EXCELENCIAS Gourmet

N°97 / 2025 BIMESTRAL





TODAS LAS REVISTAS EN SU SITIO

www.revistasexcelencias.com

Disfruta de la edición digital de Revistas Excelencias. Turismo, Gastronomía, Arte y Motor. ¿Viajamos juntos a través de la lectura online? Descubre en un clic

100% **GRATIS!**



La cocina no solo alimenta: *inspira, transforma y une...*

La gastronomía de Iberoamérica está atravesando una etapa de madurez apasionante. Las frutas deshidratadas, tan presentes en nuestras raíces, resurgen como una respuesta inteligente a los desafíos de conservación, sabor y sostenibilidad. La influencia de la cocina asiática, profundamente arraigada en regiones del Caribe, ya no es una fusión: es parte del ADN culinario de muchos territorios y sigue inspirando nuevas formas de entender la cocina.

En España, la mirada se vuelve hacia lo cercano, lo estacional, lo responsable. La sostenibilidad ha dejado de ser una tendencia para convertirse en el eje desde el que se construyen los discursos gastronómicos más sólidos. Hoy no se concibe una cocina de excelencia que no tenga en cuenta el impacto ambiental, social y humano de cada decisión que toma.

La bebida también forma parte de esta transformación. Esta primavera, sumilleres, críticos y restauradores nos proponen vinos más frescos, ligeros y respetuosos con el entorno, pensados para acompañar una forma de vida más consciente. A su lado, la coctelería gana protagonismo como un lenguaje propio dentro de la experiencia gastronómica: no solo combina ingredientes, también evoca emociones, cuenta historias y conecta con el comensal desde la sensibilidad. Vinos y cócteles dejan de ser acompañantes para convertirse en narradores de sensaciones.

La tecnología, mientras tanto, se ha integrado sin estridencias. Las apps de inteligencia artificial están transformando tanto la gestión de los restaurantes como la experiencia cotidiana de cocinar en casa. Son herramientas que amplían posibilidades, no que sustituyen el saber hacer.

Desde Excelencias Gourmet, celebramos la evolución. Porque la cocina no solo alimenta: inspira, transforma y une. Y eso, hoy más que nunca, merece ser contado.



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



g.97

SUMARIO

OPINIÓN
04 GASTRONOMÍA SALUDABLE Y ALIMENTOS FUNCIONALES.

ENTREVISTA
06 JORDI ESTEVE Y NECTARI, ALTA COCINA QUE ABRAZA LA DIVERSIDAD.

DE BUENA TINTA
10 EL SABOR DE LAS FLORES.

REPORTAJE
12 LA REVOLUCIÓN DE LAS FRUTAS DESHIDRATADAS.

HISTORIA
14 LA INFLUENCIA DE LA GASTRONOMÍA CHINA EN CUBA.

TENDENCIAS
16 APRENDE A COCINAR CON APPS.

IN VINO VERITAS
18 VINOS DE FRESQUEO PARA DISFRUTAR LA PRIMAVERA.

ENTREVISTA
22 COCTELERÍA DE PRIMAVERA: UNA CONVERSACIÓN AL SOL Y UNA COPA EN LA MANO.

SALUD
30 EL ARROZ: HISTORIA, EXPANSIÓN Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD.

OPINIÓN
32 LA APUESTA POR UNA COMUNICACIÓN *SLOW* EN UN MUNDO *FAST*.

REPORTAJE
34 ENTRE BRASAS Y LLAMAS: LA COCINA BUSCA AL FUEGO.

TECNOLOGÍA
36 IA EN RUTAS GASTRONÓMICAS: CIBERSEGURIDAD Y PROPIEDAD INTELECTUAL.

RUTAS
38 PAISAJE CULTURAL CAFETERO DE COLOMBIA.

EXCELENCIAS Gourmet
EDICIÓN BIMENSUAL

www.excelenciasgourmet.com

EDITOR Y PRESIDENTE: JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO
COORDINACIÓN INTERNACIONAL: VERÓNICA DE SANTIAGO
COORDINACIÓN Y EDICIÓN: CRISTINA PÉREZ Y CRISTINA YBARRA
ASESORA EDITORIAL: CONSUELO ELIPE RAMOS
REDACTORA JEFE: ANA M. GÓMEZ
CORRESPONSAL PERMANENTE EN CUBA: JOSEFINA PICHARDO
DIRECCIÓN DE ARTE Y DISEÑO: CAMILA DE LEÓN
ASESOR DE ARTE Y DISEÑO: CARLOS JAVIER MAURI
FOTOGRAFÍA: ARCHIVO EXCELENCIAS Y CORTESÍA AUTORES
PORTADA: MIGUEL CÁMARA

COLABORACIÓN EDITORIAL:
AIBG (Academia Iberoamericana de Gastronomía)

ADEMÁS HAN COLABORADO EN ESTE NÚMERO:
JOSÉ CARLOS DE SANTIAGO, RAFAEL ANSÓN OLIART, CRISTINA YBARRA, ANTONIO MONTECINOS, JULIO VALLES, MARIA CARRASCO, ANTONELLA RUGGIERO, VERÓNICA DE SANTIAGO, GABRIELA SÁNCHEZ, LUIS MARTÍNEZ VELANDÍA, ODALYS HERNÁDEZ VEGA, SANTI RIVAS, EDUARD ROS, JUAN DIEGO SANDOVAL, MARIA JOSE HUERTAS, ELENA ROBLES, MARTINA PRIETO, JULIÁN TALAVERÓN.

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

pressreader



GASTRONOMÍA SALUDABLE *Y ALIMENTOS FUNCIONALES*

LA NUEVA GASTRONOMÍA DEL SIGLO XXI SE RIGE POR CUATRO PILARES FUNDAMENTALES, LAS "*CUATRO ESES*": SALUD, SOLIDARIDAD, SOSTENIBILIDAD Y SATISFACCIÓN.

POR: DON RAFAEL ANSÓN OLIART / PRESIDENTE DE LA ACADEMIA IBEROAMERICANA DE GASTRONOMÍA / FOTO: ARCHIVO EXCELENCIAS

Hoy en día, gastronomía y salud van cada vez más de la mano. Una dieta sana, variada y equilibrada, combinada con ejercicio regular, es el ideal para gozar de una buena salud y prevenir ciertas enfermedades.

Aunque los hábitos de vida actuales a menudo no son los más adecuados. La falta de tiempo, la amplia oferta de alimentos procesados, el exceso de información o el estilo de vida sedentario pueden afectar a nuestras decisiones alimentarias, haciendo que tengamos algunas carencias nutricionales.

En ese sentido, quiero hablar de los beneficios que pueden aportarnos los alimentos funcionales, productos enriquecidos por la industria alimentaria para ayudarnos a alcanzar las cantidades óptimas de nutrientes y prevenir enfermedades.

EL PAPEL PREVENTIVO DE LOS ALIMENTOS FUNCIONALES

Según la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD), los alimentos funcionales son "aquellos que, con independencia de aportar nutrientes, han demostrado científicamente que afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo, de manera que proporcionan un mejor estado de salud y bienestar. Estos alimentos, además, ejercen un papel preventivo, ya que reducen los factores de riesgo que provocan la aparición de enfermedades".

Se trata de alimentos naturales o a los que se les han añadido o quitado determinados componentes. Entre ellos, se encuentran los alimentos fortificados con nutrientes como las vitaminas, minerales, ácidos grasos o fibra dietética, con sustancias bioactivas como los antioxidantes o fitoquímicos, o con microorganismos beneficiosos, en el caso de los probióticos.



Los alimentos funcionales benefician la salud al fortalecer el sistema inmunológico, prevenir enfermedades.

La nueva gastronomía del siglo XXI se rige por cuatro pilares fundamentales, las "**cuatro eses**": salud, solidaridad, sostenibilidad y satisfacción. Comer de manera sana y rica es algo que la sociedad actual demanda cada vez más, tanto en las casas como en los restaurantes.

Y en ese contexto, entran los alimentos considerados como funcionales, porque nos ofrecen beneficios para la salud, mejorando el sistema inmunológico, previniendo enfermedades como la obesidad o la diabetes, mejorando la digestión e, incluso, contribuyendo al bienestar mental.

PROBIÓTICOS Y PREBIÓTICOS PARA LA SALUD INTESTINAL E INMUNOLÓGICA

Como decía, dentro de esta categoría se encuentran los alimentos probióticos, que contienen microorganismos vivos que, ingeridos en cantidades adecuadas, tienen efectos beneficiosos para la salud intestinal y el sistema inmunológico.

Dentro de los probióticos naturales se encuentran el yogur, el kéfir, el chucrut, el kimchi o la kombucha (que son fermentados), el tempeh, el miso o los encurtidos. Todos ellos mejoran la microbiota del intestino y la digestión y fortacelen el sistema inmunitario.

También los prebióticos son buenos para la salud, con componentes que no se absorben en el intestino delgado, pero que favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas en el colon.

Entre los alimentos prebióticos están el ajo, la cebolla, los puerros, los espárragos, las alcachofas, las nueces, la avena o frutas como la manzana y el plátano. Consumir de manera frecuente estos productos estimula el crecimiento de bacterias buenas para nuestro intestino.



ALIMENTOS ENRIQUECIDOS: UNA FUENTE ADICIONAL DE NUTRIENTES

En condiciones normales, una dieta variada y equilibrada es suficiente para aportarnos las cantidades necesarias de nutrientes; pero a veces, cuando no conseguimos alcanzar estos requerimientos, ya sea por una mala alimentación, por tener necesidades especiales o alguna intolerancia, puede ser conveniente complementar nuestra dieta.

Hoy en día, muchos de los alimentos que encontramos en el mercado están enriquecidos con diferentes nutrientes para mejorar su calidad nutricional. En este apartado, encontramos lácteos con calcio, proteínas y vitaminas; la sal yodada; los cereales de desayuno con fósforo, hierro, magnesio y diferentes vitaminas; el pan enriquecido con fibra; la mantequilla y la margarina con ácidos grasos omega-3; los zumos con vitaminas y minerales, etc.

Desde hace años, **los alimentos funcionales se han incorporado a nuestra dieta** para ayudarnos a mantener la salud, mejorar la calidad de vida y aumentar la esperanza de vida. Tanto en las casas como en los restaurantes, podemos consumirlos en su estado natural o cocinar con ellos, beneficiándonos de todas sus propiedades saludables. Por supuesto, siempre como un complemento y **sin renunciar a una dieta sana y equilibrada**.



Comer de manera sana y rica es algo que la sociedad actual demanda cada vez más, tanto en las casas como en los restaurantes.

Jordi Esteve Y NECTARI

ALTA COCINA QUE ABRAZA LA DIVERSIDAD

POR: CRISTINA YBARRA Y GABRIELA SÁNCHEZ / FOTO: CORTESÍA DEL ENTREVISTADO Y ARCHIVO EXCELENCIAS

El chef Jordi Esteve lidera Nectari, con un enfoque innovador en sostenibilidad e inclusión. Recientemente galardonado con un Sol Sostenible de la Guía Repsol, su cocina fusiona creatividad y conciencia ambiental.

Somos el primer restaurante de España con una carta certificada por la International Wineries for Climate Action (IWCA).

Desde su restaurante Nectari, en plena Eixample barcelonesa, el chef Jordi Esteve es una elección constante de cómo liderar una cocina de alta gama con valores sociales y ambientales. Recientemente merecedor de un Sol Sostenible de la Guía Repsol, la cocina de Esteve se ratifica entre las propuestas que mejor aúnan los conceptos de gastronomía inclusiva, consciente y conectada con los grandes retos de nuestro tiempo, sin renunciar al sabor ni a la creatividad.

En conversación con el chef descubrimos los orígenes de este proyecto que hoy inspira a tantos, su afán por la sostenibilidad y la inclusión, una combinación que lo ha llevado a crear incluso una bodega alineada con los vinos más responsables del planeta.



¿Cuál fue el origen de Nectari y qué experiencias previas te prepararon para este proyecto?

Nectari nace tras años de formación y trabajo en grandes casas, donde fui acogido con generosidad y aprendí muchísimo. Antes de lanzarme con este proyecto, abrí un pequeño restaurante en Vic, que me permitió conocer la gestión desde dentro: seguridad social, impuestos, proveedores... Quería estar preparado antes de asumir un proyecto grande en Bwr de las flores, que cambia de color, olor y sabor según la estación, algo muy ligado a mi cocina. Así comenzó esta aventura, con el apoyo incondicional de mi familia y, curiosamente, aquí también conocí a mi mujer.

¿Cómo llevaste la sostenibilidad a un entorno urbano como el tuyo?

Fue un proceso progresivo. Empecé a notar que los ciclos de los productos no se cumplían: el guisante ya no llegaba en su momento, algo extraño para quien lleva años trabajando con productos de temporada. Eso me llevó a interesarme por la sostenibilidad real, más allá del kilómetro cero.

Con la ayuda de los cursos de Marc Pavia, entendí que la sostenibilidad implicaba un compromiso más profundo: eficiencia energética, reducción de plásticos, gestión del agua, compost, limpieza con ozono... Todo esto nos llevó a obtener la certificación Biosphere, a estar entre los restaurantes sostenibles y una certificación del Ayuntamiento.

Y aunque al principio parece costoso, a largo plazo también supone ahorro y eficiencia.

¿Qué reacción tuvo tu equipo ante estas transformaciones?

Su implicación ha sido fundamental. Esto no se hace solo. Les propuse dar un paso más y todos se involucraron. Incluso montamos un huerto urbano y hacemos compost con los residuos orgánicos. Fue clave que entendieran el porqué de cada acción.

Este año, cuando recibimos el Sol Sostenible, lo celebramos juntos. Para muchos fue como ir a Disneyland: verse rodeados de grandes chefs, compartir, aprender... Es una forma también de hacer equipo, de crecer juntos.

Otro de los pilares de Nectari es la inclusión social. ¿De qué forma abordáis el trabajo con colectivos neurodivergentes, incluyendo personas autistas?

Su implicación ha sido fundamental. Esto no Todo empezó al escuchar una conferencia de *Autismo Free in the Club*. Me impresionó su labor, y decidí que quería apoyarles. Creamos juntos un programa llamado Gastroactitud, donde formamos tanto a personas autistas como a los trabajadores sin diagnóstico, para cerrar el círculo de comprensión. Desarrollamos la primera carta adaptada a personas autistas en Cataluña, con pictogramas que les ayudan a entender el plato de forma visual. Es una forma de dar acceso, no solo como comensales, sino también como futuros trabajadores del sector.

También sois pioneros en sostenibilidad vinícola. ¿Qué significa para vosotros tener una carta de vinos alineada con la IWCA?

Sí, somos el primer restaurante de España con una carta certificada por la *International Wineries for Climate Action (IWCA)*. Incluimos vinos de bodegas de todo el mundo que cumplen con estándares muy altos de sostenibilidad. Al cliente le explicamos qué es esta iniciativa y por qué los vinos están ahí. Además, trabajamos con la Guía *360 Green* y la certificación *Biosphere*. Incluso hicimos un evento mundial para Volvo por este motivo. Todo esto nos ha abierto puertas con empresas y agencias que buscan experiencias sostenibles.





En Nectari desarrollamos la primera carta adaptada a personas autistas en Cataluña, con pictogramas que les ayudan a entender el plato de forma visual.

Zyrcular FOODS

ZYRCULAR FOODS,
impulsando la alimentación vegetal del mañana

En un contexto de constante cambio, donde los consumidores demandan alternativas vegetales impulsados por hábitos alimenticios más saludables, ricos en proteínas y con menos grasas, la innovación y la diversificación son claves. Bajo esta premisa, Zyrcular Foods lidera la transformación del sector plant-based, con una apuesta firme por la tecnología y la sostenibilidad en el desarrollo de sus productos.

Desde su planta de producción autosuficiente en Seva (Osona), la compañía, a través de su marca AMARA, ofrece opciones como los Bocados vegetales o el *Pulled Pork plant-based*, que replican con precisión la textura y jugosidad de la carne. Además, su apuesta por marcas de referencia como *Beyond Meat*, con la que dispone de una nueva *burger* vegetal con sabor a jalapeño, y el reciente acuerdo para ser el distribuidor oficial en España de forma pionera de la eslovena *Juicy Marble*s, una de las marcas más revolucionarias en la réplica de cortes premium de carne vegetal, refuerzan su compromiso por la expansión de productos innovadores en el mercado.

JUICY MARBLES, INNOVACIÓN Y TECNOLOGÍA PIONERA

Juicy Marbles destaca por su revolucionaria tecnología patentada, con la que consiguen replicar con éxito la textura y el sabor de la carne. Para ello, la empresa utiliza un proceso patentado que alinea y estructura las fibras proteicas para replicar la textura muscular y el veteado característicos de los cortes de carne tradicionales

Sus productos, elaborados principalmente con concentrado de proteína de soja y aromas naturales, ofrecen un perfil nutricional equilibrado: bajos en grasas saturadas y ricos en fibra, hierro y vitamina B12. Gracias a su innovación, la marca consigue ofrecer experiencias únicas, con opciones vegetales que imitan fielmente la carne animal. A través de Zyrcular Foods, los consumidores pueden disfrutar de algunos de sus productos más innovadores, como: las *Baby Ribs*, unas costillas de origen vegetal que imitan a las costillas clásicas; el *Thick-Cut Filet*, un filete de corte grueso y el *Whole-Cut Loin*, un lomo entero cortado que se adapta a todo tipo de elaboraciones culinarias

A día de hoy, Zyrcular Foods continúa su expansión en el mercado, investigando nuevos productos y trabajando con marcas internacionales punteras, reafirmando su compromiso por ofrecer soluciones sostenibles, saludables y accesibles a través de un catálogo en constante evolución.









EL SABOR de las flores

Las flores han estado presentes en la gastronomía desde tiempos inmemoriales, aportando sabor, aroma y color.

LA ESENCIA DE VAINILLA, EL AGUA DE AZAHAR, EL JAZMÍN O LA ESENCIA DE ROSAS SON EJEMPLOS DE AROMAS QUE TRANSPORTAN A INSTANTES DE LA INFANCIA, COMO EL OLOR DE UNA COCINA UNA TARDE DE PRIMAVERA, CUANDO EL SOL AÚN NO SE HA PUESTO Y LA CENA YA ESTÁ EN PROCESO.

POR: MARIA CARRASCO LLORIA
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS



Aroma a Mediterráneo, a pradera europea, a selva amazónica e incluso a desierto andino emana de las flores con las que la cocina se reinventa cada día. La alta cocina trata la innovación en técnicas y en ingredientes, y las flores son una solución sostenible con cada vez más adeptos.

El uso de flores en gastronomía es mucho más extenso de lo que sugiere la primera impresión. Se han utilizado como elemento culinario desde hace siglos, más allá de la simple ornamentación. Aun así, la alta cocina no solo ha aprendido a convivir con ellas, sino que las propias flores aportan un valor añadido.

Las flores comestibles añaden una increíble vistosidad a los platos, además de conferir sabores insustituibles. Pueden servir como sazonador o edulcorante, y su enorme variedad las convierte en una fuente inagotable de inspiración para los mejores chefs.

Además, perfumes inconfundibles y muy agradables se obtienen a través de extracciones e infusiones florales. Ejemplos como la amapola, el azahar o la borraja se utilizan en panadería y bollería, además de aportar sofisticación a los cócteles menos aromáticos.

Las flores, una ofrenda a la gastronomía y al organismo.

Desde tiempos inmemoriales, las flores han sido una ofrenda a los ancestros y a los dioses. Elementos naturales con fragancias cautivadoras y una estética sublime han servido como regalos para el mundo celestial. En el plano terrenal, la cocina también es una forma de celebrar la vida, y las flores pueden ser un ingrediente clave en este arte.

¿Quién dijo que no se puede comer un geranio o una rosa? Al igual que se consume una alcachofa o un brócoli con criterio y selección, ingerir plantas que se salen de lo común puede aportar grandes beneficios.

Germinados, brotes, granos y flores contienen una gran cantidad de proteínas naturales que el organismo transforma en energía. Otras variedades actúan como relajantes naturales y fortalecen el sistema inmunológico y cardiovascular. Gracias a su riqueza en vitaminas, minerales y antioxidantes, las flores aportan nutrientes esenciales para la digestión.



El perfume: un recuerdo y una flor.

Gusto y olfato van de la mano cuando hablamos de flores en gastronomía. La virtud de las flores radica en su potente aroma, lo que las convierte en elementos esenciales en pastelería y coctelería. Su función no se limita a lo ornamental, sino que desempeñan un papel clave en la condimentación y el perfume de los platos. De hecho, el olor es la primera

impresión de un alimento, incluso antes de verlo o probarlo.

El perfume floral en la gastronomía evoca recuerdos, ya que el cerebro asocia fragancias con momentos significativos. La esencia de vainilla, el agua de azahar, el jazmín o la esencia de rosas son ejemplos de aromas que transportan a instantes de la infancia, como el olor de una cocina una tarde de primavera, cuando el sol aún no se ha puesto y la cena ya está en proceso.

El uso de flores en la cocina no es una tendencia moderna. En el siglo XVIII, era común emplear esencias como el ámbar o el almizcle para aromatizar elaboraciones culinarias.

La mixología de las flores.

En coctelería, la lavanda y el agua de rosas son de las flores más codiciadas por su aroma. La esencia de lavanda posee propiedades relajantes, por lo que su presencia en la copa es siempre bienvenida. Para esta delicada flor de intenso color lila, lo más adecuado es infusionarla con licores como vodka o ginebra, ya que aporta un toque floral y aromático, además de ser digestiva, antioxidante y antidepresiva.

El hibisco, por su parte, posee un sabor dulzón y un gran atractivo visual gracias a sus diversos colores y tonalidades. Esta flor, que puede consumirse cruda, en infusión o refrescos, combina perfectamente con licores como el tequila o el champán, aunque también es frecuente encontrarla en almíbar o jarabe.

Algunas flores, como la manzanilla, realzan las notas florales del alcohol cuando se utilizan secas en un cóctel. En el caso del coñac o del whisky, potencian sus matices y elevan su complejidad aromática.

Una técnica muy apreciada en mixología y repostería es la cristalización de pétalos con azúcar. Caléndulas, margaritas y violetas son algunas de las más utilizadas para este fin. El proceso consiste en sumergir los pétalos en clara de huevo y espolvorearlos con azúcar con la ayuda de un pincel. El secado es clave: se puede realizar a temperatura ambiente o en horno hasta que los pétalos queden completamente deshidratados, listos para deleitar la vista y el paladar.



Una técnica muy apreciada en mixología y repostería es la cristalización de pétalos con azúcar.

Botánica y gastronomía, una unión nada novedosa.

Las flores más utilizadas en gastronomía son, en realidad, algunas de las más comunes: la alcachofa, el brócoli, la coliflor e incluso el romanesco. Son flores de invierno que, con sus tonalidades verdes y su sabor intenso, preceden la explosión de color que trae la primavera.

Sin embargo, hay muchas otras flores que marcan el ritmo de la gastronomía primaveral:

· El pensamiento es una flor poética que despierta la mente y el apetito. Sus pétalos, que pueden ser violetas, naranjas o blancos, poseen un sabor ligeramente dulce y funcionan a la perfección en ensaladas o tablas de quesos, aportando un matiz amargo muy sutil.

· **El hinojo**, con su delicado tono verde amarillento, resulta una joya tanto en la vista como en el paladar. Su sabor anisado y con notas de regaliz lo hace ideal para infusiones, guisos y sopas, además de ser un aliado digestivo.

· **El crocus** es el halo violeta que protege el oro rojo del azafrán. Esta flor no solo es la cuna de una de las especias más valoradas del mundo, sino que también ofrece un aroma a miel muy apreciado en gastronomía. Sus pétalos, aunque menos conocidos que sus preciados estigmas, tienen un delicado amargor que añade profundidad a las preparaciones.

· **La capuchina** es una de las flores más codiciadas por quienes buscan contrastes de sabor en sus platos. Para los amantes del picante, esta flor es una excelente opción, al igual que la caléndula, la lavanda o la rosa, que presentan notas similares a la pimienta y combinan bien con legumbres, sopas y cremas.

Las flores han estado presentes en la gastronomía desde tiempos inmemoriales, aportando sabor, aroma, color y, en muchos casos, beneficios para la salud. En la actualidad, siguen inspirando a chefs y mixólogos de todo el mundo, demostrando que la cocina y la botánica siempre han ido de la mano.





LA REVOLUCIÓN *de las frutas deshidratadas*

POR: GABRIELA SÁNCHEZ FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

LA DESHIDRATACIÓN, TÉCNICA CLAVE EN LA GASTRONOMÍA, REALZA SABORES Y TEXTURAS EN PLATOS DULCES Y SALADOS. LAS FRUTAS DESHIDRATADAS DESTACAN POR SU VERSATILIDAD, CONSERVACIÓN Y VALOR NUTRICIONAL.

La cocina moderna ha encumbrado a la deshidratación entre esas técnicas que dan al plato un carácter más variopinto que de costumbre. Y es que la fórmula originaria de la antigua Mesopotamia para conservar alimentos hoy se ha convertido en protagonista de la culinaria cotidiana e incluso de la alta gastronomía. En la era de lo orgánico, lo sostenible y lo estéticamente provocador, ha supuesto una forma ingeniosa para explorar texturas y sabores. Así, en particular, las frutas deshidratadas, uno de los productos más comunes donde aplicarla, han dejado de ser simples tentempiés de excursión.

El principio de la técnica es tan sencillo como ingenioso: eliminar el agua de los alimentos para impedir que los microorganismos prosperen. Lo que se pierde en humedad se gana en intensidad. El dulzor se condensa, los colores se tornan más vivos y la textura más crujiente. Es esta versatilidad la que las ha hecho colarse lo mismo en una ensalada que en un buen guiso.

PERO, ¿QUÉ TIENEN LAS FRUTAS DESHIDRATADAS QUE TANTO GUSTAN?

Lo primero es su durabilidad. La deshidratación favorece la conservación de las propiedades de las frutas durante meses sin necesidad de refrigeración. Segundo, la variedad que le imprimen a la consistencia de un plato.

En repostería, siguen siendo reinas absolutas: dan vida a bizcochos, tartas y compotas o acompañando yogures como toppings. Aunque cada vez más se insertan en el terreno salado. Prueba de ello es la presencia de las uvas pasas en un risotto o de los higos secos en un relleno de cordero. Sin embargo, el catálogo de frutas deshidratadas es inmenso. A estas dos clásicas se suman los orejones de albaricoque, los dátiles y otras más innovadoras como mango, kiwi, piña, fresa, naranja roja o la exótica mano de buda.

La deshidratación permite utilizarlas tanto enteras, en polvo como en láminas, chips o pétalos comestibles. No obstante, las creaciones más vanguardistas apuestan por rehidratarlas en infusiones, caldos o incluso en licores, lo cual les otorga vida nueva y muchas sorpresas al paladar. Así, por ejemplo, se sumergen en caldos o en coñac para aportar otros matices a los asados.

Por otro lado, su presencia es casi imprescindible para potenciar el sabor de la salsa de Pedro Ximénez, a base del vino homónimo, con uvas pasas.

Siguiendo la línea de lo salado, recientemente es común hallarlas también en pizzas vegetarianas con rúcula, queso de cabra, mayormente representadas a partir de ciruelas deshidratadas troceadas. Mientras, la mixología, se ha



La cocina moderna ha apostado por poner a las frutas deshidratadas en el centro del escenario, dándole un toque añejo e intenso.

La deshidratación favorece la conservación de las propiedades de las frutas durante meses sin necesidad de refrigeración.

apropiado de ellas sobre todo en términos estéticos: una naranja seca en el borde de la copa de un *Moscow Mule* o un trozo de piña seca en un Gin tonic.

Pero no solo es su colorido lo que ha conquistado a chefs y cocteleros, sino también sus virtudes para aprovechar al máximo el fruto y reducir el desperdicio sin perder la estacionalidad.

¿Y QUÉ HAY DE LA SALUD?

Aunque su contenido en azúcares es más alto que el de su versión fresca, también lo es su densidad nutricional. Sus compuestos de fibras, minerales y antioxidantes se mantienen intactos, mientras en materia de saciedad y energía logran un efecto mayor.

Para contrarrestar lo adverso de la alta presencia de azúcares, la alternativa es elegirlas sin conservantes, ni azúcares añadidos. Tampoco dejarse llevar por el brillo, pues, sí la visualidad es fenomenal, pero, a nivel de sabor están más enmascaradas por sustancias químicas como sulfitos y otros aditivos para preservar el color y extender la vida útil del producto.

No quedan dudas de que la cocina moderna ha apostado por poner a las frutas deshidratadas en el centro del escenario, dándole un toque añejo e intenso.

La influencia de LA GASTRONOMÍA CHINA en Cuba

POR: ODALYS HERNÁNDEZ VEGA
PRESIDENTA DE LA CÁTEDRA CUBANA DE GASTRONOMÍA.
J. DPTO. TÉCNICO PROFESIONAL DE FORMATUR ESCUELA RAMAL. / PROF. PPAL. EN LA ESPECIALIDAD DE SERVICIOS GASTRONÓMICOS.
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

EL BARRIO DE CHINO DE LA HABANA ES UN SITIO DONDE CONVERGEN VARIOS RESTAURANTES QUE OFERTAN ALGUNOS PLATOS REPRESENTATIVOS DE ESTA COCINA RICA EN COLOR-OLOR-SABOR Y TEXTURA.

...el proyecto "China en 100 platos" es una gran oportunidad no solo para dar a conocer la milenaria cultura gastronómica de China, una de las mejores de oriente, sino para dar un salto cualitativo y demostrar al mundo las altas cotas de excelencia que puede alcanzar su cocina.

Estas fueron las palabras del presidente de la Academia Iberoamericana de Gastronomía el señor Rafael Ansón en periódico El Confidencial el pasado mes de febrero, refiriéndose a la presencia de la cocina oriental en el escenario actual, la Cátedra Cubana de Gastronomía y Turismo reconoce el empeño de mantener viva las disímiles recetas de tan interesante gastronomía que con el decursar del tiempo se han internacionalizado. Cuba no está exenta de la influencia del gigante asiático en el arte culinario y hoy se mantienen vivas algunas recetas en los restaurantes de la capital.

Es bueno comenzar recordando que la presencia de los primeros pobladores chinos en la isla haya sido entre 1847 y 1874 pero solo años después es que se puede hablar de las casas de comida china y de los primeros negocios, que si tuvieron un auge tremendo y un éxito inmediato entre los habaneros.

Las recetas aplicables en Cuba no logran igualarse en sabores y texturas a la original, en ello inciden fundamentalmente los ingredientes, ya que en muchos casos su sabor no es igual al obtenido en el gigante asiático. Pero con toda certeza se puede afirmar que el plato estrella de la cocina china en Cuba son las Maripositas chinas acompañadas de otra receta de esta interesante cocina, la salsa agridulce, los habitantes de esta isla las suelen consumir para compartir pues como entrante va muy bien, al colocarlas en el centro de la mesa en fuentes al estilo a la española a la criolla a la campesina o a la familiar, este tipo de servicio considerado uno de los cinco tipos de servicio que se aplican en Cuba brinda la oportunidad de compartir el alimento de una manera solidaria, las sirve el anfitrión y entre todos la consumen, otra elaboración que permite apreciar la presencia de los vegetales como una costumbre budista y vegetariana son los famosos Rollitos primavera de igual manera acompañados de la salsa agridulce.

El barrio de Chino de la Habana es un sitio donde convergen varios restaurantes que ofertan algunos platos representativos de esta cocina rica en color-olor-sabor y textura. La Flor de Loto es el nombre de uno de los restaurantes que se ubican en este emblemático barrio, ubicado en el municipio de Centro Habana, en su carta menú se ofertan las Maripositas chinas, los Rollitos primavera y la Sopa China estos tres como entrantes, le sigue el Arroz con mariscos y el Arroz primavera, los Chop Suey (consiste en una combinación de carne y verduras salteadas) en diversas formas y otros tantos Chop Mein (plato basado en un tipo de pasta salteada). Estos platos son los más demandados por visitantes del país asiático y por cubanos que aprecian la comida china. El Min Chih Tang (restaurante referente de las mejore Pizzas de la Habana) también se ubica en el barrio Chino de la Habana con platos similares a los anteriores, pero igual satisface necesidades de los clientes que buscan los sabores de este arte culinario.

El Restaurante Mandarin es otro sitio que, aunque tiene décadas de creado le ha costado más mantener dichas recetas, ubicado en la céntrica calle 23 es de fácil acceso para aquellas personas que deseen visitarlo, aun conserva algunas recetas.

El Dumpling Ling China en el Vedado Capitalino, con temática propia de esa cocina también agrupa recetas que han perdurado en el tiempo.



El plato estrella de la cocina china en Cuba son las Maripositas chinas.

RECETA DE LAS MARIPOSITAS CHINAS CON SALSA AGRIDULCE

(Tomada del libro Más que arte Cocina China. De la Chef Acela Matamoros Traba.)

Ingredientes:

- Masa para maripositas 400 g.
- Maicena o harina para espolvorear.

Relleno:

- Jamón 50g.
- Pollo 100g.
- Cerdo 100g.
- Huevo 1u.
- Setas 30 g.
- Cebollino 10g.
- Michin pizca.
- Azúcar 7g.
- Apio 2g.
- Frijolito chino 30g.
- Salsa de soja 5g.
- Ralladura de jengibre 1g.
- Ajo puerro 10g.
- Zanahoria 40g.
- Vino amarillo 15ml.
- Aceite para freír 500ml.

Preparación:

Estirar la masa espolvoreando con Maicena o harina. Cortar una hoja de 10 cm x 10 cm y rellenarlas de la forma deseada. Preparar un relleno salteando subproductos bien trinchados de jamón, pollo o cerdo. Agregar el minchin, el apio, el frijolito chino, la salsa de soja, la ralladura de jengibre, las setas y otros vegetales (ajo, puerro, cebollino, champiñón, zanahoria, el huevo, el vino y el azúcar). En el wok* con abundante aceite, freír las empanaditas. Escurrir y acompañar con salsa agridulce. Se pueden acompañar con salsa de soja o de ostras.

Existen otras recetas de esta milenaria cultura gastronómica que se podrán publicar en otros momentos.

**wok* *(Sartén ancha y profunda, generalmente con una o dos asas, originaria de la cocina oriental y que se usa para saltear.)*

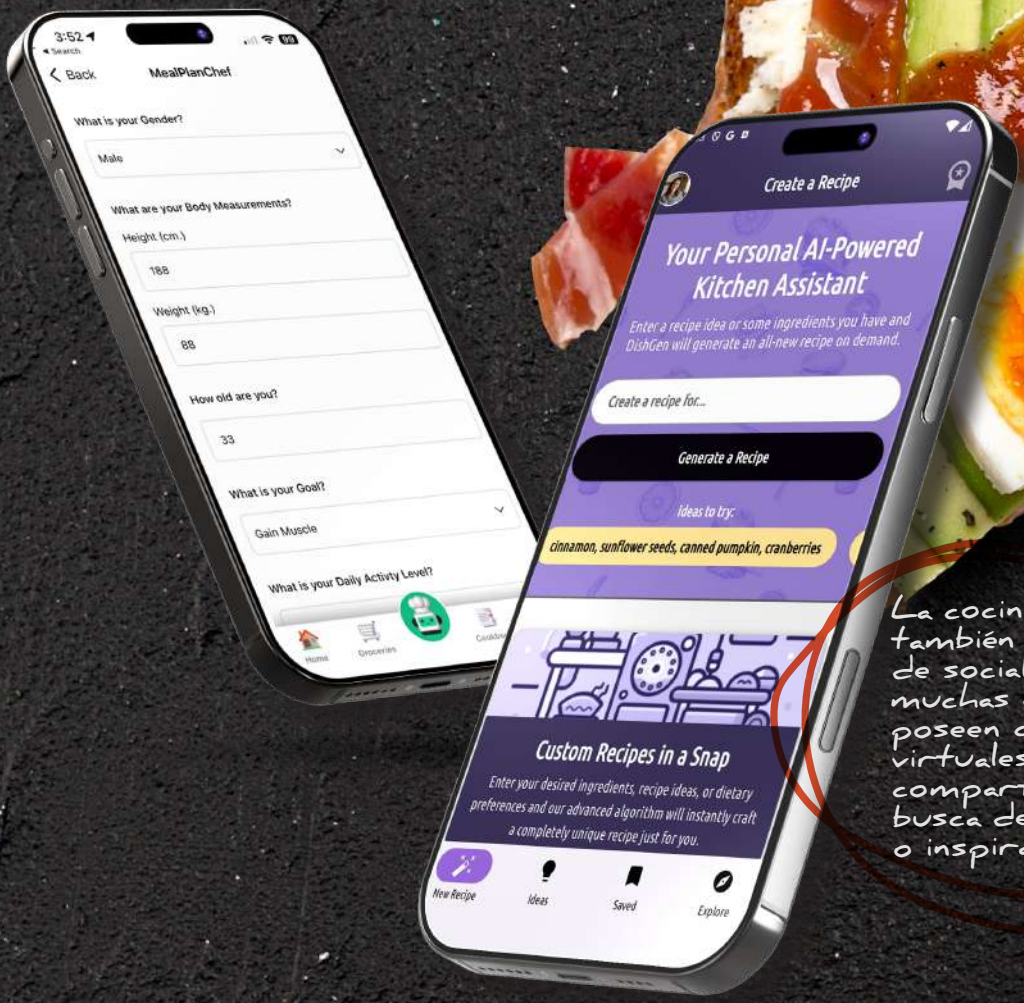


Mantener viva las disímiles recetas de tan interesante gastronomía que con el decursar del tiempo se han internacionalizado.

Aprende a cocinar CON APPS

LAS APPS DE COCINA, IMPULSADAS POR IA, TRANSFORMAN CUALQUIER ESPACIO EN UN ENTORNO INTERACTIVO, FACILITANDO RECETAS ADAPTADAS A INGREDIENTES Y PREFERENCIAS NUTRICIONALES.

POR: GABRIELA SÁNCHEZ FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS



La cocina es también un espacio de socialización, muchas de ellas poseen comunidades virtuales para compartir platos en busca de sugerencia o inspiración.



La tecnología ha llegado al punto de casi colarse en tu nevera para diseñar los menús acorde con los ingredientes que posees pero también a tus preferencias dietéticas.

Si a veces has pensado que la cocina no es lo tuyo, te has engañado. En realidad, lo único que tienes que hacer es activar la WiFi. No es un acto de magia, pero casi.

Y es que probablemente ni te imaginas, todo lo que puede ayudar a un aficionado tener un aliado como la inteligencia artificial para dar riendas a platos que nada tienen que envidiar a los de chefs.

*Hasta el plato más sofisticado se puede lograr con lo que ya tenemos a mano, la cuestión es saberles dar color. Te abrimos la puerta al universo de las **apps para aprender a cocinar**.*

¡Aquí manda el móvil!

Contrario a lo que algunos creen, las aplicaciones de cocina no solo incluyen recetas, la tecnología ha llegado al punto de casi colarse en tu nevera para diseñar los menús acorde con los ingredientes que posees pero también a tus preferencias dietéticas.

De hecho, ya ha salido una versión culinaria del famoso *Chat GPT* y que no podría llamarse de otro modo que ***ChefGPT***, el cual, en vez de responder dudas filosóficas, te sugiere qué hacer, por ejemplo, con un calabacín y un huevo.

La app integra modos como ***PantryChef***, para cocinar con lo que hay, y ***MacrosChef*** para objetivos nutricionales, con la cual se ajustan las recetas a tu medida, y adaptado a los utensilios que tengas, como freidoras de aire, robots de cocina u ollas lentas, lo cual garantiza una experiencia más precisa. Otro valor añadido es la posibilidad de guardar tus recetas favoritas y crear tu propia biblioteca culinaria.

Tal como el apartado especializado de ***ChefGPT***, las apps ***Let's Foodie*** y ***DishGen***, siguen la premisa de crear elaboraciones a partir de objetivos nutricionales, restricciones alimentarias o incluso pueden sugerirte el vino o cerveza perfecta para maridar con la comida.

No obstante, para los amantes del vino, hay una más especializada aún: Vivino. Su principal gancho radica en la capacidad de derivar de un simple escaneo de etiqueta información detallada al instante, desde reseñas hasta maridajes recomendados. De forma adicional, cuenta con la opción de ayudarte a crear tu propia lista de vinos probados y favoritos.

Mientras, ***Hatcook*** permite diseñar las preparaciones de acuerdo con el nivel de dificultad, tiempo o temporada, a partir de una base de datos que incluye más de 12 mil recetas. Asimismo, ***Tasty*** cuenta con una vasta colección con videos paso a paso que llegan hasta la misma presentación del plato.

Aunque si hablamos de cenas improvisadas, ***MyFridgeFood*** no puede quedarse detrás. Con ella basta seleccionar los ingredientes que tienes por casa y ¡voilà! Su propósito es diseñar recetas accesibles pero sobre todo ayudar a reducir el desperdicio de comida y mejorar la planificación.

Si eres más de experimentar, atrévete con ***Crooked Recipes***, el software que juega con sabores exóticos, ingredientes y mezclas inesperados. Por otro lado, quienes busquen una cocina más consciente y comprometida con la sostenibilidad la elección deberá ser ***Plant Jammer***, la cual se enfoca en el aprovechamiento integral de los alimentos y en la planificación semanal.

Y como la cocina es también un espacio de socialización, muchas de ellas poseen comunidades virtuales para compartir platos en busca de sugerencia o inspiración, pedir consejos y hasta establecer objetivos de aprendizaje. Elijas una o varias de ellas, lo que sí queda claro es que hoy la cocina es más interactiva, personalizada y divertida que nunca.



Vinos de Fresqueo para disfrutar la primavera

UN VINO DE FRESQUEO ES AQUEL QUE RESULTA MUY FÁCIL DE BEBER. DE LOS QUE SE DICE COLOQUIALMENTE QUE "ENTRA SOLO". ES LO QUE LOS ANGLOPARLANTES DENOMINAN *DRINKABILITY.*

POR: CRISTINA YBARRA,
EXPERTA GASTRONÓMICA
FOTO: ARCHIVO EXCELENCIAS



El interés por los vinos frescos ha pasado de ser una simple moda para convertirse en una verdadera tendencia. Cada vez más consumidores priorizan la elegancia, la persistencia y la frescura en sus elecciones. El concepto de "**vinos de fresqueo**", un término que puede resultar nuevo para muchos, pero que encierra una rica historia y una experiencia sensorial excepcional.

¿QUÉ SON LOS VINOS DE FRESQUEO?

Los vinos de fresqueo son aquellos que se elaboran con técnicas específicas para resaltar la frescura y la vivacidad de las uvas. Este estilo de vino se caracteriza por su perfil aromático brillante, sabores frutales intensos y una acidez marcada que los hace muy agradables al paladar. Aunque el término puede no ser ampliamente reconocido, cada vez más productores están adoptando este enfoque para ofrecer vinos que capturan la esencia de las uvas en su estado más puro.

Un vino de fresqueo es aquel que resulta muy fácil de beber. De los que se dice coloquialmente que "entra solo". Es lo que los angloparlantes denominan *drinkability*.

PROCESO DE ELABORACIÓN

La elaboración de vinos de fresqueo comienza en el viñedo, donde se seleccionan variedades de uvas que presentan un alto potencial aromático y una buena acidez. Las prácticas de viticultura sostenible son esenciales, ya que permiten obtener uvas de calidad superior sin la intervención excesiva de productos químicos.

Después de la cosecha, las uvas se manipulan con cuidado para prevenir la oxidación y conservar su frescura. La fermentación se lleva a cabo a temperaturas controladas para preservar los aromas primarios. Algunos productores utilizan acero inoxidable, mientras que otros prefieren barricas de roble, siempre buscando que el roble no opaque el carácter frutal.

Elaborar un vino fresco no es vendimiar verde, elaborar un vino fresco es llevar la uva a la madurez óptima acorde al potencial de la parcela y saber interpretar esa uva y esa madurez para expresar todo el frescor que hay en ella. Pese a la presión del calentamiento global también podemos encontrar frescor en la madurez.

En cuanto a las sensaciones en boca podríamos definir el frescor como el volumen, la estructura y la persistencia, capaces de sostener y acompañar la percepción aromática para llevarla hasta el final de boca dejando ese recuerdo que nos invita a repetir.

La estructura de un vino es crucial para su frescor, ya que puede potenciarlo o inhibirlo dependiendo del equilibrio entre sus componentes. En los vinos blancos, la estructura se compone de alcohol, acidez y grasa, mientras que en los tintos se añade el tanino. Elaborar un vino fresco implica equilibrar estos elementos, no simplemente hacer un vino ligero, para lograr una estructura que realce la expresión aromática fresca.

El roble es otro gran aliado/enemigo del frescor, aliado porque puede directamente aportarlo o simplemente expresarlo y protegerlo, enemigo porqué puede inhibir su expresión o enmascararlo totalmente. El tipo de roble, su formato, los tostados y los momentos en que lo empleamos determinaran su participación.

El frescor del vino no es ni una madurez concreta, ni un producto enológico, ni un protocolo de elaboración. El frescor del vino es la interpretación adecuada de la uva y un itinerario de elaboración acorde. El frescor del vino es ENOLOGÍA VIVA.

Con su enfoque en resaltar las características naturales de la fruta, estos vinos ofrecen una experiencia sensorial que invita a los amantes del vino a explorar nuevas dimensiones de sabor. A medida que más productores se suman a esta tendencia, es probable que los vinos de fresqueo continúen ganando popularidad y reconocimiento en el mundo vitivinícola.



RECOMENDACIONES DE EXPERTOS EN VINO Y GASTRONOMÍA.

Para hablar de los "vinos de fresqueo" hemos contado con varios profesionales relacionados con el mundo del vino y la gastronomía donde, cada uno de ellos, nos recomienda un vino fresco. Además, nos cuentan cuál creen que es el plato que mejor marida con ese vino elegido.

LA ELABORACIÓN DE VINOS DE FRESQUEO COMIENZA EN EL VIÑEDO, DONDE SE SELECCIONAN VARIEDADES DE UVAS QUE PRESENTAN UN ALTO POTENCIAL AROMÁTICO Y UNA BUENA ACIDEZ

Juan Diego Sandoval, jefe de sala y propietario del restaurante Coque

En búsqueda de la frescura, me encamino a la ruta de la variedad albariño. Para ello, que mejor que acudir al Valle del Salnés, la capital gallega de esta gran casta, de la mano del renovado Gran Vino Pazo Barrantes 2021 donde encuentro la salinidad granítica, la textura de su crianza en acacia y la frescura en forma de cítricos perfecta para armonizar y realzar un plato de Coque elaborado a partir de lubina salvaje madurada, salsa de chipirón de anzuelo picante, terciopelo de yuca y comino, crujiente de choclo y huevas de pez volador.

Santi Rivas, divulgador y crítico experto en vinos

Alanda, Tinto, 2018, DO Monterrei. Elijo el que, para mí, es el mejor productor de este país: José Luís Mateo AKA Quinta da Muradella.

Un genio de vinos afilados y, en los tintos, buen punto frutal que les dota de una complejidad que les hace maridables con cualquier plato y situación.

Aperitivo, entrante, cita Tinder, plato principal, cena de nochebuena, verano, piscina, barbacoa, otoño, terraza, chimenea, navidad, carnaza, queso, nada se resiste a un tinto vertebrado por la frescura con un filo que le dota de una jerarquía inusual.

Por ir, va bien con todo, aunque lo ideal es beberlo con algo tan sencillo, cuando no infantil, como es un filete de pollo empanado con patatas.

Tinto de clase mundial maridado con algo que nos evoca a nuestras piscinas de juventud.

Esa es mi única patria.

Y ya si le ponemos un buen Ali Oli...

Eduard Ros, chef y propietario del restaurante Bisavis en Barcelona

Hablamos de Grand Vau Anjou blanc 2022, una Chenin de Anjou. Variedad con muy buena acidez, textura glicérica, al final es un vino con cuerpo, muy salado y con una sapidez muy alta. Aunque sea un vino con grado, un vino con cuerpo, le dota de un frescor y de una verticalidad muy interesante y yo lo maridaría con unos guisantes, simplemente escaldados y terminados con un puntito de mantequilla y trufa. Vino ideal por la acidez y la sapidez que nos ayudan a limpiar el puntito de la mantequilla y que, a la vez, les aporta esa sal a los guisantes ya que es un vino que nos da notas amieladas, a membrillo, a pera y vainilla que creo que maridan a la perfección con la trufa.





María José Huertas, sumiller del restaurante Paco Roncero Restaurante en el Casino de Madrid

Valduero Albillo sobre lías 2024. Maravilloso vino blanco de Valduero sobre lías, absolutamente fresco, con una acidez marcada pero bien amparada ya que puede presumir de un paso de boca envolvente y amable. Aromas cítricos, con toques de fruta tropical, fruta de hueso, toques florales y herbales, que le dan complejidad. La boca es muy refrescante, afrutada en el paso y con un final donde destacan las hierbas aromáticas y apuntes balsámicas. Armonizaría perfectamente con una tapa muy fresca que ofrece Paco Roncero, que es la almendra. Plato delicado de sabor, cremoso en el paso y muy refrescante de cara a la primavera. En su elaboración lleva berenjena, sopa de almendra y toques cítricos.



Elena Robles, sumiller y delegada de Wine Merchant

Es difícil decantarme por un único vino cuando cada día, debido a mi trabajo, pruebo diferentes vinos de región, variedad de uva, tipicidad e incluso método de elaboración. Es por ello por lo que he elegido una bodega que tengo un cariño especial porque fue de los primeros Riesling que trabajé.

Rheingau Rieslinfg Trocken 2022 de Eva Fricke es un vino que me gusta especialmente. Es seco y se percibe un equilibrio perfecto entre acidez alta, fruta y mineralidad que da mucho juego para armonizar con infinitos platos, pero voy a recomendar uno que es el tiradito de vieira con gazpachuelo mexicano, aceite de cilantro, pepino baby y aguacate a la llama. Maridaje perfecto porque las notas del Riesling, de la parte mineral, refuerzan los matices salinos y umami de las vieiras que potencia la frescura y, por otro lado, al ser un plato dominado por los cítricos, al combinarlo con este vino, realza partes dulces naturales de la vieira y al mismo tiempo potencia la frescura del vino en boca. Armonía excepcional porque ambos se complementan.

LOS VINOS DE FRESQUEO SON AQUELLOS QUE SE ELABORAN CON TÉCNICAS ESPECÍFICAS PARA RESALTAR LA FRESCURA Y LA VIVACIDAD DE LAS UVAS



Julián Talaverón, copropietario de la distribuidora Clos Terroir

Mi recomendación es Albamar O Sebal donde encontramos un albariño de raza, con una crianza sobre lías de unos 15 meses que nos aporta textura y volumen acompañado de una buena acidez que le da ese equilibrio perfecto que creo que marida estupendamente con el dadinho de tapioca y cheddar donde destaca la parte exterior crujiente con la cremosidad interior del queso, una mirada golosa y sorprendente que marida perfectamente con este albariño.

¿Dónde puedes disfrutar de estas dos joyas??? En el restaurante Berbena de la Calle Minerva en Barcelona, sin duda uno de nuestros preferidos.



Martina Prieto, enóloga en las Bodegas Prieto Pariente

Yo recomendaría Finca Cortezada. Es un blanco exuberante y fresco elaborado con un 40 % de Godello, un 40 % de Albariño y un 20 % de Treixadura. Viene de una viña orientada al noroeste colindante al río Edo que ayuda a disminuir temperaturas. Lo maridaría con un arroz caldoso de marisco porque la frescura y la acidez del Albariño maridan muy bien con el marisco y la potencia y estructura de la Godello soporta la contundencia del arroz. La Treixadura siempre aporta profundidad al ensamblaje haciendo que sea un vino largo.

Coctelería *de Primavera:* una conversación al sol y una copa en la mano.

ENTREVISTA CON JAVIER CABALLERO, MEJOR BARTENDER DEL MUNDO 2024.

POR: MARIA CARRASCO LLORIA / FOTOS: CORTESÍA DEL ENTREVISTADO



La coctelería primaveral apuesta por ingredientes frescos como cítricos y flores, realzando sabores con técnicas innovadoras



LA COCTELERÍA FLORAL ES UNA EXPERIENCIA SENSORIAL VIBRANTE

La primavera empieza con el primer hilo de luz que calienta de verdad. Con él, la primera hebra en unirse, es esa conversación que se anima poco a poco y las sonrisas afloran a un ritmo cada vez más constante. Tras el frío del invierno, el aroma de flores y árboles invita a la calle y a regresar más tarde, a pasarlo bien con una copa en la mano y una conversación al sol primaveral, ese que después de un tiempo escondido, comienza a templar el suelo y el alma.

Entre las tendencias del ocio en esta época, el afterwork es reinante y los consumidores comienzan a explorar cócteles como los spritz, con zumos, cavas y sangrías y diferentes licores, incluso tragos de baja gradación alcohólica. Así lo observa **Javier Caballero, Mejor Bartender del Mundo 2024** y fundador del centro formativo en mixología Liquid Experience Academy.

LA PRIMAVERA DENTRO DE UN CÓCTEL, POR JAVIER CABALLERO.

Para Caballero, si la definición de "primavera" incluyera un cóctel, sería el Mint Julep. Whisky, azúcar y menta reflejan un carácter dulce y fresco, sin olvidar una potencia que te pide seguir bebiendo. Una transición que no viene sino con trampa y recoge lo mejor de ambos mundos... o estaciones.

El concepto primavera-verano va mucho más allá, según el bartender. Para él, la sensación de que la primavera comienza es el momento en que uno ya fantasea con los sabores frescos, los frutos

rojos, tragos muy carbónicos con poco alcohol para pasar rápidamente de uno a otro, y una buena conversación.

La coctelería de primavera simboliza las primeras veces que sales a la calle y aun sintiendo el fresco en la piel, decides dejar el paraguas y arriesgarte y acabas empapado de sol, felicidad y una livianidad que hacía meses que no sentías, mientras te antojas de una copa y buena compañía.

CÍTRICOS Y FLORES, IMPRESCINDIBLES DE LA COCTELERÍA BOTÁNICA.

La coctelería estacional apuesta siempre por el producto fresco y de temporada y no hay otra época mejor que la primavera para llegar a ingredientes llenos de color, cierta dulzura sin olvidar la acidez que resta del invierno y una única personalidad que aportar a la elaboración.

Durante la primavera, el amante de los cócteles busca bebidas refrescantes que le adelanten el verano que le espera en unos meses: *"este concepto no se puede entender sin cítricos"*, explica el bartender. En sus creaciones de la temporada no pueden faltar frutas como la mandarina o el pomelo, ya que indican perfectamente esta transición estacional.

Por otro lado, tampoco puede este profesional desprenderse de una idea que no solo es romántica sino también práctica: los cócteles con flores. Lavanda, azahar o rosa son algunas de las preferidas por los cocteleros que buscan una alternativa muy visual y sobre todo muy versátil, pues las flores comestibles aportan aromas elegantes y sabores exclusivos a través de distintas técnicas como el infusionado, la extracción, el spray o el sirope.

La coctelería floral es una experiencia sensorial vibrante. El uso de flores activa el olfato, convierte la copa en un espectáculo de sabores entre herbales, cítricos y especiados, aportan un visual sofisticado despertando sensación de delicadez e incluso pueden sumar un punto de textura ya que los pétalos cristalizados son un recurso usual muy llamativo, crujiente y dulce. Algunas mezclas destacadas en mixología son la lavanda en ginebra o vodka, infusionada o en siropes; las rosas para los cócteles de tipo spritz, contribuyen a un cóctel suave, envolvente y de aspecto veraniego; el hibisco y su acidez funcionan a la perfección con el champán y sus burbujas e incluso con el ron, así como la manzanilla realza las notas naturales del coñac y el whisky.



LA COCTELERÍA ESTACIONAL APUESTA SIEMPRE POR EL PRODUCTO FRESCO Y DE TEMPORADA

PERFUMES LÍQUIDOS: EL AROMA DEFINE LA ESTACIÓN.

"Cuando pienso en primavera o en verano, pienso en acidez y frescura" – reflexiona Caballero sobre el aroma como uno de los protagonistas intrínsecos de la estación preestival– *"yo apostaría por el twist de cítricos en la parte de arriba, licores florales e incluso sprays aromatizantes"*.

El consejo de Caballero para este tipo de coctelería aromática versa en acudir a marcas especializadas en extracciones, ya que para un coctelero en acción, realizar el proceso puede ser complejo y costoso en tiempo y concentración. Sin embargo, en Liquid Experience Academy, la academia de coctelería e investigación de mixología que fundó hace unos años junto a Sheila Osorio, el bartender explicaba que realizan técnicas de extracción para añadir aromas más intensos a los cócteles, sin restarles naturalidad.

La técnica de la que nos habla es la de hidrolatos, un proceso de destilación de una planta aromática a través de vapor de agua, también conocida como agua floral, destilado herbal o agua esencial. Sim embargo, estas vanguardias también conllevan ciertas dificultades, ya que los hidrolatos naturales, al tratarse de un proceso acuoso, cuando entra en contacto con el agua, pierden su aroma muy rápidamente. Para evitarlo, se utilizan fijadores de aroma, resolvía Caballero.

Con el mismo fin de hacer protagonista al perfume, en *Liquid Experience Academy* también utilizan maceraciones de cítricos y otras herramientas novedosas como la lactofermentación.

CÓCTELES SALADOS: LA HUERTA TAMBIÉN SE BEBE... PERO CON TRUCO

Los cócteles salados son una realidad a la que muchos cocteleros se enfrentan. La tendencia del umami en la copa ha llegado para quedarse, aunque algunos profesionales de la mixología prefieran evitarla, como es el caso de Javier, quien se define como un amante de la coctelería clásica americana.

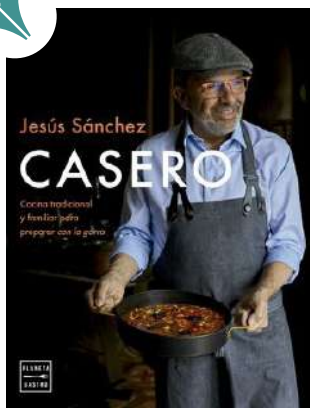
Sin embargo, este tipo de sabores permiten transformarla en vanguardia en pocos pasos y mucha investigación, a lo que nuestra figura también es apasionada. El coctelero confiesa que le fascinan los lactofermentados, una técnica que a base de reposo y un 2% de sal confiere un toque umami y ácido único a frutas frescas y otras hortalizas. Especialmente, Caballero la usa con fresas y frutos rojos.

FRUTOS SECOS, UN INESPERADO ALIADO DE LA FRESCURA

Identificar primavera con frescura es lo fácil, pero ¿funcionan los frutos secos y las frutas deshidratadas en esta época? Pues sí, y de hecho, pueden actuar como potenciadores de sabor.

"Hay una elaboración clásica, que es el Orgeat, un sirope de almendra", explicaba el gallego. Este jarabe vendría a ser un sirope de almendra con agua de azúcar y agua de azahar, aunque también pueden utilizarse otros frutos como avellana o castaña. Eso sí, aseguraba Caballero que su uso se privatiza hacia cócteles con perfiles más técnicos. *"El cóctel, por excelencia, que lleva este Orgeat es un Mai-Tai, que es extremadamente fresco"*, rompiendo así la contradicción.

APETITO LITERARIO



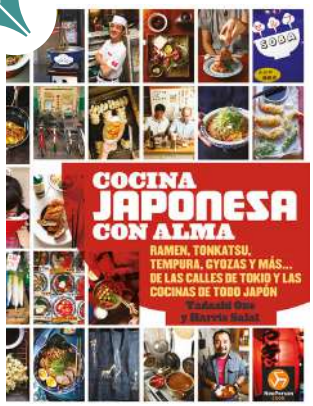
CASERO

Autor: Jesús Sánchez

Es un tributo a la genuina cocina del hogar, rindiendo homenaje a madres, padres, abuelos y abuelas que han preservado la tradición culinaria familiar. Las recetas que se presentan evocan recuerdos de sabores que tenemos grabados en nuestra memoria, reinterpretando el recetario clásico de manera accesible y moderna.

Es una invitación a crear y compartir momentos alrededor de la mesa, donde cada plato refleja un profundo cariño y dedicación. Inspirado en las raíces del autor y su amor por la cocina, cada página nos lleva a su infancia, cuando la cocina era el alma de su hogar.

Es perfecto para quienes desean disfrutar de productos de alta calidad y creatividad en sus platos. Casero se presenta como una fuente de inspiración para cualquier amante de la buena comida que quiera llevar los sabores de un chef con tres estrellas Michelin a su propia cocina.



COCINA JAPONESA CON ALMA

Autor: Tadashi Ono y Harris Salat

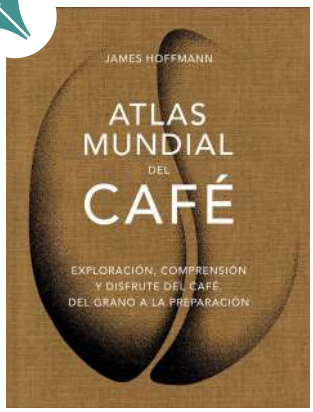
Tadashi Ono y Harris Salat nos ofrecen una deliciosa propuesta de comida hecha en casa. Al adentrarte en esta variada selección de recetas, encontrarás platos icónicos como el ramen, la soba, el udon y la tempura, junto con otros clásicos menos conocidos, como la pasta wafu, el tatsutaage y sabrosas tortillas de carne de cangrejo y setas shiitake, que rápidamente se convertirán en esenciales en tu cocina. Gracias a instrucciones claras y fotografías que muestran el proceso de preparación paso a paso, pronto podrás disfrutar de delicias como el arroz frito chahan, los espaguetis mentaiko, el bistec saikoro y mucho más. La cautivadora investigación de Ono y Salat sobre las raíces e influencias globales de estos platos, complementada por impactantes imágenes que reflejan la energía y esencia de esta comida en la vida cotidiana de Japón, trae por primera vez la comida reconfortante japonesa a nuestros hogares.



CASA VIGIL

Autor: Alejandro Vigil

Alejandro Vigil, destacado enólogo de la bodega Catena Zapata y creador del aclamado vino El Enemigo, junto a María Sance, académica e investigadora, nos abre las puertas de Casa Vigil, su restaurante ubicado en Chachingo, Mendoza, que ha sido galardonado con una estrella Michelin. En este libro, descubrirás cómo esta pareja ha logrado construir y dar vida a su fascinante mundo del vino, además de explorar a través de recetas cautivadoras la experiencia culinaria que ofrecen en sus establecimientos, donde se fusionan de manera excepcional la más alta calidad del vino con la gastronomía gourmet.



ATLAS MUNDIAL DEL CAFÉ

Autor: James Hoffmann

La calidad del café ha alcanzado niveles nunca vistos, al igual que el interés que genera. Los aficionados al café ahora tienen más facilidades que nunca, especialmente si comprenden el origen y las características del producto que consumen. Aspectos como el lugar de cultivo, el proceso de cosecha y tueste, así como el tipo de agua utilizada en su preparación, son solo algunos de los factores que afectan el sabor de esta bebida. El especialista en café James Hoffmann examina estos y otros elementos: investiga las distintas variedades, el efecto del terruño, los métodos de recolección, procesamiento y tueste del café, así como sus técnicas de elaboración. A lo largo de un recorrido que abarca desde Bolivia hasta Zambia, identifica las características clave de cada región productora de café y ofrece recomendaciones prácticas para preparar en casa un café excepcional de cualquier tipo.



Descarga la App

CoctelHabana





Disponible en

DISPONIBLE EN Google Play

Disponible en el App Store



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

PREMIOS EXCELENCIAS GOURMET 2024

Desde su creación, los Premios Excelencias han sido un símbolo de reconocimiento para aquellos que, a través del turismo, la gastronomía y la cultura, han dejado una huella significativa en Iberoamérica. Año tras año, estos galardones han distinguido a personalidades, proyectos e instituciones cuyo impacto trasciende fronteras y enriquece a la comunidad global.

En 2025, los Premios Excelencias celebran su vigésimo aniversario, consolidándose como un referente en la promoción de la excelencia y la innovación en la región.

La gala de los Premios Excelencias 2024, celebrada el 22 de enero del 2025 en el marco de la Feria Internacional de Turismo (FITUR) en Madrid, reconoció iniciativas de 17 países.

Dentro del ámbito gastronómico, los galardones destacaron a proyectos, instituciones y entidades que han marcado la diferencia en este sector, reconociendo su labor en la evolución y promoción de la gastronomía iberoamericana.



PREMIOS
Excelencias Gourmet
2024



ENTE MENDOZA TURISMO **por "PLAN DIGAM".**
Recogió: Lic. Gabriela Testa (Presidenta del Ente Mendoza de Turismo).



SWEET PAPYROS **por ser el proyecto "Sweet Papyros".**
Recogió: Diego León Gómez Acevedo representante de Sweet Papryros



ROBERTO ÁLVAREZ PEREIRA **por "ETNOSOMMELIER".**
Recogió: Orlando Peñalver Traviezo (Asesor de la parte organoléptica en el proyecto).



ANTONIO MONTECINOS **por "Manual de negocios. Productos turísticos y gastronómicos".**
Recogió: Dr. Antonio Montecinos



SECRETARÍA DE TURISMO Y DESARROLLO DE PUEBLOS MÁGICOS DEL ESTADO DE COAHUILA **por "Festival de la carne asada en Sabinas".**
Recogieron: Lic. Cristina Amezcua González (Secretaria de turismo) y Lic. Anuar Yutani Morales (Presidente de la Asociación Ganadera de Sabinas) – Organizadores del Festival de la Carne Asada.

PERSONAJES

Excelencias Gourmet 2024



EMBAJADOR GASTRONÓMICO– SABOREA ESPAÑA.
Susi Díaz (Presidenta Saborea España).



COCINERO EXCELENCIAS GOURMET 2024– COCO MONTES.
Coco Montes (Chef propietario Rte. Pabú)



REPOSTERO EXCELENCIAS GOURMET 2024.
Recogió: José Humberto Rodríguez (Propietario José Pan).



JEFE DE SALA EXCELENCIAS GOURMET 2024.
Owen Duarte (Jefe de Sala Rte. Santerra).



SUMILLER EXCELENCIAS GOURMET 2024.
Santiago Carrillo (Sumiller).



CANTINERO EXCELENCIAS GOURMET 2024.
Recogió: Marcio Silva (Coctelero *50 Best*).



COMUNICACIÓN GASTRONÓMICA 2024.
RobeGrill (Creador de contenido +20M seguidores).



PREMIO "RAFAEL ANSÓN".
Lorena Larios (Secretaria de Cooperación SEGIB).

TODOS LOS PREMIADOS
https://premios.excelencias.com/premios/



RECONOCIMIENTO EXCELENCIAS GOURMET 2024.
RECONOCIMIEMTO WORLD CENTRAL KITCHEN– CHEFS SOLIDARIOS–desde Valencia para Valencia
Por su invaluable aportación durante la DANA.



PREMIO DEL PÚBLICO EXCELENCIAS GOURMET 2024.
SECRETARÍA DE TURISMO E IDENTIDAD DE GUANAJUATO–MÉXICO **Por "Encuentro de cocina tradicional".**
Secretaria de turismo del Estado de Guanajuato –Lic. María Guadalupe Robles León.

HERENCIA
RESTAURANTES CENTRO HISTÓRICO



Saborear La Habana Vieja

Empresa Filial Restaurantes Centro Histórico, S.A

https://www.facebook.com/restaurantecentrohistoricocimex

+53 50996270



EL ARROZ: *historia, expansión y sus beneficios para la salud*

El cultivo del arroz es fundamental para la economía y la alimentación global, con variedades como el basmati, el jazmín y el arborio, ampliamente utilizadas en diversas cocinas del mundo.

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



Existen tres categorías principales: arroz de grano corto, de grano medio y de grano largo.



El arroz es, sin duda, uno de los alimentos que se cultivan en el mundo desde tiempos más antiguos; la fecha que tiene más predicamento entre los historiadores es 5000 años a.C. Por otra parte, existe controversia sobre cuál es la zona de origen de este cereal y parece que es nativo del sureste de Asia. También hay opiniones de que procede de África y de allí pasó a Asia o que se desarrolló en ambos continentes a la vez. No está claro cuánto tiempo se necesitó para domesticarlo, pero se sabe a través de la literatura china que el arroz estaba considerado como alimento básico desde 3000 a.C. y de allí se extiende a la India y posteriormente a Japón. Es sintomático que en la Biblia no se mencione el arroz, de lo que se deduce que en Oriente Medio no se conocía en estas fechas.

Con la expansión de China hacia Occidente el arroz llega a Egipto, Siria y sucesivamente a Grecia y Roma donde se conocía desde la época de Alejandro Magno pero su cultivo se desarrolla en Europa durante el periodo musulmán; fueron los árabes los que desarrollaron arrozales en *al-Ándalus*, En Roma se conocía el arroz con el nombre de *oriza* u *oridia* y tenía un importante uso medicinal, y aunque al principio lo consideraban como un producto exótico, no tardaron en apreciar sus propiedades.

El médico griego Dioscórides ya lo recomendaba para solucionar dolencias intestinales, pues consideraba que **sus moderadas propiedades alimenticias restriñen el vientre**. Los latinos Horacio, Plinio y Columella recomendaban el agua de cocer el arroz como una tisana beneficiosa para la salud. Su consumo no se limitaba a remedios terapéuticos; también se usaba en la cocina disuelto en agua como una especie de *puls*.

El prestigioso médico español Arnaldo de Vilanova ya decía en el siglo XIII que «*la escudilla del arroz, si se hiciere con mucha leche de almendras, siempre es buena para los cuerpos templados; sino que, para evitar la constipación, o que no restriña el vientre, débese comer de postre*».

Uno de los platos más prestigiosos en Europa y singularmente en España en los siglos XVI y XVII era el manjar blanco que se elaboraba con harina de arroz y leche de almendras.

El arroz fue uno de los productos que más tardó en extenderse por América, a pesar de que suponía una parte muy importante de la dieta de los españoles en el siglo XVI y de que ya Colón lo llevó en sus barcos en el segundo viaje junto con lentejas y garbanzos, como era habitual en los largos viajes por mar. No se sabe si se trató de plantar en las Antillas, pero en todo caso, si fue así no germinaron. Por esta legumbre muestra un vivo interés el rey Fernando, y así manda que se cuide su siembra en La Española, San Juan y Cuba,

mediante una Real Cédula con fecha 10 de diciembre de 1512.

No obstante, a pesar de esto no se conocen plantaciones antiguas en casi ningún lugar de América, aunque sabemos que en ciertas tierras bajas y húmedas se dio con cierta facilidad, sin ser en esta primera etapa, un cultivo importante. El franciscano español Fray Pedro Simón, afirma que en el valle del Magdalena en Colombia hubo siembras en 1580, y en el área de Mariquita (Tolima). En el municipio de Prado se cultivó a finales del siglo XVII y en 1778 lo introdujeron los Jesuitas en San Jerónimo de Antioquia de la actual Colombia.

En el norte el arroz se cultivó por primera vez en 1694 en Carolina del Sur, Estados Unidos, y es en el siglo XVIII cuando los españoles lo llevaron definitivamente al Sur de América.

Es el segundo cereal más cultivado en todo el mundo después del maíz; sin embargo, es el de mayor importancia y más consumido por la especie humana. En Japón, en China, en la India y en Indochina, la comida tradicional para miles de millones de habitantes tiene como base el arroz. El 95 por ciento de la producción mundial de este cereal se concentra en Asia, pero se produce esta planta en todas las partes del mundo. En 2023 se consumieron en Brasil casi 7 millones de toneladas y es el mayor consumidor en Latinoamérica; siguiéndole Perú con 2,5. En todo el mundo el consumo anual de arroz es en este momento de 523 millones de toneladas, y la tendencia es que aumente en los próximos años.

El arroz se consume en la mayoría de países en todas las comidas del día, desde el desayuno a la cena y singularmente en los postres, y debido que es un importante alimento en la mayor parte del mundo es un producto clave en la economía mundial y genera empleo y sustento a millones de personas, especialmente en Asia, pero en todo el mundo se produce debido a su adaptación a muy diversas condiciones climáticas. Aparte de su uso alimenticio también se utiliza industrialmente en una gran variedad de productos químicos, alcoholes y cosméticos.

El tipo de arroz se determina principalmente por la forma de su grano. Existen tres categorías principales: arroz de grano corto, de grano medio y de grano largo. Estos tipos difieren en textura, contenido de almidón y cómo se utilizan en diversas cocinas del mundo.

Las variedades principales se pueden agrupar en dos grandes grupos: la variedad *japónica* y la *indica*, la primera de grano corto y redondeado y la segunda de grano largo y delgado.

Entre los mejores tipos se encuentran:

· El arroz ST25, procedente de China, bajo la marca Ong Cua.

· El arroz jazmín es de grano largo se cultiva en el sudeste asiático.

· El arroz basmati, de grano largo cultivado en India y Pakistán.

· El arborio, arroz italiano de grano medio especial para el risotto.

· Las mejores variedades de arroz para sushi, como Koshihikari y Akitakomachi, provienen de Japón.

Es el segundo cereal más cultivado en todo el mundo después del maíz.

LA APUESTA

por una comunicación SLOW en un mundo FAST

LA COMUNICACIÓN NO ES UNA FACTORÍA DE MENSAJES, NO DEBERÍA SERLO. POR EL CONTRARIO, URGE (RE)CONVERTIRLA EN EL SEMILLERO QUE CULTIVE EL PENSAMIENTO Y LA REFLEXIÓN.

POR: ANTONELLA RUGGIERO SANSONE
PERIODISTA Y COMUNICADORA
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

hay comunicadores y periodistas que han decidido comenzar a recuperar los valores inherentes a esta ciencia

multiplicar los valores de marca con cabeza y sin atajos



Slow Food

HISTORIA DE EL MOVIMIENTO DE SLOW FOOD.

ESCANÉAME

En la era del *"culto a la velocidad"*, como le llama **Alejandro Barranquero**, profesor e investigador en el Departamento de Periodismo y Comunicación Audiovisual de la Universidad Carlos III de Madrid, hay quienes han decidido no frenar aunque sí bajar el ritmo.

En el frenetismo consciente de sobreexplotar recursos naturales y en la compulsividad de no parar de ganar tiempo, se han alcanzado niveles extenuantes de *"no puedo más"* o *"no me da la vida"* que están impactando, irremediablemente, en todas las esferas cotidianas.

Incluso la propia vida humana, prosigue el investigador, ha sucumbido a enfermedades neuronales como la ansiedad, el estrés, el déficit de atención con hiperactividad o el síndrome de desgaste ocupacional.

Y la comunicación también se ha subido a este carro, no como pasajera sino como activo pleno que, sin cesar, promueve esa imperiosa necesidad de correr y llegar, rompiendo cualquier barrera espacio temporal.

El ya famoso movimiento ***slow*** es el resultado de una manifestación ciudadana que tuvo lugar en Roma, allá en 1986, contra la apertura de una sede de *Mc Donald's* en la histórica Plaza de España.

Carlo Petrini, fundador de *Slow Food*, estaba a la cabeza de esa movilización que pedía a gritos el respeto por lo autóctono, las prácticas éticas y la comida de calidad. Es decir, todo lo contrario al *fast food*.

Hoy, en un ecosistema global en el que coexisten y cohabitan (o al menos eso intentan) lo ***fast*** y lo ***slow***, hay comunicadores y periodistas que han decidido comenzar a recuperar los **valores inherentes a esta ciencia: dar tiempo al tiempo, comprender que es un proceso y empezar a deshacer fórmulas mágicas**.

Porque aquí se han implementado muchas recetas, pero la comunicación se saturó de ellas... y los clientes/usuarios/personas también. Mandar notas de prensa masivas sin propósito informativo y solo para justificar que se "hacen" cosas (sin impacto); copiar a mansalva lo que otros han hecho *"porque a fulano le ha servido"*, o no comprender siquiera los valores del proyecto, porque se apela a sacar el trabajo con la velocidad de una impresora *jet*, empieza a cansar y a generar muchas dudas sobre prácticas sostenibles.

La comunicación no es una factoría de mensajes, no debería serlo. Por el contrario, **urge (re)convertirla en el semillero que cultive el pensamiento y la reflexión**, que reconecte con el valor humano y lo potencie, que sepa bajar las revoluciones cuando el motor esté trabajando a marchas forzadas.

Que nos recuerde que las cosas no se logran tan rápido como diluir una pastilla efervescente en un vaso de agua y que no es la ambulancia de los proyectos, sino la compañera que apoya y honra –dentro y fuera– las horas de dedicación, los sacrificios, las metas, los propósitos y las ilusiones de quienes encabezan cada iniciativa.

Es multiplicar los valores de marca con cabeza y sin atajos, aunque el mundo nos impulse a seguir sucumbiendo al frenetismo de un *like*.

ENTRE brasas Y llamas

la cocina busca al fuego

LA BRASA ES LA ÚNICA TÉCNICA DE COCINA QUE PERMITE LA AROMATIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS CON SUS PROPIOS JUGOS.

POR: MARIA CARRASCO LLORIA / REDACCIÓN EXCELENCIAS GOURMET
FOTOS: ARCHIVO EXCELENCIAS

11 de octubre: el Día del Asado en Argentina

Hace ya 1,4 millones de años, el *Homo erectus* descubrió que el fuego se podía domesticar. Una tendencia muy humana es pensar que los elementos juegan a nuestro servicio y favor, cuando, en realidad, el baile es a la inversa. No obstante, cuando el fuego es amable, la naturaleza permite que lo controlemos a nuestro antojo —con cautela y atentos a las consecuencias—.

La cocina inicia cuando el ser humano comienza a controlar las temperaturas de sus alimentos y descubre que el fuego es un amigo que le facilita la alimentación y que, además, vuelve los ingredientes mucho más ricos en sabor y salud.

El uso de la brasa para cocinar alimentos es parte de la evolución, aunque hoy es un elemento completamente integrado en la sociedad y la gastronomía. Hablar de parrilla en la actualidad es referirse a una reunión social y a un buen día soleado. Pero hablar de cocina con llamas y brasas también es mirar hacia la alta cocina y la innovación del elemento más primario que permitió iniciar los andares culinarios hace miles de años.

La brasa es la única técnica de cocina que permite la aromatización de los alimentos con sus propios jugos, al impregnar estos las brasas calientes que los cocinan. El humo aporta un olor y sabor muy característicos a los ingredientes cocinados, sean carnes, pescados, verduras, mariscos, arroces, postres, panadería o repostería.

El humo aporta un olor y sabor muy característicos a los ingredientes cocinados

COCINA A LA BRASA: UN IDIOMA UNIVERSAL

La cocina con brasa es una costumbre arraigada en todo el mundo. Mientras que existen técnicas y tendencias culinarias que componen el patrimonio gastronómico más localizado, la parrilla se encuentra al servicio del gusto universal.

De un lado al otro del globo, el ímpetu por cocinar a la lumbre no entiende de fronteras ni de idiomas. De hecho, es un aglutinador de costumbres y amistades globales. Es fácil conseguir una carcajada compartida entre un argentino y un japonés delante de una parrilla.

Poco es de extrañar, bajo estas premisas, que las gastronomías de algunos países basen parte de sus extraordinarias dotes en el control del fuego. Entre ellos se encuentran Argentina, Uruguay y Estados Unidos en América; Japón y Corea en Asia; e Italia y España en Europa.

EL USO DE LA BRASA PARA COCINAR ALIMENTOS ES PARTE DE LA EVOLUCIÓN, AUNQUE HOY ES UN ELEMENTO COMPLETAMENTE INTEGRADO EN LA SOCIEDAD Y LA GASTRONOMÍA.

ESPAÑA Y EL FUEGO: LA SUERTE MEJOR COMPARTIDA DE LA COCINA ESPAÑOLA

La popularidad de la cocina con brasa se refrenda en que el segundo mejor restaurante del mundo, según el listado definitivo de *The 50 Best Restaurants*, es el Asador Etxebarri, en el País Vasco (España). El control de las brasas de Bittor Arginzoniz permite el perfecto cocinado de los ingredientes expuestos directamente al fuego, logrando un aroma y sabor ahumados imposibles de conseguir más allá de la brasa. El arte de la parrilla de Etxebarri eleva el talento en el control del fuego, quien, con técnicas y herramientas personalizadas, ha dominado el cocinado de ingredientes tan especiales como angulas, caviar o incluso helado.

Desde los espetos de Málaga, los chuletones de Ávila, una buena txuleta vasca, la muy catalana calçotada o la paella valenciana como algunos de los platos más representativos de España, la cocina española guarda más de un secreto en el hogar.

DONDE HAY ASADO, HAY AMÉRICA

El asado argentino es un ritual que va mucho más allá de una comida; es un reflejo de la identidad nacional. Argentina ya no se concibe sin su protagonista gastronómico indiscutible. Los domingos, Navidad y el Día de la Independencia son motivo de homenaje a la parrillada argentina, que incluso celebra su propio tributo el **11 de octubre: el Día del Asado**.

En esta celebración, que gira en torno a la amistad y el fuego, todos participan al estilo más auténtico del Cono Sur. Alrededor de la barbacoa, el grupo se reúne sin protocolos, compartiendo la carne a medida que se va asando. Cada quien corta un trozo, lo ofrece, lo saborea y, así, entre charla y humo, el asado se convierte en un acto colectivo. Sin olvidar el pan o la salsa de chimichurri casero, la carne se disfruta con las manos y sin prisas. Porque si algo no puede faltar en un asado, es la buena compañía.

Si nos quedamos en el continente americano pero viajamos por él al ritmo que chisporrotea la llama, es vital destacar la lechona tolimense propia de Colombia —el mejor plato del mundo en 2024 según *TasteAtlas*—, el chojín bataneco como un tesoro guatemalteco o la pasión del estadounidense por la barbacoa y los sabores ahumados.

BRASA CALLEJERA: EL CORAZÓN GASTRONÓMICO DE ASIA.

En Asia no se quedan atrás cuando hablamos de la fijación por el fuego más gastronómico, habiendo construido una importante tradición parrillera, con ingredientes y condimentos algo distintos de los occidentales, basada en la cultura del *street food* o comida callejera.

Esta práctica está muy extendida por el gigante oriental, donde los puestos integran vistosas parrillas con enormes llamaradas que no solo son visuales, sino especialmente aromáticas. Algunos de los platos más conocidos de esta tradicional costumbre pueden ser el *yakitori* japonés, muy similar al *satay* tailandés (también popular en Indonesia y Malasia), y el *gogi-gui* o barbacoa coreana.

LOS CIMIENTOS DE LA BRASA: ¿LEÑA O CARBÓN?

Según el Diccionario de la lengua española, la definición de brasa hace referencia a *"leña o carbón encendidos, rojos, por total incandescencia"*. El combustible es simplemente necesario cuando se trata de cocinar sobre parrilla. La técnica del encendido es mínima, aunque tiene su truco, pues lo más importante es elegir bien la materia con la que se desea iniciar el ascua: carbón vegetal o leña.

El carbón vegetal mantiene un altísimo poder calorífico, cuya combustión es mucho más acelerada que la de la leña, por lo que se recomienda si se quiere cocinar lentamente pero con una brasa que se consuma con mayor rapidez. Sin embargo, los troncos se recomiendan si primero se quiere cocinar con llama viva, lo que permite un rango de cocinado más amplio, además del aroma ahumado natural que deja la leña.

La calidad de la leña también depende de su origen. La madera de vid es una de las más codiciadas por los amantes parrilleros, así como la de encina, que es la más extendida por una combustión rápida y un aroma muy característico que transmite a los alimentos. La primera es incluso más aromática, aunque su encendido es más pausado.

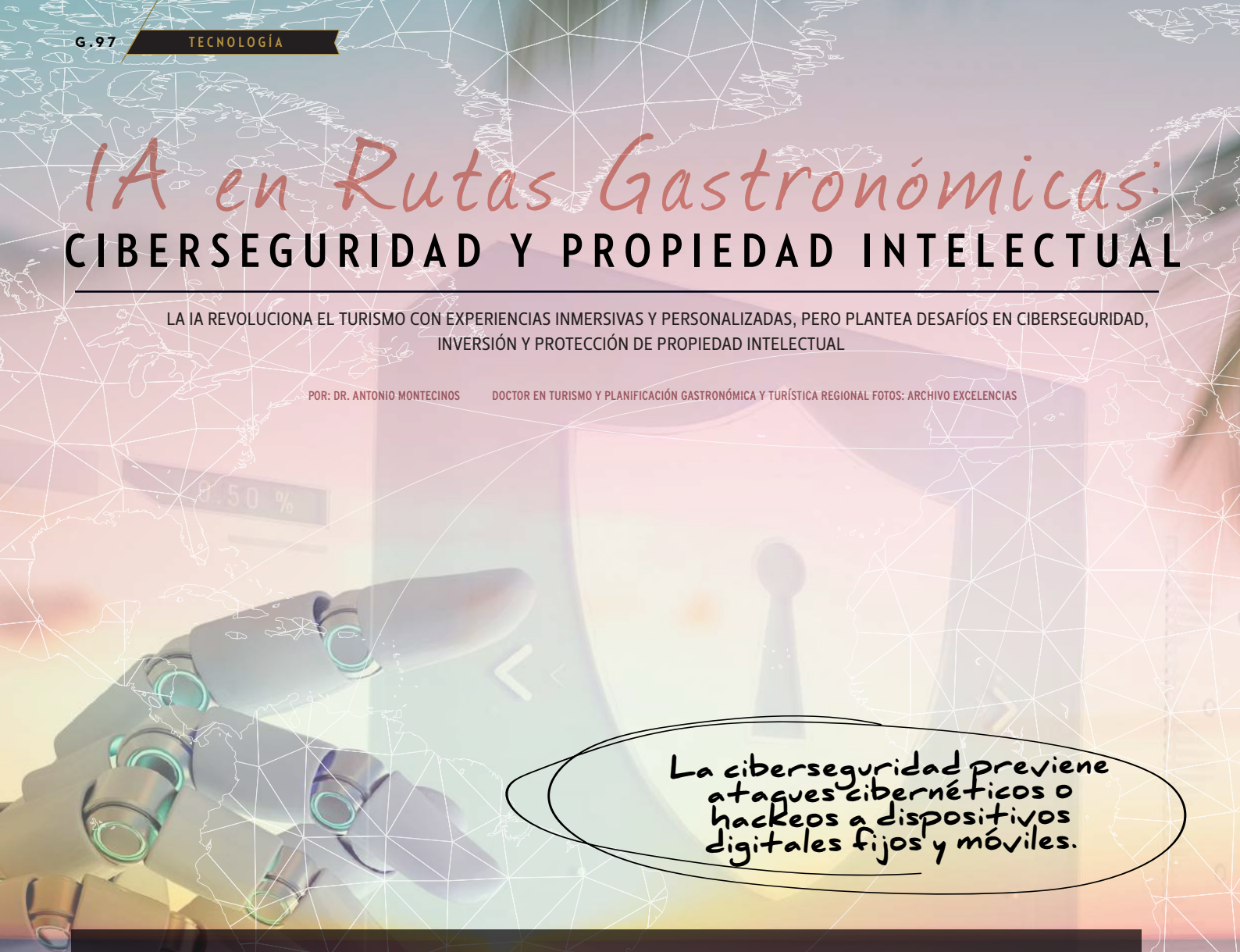
De todas formas, siempre depende de la materia prima que uno tenga a mano, pues el carbón de eucalipto es muy preciado en la cultura japonesa, mientras que la leña de naranjo se extiende por la cultura parrillera que bordea el Mediterráneo.



IA en Rutas Gastronómicas:
CIBERSEGURIDAD Y PROPIEDAD INTELECTUAL

LA IA REVOLUCIONA EL TURISMO CON EXPERIENCIAS INMERSIVAS Y PERSONALIZADAS, PERO PLANTEA DESAFÍOS EN CIBERSEGURIDAD, INVERSIÓN Y PROTECCIÓN DE PROPIEDAD INTELECTUAL

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



La ciberseguridad previene ataques cibernéticos o hackeos a dispositivos digitales fijos y móviles.

EL USO ADECUADO DE LA IA PUEDE CREAR FORMAS NUEVAS, EMOCIONANTES Y ÚNICAS DE PERSONALIZACIÓN.

La Inteligencia Artificial (IA) y sus beneficios en el turismo son un tema de moda. Sin embargo, poco se habla de sus peligros, de las altas inversiones que requiere para su implementación y ciberseguridad, y de cómo proteger la Propiedad Intelectual (PI).

El turismo virtual tiene lugar en línea, generalmente a través de internet. El potencial visitante puede trasladarse al destino de interés sin hacerlo físicamente y vivir una experiencia inmersiva gracias a las nuevas tecnologías aplicadas al turismo. Estas tecnologías están presentes en emprendimientos, negocios y establecimientos, que en su mayoría son micro, pequeñas y medianas empresas (MiPyME) e integran productos turísticos, como las **rutas gastronómicas**. Por ejemplo, asistentes virtuales de voz como Alexa, Google *Assistant* y Siri pueden proporcionar información básica sobre lo que busca o motiva el viaje.

Si se desea algo más específico, se puede recurrir a bots de IA como ChatGPT, que ofrece una notable comprensión del lenguaje natural, la historia y el contexto de la conversación. Esto le permite brindar respuestas consecuentes, integrarse a distintas plataformas y aplicaciones, y adaptarse a diversos sectores y usos, desde la atención directa al cliente hasta la conexión con asistentes virtuales especializados.

Además, facilita la búsqueda de información similar o la reserva de servicios turísticos a través de herramientas en línea (www.opentable.com) y virtuales, como los tours de 360 grados con realidad virtual y aumentada (https://www.elingeniero.es/tour-virtual/). Estas herramientas permiten personalizar la mesa, la zona y el espacio, así como vivir experiencias inmersivas en el protoverso, el metaverso y el multiverso. Con un avatar hiperpersonalizado, los usuarios pueden recorrer instalaciones, explorar servicios y participar en actividades dentro de las rutas gastronómicas.

La IA puede integrar, espacios, métodos de trabajo, lenguajes y contenido multimedia de varias plataformas, Apps o redes sociales y herramientas de comunicación para personas con discapacidad y accesibilidad cómo contraste de colores, el tipo de letra, tamaño de la fuente, videos para sordomudos y audios para ciegos.

La ciberseguridad, evita los ataques cibernéticos o hackeo a dispositivos digitales fijos (infraestructura y equipamiento), para ofrecer a los visitantes en los atractivos, recursos y establecimientos el servicio de redes para WiFi, y a dispositivos móviles como teléfonos celulares (smartphones, tablets, computadoras, ordenadores o laptops). Los ciberataques ponen en alto riesgo la seguridad física, psicológica y emocional al poder perpetrar de manera intrusiva y destructiva (al robar datos, claves,

fotografías, información relevante financiera o confidencial de los clientes y directivos...) en la privacidad e intimidad de las personas y negocios en el destino. El sector turístico es una de las industrias más afectadas a nivel mundial por el cibercrimen, ya que pone en riesgo la seguridad del visitante, deteriora el prestigio de la marca, genera desconfianza, pérdidas económicas, riesgos y problemas legales como demandas de los usuarios de las redes con Wifi gratis o no.

La IA es la tecnología más disruptiva en el turismo, que permite una conversación por medio de chatbots, el ChatGPT y sus variantes, que puede preparar desde recetas hasta sugerirte hoja de ruta de viajes, sin embargo es importante destacar que de acuerdo a la información que obtienen procesan las respuestas, en cuestionamientos más técnicos requieren ser "alimentadas" por las definiciones y conceptos académicos que han pasado por un riguroso proceso científico y marcan el camino correcto a seguir, para evitar subjetividades y manipulación de la información por fines comerciales globales, pero sobre todo advertir acerca de la importancia de la ciberseguridad y la normativa legal del uso de la información y confidencialidad de los datos del cliente.

Los negocios que integran la ruta gastronómica deben tener legitimidad o legalidad ante las autoridades pertinentes como persona moral o persona física o natural, tener registro del nombre comercial *offline*, y dominio *online*, marca, logotipo o signo que será el distintivo visual más importante, *slogan*, clases de productos y servicios a ofrecer y seleccionar los derechos de protección y registro de propiedad intelectual tales como: marcas y clases de productos y servicios; indicaciones geográficas o denominaciones de origen; derecho de autor; patentes, modelos de utilidad; secretos comerciales; diseños industriales y protecciones mixtas, que mejor se adapten a la estructura de gestión del producto turístico ante las autoridades pertinentes y la financiación para el equipamiento especializado y servicios que requiere.

El uso adecuado de la IA, puede crear nuevas, emocionantes y únicas formas personalizadas que combinan experiencias *online* y *offline* de la vida real a lo largo de las distintas etapas del viaje. Por ejemplo, **Cicerone** (https://iurban.es/)es una ***plataforma de turismo con inteligencia artificial***, que ha creado un asistente para ayudar al área de turismo a interactuar con los turistas en 95 idiomas, y hacer informes automáticos con todos los datos recogidos para tomar decisiones. **Cicerone** es la primera Plataforma con Azure GPT que ayuda a conocer al turista para poder fidelizarlo, permite crear rutas de acuerdo a las

LA IA PUEDE INTEGRAR ESPACIOS, MÉTODOS DE TRABAJO, LENGUAJES Y CONTENIDO MULTIMEDIA DE DIVERSAS PLATAFORMAS.

motivaciones del turista, cuya oferta depende de la información con que se le haya suministrado a la plataforma.

La Inteligencia Artificial Generativa, permite descubrir destinos únicos por medio de influencers virtuales cómo Alba Renai, que menciona en su **Instagram** @albarenai que ha hecho campañas para importantes empresas cómo los Hoteles Meliá y es embajadora de marcas mundiales cómo *L´Oreal* Paris y *Hyundai*, sin embargo merece especial cuidado, profundizar en la legislación y normatividad con leyes para el control de la IA, su aplicación con ética en asistentes virtuales, ChatGPT, PI, principalmente de marcas comerciales en el protoverso, metaverso, multiverso, y ciberseguridad en los ecosistemas virtuales y digitales de la ruta gastronómica o cualquier otro producto cómo tours, itinerarios, circuitos...

Las tecnologías aplicadas al turismo, como la IA, a través de plataformas innovadoras, sencillas y atractivas, ofrecen nuevas formas virtuales de comunicar, crear, aprender, experimentar, disfrutar, sorprender, jugar, trabajar o simplemente ser. Pero, sobre todo, permiten generar la ilusión de vivir experiencias físicas. Interactuar con las comunidades locales, tener una inmersión cultural y conectar con la biodiversidad —al recolectar ingredientes endémicos para transformarlos, junto a una cocinera tradicional, en platillos ancestrales cargados de sazón y una sonrisa desde el corazón—, o bien permitir que el turista gastronómico elabore su propio vino o pinte su botella de tequila, son experiencias que aún no pueden replicarse por completo en un entorno virtual. Por lo tanto, las tecnologías, complementan y enriquecen la experiencia turística con la creatividad, la personalización y la conexión virtual, y dinamizan el traslado físico para vivir experiencias reales; por lo cual se irán integrando para coexistir, complementarse entre sí y sobre todo aportar bienestar a las comunidades del destino, al ofrecer nuevas oportunidades de crecimiento y desarrollo especialmente a las MiPyME que lleven a cabo el cambio cultural que trae consigo su transformación digital, para integrar grupos multidisciplinarios e interdisciplinarios conformando clústeres con *stakeholders* de la cadena productiva alimentaria y valor turística que desarrollen productos de turismo gastronómico virtuales cómo las rutas con un modelo de planificación de destinos de turismo gastronómico sostenible.

Fuentes consultadas:

Montecinos, Antonio. (2025). Planificación de Destinos de Turismo Gastronómico Sostenible. Editorial Tirant Lo Blanch.

Montecinos, Antonio. (2025). Productos Turísticos y Gastronómicos: Virtualización y Ciberseguridad. CIET.

Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI) y Organización Mundial del Turismo (OMT) (2021). Promover el desarrollo del turismo mediante la PI. OMPI. https://www.wipo.int/edocs/pubdocs/en/wipo_pub_1054.pdf

Paisaje Cultural Cafetero de Colombia



LA GEOGRAFÍA Y EL CLIMA DE COLOMBIA, CON SU DIVERSIDAD DE PISOS TÉRMICOS, MICROCLIMAS Y UNA DISTRIBUCIÓN DE LLUVIAS EQUILIBRADA, CREAN CONDICIONES IDEALES PARA EL CULTIVO DE CAFÉ DE ALTA CALIDAD.

ORIANA MARTÍNEZ.

POR: LUIS MARTÍNEZ VELANDIA
ACADÉMICO DE LA ACADEMIA COLOMBIANA DE GASTRONOMÍA
FOTOS: CORTESÍA DEL AUTOR Y ARCHIVO EXCELENCIAS

Con vestigios registrados en Etiopía que lo indican como su lugar de origen, el café ha trazado un largo recorrido en su evolución, producción y consumo. Se presume que, gracias a los árabes, el café inicia su expansión hacia el siglo XVII, logrando su posicionamiento en Europa en el siglo XVIII.

El arribo a tierras americanas se le atribuye a los holandeses y franceses, quienes probablemente lo ingresaron por Surinam. Al territorio nacional llegan sus semillas por el Oriente, gracias a los Jesuitas, hacia el año 1730 cuando transcurría la época de la colonia.

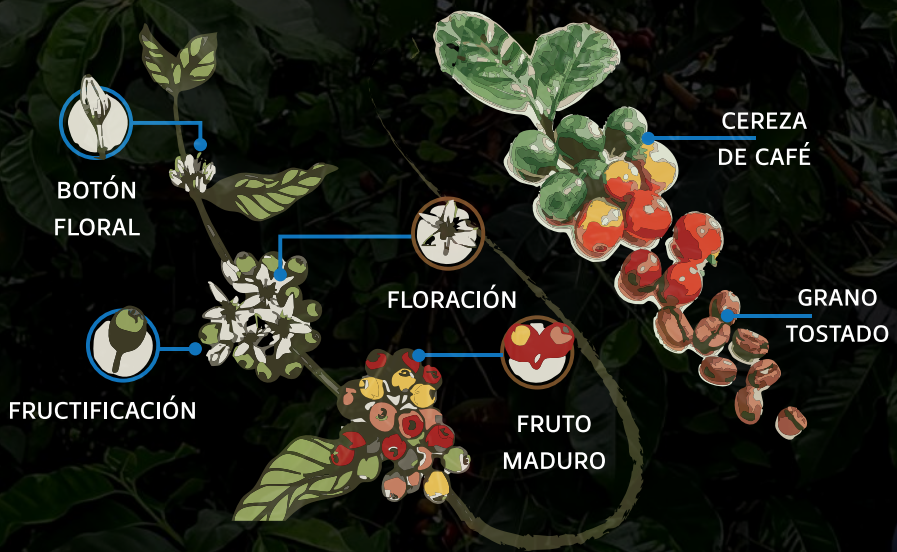
Norte de Santander ha quedado registrado en la historia de Colombia como el lugar por donde ingresó el café, en adelante múltiples practicas sucedieron en torno a esta plantación. Para el siglo XIX el sacerdote Francisco Romero imponía el cultivo del café como penitencia a quienes confesaban sus pecados.

Durante cien años, el recorrido de la planta se fue estableciendo por la geografía nacional, los antecedentes indican las siguientes fechas: 1800 Norte de Santander, 1850 Santander, Boyacá y Cundinamarca, 1860 Antioquia, Córdoba, Bolívar, Casanare, Meta y Caquetá, 1870 Caldas, Risaralda y Quindío, 1880 Tolima y Valle del Cauca, 1890 Cauca, y 1900 Nariño, Huila, Cesar y Magdalena.

La riqueza de los suelos de las cadenas montañosas que conforman las cordilleras y la versatilidad climática, permiten que en Colombia se pueda cultivar un grano con los más altos estándares de calidad, característico por su intenso aroma, cuerpo alto, sabor suave y acidez balanceada.

Actualmente su ciclo de producción se considera un atractivo turístico, luego de que para el mes de junio de 2011 la UNESCO declarara Patrimonio de la Humanidad al "Paisaje Cultural Cafetero Colombiano", teniendo como epicentro a los departamentos de Risaralda, Quindío, Caldas y Valle del Cauca. Estos territorios han desarrollado múltiples ofertas para recibir a los turistas que llegan en busca de conocer todo lo concerniente a la cultura cafetera, sistemas de siembra, contacto con las plantaciones e información sobre el manejo de sus cultivos, variedades, recolección del fruto, secado, tostado y procesos de elaboración de las bebidas.

Estos elementos han logrado trascender a las zonas urbanas y capitalinas con mano de obra especializada en el ámbito del barismo, llevando a cada cliente a través de estas bebidas, la información del producto, su versatilidad y su desarrollo sostenible.



La riqueza de los suelos y la versatilidad climática, permiten que en Colombia se pueda cultivar un grano con los más altos estándares de calidad

Oriana Martínez, pertenece a la nueva generación de baristas colombianos, al consultar su opinión sobre las condiciones actuales del gremio cafetero, menciona:

"La geografía y el clima de Colombia, con su diversidad de pisos térmicos, microclimas y una distribución de lluvias equilibrada, crean condiciones ideales para el cultivo de café de alta calidad, permitiendo una producción continua a lo largo del año, generando perfiles de sabor únicos. Por otra parte, los caficultores desempeñan un papel fundamental en esta industria, ya que su conocimiento y dedicación garantizan la excelencia del grano. Sin embargo, a pesar de su importancia, el reconocimiento de su trabajo sigue siendo un reto, aunque han surgido iniciativas para valorizar su labor, buscando un comercio justo. Por otro lado, los métodos de preparación, como el filtrado, la prensa francesa o la extracción en expreso, resaltan distintas características del café, desde acidez y dulzura hasta cuerpo y aroma, ofreciendo experiencias sensoriales variadas. Otro elemento de gran importancia en la cadena de valor son las nuevas generaciones de baristas y caficultores que han sido clave en la evolución del café colombiano, innovando en técnicas de cultivo, experimentando con fermentaciones controladas y promoviendo la cultura del café de especialidad, impulsando así su reconocimiento en el mercado nacional e internacional."

EXISTEN SEIS REGISTROS DE CAFÉS CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN EN COLOMBIA: EL CAFÉ DE LA SIERRA NEVADA, SANTANDER, CAUCA, TOLIMA, NARIÑO Y HUILA.



Es importante recalcar que existen seis registros de cafés con Denominación de Origen en Colombia: el café de la Sierra Nevada, Santander, Cauca, Tolima, Nariño y Huila.

El paisaje cultural cafetero ha sido de gran reconocimiento y de frecuentes visitas por parte de los turistas. Sin embargo, las denominaciones de origen han abierto la puerta a nuevas ofertas de turismo gastronómico, con experiencias en otros territorios que gozan de un paisaje y características especiales de sus suelos para el cultivo del café.

En la Sierra Nevada de Santa Marta, se destaca el corregimiento llamado Minca, conocido también como la Capital Ecológica de la zona. En Santander, se destaca la Mesa de los Santos, un territorio ubicado sobre la cordillera oriental de Colombia.

En Cauca, la geografía cafetera se encuentra dividida en Región Centro "Café de Popayán", Región Norte "Café con Raíces", Región Sur "Café del Macizo" y Región Oriente "Café Tierradentro".

En el Tolima, se identifica una ruta del café en Ibagué, la capital del departamento. En Nariño, se realizan recorridos para el conocimiento de la planta en el municipio de Buesaco y en el Huila, se ha creado un recorrido denominado "Ruta mágica del café" en los municipios de Garzón y Gigante.

EN JUNIO DE 2011 LA UNESCO DECLARÓ PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD AL "PAISAJE CULTURAL CAFETERO COLOMBIANO"


México
Guanajuato
¿Vas a viajar?
Que sea a
Sabores y momentos para brindar
TURISMO
SECRETARÍA DE TURISMO E IDENTIDAD
guanajuato.mx
HACIENDA CORRALEJO
Pénjamo

ESCAPARATE VIRTUAL

COMUNICACIÓN

hablamos@evcomunicacion.com

91 556 00 40

CREATIVIDAD • ESTRATEGIA • PROYECTOS • PUBLICIDAD •



EL EQUIPO QUE TU EVENTO NECESITA