mapa de actores que las conforman y los espacios ecológicos, culturales y turísticos donde se mantienen vivos los conocimientos y formas de expresión tradicionales; en algunos casos constituyen la base de una actividad, experiencia o producto integrados como recorridos, senderos, rutas, itinerarios, circuitos..., inmersivos en el patrimonio material e inmaterial vivo de las comunidades locales y pueblos originarios y/o indígenas de la región-destino, delimitada por el derecho colectivo ancestral, usos, costumbres y geopolíticamente.

COCINA TRADICIONAL, TENDENCIA GLOBAL

La cocina tradicional debe ser una tendencia global, es patrimonio cultural inmaterial, tradicional, contemporáneo y viviente a un mismo tiempo, integrador, representativo, basado en la comunidad y se refiere a las prácticas, expresiones, saberes o técnicas transmitidos de generación en generación. Para salvaguardarla se requiere mantenerla viva, conservando su valor y función por las verdaderas cocineras tradicionales, cuyo oficio es fuente de ingresos y mantenimiento diario para su familia, que seguirán cocinando con amor y custodiando con fortaleza su legado que es ya del mundo.

También se tienen que crear nuevos establecimientos, como bien lo dijo recientemente el legendario chef Ferran Adrià, en Mérida, México, durante su participación en *The Best Chef Awards*, donde se reunieron los mejores chefs del mundo: “Hay que apostar por abrir restaurantes de cocina tradicional. Sois íconos y probablemente muchos

chicos y chicas os seguirán y querrán tener un espacio así”. Esto conlleva grandes retos en cuanto a proximidad, uso de productos endémicos, nativos y orgánicos con altos costos, acortar cadenas de distribución e intermediarismo de proveedores, tiempo de elaboración con utensilios tradicionales, incremento de competencias de cocineras y cocineros tradicionales, competitividad de los establecimientos, entre otros muchos, para evitar que desaparezcan platos, bebidas y su cadena productiva de valor con el mapa de actores que representa, especialmente a grupos sociales vulnerables.

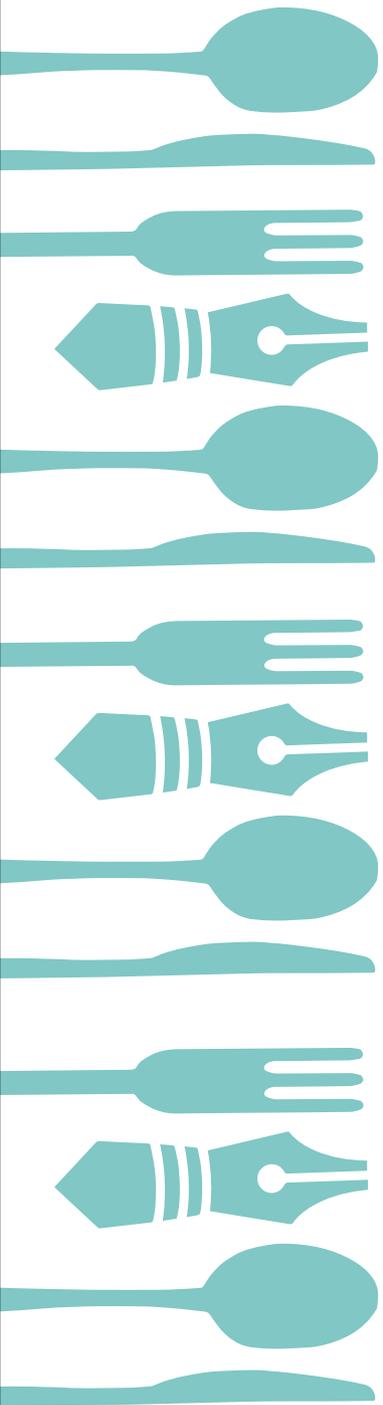
Fuentes consultadas:

Organización Mundial de la Propiedad Intelectual y Organización Mundial del Turismo (2021). Promover el desarrollo del turismo mediante la propiedad intelectual. OMPI.

UNESCO (2010). “La cocina tradicional mexicana: Una cultura comunitaria, ancestral y viva y el paradigma de Michoacán”.

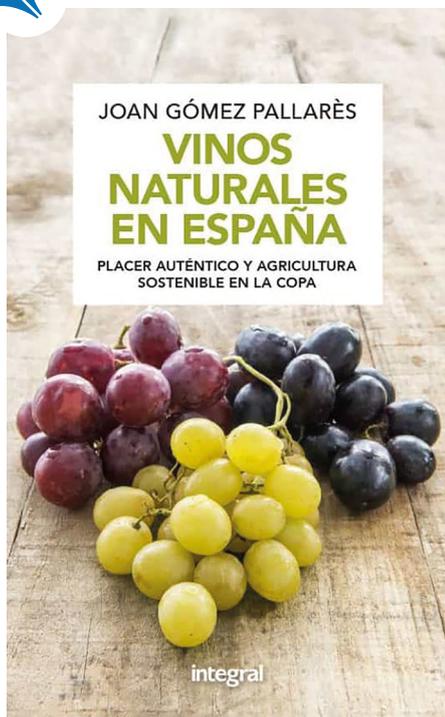
La cocina tradicional se refiere a las prácticas, expresiones, saberes o técnicas transmitidos de generación en generación.





VINOS NATURALES EN ESPAÑA

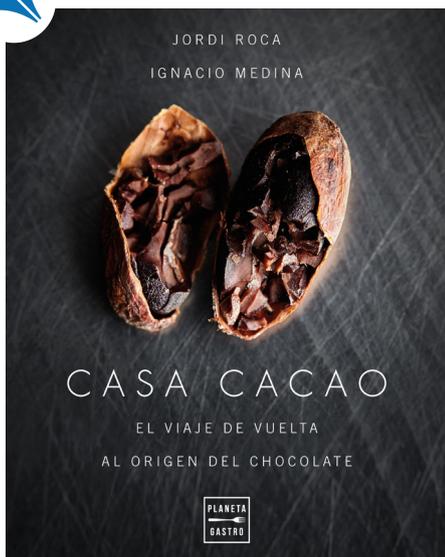
Autor: Joan Gómez Pallarès



A través de ejemplos concretos de bodegas y vinos en España, el autor se acerca a la cultura del vino natural, auténtico. Un libro que interpela a cualquier viñatero y enólogo sobre la ética en la viticultura moderna, y que está dedicado a quienes empeñan su vida en el proceso artesanal de embotellado de paisajes con viñedo.

CASA CACAO: EL VIAJE DE VUELTA AL ORIGEN DEL CHOCOLATE

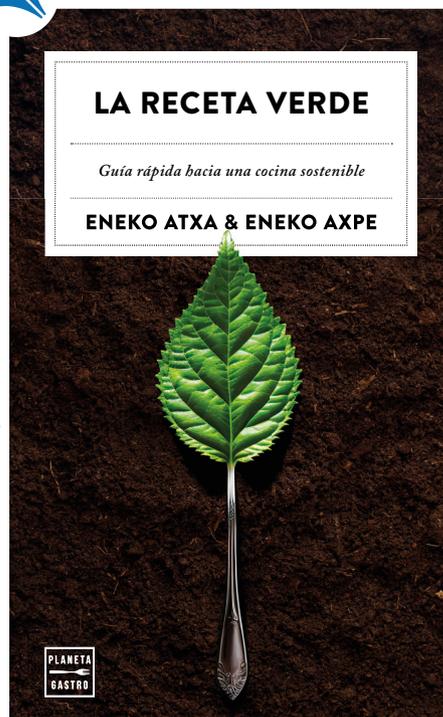
Autores: Jordi Roca, Ignacio Medina



Esta propuesta editorial es el resultado del viaje de Jordi Roca a los orígenes del cacao y a su redescubrimiento para la elaboración de nuevos postres totalmente revolucionarios. El texto parte del surgimiento de una de las creaciones más reconocidas de su principal autor, y termina con las nuevas recetas que mostrará tanto en El Celler de Can Roca como en los helados de Rocambolesc o en su nueva chocolatería.

LA RECETA VERDE: GUÍA RÁPIDA HACIA UNA COCINA SOSTENIBLE

Autores: Eneko Atxa, Eneko Axpe



La gastronomía puede contribuir a salvar el planeta. Tenemos que dar ejemplo, comprando mejor o gestionando de mejor manera nuestros residuos. En este libro, los autores ofrecen respuestas e ideas que pueden parecer básicas; pero que son trascendentales porque nos pueden ayudar, entre todos como sociedad, a cambiar las cosas.

TEMPLOS DEL PRODUCTO

Autores: Borja Beneyto, Carlos Mateos



Un texto que devela las historias detrás de restauradores apasionados y de proveedores obsesionados por facilitarles los productos más excepcionales. Borja Beneyto y Carlos Mateos viajan por 14 restaurantes de culto de España, seleccionando la referencia absoluta de cada categoría. Acompañados de la inigualable cámara de Joan Pujol-Creus, recorren más de 20 000 km para compartir una aventura irreplicable.



GASTRONOMÍA ECUATORIANA

un festín de sabores y tradiciones sostenibles

POR: PHD. MARCOS E. VALDÉS ALARCÓN, CHEF Y DECANO
DE LA FACULTAD DE CIENCIAS GASTRONÓMICAS Y
TURISMO, UNIVERSIDAD UTE-QUITO-ECUADOR
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS



Eccuador, ubicado en el noroeste de América del Sur, abarca aproximadamente 252 000 km². La majestuosa Cordillera de los Andes atraviesa el territorio de norte a sur, mientras que hacia el oeste se extienden las tierras bajas hasta el océano Pacífico. Al este, se encuentran las llanuras de la Amazonía, conocidas por su topografía poco accidentada.

Dividido en cuatro regiones —Costa, Andes, Amazonía e islas Galápagos—, Ecuador muestra notables diferencias en topografía y clima, aunque los límites son más políticos que geográficos o climáticos. A pesar de esto, cada región influye en la rica gastronomía del país, que ofrece una amplia variedad de sabores y platos basados en los productos disponibles en cada área (Varela, L. A., Ron, S. R., 2018).

La gastronomía ecuatoriana destaca como una joya culinaria auténtica, siendo su singularidad, resultado de diversas razones representativas. Su riqueza proviene de la variedad de ingredientes naturales presentes en el país, beneficiado por una amplia gama de climas y diversidad geográfica que permite el cultivo de productos frescos y únicos. Desde las alturas de la sierra hasta la costa y la exuberante selva amazónica, Ecuador ofrece una variada paleta de ingredientes que enriquecen su gastronomía de manera excepcional. La cocina ecuatoriana se ha visto fuertemente influenciada por varias culturas a lo largo de la historia, especialmente las indígenas, españolas y africanas. Esta amalgama ha resultado en una fusión excepcional de sabores y técnicas culinarias, evidente de manera única en los platos tradicionales.

Ecuador disfruta de una verdadera bendición en forma de ingredientes frescos y extraordinarios que constituyen el corazón de su cocina. La proximidad de las fuentes de alimentos a las regiones de consumo garantiza su calidad. Los agricultores locales proveen productos recién cosechados a mercados y restaurantes, enriqueciendo la autenticidad y el sabor de la comida y creando así una experiencia culinaria incomparable. Los productos icónicos varían de manera notable según las diversas regiones del país, lo que pone de manifiesto su riqueza geográfica y cultural.



La gastronomía de la Costa ecuatoriana se ve enriquecida por su ubicación junto al océano Pacífico y su cercanía a la línea ecuatorial. La influencia del mar y el clima se refleja en la diversidad de productos y platos característicos de la región. Destacan los pescados y mariscos frescos, especialmente cangrejo y camarón, preparados con toques de limón y cilantro. Además, la costa es reconocida por la producción de plátanos y cacao, utilizados en postres y bebidas. La fusión de sabores e influencias indígenas,

africanas y españolas ha dado lugar a una rica tradición culinaria que resalta por su énfasis en productos marinos, plátanos y cacao, creando una diversidad de sabores auténticos y deliciosos.

En la región andina, conocida como la Sierra, las papas nativas son destacadas, siendo el país uno de los centros de origen de este cultivo con alrededor de 350 variedades, de las cuales unas 14 se encuentran en los mercados de la sierra central. La quinua, alimento ancestral cultivado en “chakras”,

DESDE LAS ALTURAS DE LA SIERRA HASTA LA COSTA Y LA EXUBERANTE SELVA AMAZÓNICA, ECUADOR OFRECE UNA VARIADA PALETA DE INGREDIENTES QUE ENRIQUECEN SU GASTRONOMÍA DE MANERA EXCEPCIONAL

experimentó una disminución en su cultivo debido a disparidades en el mercado local e internacional; pero después de 2013, tuvo un resurgimiento notorio, involucrando a más de 5000 familias en su producción. Cuenta también esta región con el cuy, una carne apreciada en los Andes, la cual se disfruta comúnmente asada; el Ecuador tiene aproximadamente 21 millones de cuyes, generando 47 millones anualmente debido a su excepcional capacidad reproductiva, según el Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP).

La Amazonía ecuatoriana guarda entre sus maravillas una gastronomía única. En esta región, se encuentran platillos elaborados con productos locales, muchos de los cuales se preparan siguiendo métodos ancestrales. La yuca, el pescado de agua dulce, los gusanos de chontacuro y el palmito son algunos de los ingredientes más destacados que se utilizan en la preparación de los platos típicos, convirtiendo a la gastronomía en una razón adicional para explorar la riqueza culinaria de la región amazónica.

En Galápagos, las múltiples etnias ecuatorianas y la influencia de culturas extranjeras como la alemana, americana y noruega han dado lugar a una gastronomía insular que fusiona sabores de manera sorprendente, creando una experiencia culinaria sui géneris y apreciada por diversos gustos. Debido a su posición geográfica única, el archipiélago brinda a los visitantes una variedad excepcional de platos preparados con delicias del mar, como pescado, langosta, langostino y canchalagua, siendo este último un molusco exclusivo de las Islas. Es una opción culinaria interesante en esta región la langosta espinosa, que se puede disfrutar de diversas maneras.

Sin dudas la gastronomía ecuatoriana es un viaje culinario que combina tradición y modernidad, sabores autóctonos e influencias extranjeras, lo que contribuye a su gran diversidad. Cada región de Ecuador ofrece un mundo de sabores por descubrir, y explorar su gastronomía es una experiencia inolvidable que revela una mezcla de tradición y creatividad culinaria.

En cuanto a las tendencias gastronómicas para el 2024 la gastronomía ecuatoriana se halla en un momento crucial, una encrucijada fascinante que aproxima a lo tradicional con lo innovador. En este



escenario, el producto se erige como el principal protagonista, una joya culinaria que es tratada con el máximo cuidado y sometida a nuevas técnicas y manejos. Esta dualidad entre lo arraigado en la cultura culinaria y la apertura a nuevas posibilidades ha generado un diálogo enriquecedor que redefine la identidad gastronómica del Ecuador.

La devoción por lo tradicional no impide que la gastronomía ecuatoriana experimente una emocionante revolución. La creatividad de los chefs y la adopción de nuevas técnicas culinarias han dado lugar a reinterpretaciones frescas de platos clásicos. La fusión de lo antiguo y lo moderno se manifiesta en la presentación innovadora de platillos emblemáticos, respetando la esencia de la receta original,

pero incorporando técnicas vanguardistas. Este enfoque dinámico ha atraído la atención internacional, situando a la gastronomía ecuatoriana en el epicentro de la escena culinaria global.

En este contexto, el cuidado y respeto por los productos locales son cruciales. La incorporación de nuevas técnicas y manejos no busca desplazar lo tradicional, sino elevarlo a nuevas alturas. La sostenibilidad y la agricultura responsable se han convertido en valores fundamentales en la escena gastronómica, garantizando que la riqueza de los ingredientes locales perdure para las generaciones venideras.

La culinaria ecuatoriana se encuentra actualmente en un peculiar cruce entre la arraigada tradición y la vanguardia.



La gastronomía actual en Ecuador atraviesa un periodo crucial, evolucionando continuamente mientras se enfrenta al desafío de conservar sus raíces tradicionales.

Este diálogo entre el pasado y el futuro no solo enriquece la oferta gastronómica del país, sino que también proyecta la diversidad y la autenticidad de sus sabores a nivel mundial y constituye un modelo ejemplar de cómo la intersección entre la tradición y la innovación puede coexistir armoniosamente en el fascinante mundo de la cocina contemporánea.

La gastronomía ecuatoriana se centra en las nuevas tendencias y la preservación de su vertiente tradicional, la que considera como un patrimonio intangible. Destaca la importancia de la información sobre nuevas vanguardias, técnicas innovadoras y la introducción de ingredientes en el contexto de la cocina nacional.

Asimismo, se atraviesa por un periodo crucial en el cual se evoluciona

continuamente a la par de que se enfrenta el desafío de conservar las raíces tradicionales. Estar al tanto de las tendencias permite a los gastronomos experimentar y crear platillos originales, brindando a los comensales nuevas experiencias culinarias. En este proceso, la evolución en la preparación y consumo de alimentos refleja una adaptación a la sociedad, donde las preferencias individuales convergen en preferencias colectivas. Las tendencias subrayan la capacidad de las masas para mejorar, individualizarse e imprimir su propio estilo en la rica y diversa gastronomía nacional.

La gastronomía del Ecuador se encuentra inmersa en un enfoque decidido hacia la sostenibilidad, reconociendo la urgencia de este camino sin retorno. La sostenibilidad, guiada

por el principio de satisfacer las necesidades del presente sin comprometer las de las generaciones futuras, se manifiesta como una prioridad que no sacrifica la protección del medio ambiente, el crecimiento económico y el desarrollo social. En el contexto de la actual emergencia climática, los consumidores se ven comprometidos a reevaluar sus hábitos de vida, mientras que las empresas e instituciones enfrentan la necesidad imperiosa de redirigir su propósito hacia una economía no lineal e inclusiva que considera tanto los aspectos sociales como ambientales.

Esta orientación hacia la sostenibilidad no solo se traduce en una revolución gastronómica, sino que también actúa como un faro para las proyecciones hacia el 2024. La industria culinaria se enfrenta a la oportunidad y el desafío de fusionar de manera armoniosa las prácticas tradicionales con las exigencias contemporáneas de sostenibilidad. En este horizonte, se vislumbra una proyección donde la gastronomía del Ecuador no solo se distingue por su riqueza de sabores y técnicas únicas, sino también por su compromiso firme con la preservación del entorno y el bienestar social.

El año 2024 se configura como una etapa decisiva en la cual la gastronomía ecuatoriana puede consolidar su posición como pionera en prácticas sostenibles en el ámbito culinario. Este enfoque consciente hacia la sostenibilidad no solo responde a la emergencia climática, sino que también refleja un compromiso profundo con la responsabilidad social y la preservación de los recursos para las generaciones venideras. Así, la proyección inmediata no solo abarca el crecimiento y la innovación en la gastronomía ecuatoriana, sino también su papel ejemplar en la promoción de un enfoque sostenible que trasciende las fronteras culinarias.

Referencias:

Varela, L. A., Ron, S. R. (2018). Geografía y clima del Ecuador. BIOWEB. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://bioweb.bio/geografiaClima.html>

Peralta, E. (2009). La quinua en Ecuador: Estado del arte. Quito: INIAP. Instituto Nacional.

Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) 2023.

CHIGUA

ALIMENTO PREHISTÓRICO DE COLOMBIA

POR: LUIS ERNESTO MARTÍNEZ VELANDIA, ACADÉMICO DE LA ACADEMIA COLOMBIANA DE GASTRONOMÍA Y DIRECTOR DEL PREMIO NACIONAL DE ESCRITURA GASTROTURÍSTICA DE COLOMBIA / FOTOS: CORTESÍA DE ELSIS MARÍA VALENCIA RENGIFO

La diversidad biológica y cultural de Colombia ha sido el motivo por el cual me he internado en la búsqueda de información sobre la cultura de la alimentación de nuestros territorios y su evolución con el paso generacional. Transcurría el mes de agosto de 2015 cuando me dispuse a escuchar una presentación, en un importante evento gastronómico de la costa Caribe colombiana; se trataba de la exposición sobre un producto invaluable para las comunidades del Pacífico colombiano, que era narrado con un tono de nostalgia por la portadora de tradición Elsis María Valencia Rengifo. Su ponencia describía las bondades de la chigua y su importancia en la historia de la alimentación. Asimismo, la dificultad de su consecución por estar en riesgo de extinción, tratándose de una especie silvestre, no cultivable y con la particularidad de encontrarse en zonas de difícil acceso, afectadas por problemas de conflicto armado por grupos al margen de la ley.

La chigua pertenece al grupo de gimnospermas tropicales de la familia Zamiaceae, linaje de las cícadas, conocidas comúnmente como zamias. En nuestra era las zamias son consideradas fósiles vivientes, su registro existencial data del periodo Pérmico (último periodo de la era Paleozoica), hace 289 millones de años, época en la cual la vegetación crecía en tierras pantanosas y predominaban los pelicosaurios, que fueron los primeros reptiles mamíferoides. Las zamias estuvieron presentes con mayor relevancia en el Mesozoico, fueron fuente de alimento de los animales herbívoros de la época del mundo jurásico, y han soportado por milenios los cambios climáticos del globo terráqueo adaptándose a ecosistemas modificados por la naturaleza y alterados por el ser humano.

Con el transcurrir del tiempo la inmensa variedad de zamias ha iniciado su fase de extinción, principalmente por las variantes de su hábitat; sin embargo, actualmente se presume que existen

340 especies. Colombia cuenta con 21 de ellas considerándose el país con más variedades de zamias en el mundo. De estas especies se conoce que el 62 % de las que se encuentran dentro de Colombia son endémicas —no se hallan en otros lugares del mundo— haciendo aún más difícil su clasificación.

Las zamias logran sobrevivir y reproducirse de manera exitosa en lugares con una humedad elevada, principalmente en bosques primarios que contengan suelos secos y pendientes rocosas donde los suelos sean alcalinos o neutros, aunque este no es el caso de todas las zamias, dado que en el Pacífico colombiano se han encontrado zamias que crecen en los manglares, con suelos más fangosos y aguas altamente saladas por su cercanía al mar; otra excepción son aquellas que existen en la selva amazónica, lugar en el que también logran crecer, lo que evidencia la falta de uniformidad dentro de las zonas donde se dan las diferentes especies.

Se conocen dos especies de zamias en el noroccidente del país, que crecen en bosques pluviales, es decir, altos en lluvia, en promedio entre 100 a 200 metros de altura: la *Chigua bernalii* D. (endémica) y la *Chigua restrepoi* D. (endémica); no se conoce el tamaño de la población, ni la cantidad de chiguas en el territorio colombiano. El nombre chigua alude a todas las zamias que se encuentran en el Pacífico colombiano. Con el tiempo se

ESTE ARTÍCULO ES UN HOMENAJE A ELSIS VALENCIA Y A TODOS LOS HABITANTES DE LOS RESGUARDOS DEL PACÍFICO COLOMBIANO QUE RECUERDAN CON AÑORANZA SU SISTEMA DE ALIMENTACIÓN EN TORNO A LA CHIGUA



La chigua pertenece al grupo de gimnospermas tropicales de la familia Zamiaceae, linaje de las cícadas, conocidas comúnmente como zamias.

establece que la chigua es la única variedad que se ha implementado como sistema de alimentación humana, por los antiguos pobladores de la región pacífica.

El riesgo de extinción se acentúa debido a que al ser extraídas de manera incontrolada de su hábitat natural sus ecosistemas se degeneran, ya que su ciclo de crecimiento y formación es muy lento, requiriendo tiempos prolongados para su restablecimiento. Las zamias se encuentran descritas como una especie en riesgo de extinción, en el segundo

volumen del libro rojo de plantas de Colombia publicado en el año 2005.

Carl von Linné, considerado el padre de la taxonomía, publicó en 1735 su obra *Systema Naturae*, en donde se referencia específicamente la especie *Zamia*.

Berthold Carl Seemann, botánico y biólogo alemán, autor de la descripción científica de la chigua, visitó por varios meses el litoral Pacífico colombiano durante la expedición botánica de la cual hizo parte entre los años 1845 y 1851, estableciéndose principalmente

en la isla de Gorgona y Bahía Málaga. Seemann fue quien describió varias especies de la flora colombiana, entre ellas la zamia chigua, mencionando que el uso del almidón de sus cotiledones, con la adición de leche y azúcar, era apropiado para la elaboración de un pan.

Víctor Manuel Patiño, etnobotánico e historiador, en su libro *Historia y dispersión de los frutales nativos del neotrópico*, menciona que en el siglo XVIII los indígenas Noanamá ubicados en el río San Juan, se trasladaban al mar del sur de la región pacífica a comer y



Este material se presentó a los Gourmand Cookbook Awards en el año 2023, y fue incluido dentro de la lista de informes de sostenibilidad más importantes del mundo en la plataforma Hallbars, que elaboró un póster especial alusivo al texto.



transportar iguanas con sus huevos, tortugas, saños, peje y chigua; descrita como una piña producida en esos montes, que siendo muy amarga y venenosa se hacía comestible al trabajarla con la fuerza del agua, para luego proceder a molerla y amasarla, quedando insípida y pesada.

Un grupo llamado “Serenidad”, del cual hizo parte Elsis Valencia, fue el ganador del premio nacional a las cocinas tradicionales colombianas en el año 2013, con la preparación denominada “Entre palmas y manglares el tamal de chigua perdura”. Para lograr este propósito realizaron la ruta de la chigua con la finalidad de encontrarla, desplazándose entre El Carmen, un caserío al que se llega luego de navegar en canoa varios minutos, partiendo de la cabecera de Guapi

(Cauca) y la vereda Puerto España y Miramar en Bahía Málaga; allí encontraron las chiguas necesarias para realizar el tradicional, pero para muchos desconocido, tamal de chigua.

En la descripción de su proceso, manifiestan que se corta la chigua y se extraen las pepas, luego se golpean suavemente para pelarlas y obtener su nuez. Para el añejamiento se realiza el mismo proceso implementado con el maíz, y se colocan las nueces en agua entre tres y cinco días (el agua de remojo se debe cambiar a diario). Al cabo de ese tiempo la textura de la nuez es más blanda por su hidratación; posteriormente se muelen las nueces hasta obtener una masa. Para realizar la base del tamal se necesita maíz curado, que se debe añejar y moler de la misma manera

que la chigua. La proporción es una parte de masa de chigua por 1/4 de masa de maíz. Se deben integrar las dos masas hasta obtener una consistencia homogénea y se prepara un sofrito con ingredientes como aceite achiotado, cebolla larga, ají dulce, ajo, y las hierbas de azotea clásicas del Pacífico, que son cilantro cimarrón (chillangua), albahaca negra (chirarán), oregano y hojas de poleo.

Al obtener el sofrito, se adiciona leche de coco en igual proporción y se cocina a fuego bajo; luego se incorpora la mezcla de las masas de chigua y maíz, se trocea una tira de costilla de cerdo y se cocina. Se arman los tamales colocando de base hojas de plátano soasadas, y se cierra la hoja de manera rectangular.

El tamal de chigua es una preparación que a futuro solo quedará como recuerdo colectivo, si no se adoptan las medidas de seguridad necesarias en los territorios y una estrategia de conservación ambiental en las zonas donde, aún con dificultad, se halla presente este alimento prehistórico.

Actualmente se presume que existen 340 especies de zamias. Colombia cuenta con 21 de ellas considerándose el país con más variedades en el mundo.

La Habana, Capital Iberoamericana de la Coctelería



CoctelHabana

DESCARGAR GRATIS



DISPONIBLE EN
Google Play



Consulte ofertas especiales y oportunidades para hacer de su viaje una **experiencia única**.

Descargue **GRATIS** la aplicación



DISPONIBLE EN
Google play

Descárgalo en el
App Store



PARA QUE LOS VINOS NO LLOREN

POR: MARTHA SEÑÁN HERNÁNDEZ, SOMMELIER INTERNACIONAL / FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

Es conocida la importancia que tiene en cualquier profesión la experiencia práctica, obtenida en el decurso de los años mediante el ejercicio profesional; pero en el mundo del vino es vital que el *sommelier* sea hábil y esté dotado de un gran sentido común. En ocasiones surgen situaciones embarazosas y complejas, cuando estamos en presencia de desconocedores, o supuestos expertos, que nos hacen solicitudes de vinos o servicios, tales como: “¿Tiene un Pesquera espumoso?” o “¿Nos podría ofertar un René Barbier de Sudáfrica?” y del mismo modo: “Por favor, sírvame un Chablis bien frío en decantadora, o mejor... quiero un Opus One y no olvide traerme hielo en las copas”... Ocurren hechos como estos, donde hasta los vinos se echan a llorar!

ADEMÁS DE ESTAR ACTUALIZADO Y DOTADO DE CONOCIMIENTOS, EL SOMMELIER DEBE SER HÁBIL, TENER UN GRAN SENTIDO COMÚN, DEMOSTRAR SU PROFESIONALIDAD Y EL AMOR POR LO QUE HACE...

En situaciones así, el *sommelier* se tiene que crecer; además de estar actualizado, tiene que lograr que el cliente no se sienta avergonzado ante sus invitados, debe llevar una coraza de paciencia, demostrar su profesionalidad y el amor por lo que hace. Siempre tiene que buscar una salida decorosa, la respuesta adecuada, dada con la sabiduría y prudencia de un sabio porque ha estudiado tanto la materia relacionada con los vinos, como a los clientes.

En esos casos debemos mostrar conocimientos, aplomo, sugerir lo más apropiado, proponer la solución adecuada al cliente; sin quitarle protagonismo, darle una charla sobre el vino y mucho menos parecer petulantes.

Otro aspecto muy importante para un *sommelier* —podríamos decir que el ABC de su profesión— son las armonías de vino con

comida. En la mayoría de las ocasiones, los clientes se dejan guiar por el *sommelier*, le piden su recomendación de especialista, y en otras, se hacen pasar por expertos, haciendo gala de un conocimiento erróneo e inexistente. En esos momentos, el *sommelier* debe aplicar sus habilidades como profesional certero, buscar una salida elegante, sin lastimar el ego de nadie y puede sugerir cualquiera de las siguientes formas de armonizar un vino con una comida: por similitud, por contraste, cultural, regional, histórico y temático.

El término maridaje proviene del francés *maridage*, que en su origen se refiere a la idea de unión o “casamiento”. En español empleamos el término armonía. Ambos tienen la misma finalidad, lo que pretendemos es combinar las cualidades del vino con los ingredientes de la comida, para potenciar sabores y estimular diferentes sensaciones. Para ello debemos tener presentes los siguientes elementos:

- Pensar en el menú como algo integral (una cuestión en la que coinciden la mayoría de los *sommeliers*).

- Entender los conceptos de peso y equilibrio.
- Dar prioridad a la forma en la que se cocinan los alimentos.
- Confiar en el gusto personal del *sommelier*.
- Dominar la combinación clásica de vinos con alimentos, que consiste en unir platos de sabor fuerte con vinos con cuerpo, para potenciar los sabores y combinar los platos ligeros con vinos de poco cuerpo y sabor suave.

Debemos saber que el perfecto maridaje, aparte de ser aquel que más nos guste, debe permitir complementar de una manera adecuada el alimento con el vino, bien sea por contraste o afinidad. Los sabores y sensaciones que aportan los alimentos se pueden encontrar también en el vino, pero hay ocasiones donde alguno de los dos sale estrepitosamente derrotado y existe una lista de alimentos que son considerados por los expertos como difíciles de maridar; por ejemplo, la comida oriental, el gazpacho, las alcachofas, el chocolate, el queso azul, los espárragos y las habas. Sin embargo, un *sommelier* profesional siempre tiene

opciones y encuentra soluciones. Veamos algunos ejemplos:

- Cuando los alimentos aportan sabores dulces, amargos, metálicos, se pueden complementar con vinos de Jerez (Fino o Manzanilla), o un espumoso blanco seco.
- En los escabeches, el exceso de acidez se puede compensar con un espumoso, no demasiado seco y se descartan los Brut Nature.
- Para los pescados ahumados, que habitualmente son grasos y pesados, aunque en los últimos tiempos el ahumado suele ser ligero y ayuda a maridarlo mejor con el vino, un Chardonnay sin barrica o un espumoso blanco pueden ser la solución.
- Cuando son ensaladas, complicadas de maridar porque aportan sabores ácidos y amargos, se pueden aplacar con los vinos de Jerez, Fino, Manzanilla o Amontillado.
- Los gazpachos y ajo blanco se acoplan estupendamente

con vinos generosos, un Amontillado o Palo Cortado.

- Para los quesos azules, un tinto con madera puede ser una buena solución, junto con algún vino dulce, por ejemplo, un Pedro Ximénez.
- Para las comidas especiadas: orientales, india, china, podemos utilizar vinos de notas especiadas, como Garnacha o Syrah.
- Para la comida picante, siempre que no sea excesivo el picante, podemos usar un vino blanco seco.
- En el caso de los chocolates, los sabores amargos del cacao y la sensación grasa son difíciles de combinar; en ese caso, un Oporto tipo Tawny puede ser buena opción, o un tinto con cuerpo, por ejemplo, un Cabernet Sauvignon.

Un auténtico profesional necesita estudiar constantemente, no pretender sabérselo todo, mantenerse informado de lo último en materia de vino, surgimiento de

Muy importantes para un sommelier —podríamos decir que el ABC de su profesión— son las armonías de vino con comida.

nuevas bodegas y saber aprender de los clientes, aprovechando el manantial inagotable de conocimientos acertados que nos aportan cada día.

Existe un proverbio que dice: “Hay tres cosas en la vida que no vuelven

atrás: la flecha lanzada, la palabra mal dicha y la oportunidad perdida”. Con esta máxima, corroboro que, en nuestra profesión, no hay ensayo general, cada día es tu debut y despedida.



FAMILIA VITOLAS DE GALERA

POR: AMAURY JIMÉNEZ,
HABANOSOMMELIER, DON
SOMMELIER 2017
FOTOS: ARCHIVO
EXCELENCIAS

Todos los amantes del tabaco sabemos lo que significa vitolas de galera, que no es más que el nombre de cada formato dado dentro de la fábrica de tabaco; este es un lenguaje muy típico entre los torcedores y los maestros ligadores. Las vitolas de galera pueden ser utilizadas en más de una muestra y en distintas marcas, y en algunas ocasiones pueden compartir el nombre con la vitola de salida o nombre comercial del habano en cuestión. Tomemos como ejemplo el Robusto, que tiene ocho salidas en el vitolarío regular de habanos y solo se comercializa como Robustos con la marca Cohiba; sin embargo, las Marevas en ninguno de los casos se comercializan como Mareva (una de las vitolas fundacionales de la marca Vegueros era la Mareva).





Las vitolas de galera han ido evolucionando al igual que las vitolas de salida y en algunos casos han formado familias de la misma manera que se han formado series y líneas en las presentaciones comerciales de diferentes marcas que se encuentran bien identificadas en el vitolarío. No obstante, debemos decir que existe una relación muy estrecha entre el nombre de algunas vitolas de galera y sus cepos, lo cual pudiera ser visto como un concepto novedoso, al que yo bautizaría como familias de vitolas de galeras.

Siguiendo este análisis, debemos mencionar series como las de Partagás y Le Hoyo; líneas como BHK, Maduros; las líneas clásicas en las principales marcas y otras más contemporáneas como la 1935 o la Línea de Oro de Romeo y Julieta (RyJ), lanzada en el XXII Festival de Habanos a propósito del aniversario 145 de la marca. El nuevo concepto no encajaría en ningún contexto anterior, sino que se apoya en su propio eje. Me refiero entonces a vitolas como Hermosos, que tiene en el cepo 48 un denominador común y que ya cuenta con cinco miembros (Hermoso #1, #2, #3, #4 y el Hermoso corto); de estos solo dos se encuentran en el vitolarío regular de habanos: el Hermoso #4 y el Hermoso corto, que se incluyó en el vitolarío de José L. Piedra desde 2018.

Este último fue un año antes Edición Limitada (EL), como Regios de Punch, pero con el nombre de galera Hermoso Especial.

Continúo con una vitola encantadora por sus dimensiones extraordinarias, me refiero a las Maravillas, que desde antaño eran muy reconocidas en la marca Hoyo de Monterrey; con su cepo 55 esta familia resulta la favorita de muchos aficionados. La original mide 230 mm de largo y se mantiene como una de las vitolas más grandes de todos los tiempos. Han ido apareciendo las Maravillas #1; la #2, que se luce elegante en el Montecristo Leyenda de la Línea 1935, pero antes representó el Montecristo 80 aniversario, cuyo lanzamiento se produjo en 2015; las Maravillas #3 salieron como EL en 2012 y en el caso de las Maravillas #4 se presentaron en la EL del 2021 como Monterreyes #4.

Los Sublimes aparecen por primera vez en el 2004 como EL de Cohiba, mostrando un cepo 54 x 164 mm de largo. En el 2008 el libro *Colección Habanos (CH)* de Cohiba contenía el Sublimes Extra 54 x 184 mm; mientras que la EL del 2017 se vistió de largo, con el Talismán de Cohiba representado por un Sublime #1 de 154 mm.

Siglo VI de Cohiba, la vitola más influyente en la historia de los Habanos, fue lanzada en 2002. Desde entonces el crecimiento exponencial que ha tenido el vitolarío es tangible; sobre todo gracias a la vitola El Cañonazo, cuyo cepo 52 y su largo 150, han revolucionado el panorama internacional en cuanto a vitolas se refiere. El cepo 52 es ahora mismo el más representado en el vitolarío de habanos y el largo 150 ha sido utilizado en varias ocasiones para los más prestigiosos lanzamientos. No podemos olvidar

El Robusto tiene ocho salidas en el vitolarío regular de habanos y solo se comercializa como Robustos con la marca Cohiba.

LAS VITOLAS DE GALERA HAN IDO EVOLUCIONANDO AL IGUAL QUE LAS VITOLAS DE SALIDA Y EN ALGUNOS CASOS HAN FORMADO FAMILIAS DE LA MISMA MANERA QUE SE HAN CREADO SERIES Y LÍNEAS EN LAS PRESENTACIONES COMERCIALES DE DIFERENTES MARCAS.





Las vitolas de galera pueden ser utilizadas en más de una muestra y en distintas marcas, y en algunas ocasiones pueden compartir el nombre con la vitola de salida o nombre comercial del habano en cuestión.

al Majestuosos 58, que fue lanzado como parte de las celebraciones del 50 aniversario de Cohiba y también recordemos a la EL Cohiba 55 aniversario, con 150 mm de largo. Si hablamos entonces de cepos, el Cañonazo #1, de 180 mm largo, emerge como el primer descendiente de esta vitola en el 2004 para el libro *Colección Habanos* con los Fabulosos 6 de RyJ. También con esta marca, pero en 2016, los Fabulosos 2 del libro CH venían engalanados con el Cañonazo #2, que tenía 190 mm de largo, y en 2011 para celebrar el 45 aniversario de Cohiba se lanzó como EL el Cohiba 1966, que presumía la vitola Cañonazo Especial con 166 mm de largo.

Los Robustos, considerados por muchos un modelo de vitolas que reunía cepos de calibres entre 48 y 50 y de corto recorrido, hoy se han desprendido un poco de esos conceptos y caminan con estilo propio. El Robusto desde la década de 1980 asumió el cepo 50 x 124 de largo y hoy se representa en ocho vitolas de salida del vitolarío regular de habanos. El Robusto

Especial sirvió para representar el Humidor Cohiba 30 aniversario, en 1996, utilizando el largo del Laguito #1. Algunas de las antiguas series de Partagás viven hoy un escenario diferente de cuando se lanzaron en la década de 1930; por ejemplo, el Serie D #1 (50x170) fue rebautizado en la EL del 2004 como Partagás 16, pero para celebrar el 155 aniversario de Partagás en el año 2000, tomó el nombre de galera Robustos Extra. También en el 2004 aparece el más pequeño de la familia, el Petit Robustos, hecho para una fumada muy corta con tan solo 102 mm de largo con Hoyo de Monterrey, que luego se utiliza para completar la línea Churchill de Romeo y Julieta en 2012, esta vez como vitola de salida Petit Churchills. Reaparece como Robustos #2, el 50x156 en 2019, un producto exclusivo para las Casas del Habano vistiendo al Cohiba Novedosos, que ya se había rescatado antes en la EL del 2003 tal cual fue fundada, Serie D #2, al ser esta una de las antiguas Series de Partagás.

Incipientes vitolas de galera como Dukes y Sobresalientes también gozan de prestigio propio. El primer Sobresaliente (53x153) se prestó para empacar el Humidor, réplica antigua de Partagás en 2007 y luego se mostró como EL con RyJ en 2016; desde el 2017 forma parte de la prestigiosa Línea 1935 de Montecristo como Maltés. El Sobresaliente #2 muestra la portada del libro *Colección Habanos* Trinidad Casilda del 2019. Los Dukes, que exhiben también un cepo 54, igual que los Sublimes, encuentran su propio espacio desde que en el 2009 se lanzaron como EL con la marca RyJ; pero su top lo alcanzan como Serie E #2 de Partagás desde 2011. Sus descendientes son el Duke #1 con 170 mm de largo, que se tomó para el libro *Colección Habanos* de 2013, y el Duke #3, que enaltece al recientemente lanzado Wide Edmundo de Montecristo con un largo de 125 mm.

Si nos damos cuenta, las familias de vitolas de galeras han sido utilizadas, en su mayoría, para lanzamientos especiales y solo muy pocas se encuentran en el vitolarío regular. El caso contrario es el de las líneas y series, que la mayoría han sido lanzadas al mismo tiempo, y han ido creciendo paulatinamente como una verdadera familia.

SUPLEMENTO DE CAMPEONES



Trinta años de experiencia avalan la trayectoria de Cubadeportes S. A., empresa encargada de comercializar los servicios asociados al deporte cubano en lo que respecta a la Asistencia Técnica Especializada, la Contratación de Técnicos y Profesionales en el Exterior, así como la Organización de Eventos y Campamentos de Entrenamientos.

De esta conexión profunda, sostenida a lo largo de los años con los atletas y la retroalimentación que estos proporcionan, surge la necesidad de crear una línea de suplementos nutricionales como eslabón esencial para alcanzar resultados favorables a nivel competitivo.

De ese modo vio la luz PORMÁS, producto esencialmente cubano, resultado de una alianza estratégica entre el Instituto de Medicina Deportiva, el Centro Nacional de Biopreparados (empresa de alta tecnología de la industria biotecnológica y farmacéutica cubana) y Cubadeportes S. A. Por vez primera, Cuba desarrolla esta línea de suplementos, que suple la demanda de los atletas de alto rendimiento y otras disciplinas asociadas a grandes cargas y entrenamientos sostenidos.

MásProteína, MásGlutamina y MásCreatina son productos realizados a base de materias primas naturales, con formulaciones adaptadas a climas tropicales y grandes gastos calóricos. Su consumo complementa la dieta diaria en tanto cubre requerimientos energéticos y nutricionales. Están basados en la proteína del suero de la leche, demandada en la disciplina del fisiculturismo; la creatina, empleada en los deportes de fuerza y velocidad, y la glutamina, que favorece la recuperación después de los entrenamientos.

La composición es en polvo con sabores a fresa, vainilla y chocolate, y todos poseen complementos de minerales y aminoácidos de cadenas ramificadas. La línea de productos se encuentra validada por el Laboratorio Antidoping de Cuba, el cual es reconocido y aprobado por la Agencia Mundial Antidopaje (AMA).

Dos luchadores de talla mundial honran la imagen de los suplementos nutricionales como Embajadores de Marca: Oscar Pino, campeón mundial y panamericano de la división de los 130 kg y Luis Alberto Orta, campeón mundial y olímpico en los 66 kg, elegido el mejor luchador grecorromano del mundo, mejor atleta de Cuba y Latinoamérica en el año 2023. Ambos son portavoces del mensaje de la calidad nutricional y personifican el eslogan: "PORMÁS, SUPLEMENTO DE CAMPEONES".


PORMÁS

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



CUBADEPORTES S.A.



 Cubadeportes S.A.

POZOL DE CACAO

INGREDIENTES

Para nixtamalizar:

1 kilo de maíz
10 g de cal
2 l de agua
300 g de cacao

Para el pozol:

4 bolas de 50 g de masa de maíz
2 l de agua potable
80 g de piloncillo

PROCEDIMIENTO

1. Disolver la cal en el agua y cuando esté caliente agregar el maíz y dejar cocinar por una hora. Lavar el maíz varias veces hasta quitarle toda la cal y retirar el hollejo. Moler el maíz hasta formar una masa.

2. Tostar el cacao hasta que se vea café y se desprenda la cascarilla. Dejar enfriar y retirar la cascarilla y moler hasta formar una pasta homogénea.

3. Colocar la masa en un *bow*l, agregar la pasta de cacao y formar bolas de 50 g que se pueden guardar en refrigeración para tener listas antes de preparar el pozol.

4. Para preparar una jarra de pozol, disolver en un *bow*l batiendo con las manos 4 bolas de masa con el agua. Con una jícara alzar el pozol y dejar caer formando un chorro varias veces hasta hacer espuma.

5. Agregar hielo en una jícara y servir el pozol.





TAMAL DE AZAFRÁN

INGREDIENTES (para 8 tamales de 130 g)

Recado (salsa de azafrán)

60 ml de aceite
200 g de cebolla picada
4 dientes de ajo picados
800 g de jitomates cortados en cuartos
40 g de pan coeto de yema
1 l de caldo de pollo
½ cucharadita de azafrán
10 chiles de Simojovel
2 ramas de tomillo
8 pimentas gordas
4 pimentas negras
2 clavos
¼ de cucharadita de orégano
¼ de cucharadita de canela molida
10 g de sal

Relleno

500 g de pechuga de pollo sin hueso
2 l de agua
100 g de cebolla + 40 g picada finamente
14 g de sal
2 ramas de tomillo
10 ml de aceite
Salsa de azafrán

Masa para tamales y armado

300 g de manteca de cerdo

500 g de masa de maíz amarillo fina
500 g de masa de maíz amarilla quebrada
4 g de sal
1 cucharadita de polvo para hornear
30 ml de caldo de pollo
8 hojas de plátano cuadradas de 25 cm por lado (la hoja se asa previamente)
8 piezas de ciruelas pasas sin semilla
8 almendras enteras
40 g de pimiento morrón escalfado cortado en tiras

Puré de ciruela

140 g de ciruelas pasas sin semilla
240 ml de agua
8 g de azúcar
20 g de mantequilla a temperatura ambiente

Montaje

20 g de almendras tostadas y molidas toscamente
40 g de pimiento morrón escalfado
Hojas de orégano frescas

PROCEDIMIENTO

Salsa de azafrán

Acitrona en el aceite la cebolla y el ajo, añádales el jitomate, el pan de yema y el caldo de pollo. Cuando la preparación hierva, añádale las especias y la sal al gusto. Déjala hervir durante un par de minutos a fuego bajo y retírela del fuego. Cuando se entibie, licúela y cuélela. Aparte 280 ml para el relleno y el resto para el montaje.

Relleno

Hierva la pechuga de pollo en el agua con 100 g de cebolla, 10 g de sal y las ramas de tomillo hasta que esté cocida. Cuando se entibie, deshebre y resérvela. Acitrona en el aceite la cebolla picada. Añádale el pollo y los 280 ml de salsa de azafrán que reservó. Deje que se cocine a fuego medio durante 10 minutos. Rectifique la sazón y enfríe para rellenar los tamales.

Masa para tamales

Bata la manteca de cerdo con ambas masas de maíz durante 5 minutos. Agréguele la sal, el polvo para hornear y caldo de pollo, y continúe batiendo la preparación hasta obtener una masa esponjosa. Precaliente una vaporera con agua. Distribuya la masa y el relleno en las hojas de plátano y añádales una ciruela, una almendra y el pimiento. Cierre las hojas sobre sí mismas para formar tamales rectangulares. Cuézalos en una vaporera durante 1 hora.

Puré de ciruela

Hierva las ciruelas en el agua con el azúcar durante 3 minutos. Sáquelas del agua, licúelas con la mantequilla hasta obtener un puré y resérvelo.

Montaje

Distribuya la salsa de azafrán restante en platos. Desenvuelva los tamales, espolvoréelos las almendras y colóquelos encima de la salsa. Sirva con el puré de ciruela y decore con el pimiento y las hojas de orégano.

EXCELENCIAS *Gourmet*

UNA FIESTA PARA LOS SENTIDOS



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

¡Visítanos!

www.excelenciasgourmet.com



ESCAPA A LA VIRTUALIDAD

COMUNICACIÓN

✉ hablamos@evcomunicacion.com

☎ 91 556 00 40

CREATIVIDAD

ESTRATEGIA

PUBLICIDAD

PROYECTOS



EL EQUIPO QUE TU
EVENTO NECESITA

OURENSE
TERMAL

NUNCA DEJES DE SOÑAR

Actuación incluida en el Plan de
Sostenibilidad Turística en Ourense Termal