

# BUENAVIDA

LA REVISTA DEL ESTILO DE VIDA SALUDABLE DE EL PAÍS  
Nº 75 SEPTIEMBRE 2020 WWW.BUENAVIDA.ES

ESPECIAL



## COMER MEJOR

Cómo pasar de una alimentación  
decente a otra casi perfecta.



2.5€

GRATIS CON  
EL PAÍS SOLO  
EL 2 DE SEPTIEMBRE

#soypatrimonio

EL BAR ESPAÑOL,  
A LA ALTURA DEL  
FLAMENCO, SEGÚN  
ADURIZ, ARZAK...

pág. 32



ES-ECO-033-CL  
Agricultura UE/no UE



**24**  
Kcal  
100 mL

**MUCÍLAGOS**  
**>0.7%**

# tu cuerpo como un reloj



**SoriaNatural**  
EFICACIA Y CALIDAD

**SIN AZÚCARES AÑADIDOS**

Contiene azúcares naturalmente presentes

**BIO**

bebida de  
**LINO**

**1L**

**24**  
Kcal  
100 mL



**MUCÍLAGOS-MUCILAGE**  
**MUCILAGENS-PLANTENSLIJN**

**>0.7%**

**ORGANIC FLAXSEED DRINK**  
**BOISSON DE LIN BIO**  
**BEBIDA DE LINHAÇA BIOLÓGICA**  
**BIOLOGISCHE LIJNZAADDANK**

ALTERNATIVE VEGETAL  
A LA LECHE  
EL LINO FAVORECE LA  
PERISTALSIS INTESTINAL  
L'EST UTILISE POUR  
FACILITER LA DIGESTION ET  
AIDER A PERDRE DU PONDUS  
LORSQU'IL EST UTILISE AVEC  
DES MESURES ALIMENTAIRES  
MODE D'EMPLOI  
S'ouvrir et verser le contenu  
dans un verre ou un bol.  
Remuer avec une cuillère.  
Consommer immédiatement.  
Ne pas conserver plus de  
24 heures au réfrigérateur.  
Ne pas réchauffer.  
Ne pas utiliser dans un  
micro-ondes.  
Ne pas utiliser dans un  
cristallin.  
Ne pas utiliser dans un  
cristallin.  
Ne pas utiliser dans un  
cristallin.

www.sorianatural.es

El lino favorece la peristalsis intestinal, es usado para facilitar la digestión y ayuda a perder peso junto con medidas dietéticas.



## LO MEJOR

- 07 **Sobrevivimos al cierre de las discotecas. ¡Pero que no toquen el bar Casa Pepe!** Oda al aperitivo, ese trago con tapa que los filósofos griegos vinculaban al frenesí.
- 10 **No pida mexicano para llevar.** La salsa en contacto con las tortitas no resiste al take away. Más trucos de chef para montar el festín en casa.
- 12 **Mantecatura.** Que dicen los italianos que risotto gana a paella gracias a este secretito que aplican a todas sus pastas.
- 14 **Por qué lo llaman repostería vegana si quieren decir magia.** ¿O cómo se consigue si no que un hojaldre brille sin huevo o una mousse quede sabrosa sin leche?
- 16 **Trucos de cocina que no vienen en los libros.** Habla el pueblo, valida la ciencia.
- 18 **¿Hambre o apetito?** No es lo mismo, aunque rugen igual de fuerte.
- 20 **“No me gusta la fruta, pero adoro la verdura. ¿Tan malo es...?”.** Sobre si es posible no tocar uvas y fresas ni con un palo, pero creerte la mar de healthy porque te atiborras a espinacas.
- 22 **Ese queso es un pescado.** No nos hemos vuelto locos: es lo que dicen los expertos sobre el valor nutricional de una cuña de manchego. El lacteolío.
- 24 **Las apps de nutrición se contradicen.** Comparamos las más populares... y se arma la marimorena.
- 26 **Reciclar por ley.** En algunos países ya se hace con las sobras de la cena. ¿Es nuestro turno?

# 08

## La nostalgia engorda.

Motivos por los que las chucherías que comimos de críos nos seguirán haciendo felices hasta pasados los 90.



# 48

**La compra definitiva.**

*Eco, sana, proahorro...  
Cómo llenar el carrito rozando la perfección.*

## GASTRO

- 28 **A qué sabe... Campo de Cariñena.** Con tres palabras bastaría: lasaña de morcilla. Pero la comarca aragonesa es también cuna de grandes vinos y pollos ultramimados.
- 32 **Como las Fallas o el flamenco.** Voces del sector reclaman que bares y restaurantes españoles sean declarados Patrimonio de la Humanidad. Aduriz, Arzak y otros ilustres cocineros debaten sobre los argumentos de la demanda. Imbatibles.
- 42 **Este plato no se toca.** Las buenas intenciones de alterar una receta para hacerla más saludable pueden acabar en asesinato culinario. O ya nos dirán a qué saben unas croquetas sin bechamel si no es a decepción.

## VIAJES

- 52 **Para compensar tanto bocado.** Andar por la montaña es lujo y necesidad de estos tiempos. Y si encima a uno lo van sorprendiendo fortalezas y castillos... Bienvenidos a Sierra Mágina.

## GUÍA

- 62 **El buen vivir.** Es mes de estrenar un cuaderno bonito, comer paella en el parque y soñar con convertirse en yogui.
- 66 **Consultas.** Por la OCU.

EDICIONES EL PAÍS

Presidente de Honor  
Juan Luis Cebrián  
Presidente  
**Manuel Mirat**  
Consejero Delegado  
**Alejandro Martínez Peón**  
Director EL PAÍS  
**Javier Moreno**  
Subdirectora  
**Montserrat Domínguez**

## BUENAVIDA

Directora  
**Marta del Valle**  
mdelvalle@elpais.es

Redactora Jefa  
**Ana García Moreno**  
amgarciam@elpais.es

Web **Andrés Masa** (edición)  
**Manuela Sanoja** (redacción)  
mcsanoja@clb.elpais.es

Edición gráfica **Paola Pérez**  
pperez@elpais.es

**Han colaborado:** Teresa Sánchez-Ocaña (dirección de arte), M. José Díaz de Tuesta (cierre), Miguel Á. Bargaño, Salomé García, Juan Pelegrín, Jesús Rojas, Marín Ruiz de Cabañas (ilustración), Javier Sánchez Castro, Nacho Sánchez, Kino Verdú. Y Giuseppe Russolillo, Martina Miserachs, Manuel Moñino, de la Academia Española de Nutrición y Dietética. **Fotos:** Digital Art Studio, Víctor Zurbarán, Getty.

**PRISA BRAND SOLUTIONS**  
Director comercial de Prisa Noticias  
**Miguel Ángel Fernández Delgado**  
mafernandez@prisabs.com

Directora comercial BuenaVida  
**Raquel Retortillo**  
rretortillo@prisabs.com

Barcelona  
Directora de la delegación  
**Mercedes Otálora**  
mercedesor@prisabs.com  
Directora Comercial  
**Mar Salas** marsb@prisabs.com  
**Elsa Rodríguez** erodriguez@prisabs.com  
**Montse Sendra** msendra@prisabs.com

International Sales Director  
**Cristina Ramos**  
cristinarb@prisabs.com

MIGUEL YUSTE, 40. 28037  
MADRID ESPAÑA.  
TEL. +34 915 386 104

Impresión **Rotocobrih**  
Depósito legal **M-15219-2014**  
ISSN **2386-6357**



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



CONSEJO GENERAL  
DE COLEGIOS OFICIALES DE  
Dietistas-Nutricionistas



Certificado PEFC  
Este producto  
procede de bosques  
gestionados de  
forma sostenible y  
fuentes controladas  
www.pefc.org



Fotografía de Manuel Vázquez

**EL PAÍS  
SEMANAL**

**Inspiración semanal**

LA REVISTA DOMINICAL

Cada domingo, gratis con EL PAÍS.  
Y el resto de la semana en tu quiosco por **1,50€**.



# Suscríbete a los hechos

- ✓ Acceso ilimitado a todo el contenido en web y app.
- ✓ Lectura en PDF de la edición impresa del periódico, revistas y suplementos a través de la app.
- ✓ Hasta 3 accesos simultáneos para consultar el contenido en varios dispositivos.
- ✓ Adelanto diario exclusivo de contenido de Opinión.
- ✓ Acceso a experiencias culturales exclusivas.
- ✓ Acceso a comentarios en elpais.com

SUSCRIPCIÓN  
DIGITAL  
ILIMITADA

PRIMER  
MES **1€**

**10€/mes**  
SIN PERMANENCIA

Suscríbete en:  
**suscripciones.elpais.com**  
o escanea el código con la cámara de tu móvil



**EL PAÍS**

# LO MEJOR

“ES LA COPA + BAILE DE LOS MAYORES DE 35” (SABIDURÍA POPULAR)

# Aperitivo.

SUS PRIMERAS REFERENCIAS DATAN DEL SIGLO V, CON FILÓSOFOS GRIEGOS ASOCIÁNDOLO AL DESCONTROL SEXUAL. ES EL MISMO EFECTO DE EMBRIAGUEZ QUE TEMÍA ALFONSO X EL SABIO, QUIEN, 800 AÑOS DESPUÉS Y EN ESPAÑA, FIJÓ POR LEY QUE LOS MESONEROS SIRVIERAN EL VINO MAÑANERO CON UN POCO DE SALCHICHÓN. DE AHÍ A LA GILDA...

Acompañar el trago con algo de comer, evitando excesos alcohólicos, fue la puntilla que le faltaba a esta bendita costumbre, propia de países mediterráneos y tendentes a la charla. Porque el aperitivo es –sobre todo– una forma de relación, que sucede en torno a una bebida y a una tapa entre las 12 y las 15 horas. Lo refleja bien esta comparación con el brunch (al enemigo hay que mirarlo a la cara) que hace Carlos Lucas, propietario del asador Rocacho, en Madrid: “Para mí, el aperitivo es más ágil. Te permite estar de pie, con amigos, hablando de cualquier cosa... Es un acto social en el que se comparten raciones. En el brunch, por el contrario, permaneces sentado esperando a que te sirvan”. Su preferencia por la costumbre patria tiene que ver con lo que él considera una defensa del buen producto servido en barra: “Nosotros, en Rocacho ponemos raciones de croquetas, cecina de buey, sardinas, anchoas... Es una manera de hacer un picoteo a base de productos de calidad y luego ya que la gente decida si se queda a comer en el restaurante o se va a su casa. Si se alarga, hay veces que puede incluso sustituir al almuerzo”.

La variedad, desde luego, abruma. El mapa que propone la marca de patatas Lay’s, tras una campaña en Change.org para que el 19 de septiembre sea declarado Día Mundial del Aperitivo, da unas cuantas pistas: la gilda en el País Vasco, la fritura en Andalucía, los bollos preñaos en Asturias, la chacina en Castilla y León, el pan con tomate en Cataluña, los salazones de pescado en Murcia y Valencia, el pulpo à feira en Galicia... Y hay románticos, como Joaquín Felipe, jefe de cocina del restaurante MyWay Sky Bar, en la capital, que apostillan que gran parte de su valor pasa por tomarlo en el bar de toda la vida. “En Huertas [barrio céntrico de Madrid, de donde es Felipe] hay un local que se llama La Cueva de Pablo en el que se puede tomar un aperitivo maravilloso con sangre encebollada o unos boquerones”, cuenta. Y que salga el sol por Antequera... (¡una de porra!).

por Javier Sánchez y Ana G. Moreno



# Bolas de chicle, 'burger' con kétchup, 'bollycao'... ¿A que está salivando?

USTED, UN ADULTO RESPETABLE, QUE  
COMPRA EL GRANO INTEGRAL, COCINA  
TODO A LA PLANCHA Y COME FRUTA  
ENTRE HORAS, VÍCTIMA DE LA NOSTALGIA.

por Ana G. Moreno

**E**se sentimiento de añoranza, del que tan positivamente le hablamos en el número anterior (“puede servir para detectar cosas que hay que cambiar”, decían los psicólogos), muestra cierto apego hacia nuestros michelines. Duro pero cierto: existe la nostalgia de la comida basura. “Ya desde la infancia se empieza a conocer el mundo mediante las papilas gustativas, facilitando así la memorización sensorial basada en reconocer alimentos. Y por este proceso se generan afinidades y rechazos. Hay evidencia de que estas experiencias sensoriales quedan fijadas para siempre. Y, por tanto, siguen siendo placenteras”, explica Ramón de Cangas, dietista-nutricionista y doctor en Biología Molecular y Funcional. ¿Y con qué gozaba usted de niño? ¿Acelgas, garbanzos, espinacas...? Obviamente, no, sino con un montón de golosinas, menús de comida rápida (ay, los cumpleaños en McDonald’s) y chocolatinas baratas que nos ofrecían en las fiestas de guardar (y algún que otro día entre semana). Son chispazos positivos que, inevitablemente, nos transportan al refugio de la infancia, según narra el experto. Y la razón está en su hipocampo, una especie de baúl de los recuerdos que tiene el cerebro para almacenar, de lo antiguo, lo importante. De repente, un sabor de la niñez entre los labios... y ya está la masa gris bombardeándonos con sensaciones, caras y olores de la época. Da igual cuántos libros de dietética se haya leído uno en el camino.

**Comida confort para tiempos inciertos.** “Dado que se come por placer, en momentos de estrés y angustia recurrimos con más frecuencia al consumo de alimentos que nos traen recuerdos felices, de protección,

seguridad y familiaridad”, detalla De Cangas. El 44% de los españoles ha engordado en el confinamiento (la mayoría, entre 1 y 3 kilos), según una reciente investigación de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (Seedo). Hay que rascar poco para encontrarse con historias personales que lo atestiguan, como la de Carmen Bernal, de 38 años, que ha vuelto a desayunar con una famosa marca de cacao en polvo azucarado tras años de café y sacarina. “El día en que mi empresa me comunicó que nos hacían un ERTE, bajé a por un bote”, confiesa: “Y aún no lo he dejado”. Es el boom de los alimentos refugio. Al apasionante mecanismo de la memoria, sume el papel de la publicidad (“muchos de estos productos transmiten la imagen de un mundo Disney, feliz e idealizado, que relacionamos con la dicha propia y de los hijos”, recuerda el dietista-nutricionista) y el irrefutable hecho de que la comida juega un papel cultural, “el de recordarnos al grupo al que pertenecemos”, apostilla la profesora del Sheridan College (Ontario, Canadá) Jessica Carey en un artículo al respecto en la revista *The Walrus*: “Nos gusta pensar que somos criaturas racionales que elegimos lo que comemos en función de su cantidad de sodio y esas cosas. Pero la verdad es que ponemos más valor en la agradable sensación de sentirnos conectados con otros”. Y su yo del pasado cuenta.

**Pues poco hemos engordado...** Los adultos de hoy no tenemos tantos pecados en la mochila como tendrán los de mañana. Aunque a usted le parezca que de crío se atiborraba de alimentos poco recomendables, los estudios despejan que hace 40-50 años los niños en España no comían tan mal. “Estábamos bastante cerca del patrón mediterráneo. Sí, se tomaban muchos fritos y rebozados, pero siempre va a ser mejor eso que todos los ultraprocesados y bebidas azucaradas que se consumen hoy”. Si es padre, aún está a tiempo de que su prole no asocie la buena vida a pizzas ultracongeladas y montones de refrescos, o se pondrá tibio a ellos en sus rupturas y pandemias venideras. Trucos para que coman vegetales hay a puñados, como mezclar las patatas con trocitos de calabacín (del mismo corte), hacer la salsa de tomate con brócoli pochado (sin tropezones) o rebozar las setas como si fueran escalopines.



“Los adultos cada vez comen más chucherías, quizá con la salvedad de los mayores de 60, cuando los sabores cambian”,  
Ramón de Cangas.



**NO SABEMOS PEDIR**

## Soñar con unas patatas suflé y que lleguen en modo chips.

EL *DELIVERY* HA AYUDADO A MUCHOS RESTAURANTES A IR REMONTANDO.  
PERO COCINAR PARA ENVASAR Y CONSUMIR EN DIFERIDO, TIENE SU ARTE.

por Jesús Rojas

Que nos íbamos a olvidar de los restaurantes solo por tener que encerrarnos varias semanas en casa? Ni pensarlo. Puede que se pierda el servicio, el concepto, la iluminación, la decoración, la compañía y otras maravillas de este negocio fundamental, pero no dejaremos de rendir culto a su comida, aunque tenga que ser a domicilio. Evitemos el desastre.

**Un poco de sentido común...** Analizar la carta de un restaurante nunca ha sido tarea fácil, pero, a fuerza de experiencia, hemos aprendido a detectar hasta los trucos que emplean para, por ejemplo, hacernos gastar más. Ahora hay que leerla de nuevo, desde la perspectiva del comensal que pide para llevar y, para empezar, responderse a una pregunta clave antes de marcar el teléfono: ¿qué platos se estropearán inevitablemente en el camino de la cocina a la puerta de casa? Hay cosas que no dejan lugar a la duda, como que la Tierra es redonda y que lo que mejor viaja en las motos de los repartidores son los platos fríos, sobre todo elaboraciones sencillas como cortes de pescado crudo: sushis, carpachos o tartares. Algunos clásicos de la cocina italiana, como las pizzas, también aguantan el tirón con mucha dignidad. Y las lasañas, siempre que la pasta sea fresca y que llegue un poquito por debajo de su punto de cocción para que, al recalentar, no se pase. Pero si hay que elegir un tipo de cocinado que nunca falla, Clara Villalón, cocinera y exconcurante de *MasterChef*, Mapi Hermida, periodista gastronómica, y el chef del grupo La Ancha, Nino Redruello, coinciden en decantarse por los guisos. Las carrilleras y las albóndigas siempre van a llegar bien, pues la salsa hace que se conserven jugosas. Y un marmitako, un ajoarriero...

¿Un abanico demasiado limitado para saciar la curiosidad de los *foodies* que llevan meses esperando degustar manjar tras manjar? Vayamos, quizá mejor, a lo que hay que descartar. “Yo evitaría los fritos en general porque como están buenos son recién hechos”, comienza Villalón. Con el tiempo y el encierro se van reblandeciendo y pierden toda la gracia. Peor aún si se envasan junto a su salsa o se mezclan

Los platos semiterminados quizá sean la mejor opción, pero tendrá que entrenar su pericia culinaria (y prever tiempo) para reconstituir al baño maría, gratinar...

Preguntar cómo envasan las recetas antes de pedir nunca es mala idea. El plástico recuece el arroz, reblandece los fritos y hace que suden los rebozados.

productos secos con otros húmedos (como las tortillas de los tacos y su relleno)... Ni juntos ni revueltos. El chef apunta otra mala decisión aprendida por experiencia propia: las proteínas animales a la plancha. Tuvieron que prescindir de enviar a sus clientes sus chipirones porque llegaban reventados. Oh.

**Las reglas están para romperlas.** Conocer la ley y si existe alguna trampa es lo que diferencia a un auténtico experto del pedido a domicilio de un simple aprendiz que acaba tragando como puede un arroz apelmazado. Una de las más notables es la de los fritos, un apartado en el que destacan las croquetas y el famoso escalope de 40 centímetros de La Ancha, llamado Armando, que está causando furor entre los madrileños porque, sorprendentemente, llega crujiente por fuera y jugoso por dentro. Redruello, cuarta generación del grupo hostelero, desvela que “el rebozado tiene que aguantar toda la humedad interior. No te queda otra que hacer una película muy potente. Y tienes que conseguir que esté perfectamente equilibrada: que no sea ni muy gruesa ni muy crujiente”. No menos importante es el trabajo que hay detrás de las patatas que acompañan a ese escalope, que tienen una larga historia que bien podría considerarse I+D: “Hasta llegar a la de estilo paja que ofrecemos ahora, que viaja perfectamente, estuvimos tres semanas probando con distintos tipos de patata (agria, monalisa, kennebec) y varios envases que permitieran una mejor ventilación, para al final darnos cuenta de que es difícilísimo que unas patatas fritas viajen bien”. En el capítulo del pescado, que tan complicado es llevar a buen puerto, hay una salida para quienes no se pueden resistir a pedirlo: sus daditos de merluza rebozados se terminan de cocinar durante el trayecto a casa.

**Eche una mano, hombre.** Tengan muy presentes a quienes ofrecen platos semiterminados, pensados para rematar en casa: croquetas listas para freír (prueben las de Pepe&Cro, pepeandcro.com) o elaboraciones al vacío para reconstituir y gratinar, como las costillas de Aitatzu (aitatzu.com).



LOS ESPAGUETIS, AÚN MEJOR

‘Mantecatura’: el secreto italiano que sublima el sabor de los platos de pasta.

por Javier Sánchez Castro

UN VERANO EN ITALIA DA PARA RECIBIR MUCHAS LECCIONES SOBRE CÓMO COCINAR MACARRONES Y CÍA. POR PARTE DE NONNAS DE ARMAS TOMAR. LO QUE UNO NO SE ESPERA ES QUE, DE REPENTE, AFIRMEN CON ALTANERÍA QUE EL RISOTTO ES SUPERIOR A LA PAELLA. A LA PREGUNTA DE “¿Y POR QUÉ?”, ROTUNDIDAD: SE PREPARA CON CALDO MIENTRAS QUE VUESTRO ARROZ SE HACE CON AGUA. “POR ESO TIENE MÁS SABOR”. DE COMIDA ITALIANA SABRÁN INFINITO. DE PAELLAS...

**A**l rato, el orgullo patrio le impulsa a uno a contraatacar. “Y si tanto defienden el arroz preparado con caldo, ¿por qué la pasta solo la cuecen con agua?”. Soberbio error: allí también la *risottan*. Es decir, la hierven con algo más que simple agua del grifo. Al proceso lo llaman *mantecatura* y viene de *mantecare*, que, en italiano, significa “dar forma a una mezcla homogénea, cremosa y uniforme”.

**Una costumbre ancestral que, como mucho de lo de antaño, últimamente, vuelve a practicarse.** La *mantecatura* “es una especie de secretito que viene de las recetas de la abuela y que ahora están recuperando bastantes restaurantes. En Gioia *risottamos* todos los platos de pasta”, explica Davide Bonato, chef de este restaurante transalpino, uno de los más conocidos de Madrid. Pone como ejemplo sus *pappardelle* (cintas planas y anchas) con boletus y ostras, de las que reservan el agua para darle un toque único. “Primero se cuece la pasta de la manera habitual. Luego, cuando le falta un poquito para estar al dente, la terminamos en el agua de las ostras para que coja más sabor a mar, junto a las setas y un poco de *burrata* [queso fresco parecido a la *mozzarella*] de Puglia”, detalla. ¿Y si no hay ostras o similar? “Se añade un vino, algún cítrico, un poco de queso...”.

Francesco Ingargiola es otro de esos jóvenes chefs que resuelven la técnica con queso para conseguir platos aún más sabrosos en su restaurante Lettera Trattoria Moderna

de Madrid: “Tenemos una receta de pasta mantecada con parmesano. Es un plato muy especial porque, cuando la tenemos prácticamente lista, se termina delante del cliente. Evaporamos el alcohol de un ron blanco calentándolo con un soplete y lo añadimos en una rueda grande de este queso para fundirlo. En ese momento introducimos la pasta y removemos hasta que se termina de hacer”. En otras ocasiones, sustituye el agua desde un principio por caldo. “Yo soy del sur de Italia y allí comemos mucha *pastina* [pasta pequeña]. Esta variedad la cocinamos directamente en un caldo de pescado muy reducido”, explica Ingargiola. El resultado son platos de un gusto muy potente. “En algunos guisos de legumbres, como judías o lentejas, también añadimos un puñadito de pasta al final. Esto es solo un ejemplo para entender que el tópico de que la pasta únicamente se cuece en agua no se cumple siempre”, aclara.

**¿Cómo encaja uno de los acompañantes más fieles de la pasta, la salsa de tomate, en el excitante universo de la mantecatura?** Pues como un guante. Sandro Patara, cocinero de Premiata Forneria Ballaró (Madrid), lo hace con su *spaghetti al pomodoro*. “Por un lado, exprimimos el jugo de un tomate fresco y, por otro, asamos unos tomates San Marzano en el horno hasta que se reducen, como

si fueran un concentrado. Cocemos la pasta durante unos minutos en agua y cuando ya está prácticamente a punto, la sacamos y la ponemos en una sartén junto con el agua de tomate y dos cucharadas de nuestro concentrado casero. La pasta absorbe el sabor del tomate en esta fase final”. Y va soltando el almidón que aportará al conjunto la melosidad buscada. Es fundamental que la temperatura de las salsas se mantengan a unos 80 grados. “Y hay que tener en cuenta que el proceso es un poco más lento y los tres minutos que aún necesita para estar terminada en agua hirviendo pueden convertirse en seis, por ejemplo”, advierte Bonato. Quien se anime a probar debe saber que resulta más fácil cuando la pasta es fresca y de alta calidad. “De hecho, con la *mantecatura* te das cuenta de si es buena o mala”, afina el de Gioia.

**Muchos de nuestros chefs han aprendido el secreto.** Javier Aranda, con una estrella Michelin por el restaurante Retama (hotel La Caminera, Torrenueva, Ciudad Real) y otra por Gaytán, local madrileño que también regenta, junto a La Cabra, demuestra que la alta gastronomía tampoco le hace ascos a los trucos de la abuela. “Nosotros hacemos un caldo corto

de jamón en el que cocemos los *tagliatelle* [tallarines, anchos, planos y más estrechos que los *pappardelle*] frescos que elaboramos en el propio restaurante y que acompañan un plato de guisantes lágrima. De esta manera, la pasta adquiere un

sabor fantástico”, explica. Una idea como para probarla en casa, porque no todo es cosa de cocina con relumbrón. Así disfrutaremos en el hogar como si estuviéramos en una osteria siciliana. Que falta nos hace...

Quien se anime a probar debe saber que resulta más fácil cuando la pasta es fresca y de alta calidad. De hecho, sirve para constatar si esta es buena o mala.



CUÁNTO MÉRITO

## Confitería vegana: cómo hacer pasteles sin huevos, leche ni rica miel.

A VER SI CREEN QUE ES FÁCIL CONSEGUIR LA CREMOSIDAD Y CUAJADO DE, POR EJEMPLO, UN HELADO O UN FLAN...

por Marta del Valle

**E**speramos que no haya duda de que la versión *animal friendly* de cualquier postre, bollo o galleta no es necesariamente más *light*. Todo el azúcar que se usa a destajo se considera vegano y no hay que suplantarlos por nada, además de que cambiarlos por otro edulcorante –la definición de edulcorar, que es “endulzar con cualquier sustancia natural o química”, no dice nada sobre las calorías– también es una opción de la repostería tradicional. Y las grasas, vengan de donde vengan, son necesarias en cantidad exacta para conseguir cierto tacto al paladar. Es precisamente este, el de mantener las texturas, uno de los dos grandes retos de quienes evitan cualquier ingrediente que tengan que ver con el mundo animal. “El mayor desafío en la pastelería vegana es conseguir que los sustitutos no cambien ni el sabor ni la textura de lo que vayamos a hacer. Igual que si queremos elaborar un bizcocho tradicional con marcado sabor a vainilla [para los más estrictos

es casi como la miel: necesita de insectos para existir], no podremos usar melaza de manzana o almíbar de plátano, porque le alteraría por completo el gusto original”, razona Olga Vázquez, propietaria del restaurante Oslo, en Valencia, y del *catering* Veggie Soul.

Elegir algo que se ofrece como alternativa (por hábito de consumo) en el supermercado no siempre funciona, ya que a veces se fabrican en pro de conseguir un mismo sabor y aspecto, ignorando su composición, propiedades alimenticias o características reposteras. Y con lo pejiiguera que es la pastelería... “Para entender cuál es el producto que mejor sustituye a un ingrediente de origen animal, debemos tener en cuenta cuál es la función que buscamos. Por ejemplo, no es lo mismo la utilidad de un líquido en una tarta, *mousse*, crema o *panna cotta*” (literalmente, nata cocida: no entraremos de nuevo en el debate de si existe alguna razón lógica para llamar con nombres no veganos a elaboracio-



nes que sí lo son, como las hamburguesas). “La cantidad de bebida vegetal utilizada en un pastel es muy pequeña y se añade para dar jugosidad, pero en una mousse el sabor es el protagonista, por lo que si queremos un suplente neutro, optaremos por la bebida de soja; si buscamos aprovecharnos de su aroma, optaremos por la leche de coco; y si necesitamos densidad, mejor una de avellana, que va fantástica con el chocolate”.

¿Qué hay de la estética? De ese brillito que da la yema batida al ser pincelada sobre lo que será un delicioso crujiente y ligero hojaldre (que ya no podría hacerse con manteca, claro, y no es fácil...). “No hace falta usar huevo. Se puede pintar con una mezcla de agua con azúcar y le aportará un punto dulce” (y, anecdóticamente, más azúcar aunque menos grasa). Para emular la consistencia gelatinosa que aportan las proteínas del huevo (o el colágeno animal), semillas de chía o linaza: “Trituradas quedan como una cuajada”.

### MUFFINS DE CHOCOLATE SIN ORDEÑAR VACAS

Del libro *Cocina vegana* (Phaidon): **mezcle, por un lado, 300 gr de harina tamizada, 100 de cacao en polvo, 2 cucharaditas de bicarbonato, 300 gr de azúcar y 200 de coco rallado. Por otro, 175 mililitros de aceite vegetal, 120 de café frío y 3 cucharadas de vinagre blanco. Junte, reparta en moldes y hornee a 200° 25 minutos.**



**NUEVOS**

## Champú y Acondicionador

### VITALIDAD

- Aportan vigor y brillo al cabello.
- Con aloe y manzana Bio.
- Agradable fragancia a manzana.
- Aptos para veganos.

*¡Innovador formato con dosificador!*

740ml

marca local



### ✓ CUIDAMOS EL CONTENIDO

- Productos con certificación Ecocert Cosmos Organic
- Con ingredientes Bio seleccionados.



### ✓ CUIDAMOS EL CONTINENTE



**BOTELLAS 100% R-PET.**  
Con plástico reciclado procedente de otros envases.

### Tapón dosificador

Sin muelle metálico en el interior.  
Minimizamos el impacto medioambiental.



YA QUE SE PRINGA, HÁGALO BIEN

## No subestime los consejos de cocina que vuelan en la cola del mercado.

ASÍ EXPLICA LA CIENCIA QUE LA CARNE SE ABLANDA CON LECHE Y OTRAS LECCIONES GASTRONÓMICAS QUE NO VIENEN EN LOS LIBROS.

Pasar la cuarentena en un pueblo extremeño, por capricho del destino, hace que las penas parezcan menos. No solo por el paisaje. Como uno es de los que se distraen cocinando, aproveché las visitas al súper para descubrir platos, ingredientes y trucos, muchos trucos. De los de toda la vida, esos que no vienen en los recetarios.

**Por ejemplo, lo que da de sí un brik de leche.**

Que en la carnicería local una señora comente que los filetes “un poco duros” (sibilina ella) se ablandan en leche “y quedan muy ricos”, hace que desconfiemos del género. Pero si cuando pasas a la pescadería, la misma señora vuelve a sacar la leche a colación... “La uso para desconge-

lar pescado”, añade. O le sobra leche o algo sabe. Hay que admitir que cogerle el punto a la ternera es sencillo, pero otras carnes, como la del cerdo o el pollo... La ciencia le da la razón.

“Es probable que la leche tenga varios efectos que puedan influir en la textura final de una carne a la que se le aplica calor. Puede existir un fenómeno de hinchamiento de las proteínas y actuar como coagulante, aportando una textura cremosa. En el pescado podría ocurrir algo similar, pues la estructura fibrilar es parecida, aunque no creo que tenga ningún efecto sobre el producto congelado”, explica el coordinador del máster universitario en Ciencias Gastronómicas del Basque Culinary Center, Juan Carlos Arboleya.



Un *bonus track*: una pizca de bicarbonato reduce el tiempo de cocción de las legumbres. “Hace que las paredes celulares se degraden más fácilmente. O sea, que cueza más deprisa”, explican desde el Basque Culinary Center.

**Cómo el frío saca los colores y mantiene el cruji.** No estará uno en los Alpes, pero verdor no le falta al entorno ni, por ende, a la cazuela. Un lugareño me suelta un manojo de espinacas en la puerta de casa, con un consejo *por la patilla*. “Después de cocerlas, ponlas en hielo para que no pierdan el tono este tan bonito que tienen”, me dice. No es palabrería. “Los pigmentos que dan color a los alimentos son muy sensibles al calor. Si dejamos que se enfríen por ellas mismas, estarán más tiempo a temperatura alta y se degradarán más”, explica la investigadora del Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) María Dolores Rodrigo.

Como aquí no tiran ni el agua, mi vecino la aprovecha para introducir el tronco de sus lechugas y que, como las de las plantas, sus hojas se mantengan lustrosas y crujientes. Si aprieta el calor, añade 10 minutos en el congelador.

**Que los experimentos, mejor con gaseosa.** “A quién no le gusta el rebozado, con lo bueno que está”, me dijo en una ocasión el gran cocinero Nacho Manzano. Recuerdo la frase mientras hago la compra porque la responsable de la sección de pescadería pertenece a la legión de fanáticos por *atemperar* todo lo que se le pone a tiro. Mientras despacha chicharro y congrio, regala un truco de órdago. “Un poco de gaseosa en la mezcla hace que quede más esponjosa”. Silencio sepulcral, hasta que hablan desde el CSIC: “La gaseosa tiene disuelto un gas que le proporciona las burbujas. La principal diferencia entre los gases y los líquidos o sólidos es que sus moléculas no están fijas, tienden a expandirse todo lo que les dejamos. Por lo tanto, al incorporarla al rebozado hace que la mezcla sea menos densa”. Que vivan las burbujas, pues, y no solo en el rebozado. Mi suegra la echa hasta en la macedonia. ¡Y vaya que si sube de nivel...!

**Que cuanto más floja sea la harina para su bollo, más fría tiene que estar.**

Habitualmente, lo que buscamos en los trucos de cocina es esa solución a los problemas que se repiten una y otra vez, inconveniencias como que las magdalenas no suban como uno desearía.

Había desistido hasta que me crucé con unas que tenían el copete más espectacular que he visto jamás. La cocinera me confió su secreto: “La masa debe entrar en el horno muy fría, del frigorífico, para que el contraste de temperatura la tire hacia arriba”. Arbolea subraya que él no hablaría del contraste de temperatura, pero acepta lo de que la masa esté fría. “Quizá lo más importante es que la harina utilizada para esa mezcla presente un alto contenido en proteína (gluten), ya que esto hace que tenga gran capacidad de absorber agua y retener gas. A más bajas temperaturas, la red de gluten es más compacta y el poder de retención de gas hace que la magdalena suba más”.

**Y que, a veces, si no tiene limón se puede usar perejil.** Buscando trucos para solucionar problemas, se da uno cuenta rápidamente de que los hay a cientos para evitar que se estropeen los alimentos. Y que cada maestrillo... El día que alguien dijo: “Tengo unas patatas en agua con limón para que no se oxiden”, solo obtuvo por respuesta un “pues así van a coger sabor. Pon perejil en su lugar, que da lo mismo”. ¿Cómo va a dar lo mismo? “Al cortar una patata se libera una enzima llamada polifenoloxidasas que la torna a tonalidades marrones por oxidación. Al sumergirla en agua, mejor fría, se evita que esté en presencia de oxígeno y se retarda. Si además se añade un medio ácido [limón], se rebaja el pH y la acción de esta enzima es menor”, asevera el profesor del Basque Culinary Center. Sobre el perejil, la investigadora añade: “Tiene abundantes flavonoides y beta-caroteno, todos ellos antioxidantes, con los que también evitamos la oxidación de manera efectiva”.

por Javier Sánchez Castro

# HAMBRE NO ES LO MISMO QUE APETITO. “PUES YO ME MUERO DE LOS DOS...”

por Marta del Valle



DECÍAMOS EL MES PASADO QUE EL INSACIABLE MONSTRUO COMEGALLETAS QUE ALGUNOS LLEVAN EN EL ESTÓMAGO SE ALIMENTA DE DISTINTAS COSAS QUE NO SON SOLO DE COMER. ASÍ CONFIRMA LA CIENCIA (Y DA PISTAS PARA CORTOCIRCUITAR) EL MAL DE TANTOS Y TANTOS: UNA IRREFRENABLE ATRACCIÓN POR DEGLUTIR.

**DOS TRUCOS  
MÁS PARA  
CALMAR  
A LA FIERA**

**E**l hambre es la necesidad fisiológica de ingerir alimentos para obtener la energía y los nutrientes que necesita el organismo, mientras que el apetito es el deseo consciente de comer algún producto concreto”, matiza María Soto Céliz, miembro del Grupo de Especialización de Nutrición Clínica de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Pero el efecto de ambos es el mismo: un agujero en la tripa, mal carácter, flojera... “A la hora de querer o necesitar alimentos, hay varios aspectos que interaccionan, neurobiológicos, fisiológicos y psicológicos: señales hormonales, sensoriales, metabólicas...; contracciones gástricas que llegan a generar malestar con náuseas e irritabilidad [aquí está la razón del mal humor]; bajada de nivel de glicemia o glucosa en sangre [flojera]”, y antojos por el puro placer de comer o por el valor de premio o consuelo que otorgamos a ciertos caprichitos... Veamos qué se puede hacer.

Primer paso: saber a qué nos enfrentamos. Es esencial para combatir y vencer. Ya aprendimos que no hay dietas que funcionen sin el peaje de pasar hambre y que cuanto antes nos quitemos los kilos cogidos (echémosle la culpa a la semilibertad), menos se enquistarán. Siguiente paso: descubrir cuáles son sus armas. ¿Qué hace que suba o baje el volumen? Los frentes se multiplican: “Distintos factores modulan que nos sintamos vacíos o llenos”. Ejemplos, por favor. “Las propias características organolépticas de los alimentos, como color, olor, textura, sabor..., envían información al cerebro, que comienza a liberar señales; el sistema nervioso central recibe datos de cómo está el balance energético y lanza mensajes a los sistemas periféricos que provocan las sensaciones de hambre y saciedad”, continúa la dietista-nutricionista. La composición nutricional de lo que nos llevamos a la boca juega también un papel fundamental. Por orden: las proteínas sacian más, seguidas de los hidratos de carbono –“que inhiben el hambre a corto plazo

por la liberación de insulina”– y, por último, las grasa, “cuyo efecto saciante es muy limitado”.

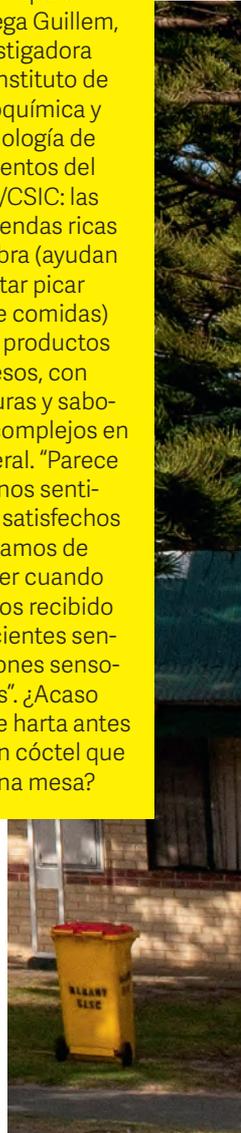
Tercero, buscar enemigos en nuestras propias filas. ¿Qué hacemos que lo pueda empeorar? “Hay muchas situaciones cotidianas que aumentan o disminuyen la sensación, como el ayuno o el sueño, y también varía según el gasto energético: por la mañana se tiene menos y a mediodía, más”, explica la también coordinadora del Grado online de Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Isabel I.

Cuarto, interceptar los sentidos: la vista, porque un plato bonito, brillante, jugoso y colorido, anima a disfrutar. “Con uno desagradable a los ojos, probablemente no lo hagamos porque inconscientemente lo asociamos a algo tóxico”. Voy preparando las vendas. El olfato, por la misma razón. Además, supone el 80% del sabor. Y a quién le apetece algo insulso. Sobre el gusto: “Es el que más nos influye porque favorece los reflejos de salivación, masticación, etcétera, y también ayuda a detectar la cantidad de alimentos, animando al cese de la ingesta”. Oído: ¿que no? Piense en el crujir de unas galletas, unas patatitas fritas, pan recién horneado... “Generan sensación de bienestar”, dicen los libros. Finalmente, el tacto, que también es responsable de un 10% del sabor, según los estudiosos, “e influye en la aceptación de muchos platos”.

Quinto y último: examen de conciencia. “En muchas ocasiones comemos sin hambre y la sensación de recompensa o placer que se obtiene puede dar lugar a sobreingestas”. Y elegir mejor con qué nos llenamos el buche... “Ciertas cosas tienen un vaciado gástrico muy rápido, como las bebidas azucaradas, pudiendo hacer que no se genere sensación de saciedad”, zanja la dietista-nutricionista.

Por Amparo Tárrega Guillem, investigadora del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos del IATA/CSIC: las meriendas ricas en fibra (ayudan a evitar picar entre comidas) y los productos espesos, con texturas y sabores complejos en general. “Parece que nos sentimos satisfechos y dejamos de comer cuando hemos recibido suficientes sensaciones sensoriales”. ¿Acaso no se harta antes en un cóctel que en una mesa?

**El hambre también se activa si se mueve. Por eso, por la mañana se lleva mejor, pero a mediodía...**





EN ZUMO NO VALE

## ¿Se puede comer sano sin probar la fruta?

CONTANDO CON LAS HORTALIZAS, HAY QUE  
TOMAR CINCO RACIONES. Y A MÍ NO ME GUSTA.

por Marta del Valle

**N**o soporto el plátano. Las manzanas no me saben a nada. Las peras me resultan pegajosas. La sandía es agua.

El melón pica. Me da grima tocar la piel del melocotón. Y ni hablamos del persistente aroma del que se impregna todo al comer mandarinas... ¿Que las frutas son los caramelos de la naturaleza? Se los regalo. Paso completamente de lo dulce en general y de la fruta en particular. Quizá no tener recuerdos –positivos– ligados a ningún aroma dulzón haga que jamás me apetezca. Que la rehúya. Que la ignore. Pero como sano. O eso creía...

Por si no lo saben, la ciencia (personalizada en la Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas 5 al día), las máximas autoridades sanitarias internacionales y hasta el Gobierno de la nación, invitan a alcanzar al menos cinco raciones diarias entre frutas y hortalizas variadas, en una proporción –preferentemente– de tres a dos. Así.

Las frutas: “De temporada –suelen ser más sabrosas y económicas y con menor impacto medioambiental–, de distinta textura, color, aroma y sabor, para que aporten variedad y cantidad de fitoquímicos”, explica Manuel Moñino, presidente del Comité Científico de la Asociación 5 al Día y miembro del Centro de Análisis de la Evidencia Científica de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Mejor enteras. Peladas o sin pelar.

Las verduras: “Procurando el consumo de hortalizas de hoja y crucíferas [coles, coliflor, brócoli...], asegurando una de las dos raciones en crudo, mejor a mediodía, “solo porque su proceso digestivo es más dificultoso y así tenemos toda la tarde para completarlo, aunque no es una regla de oro”, añade. Y algún detallito más...

**Un par de láminas de manzana confitada como acompañamiento de un guiso de carne no cuentan como una ración.** ¿Y qué sí? A saber, literalmente: tres albaricoques, 125 gramos de arándanos, frambuesas o moras (algo menos de una cajita), 18 cerezas, 8 lichis en conserva (aproximadamente una lata entera), 5 nísperos (que hay que pelar y deshuesar)... También la cumplen una sola manzana, un kiwi o un pomelo. Pero si hay que variar...

¿Por qué son tres de fruta y dos de hortalizas? Responde Moñino, uno de los responsables de diseñar el plan que destruye mis esperanzas de comer sano sin tocar un melón: “El consumo de al menos [y recalca esto último] cinco raciones entre frutas

¿Puedo tomar una zanahoria de postre o una endivia para merendar y olvidarme de la fruta? “Ocasionalmente no supone ningún problema, pero no es lo recomendable”, me reprende Manuel Moñino, presidente del Comité Científico de la Asociación 5 al Día. Igualito que mi madre con su “tú verás...”.

y hortalizas variadas al día se asocia con un menor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad, el cáncer o patologías cardiovasculares. Aportan fibra, vitaminas y compuestos fitoquímicos que difieren en tipo y cantidad entre ambos grupos, incluso en frutas y verduras entre sí. De ahí la recomendación de variadas. [La proporción de tres a dos] es también una cuestión de oportu-

nidad: en nuestro contexto cultural, tomar frutas de postre y entre horas y verduras en la comida y cena, es una distribución en los momentos de consumo habitual de la mayoría de la población española que facilita alcanzar la recomendación. En varios países de Latinoamérica la relación es inversa: tres de hortalizas y dos de frutas”. Una razón más para soñar con vivir en el Caribe.

Aquí, ¿puedo tomar una zanahoria de postre o una endivia para merendar, y olvidarme por completo de que existen las uvas? “Aunque ocasionalmente no supone ningún problema, no es recomendable”. Igualito que mi madre con su “tú verás...”. Sigo intentándolo: ¿el tomate cuenta como fruta? “El código alimentario español lo cataloga como hortaliza, pues, aunque es un fruto, el uso que se hace de él es de hortaliza, como ocurre con las berenjenas. También con las

habas tiernas y el maíz, pese a que son legumbres y cereales respectivamente, por su aporte nutricional y uso cultural”. No hay manera. ¿Y –ya que estoy– una salsa sustituye a una ración de verdura...? “La de tomate es una combinación de varias hortalizas, por lo que en sí misma podría considerarse como una forma de tomarlas. A la hora de cuantificar si es una ración o no, deberá valorarse la cantidad de cada ingrediente utilizado: al menos 80 gramos si se presenta como parte del menú o 120 gramos si es en un plato único”, finaliza el dietista-nutruicionista.

Solo me queda la resignación y buscar las menos dulces, más verdes. Quienes no gusten de las hortalizas, tienen otro consuelo. Las fritas (incluso rebozadas, aunque es mejor no abusar de esta técnica) sí que cuentan como verdura.

CON LO QUE ME GUSTA EL ROQUEFORT...

# No todo lo que sale de la vaca cuenta como un lácteo.

HACE ALGUNOS MESES SE EMITÍA UN SPOT EN EL QUE SE RECOMENDABA TOMAR TRES RACIONES AL DÍA, CON UN VASO DE LECHE, UN YOGUR Y UNA CUÑA DE MANCHEGO. PERO NO ES ASÍ.

**F**orman parte del listado de productos que se incluyen en lo que conocemos como alimentación saludable. Que quede claro. “La leche y sus derivados presentan un perfil nutricional muy interesante”, introduce Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Y tiene muchas bondades. Desde estas páginas, hemos ayudado a difundirlas y a acabar con los mitos que la rodean. Pero, a partir de aquí, todo son matices a la recomendación que la Fundación Española de la Nutrición (FEN) hace a través de su simpática campaña. Lanzada por la Organización Interprofesional Láctea (Inlac), busca “recordar la importancia de consumir leche y productos lácteos como fuente de nutrientes esenciales, dentro de una dieta variada y saludable”, aclaran en YouTube. Azorados por el recuerdo de que no siempre es tan fácil incluir al menos cinco raciones al día entre hortalizas y frutas y por la amenaza de que cada grupo alimentario reivindique su mínimo de consumo, saltaron las preguntas. ¿Tres raciones no serán demasiadas? ¿De dónde sale esta sugerencia? ¿Vale cualquier alimento que tenga que ver con la leche? Y, si tan imprescindibles son, ¿qué van a hacer los veganos? Se lo preguntamos a Russolillo.

**No es un consejo como el de 5 al Día (de hortalizas y frutas).** Haciendo caso a la pirámide alimenticia –el sistema más generalizado de recomendación para la alimentación saludable, que cuenta con distintas versiones según quién la promoció– de la SENC





(Sociedad Española de Nutrición Comunitaria) para la NAOS (Estrategia para la Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad), los lácteos se incluyen en el segmento de consumo de 2 raciones por jornada para niños de 1 a 6 años y hombres de más de 65 años; entre 2 y 3 para escolares y adultos en general; 3 o 4 para adolescentes y 4 para embarazadas y lactantes. Deben ser de buena calidad, priorizando las preparaciones bajas en grasa (aunque hay indicios de que la saturada de los lácteos podría no estar asociada a un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, la prudencia manda) y sin azúcares añadidos. A saber: entre 200 y 250 mililitros de leche (un vaso), de 200 a 250 gramos de yogur (2 unidades), 40 de queso semicurado o 75 de queso fresco por ingesta.

La Fundación Española del Corazón lo limita en su web a 1 o 2, de 120 a 150 gramos, sin entrar en más detalle. Y Russolillo, como portavoz de la mayor comunidad de dietistas-nutricionistas declarados libres de conflicto de intereses, a entre 2 y 3, indicando que cada ración contendrá, como referencia, 200 gramos de leche o 250 de yogur, y excluyendo la mantequilla y el queso, que están considerados en los grupos de las grasas y proteínas respectivamente.

Sabiendo que su horquilla se sustenta en la evidencia científica, ¿por qué hay tantas diferencias? “No se ha podido verificar que la indicación de la SENC/NAOS haya sido generada en base a las recomendaciones de desarrollo de guías alimentarias [avaladas por la ciencia]”, apunta el experto. ¿Y la de la FEN? “En mi opinión, aumentar el consejo de consumo a 3, en lugar de entre 2 y 3, basándose en las pruebas existentes, no está justificado”.

**La leche se recomienda por el calcio, pero el deporte (y no beber ni fumar) es más importante para los huesos.** “Se anima a tomar lácteos, principalmente, en nombre de la salud ósea. Esta viene determinada por un amplio abanico de factores, algunos relacionados con el estilo de vida. Pero, aunque sí se puede establecer un orden en importancia, ninguno tiene la capacidad para producir ni evitar fracturas osteoporóticas. [...] Y la actividad física es uno de los más fuertemente asociados a su prevención, incluso llegándose a considerar la baja ingesta de calcio como un factor de riesgo pequeño en comparación al atribuible a la inactividad y al consumo de tabaco y alcohol”, aclara el dietista-nutricionista. Una bomba que matiza: “Pese

a esto, y debido a que el sedentarismo, alcoholismo y tabaquismo están tan instaurados culturalmente en nuestra sociedad, parece razonable fomentar y asegurar una ingesta adecuada de calcio”.

**El queso no cuenta.** En el anuncio se ve un gran vaso de leche, un horizonte infinito de yogur y un cuchillo laminando una apetecible cuña de queso. Si bien puede considerarse una licencia de la creatividad publicitaria, el hecho de pasar las imágenes por duplicado podría interpretarse como su estrategia para que se quede

grabado a fuego en nuestro cerebro. “El queso no debería ser equiparable a la leche y al yogur pese a su contenido en calcio, ya que la cantidad de proteínas y grasas hace de él un alimento proteico de valor nutricional en términos de proteínas y grasas parecido a carnes, pescados y huevos [cuyo consumo no debe exceder de 3 a 4, de 100 a 125 gramos de la primera, si es magra, -ocasionalmente si es grasa-, un máximo de 600 gramos de los segundos y hasta 8 huevos cada 7 días], con perfiles de grasas claramente diferenciados y aportes de vitaminas y minerales diversos. Los únicos que cumplen son la leche y los yogures naturales”.

**Y nada de azucarados ni de sabores...** “Es importante avisar a la población de que cualquier yogur que no sea natural contendrá cantidades de azúcar importantes. Recordamos que la Organización Mundial de la Salud insta a que no se sobrepase el consumo del 10% de la energía total diaria en forma de azúcares libres, entre los que se computarían estos lácteos azucarados”, dice Russolillo.

#### ALERTA PARA VEGANOS: NINGUNO ES IMPRESINDIBLE

Como hemos aprendido en páginas anteriores, consumir cinco raciones entre hortalizas y frutas variadas se asocia con un menor riesgo de enfermedades crónicas y estas aportan fibra, vitaminas y compuestos fitoquímicos. No hay duda de que deben estar en nuestro menú. ¿Hay un argumento similar para los lácteos? Parece que no. “De hecho, los veganos no tienen que cumplir la recomendación de lácteos porque no es imprescindible”. Como referencia: los requerimientos de calcio se han visto disminuidos a entre 525 y los 904 miligramos por adulto y día, dependiendo de la actividad física y la vitamina D.

por Marta del Valle

¿QUIÉN LO DICE?

# Los palitos de pescado son más sanos que un bizcocho hecho en casa.

LA NECESIDAD DE CREER QUE ALGUNOS PROCESADOS MALOS PUEDEN SER MÁS RECOMENDABLES QUE OTROS HA LANZADO A LOS CONSUMIDORES A DESCARGARSE APLICACIONES PARA COMPRAR SIN PENSAR.



Las apps que escanean la composición de los alimentos con la intención –dicen– de ayudarnos a discernir entre el bien y el mal en lo que a la compra se refiere, nacieron como respuesta necesaria a las artimañas *marketinianas* para desviar la atención de aquello que prefieren que no analicemos con demasiada profundidad: la información nutricional de los procesados. “Abren ojos sobre un área de conocimiento que no queda nada clara porque, salvo que seas dietista-nutricionista, tecnólogo de los alimentos o estés muy familiarizado con

los términos de las etiquetas, es fácil tomar por saludable un alimento que no lo es tanto”, recalca Juan Revenga, dietista-nutricionista.

En España, Yuka, El CoCo y My Real Food lideran las descargas de quienes necesitan una señal (que no esté en el paquete, se entiende, que ya sospechamos de todo) de que pueden o no meter un alimento en su pretendido carrito saludable. Las tres son gratuitas y funcionan de manera similar: escaneas el código de barras y te devuelve un resultado... que no coincide. Y así no hay quien haga la compra. He aquí la clave de la cuestión:

¿por qué un mismo alimento de la misma marca comprado en el mismo supermercado no obtiene la misma calificación en las tres aplicaciones? Porque miden cosas diferentes.

Las notas que otorga Yuka, de origen francés, provienen en un 60% de Nutriscore (un semáforo de colores que nuestro gobierno anunció que iba a ser obligatorio imprimir en los envases a partir de 2019, y cuya norma ha estado en consulta pública recientemente), que valora la calidad nutricional de cada categoría de producto (no compara pan de molde con magdalenas, por ejemplo, solo mag-

**NO TODO ES  
ESCANEABLE  
NI TODO LO  
ESCANEABLE ES  
EL ENEMIGO**

dalenas de distintas marcas) en base al contenido en grasas saturadas, azúcares, sodio y calorías, entre otros; un 30% de si llevan aditivos o no, y el 10% que falta premia a lo ecológico que sea (aunque sabemos que esta categoría, así como no llevar aditivos, no te convierte necesariamente en más sano). A la calificación final, ponderada sobre 100, se le asigna un color que va del verde oscuro al rojo –para los que suspenden– y el adjetivo de excelente, bueno, mediocre o malo, según corresponda. Y ofrece alternativas a los alimentos cuestionables.

My Real Food ha sido creada por Carlos Ríos, dietista-nutricionista y adalid del movimiento Real Food (comida real) como una gesta para erradicar los alimentos procesados complejos de nuestro menú y fomentar una nutrición más sencilla y de mercado. Categoriza los paquetes en comida real (frescos), buenos procesados (conservas) y ultraprocesados (precocinados, altos en sal o azúcar...).

El CoCo, abreviatura de Consumidor Consciente, se limita a mostrar, sin juicios propios, las notas que obtiene en Nutriscore y en Nova, referente mundial para las pautas dietéticas que no entra en cantidades específicas de ingredientes, sino en cómo se transforma un alimen-

“Hay que evitar la quimiofobia absurda hacia los aditivos autorizados y comer mejor”, Juan Revenga, dietista-nutricionista.

Los frescos se libran de la vigilancia de estas *apps* y, pese a que suponen solo el 40% de la cesta de la compra de los españoles, según datos oficiales, no significa que el otro 60% envasado sea un cataclismo desde el punto de vista nutricional ni, ojo, que todo lo que se cocina en casa con mimo y a fuego lento sea mejor. Habla Revenga: “El bizcocho casero está hecho con cariño, pero, en términos de alimentación, no dista mucho del de supermercado. Y no es muy recomendable. En cambio, los garbanzos cocidos en bote son una alternativa saludable y económica –el ahorro de energía por no tener que hervirlos también cuenta–. Llevan conservante, sí –ácido cítrico o E385–, pero no es nocivo”.

to, hasta dónde y con qué fin, como factores determinantes en la configuración del sistema alimenticio y la relación entre la naturaleza de la dieta, la salud y el bienestar. Este sistema brasileño parte de la base de que el procesado excesivo de un alimento se correlaciona con la incidencia de algunas patologías. Sin embargo, penaliza con malas notas incluso los que no son de mala calidad nutricional. Por ejemplo, un yogur obtiene categoría 4 (suspense), aunque lleve solo fermentos lácticos y suero de leche; y las alubias blancas en conserva tampoco aprueban, por el hecho de ir en bote, cuando en Nutriscore logran el sobresaliente.

Es evidente que estas nuevas aplicaciones no han aclarado las cosas, pero es justo reconocerles un mérito: delatan aquello que conviene vigilar y tienen el poder de forzar modificaciones. “La industria no fabrica nada que no venda. No les guía alumbrar alimentos saludables, pero tampoco hay un complot para hacerlos más dañinos. Simplemente se decantan por lo que se despacha mejor. Aquí entra en juego el poder del consumidor: si hay un cambio de mentalidad hacia alimentos con un perfil nutricional más saludable, la industria tendrá que crearlos”, evidencia Revenga. Como está ocurriendo ya, con el compromiso de reducir el 30% de azúcar añadido de muchos productos golosos como los cereales y cacao de desayuno de Nestlé, los yogures de sabores para niños de Danone, las gelatinas Royal...

por Salomé García



CON EL CUBO AMARILLO NO BASTA

# Multa por no reciclar las sobras de la cena: una solución al problema de los desperdicios que ya se está ensayando.

SI CON ESTO NO LE CONVENCEN DE TIRAR BIEN LOS DESECHOS ORGÁNICOS...



**E**n Vermont, Estados Unidos, está prohibido desde el verano tirar alimentos a la basura. Es consecuencia de una ley estatal, aprobada en 2012, que pretende evitar que estos residuos emitan sus gases de efecto invernadero desde los vertederos. Además de rebajar la contaminación, un buen tratamiento de la basura orgánica permite que sea reutilizada como abono agrícola y para obtener biogás. Todo son ventajas. Entonces, ¿por qué no toma España una medida similar? Para empezar, porque un 72% de los ciudadanos del enclave americano hacían compost en su casa antes de la prohibición, según un estudio de la universidad del Estado. “Aquí, la concienciación crece poco a poco, pero aún reciclamos mal. Se tira lo que no se debe a cada contenedor y eso genera problemas”, relata el investigador del Instituto Cretus de la Universidad de Santiago de Compostela José Manuel Sabucedo. Los errores son todavía más comunes cuando se trata del contenedor marrón, al que deben ir los residuos biodegradables y los desechos orgánicos, dice Sabucedo. A pesar de que la Unión Europea exige la implantación de este quinto cubo en todas las ciudades, su aterrizaje en España está siendo muy lento. “La UE añade que, si se hiciera bien con los residuos alimentarios, se reduciría un 30% el uso de fertilizantes, lo que sería muy positivo”, indica el académico. El compostaje es una solución rentable. Pero, cuando ni el dinero ni el medioambiente incentivan a quien tira mal las sobras, ¿por qué no obligar a hacerlo correctamente por ley? O, lo que es lo mismo, ¿por qué no multar a quien no separe los residuos orgánicos?

## **Asumir responsabilidades no es sencillo.**

Un ejercicio de imaginación: ¿qué dirían un español y un ciudadano de Vermont si vieses

que sus vecinos tiran los restos orgánicos en el lugar equivocado? Es fácil anticipar que la respuesta ibérica no sería muy enérgica. Y por ahí empieza el cambio. “Para poder penalizar se necesita legitimidad”, subraya el profesor de Psicología Social: “Falta que la gente vea que es un problema real y que, a partir de ahí, cada uno asuma su propia responsabilidad”. Que esto ocurriera ayudaría a implementar la agenda política. Europa pidió que para este año se alcanzara el 50% del reciclaje de este tipo de desecho, una cifra que debería crecer un 1% al año hasta el objetivo del 65%, previsto para 2035. La realidad es que, por ahora, España solo gestiona bien alrededor del 30%, mientras la media europea ronda el 45%.

Quizá un empujón legislativo, del tipo que sea, es justo lo que hace falta. “Creo que hasta ahora se ha legislado poco. Pero el camino se ha iniciado y aún se pueden introducir cambios”, aclara Gonzalo García Weil, abogado experto en derecho ambiental. “Llegamos tarde, pero aún estamos a tiempo”, sentencia. Una de las iniciativas a las que se refiere es el anteproyecto de la Ley de Cambio Climático, donde no se mencionan los desperdicios alimentarios, pero se presta a introducir enmiendas, según explica. “También estamos a tiempo, por ejemplo, de que el Plan Andaluz de Acción por el Clima incluya directrices contra el despilfarro de comida, y que se obligue a los supermercados a donarla cuando aún pueden hacerlo”.

**Gestores o consumidores: ¿de quién es la culpa?** No todo es dejadez. A lo largo de la geografía española hay iniciativas positivas. Una de ellas es el plan Revitaliza, puesto en marcha por la Diputación de Pontevedra con la intención de acercar el compostaje a la ciudadanía. En 2018 fue elegido por la agencia euro-

#### CINCO COSAS QUE SIGO SIN SABER CÓMO RECICLAR

1. Gafas. Algunas ONG, como el Centro de Reciclaje de Gafas del Club Leonés, recogen modelos viejos para enviar donde se necesitan. “También pueden llevarse a la óptica”, dice Julio Barea. 2. Bombillas. Ambilamp se encarga de recolectarlas y darles el tratamiento adecuado según el tipo. 3. Aerosoles. “Lo mejor es llamar al teléfono de atención al ciudadano y enterarse de qué horario y paradas tiene el camión que se lleva estos residuos”. 4. Chicles. “No se reciclan”, advierten en Greenpeace. 5. Medicinas. Todas las farmacias tienen lo que se denomina Punto Sigre, “donde se aceptan tanto medicamentos caducados como sus envases”.

pea Zero Waste Europe como la experiencia medioambiental más destacable de España, recordando que el compostaje con lombrices permite “reducir los residuos en casa y fabricar un excelente abono”. En otras comunidades, como la Balear, están empezando a potenciar la recogida selectiva de residuos orgánicos. Y en Andalucía buscan implantar de forma generalizada esta misma tarea, como recoge la Ley 8/2018, de 8 de octubre, de medidas frente al cambio climático y para la transición hacia un nuevo modelo energético. Aunque, a la hora de trasladar ese objetivo a la realidad, los pasos, si se dan, son lentos.

“Leyes para la gestión de residuos hay, claro. Lo que pasa es que, como muchas otras en este país, o no se cumplen o se cumplen solo a medias”, critica Julio Barea, responsable de la campaña de residuos de Greenpeace, quien cree que los datos que apuntan a que España recicla bien “están manipulados”. “No todos los gestores son iguales, hay mucha confusión, cifras que no se pueden comparar y mucho dinero invertido en patrocinios para lavar la imagen”, asegura. El informe Maldito Plástico: reciclar no es suficiente recoge que solo uno de cada cuatro envases se recupera. “El sistema de recogida tocó techo hace tiempo”, dice Barea, quien subraya que si los mares están “colmados de plástico” y la contaminación no deja de crecer es, en parte, por la mala gestión de los residuos. “Es culpa de las empresas y las administraciones”, declara.

¿Y los consumidores? ¿Nos libramos? “También tienen responsabilidad, por supuesto, pero el sistema la deposita todo en ellos cuando apenas se les dan facilidades”. Y el activista pone como ejemplo claro las dificultades para implantar un sistema de devolución de envases, los pocos contenedores que existen en las zonas muy pobladas y la falta de información.

por Nacho Sánchez Corbacho

# A qué sabe... Campo de Cariñena.

por Kino Verdú. Ilustraciones: Marinie Ruiz de Cabañas.



Si uno piensa en esta comarca aragonesa, al momento, el cerebro, en esa parte en que confluye con las papilas gustativas, proyecta riadas de vino (tiene su propia DO, la más antigua del país). Pero los 14 municipios que la componen también desprenden notas de trufa negra, miel, hierbas aromáticas, jamón, cerezas, melocotones, borrajas, manzanas... Las riquezas que emanan de los ríos Jalón y Huerva.



### **Sin monumentos que distraigan la atención del plato.**

Lo primero que llama la atención de Campo de Cariñena, una comarca de 770 kilómetros cuadrados que se extienden desde las orillas de los ríos a sierras de más de 1.000 metros de altura, son los ejércitos de viñas de sus áreas intermedias. Mariano Navascués, periodista gastronómico arraigado en Aragón, cuenta otras historias de interés, como que en su Fiesta de la Vendimia (la imagen más exportada) la fuente sustituye el agua por vino; o que el pasado año fue Territorio de Interés Gastronómico de la región. El periodista nació en 1975 en Cariñena (qué coincidencia), de padres viticultores y enólogos, luego se metió en un gabinete de comunicación de gastronomía, en televisión, en marketing... En suma, que se conoce la zona al dedillo. Y la defiende a ultranza: "No es que sea uno de los lugares oficialmente bonitos de Aragón. Para qué engañarnos. Teniendo Albarracín u Ordesa como referencia, no podemos alardear de monumentalidad, ni de paisajes que dejen boquiabierto al viajero. Pero tiene encanto y un alto componente de emoción". ¡Eh!, que aquí hemos venido a comer y a beber (con moderación), y no a subir fotos monísimas a Instagram. De esos placeres Mariano destaca el clásico ternasco asado, los moscatelicos de Cariñena o la lasaña de morcilla. "Jamón, aceite, trufa, pollos de corral –de los de verdad–, fruta, miel... Hay un montón de productos ligados al territorio". Eso sí, como él afirma, "donde Cariñena deja clara su identidad es en el vino. Ya no por ser una de las denominaciones de origen más antiguas del país, sino porque este forma parte del ADN de todas y cada una de las personas que vivimos, amamos y defendemos esta tierra".

**Un trago de poetas, monarcas y pueblo llano.** Esto no es un tratado de historia, pero algunos apuntes de antaño ayudan a comprender el apego de esta gente a sus uvas: en el siglo III a. C. los habitantes de Caracuel, actual Cariñena, le daban al vino mezclado con miel; en 1415 el rey Fernando I de Aragón lleva a Niza vinos del lugar; el Conde de Aranda envía caldos de su bodega a Voltaire, y este le responde que "si este vino es de vuestra propiedad (...) la tierra prometida está cerca"; y saltamos a 1932, cuando recibe la distinción de DO, la más antigua oficialmente reconocida en España. En fin, que sí, que eso que fluye de los viñedos forma parte de la manera de ser de Campo de Cariñena. Manuel García es el director de marketing de Grandes Vinos, bodega que nace en 1997 por la unión de viticultores de diferentes municipios en cooperativas. La conforman más de 700 familias. O lo que es lo mismo, 4.500 hectáreas. "Nuestro viñedo desta-

ca" –cuenta Manuel– "por su calidad, antigüedad y diversidad, entre los 350 y 800 metros, sobre suelos de rocas y piedras que dan nombre a los vinos y donde azotan el fuerte y seco viento local, el cierzo, un aliado estratégico para el buen desarrollo de las viñas y que contribuye a la prevención de plagas". Utilizan 14 variedades de uva (amparadas por la DOP Cariñena), aunque Grandes Vinos le da sobre todo a la cariñena y a la garnacha, las dos más importantes de Aragón, pero no le hacen ascos a la tempranillo, cabernet sauvignon, macabeo, syrah, merlot, chardonnay y moscatel de Alejandría. Monasterio de las Viñas y Corona de Aragón son las marcas más tradicionales y reconocidas, y Anayón es el sello premium que engloba nueve vinos, algunos de los cuales han sido elaborados en colaboración con Joey Tensley, reconocido enólogo (le llaman winemaker) de Santa Bárbara, en California. "La salud de los vinos de Cariñena está mejor que nunca, comercializándose en 60 países y reconocidos por su excelente calidad y competitividad, con las variedades garnacha y cariñena como estandartes. Es curiosamente en España donde tenemos el reto de posicionarnos a la altura que nuestros vinos expresan", remata Manuel. Antes de dejarle, una cosilla. ¿Sus platos? Pollo de la abuela, lasaña de morcilla, migas aragonesas, borrajas y costillas de cerdo a la pajarilla. ¿Sus productos...? Miel de Aladrén, jamón de Encinacorba, trufa de la sierra de Algairén y los lácteos ecológicos de Muel.

Hora de comer (o cenar). Clara Cros Lacal se pone manos a la obra. Ella regenta La Rebotica, el restaurante imprescindible de la comarca, ubicado en la localidad de Cariñena, entre el mercado municipal y la iglesia de la Asunción, en pleno centro. El local es una antigua far-

**Los tres básicos de Navascués, periodista gastronómico: ternasco asado, moscatelitos y lasaña... de morcilla.**

**“Trabajamos con productos de km 0 y de pequeño productor, y hacemos recetas con vino que ni te imaginas que puedan llevarlo”, Clara Cros, chef.**

macia, de ahí el nombre. Más de diez años lleva la chef y empresaria al mando de la cocina, de la sala, de la gestión, de las compras... ayudada por su equipo, claro. “Nuestras elaboraciones son caseras, con platos también diferentes a la cocina tradicional. Nuestra filosofía es utilizar productos de kilómetro 0 y, por supuesto, de pequeños productores”. Añádanle recetas con vino “que ni te imaginarías que pudieran llevarlo”. Hay que vender las riquezas de la tierra, dice. De sus fogones salen lasaña de morcilla y setas (su elaboración estrella), ternasco de Aragón, jamón, ensalada de longaniza fresca de Cariñena con cebolla Fuentes de Ebro y jamón, moscatelicos de Cariñena (un rico bizcocho con pasas y moscatel bañado en chocolate puro), aceite, miel, quesos o pollo de corral, “que es uno de nuestros favoritos”, afina Clara. Y añade: “Creo que la esencia de una zona rural son los platos de siempre actualizando las presentaciones. Es más habitual que haya cocina vanguardista en una gran ciudad, pero esto no quiere decir que dentro de los restaurantes del medio rural no haya platos modernos, de los que demandan los clientes”. Hay que avanzar (pero sin volverse loco).

**Pollos supermimados y otros secretos del lugar.** En dar a conocer los diamantes en bruto es una experta Conchita Cebrián, técnico de Turismo, Cultura y Patrimonio de la Comarca Campo de Cariñena. Ella gestionó la candidatura que en 2019 reconoció esta tierra como Territorio de Interés Gastronómico por la Dirección General de Turismo. “Se nos conoce por el vino, pero tenemos otros productos de calidad que tenían que tener su sitio, como el pollo de la abuela, de corral, cuidado con



mucho trabajo y de forma familiar. O los lácteos ecológicos de Muel, un proyecto de gente joven que ha apostado por su tierra y le ha sacado un gran partido. Más: el aceite de la variedad arbequina, la fruta de Alfamén, la miel de Aladrén, el jamón de Encinacorba o los dulces de Pastelerías Manuel Segura, que, aunque son de origen darocense, ya los hemos adoptado”. Conchita continúa desgranando con pasión lugares, negocios, productores y proyectos gastroculturales que juegan entre todos a ensalzar y mimar la culinaria del territorio. Ella se pirra por la lasaña de morcilla, las migas con huevo y uva, el ternasco, las costillas de cerdo a la pajarilla o cualquier preparación a la brasa con sarmientos de viña (y por la miel, la trufa negra, las borrajas, aceite, torrijas caseras, dulcería y un buen pan de leña).

“La gastronomía de Paniza me llena la boca y la DOP Cariñena me apasiona. Tapeo, como y celebro con Bodegas Heredad Ansón, de Muel; Hacienda Molleda, de Tosos; Care; Grandes Vinos y Viñedos; San Valero, de Cariñena, y Bodegas Paniza. Los vinos de Almonacid de la Sierra me quitan el sueño, pero mi debilidad se encuentra en el chardonnay ecológico de Bodegas Solar de Urbezo”. Anote un nombre: Care, la bodega de las familias Lázaro y Díaz. Y una de sus criaturas: el Care Finca Bancales

Garnacha, de viñedos de los años 30 y con una crianza de 12 meses en barrica de roble francés. Le espera a su temperatura óptima en el restaurante enoturístico de la bodega, donde se marida a lo grande, con platos ya mencionados, como el ternasco asado o las migas con huevo y uvas. Como para no tener sed.

DE HONGOS Y DULCES

Los pinos se empujan unos a otros en el paisaje del Campo de Cariñena, donde se yerguen, espléndidos y retorcidos, y a cuya sombra crecen las setas. En la sierra de Algairén, además, se dan las condiciones idóneas para que la trufa surja como una diosa.

Acérquense a esos montes de carrasca y a las plantaciones próximas a Encinacorba, y se toparán con la *tuber melanosporum*, ahora que el otoño llama a la puerta. Más ambrosías de la zona nacen de su arraigada *manía* de preparar dulces en hornos de leña.

Y bendito pan, a base de añs de Paniza. Otro bocado antes de ir al gimnasio: el roscón que en San Valero (29 de enero) se coloca alrededor de la Fuente de la Mora (sí, esa de la que emana vino durante la Fiesta de la Vendimia) para vecinos y visitantes.



## La condena de las manzanas: en el frutero sin compañía

No permitas que convivan con otras frutas

La manzana procede del manzano, árbol de la familia de las rosáceas, un tipo de dicotiledóneas que la emparentan con los melocotones, las peras, las ciruelas y hasta las rosas. Una lustrosa familia a la que la manzana aporta unas 20.000 variedades diferentes. De ellas, 7.500 son marcas comerciales. La lista no está cerrada y los laboratorios echan humo buscando nuevas hibridaciones o mutaciones que las hagan más sabrosas, más duraderas o más resistentes a plagas.

Su piel puede ser verde, amarilla o rojiza. La pulpa en ocasiones es jugosa y crujiente; otras, harinosa y suave. Pero siempre es clara, de un tono amarillo pálido a verdoso. El sabor, desde dulce a ácido. La variedad más conocida es la Golden, de pulpa firme, dulce y aromática. Similar uso tiene la Granny Smith, de color verde intenso y

ligeramente ácida. Entre las rojas, la más demandada es la Red Delicious. Luego están las bicolors, como la Fuji o la Royal Gala. Las pardas, como la Reineta Gris, se usan mucho en repostería.

Hay que tener claro que las manzanas no son buenas amigas de las frutas que ya están en su punto justo de maduración. Y todo por su carácter climatérico. Estos prodigios de la naturaleza siguen su proceso de maduración una vez

recolectadas gracias al gas etileno que emiten. Fenomenal para ellas si quieren dejar de estar verdes lejos del huerto hasta ponerse en su punto, desastroso para otras frutas del frutero cuya maduración también acelerará. Aléjalas sobre todo de los plátanos, que maduran a toda velocidad.

CON LA COLABORACIÓN DE:



### Mucho más que postres

En algunas culturas existen infinidad de recetas de repostería con manzanas. Los alemanes sacan pecho del Appelstrudel, un pastel de manzana con pasas y nueces. Los estadounidenses, del Apple Brown Betty, un postre a base de pan, mantequilla y manzana. Si te empalaga tanto dulce, prueba con solomillos de cerdo y manzana en rodajas o acompaña el salmón ahumado y el tartar de atún con dados de manzana verde.

#SOYPATRIMONIO2020

# QUÉ SERÍA DEL MUNDO SIN EL TAPEO

Los bares y restaurantes españoles pugnan por ser reconocidos pronto como Patrimonio de la Humanidad, como ya lo son Las Fallas o el flamenco. Al menos ese es el objetivo de la campaña que se ha llevado a cabo desde varias organizaciones vinculadas a la hostelería a fin de contrarrestar los efectos de la crisis por la Covid-19. Vamos a por ello. Empecemos con los argumentos.

por Miguel Ángel Bargueño



Cuando el pasado mes de mayo, después de más de dos meses de confinamiento a causa del coronavirus, se permitió –con restricciones– la vuelta a las actividades al aire libre, los españoles invadimos las terrazas con el mismo furor con el que al principio de la pandemia arramplamos con el papel higiénico. Habida cuenta de que este es un artículo de primera necesidad, el similar frenesí con que ocupamos mesas en bares y restaurantes sugiere lo importante que es para nosotros frecuentar estos espacios donde se come y se bebe, donde sellamos amistades e iniciamos relaciones sentimentales, celebramos triunfos y degustamos una gastronomía por la que sacamos pecho. Nuestro país es el que más bares posee por número de habitantes –260.000 establecimientos hosteleros, uno por cada 175 personas, según un informe de la consultora Nielsen; la organización Hostelería de España contabiliza 314.311 registrados–. Tal abundancia no sería posible si no tuviera el volumen de clientela correspondiente.

Este tipo de local está fuertemente arraigado a nuestra historia y forma de vivir. En Madrid se ubica el que el libro Guinness de los Récords considera el restaurante más antiguo del mundo, Casa Botín, inaugurado en 1725. El Partido Socialista Obrero Español se fundó en 1879 en un bar (Casa Labra, próximo a la madrileña Puerta del Sol). El rastro que dejó Ernest Hemingway a su paso por la península está ampliamente documentado en fotografías y placas conmemorativas en aquellos bares que frecuentó. En la lista The World's 50 Best Restaurants 2019 tres comedores nacionales aparecen entre los diez mejores del planeta: Etxebarri (de Bittor Arginzoniz, en Axpe, Bizkaia), Mugaritz (de Andoni Luis Aduriz, en Rentería, Gipuzkoa) y Disfrutar (de Oriol Castro, Mateu Casañas y Eduard Xatruch, en Barcelona). Ni siquiera la idolatrada Francia nos iguala (solo tienen dos casas en ese exclusivo top diez). Y somos el cuarto país del mundo con más estrellas Michelin en 2020 (214). Hay cantidad y brillamos por la calidad.

La vibrante actividad en torno a los bares y restaurantes aporta músculo a nuestra economía. El sector da trabajo a 1,7 millones de personas y su facturación, de 123.612 millones de euros en 2018 (según el Anuario de la Hostelería de España 2019), representa un 6,2% del PIB nacional. Sin embargo, esta virulenta crisis que nos ha tocado sufrir ha socavado ese vigor. Cerca de 400.000 camareros, cocineros, jefes de sala y demás han perdido su empleo, según informes de las consultoras EY&Bain y Foqus y de la Universidad de Valencia. Desde Hostelería de

SOMOS EL CUARTO PAÍS DEL MUNDO  
CON MÁS ESTRELLAS MICHELIN  
Y, PROBABLEMENTE, EL QUE MÁS  
COMPROMISOS HA SELLADO DELANTE  
DE UN PINCHO DE TORTILLA CON CAFÉ  
CON LECHE, EN VASO, POR FAVOR.

España calculan que entre 55.000 y 85.000 locales no volverán a abrir.

A modo tanto de revulsivo como de celebración de algo tan nuestro y tan querido, varias organizaciones impulsaron la iniciativa #SoyPatrimonio2020 con el objetivo de que UNESCO reconozca nuestra industria del buen comer como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. “Hemos estado trabajando para ver de qué manera podemos contrarrestar los efectos negativos de esta situación”, señala Emilio Gallego, secretario general de Hostelería de España, una de las promotoras de la idea: “Y pensamos en la necesidad de fomentar el orgullo por el consumo en estos establecimientos. Están vinculados a nuestra manera de relacionarnos, a las reuniones de familiares y amigos, a las fiestas de ámbito local... Es verdad que San Fermín es brutal, que las Fallas son tremendas, pero esa capacidad de celebrar es posible gracias a una infraestructura hostelera espectacular que constituye uno de los elementos que permite esa manera de vivirlo”.

Las Fallas, las tamborradas, la dieta Mediterránea, la fiesta de los patios de Córdoba, el flamenco, el canto de la Sibila de Mallorca, los castelletts o la cetrería son elementos de nuestra idiosincrasia que ya han sido reconocidos con esta distinción y a los que ahora podrían unírseles los bares y restaurantes patrios. Aunque no es este el único fin de la campaña.

## ¿A QUIÉN SE LE OCURRIÓ EL USO DE NITRÓGENO LÍQUIDO EN COCINA, LAS DECONSTRUCCIONES, ESFERIFICACIONES...? CON TODOS LOS RESPETOS A PAUL BOCUSE (Y DEMÁS), FUE NUESTRO FERRAN ADRIÀ, EL MEJOR COCINERO DE TODOS LOS TIEMPOS.

También busca recordarnos a nosotros mismos el valor de lo que comemos y dónde lo hacemos. “Muchas veces, por tenerlo tan cerca no somos conscientes de que poseemos una oferta gastronómica que, en relación calidad-precio, es espléndida, que es riquísima, que tiene una gran capacidad de mantener los productos del entorno. Es cada vez más un hobby, una forma de esparcimiento... Y lo queremos destacar”. Lógicamente, el pilar principal que sustenta ese poderío es lo que ofertan estos locales, la comida y la bebida, pero hay mucho más detrás.

“La gastronomía es uno de los elementos de proyección internacional más potentes, pero eso que vemos en nuestros manteles y nuestras barras es el último eslabón de una industria agroalimentaria potentísima que vive porque existe la hostelería”, sigue Gallego. No hay más que darse una vuelta por nuestros mercados. Lourdes Plana, vicepresidenta de la Real Academia Española de Gastronomía y directora de Madrid Fusión desde hace 20 años, da fe: “Lo primero que hago

al llegar a un país es visitar sus mercados y, sí, los hay de frutas maravillosos en Latinoamérica, pero luego te vas a la sección de pescados o de carnes y son más tristes. El de pescado de Hong Kong es asombroso, pero no ves otra mercancía. En los de España abundan frutas, verduras, carnes, pescados y productos únicos como el aceite de oliva y el jamón ibérico. No sé si hay algún país que reúna semejante versatilidad y calidad. Yo, desde luego, no lo conozco”.

La situación geográfica (y, claro, el buen tiempo) facilita la fiesta del paladar materializada en un recetario sin igual. “Nuestra gastronomía es una suma de gastronomías”, describe Plana: “Disponemos de una diversidad climática y, por tanto, gastronómica, apabullante, como ejemplifica el famoso dicho de que en el sur se fríe, en el centro se asa y en el norte se guisa. Me impresionan también mucho los recetarios mexicano y chino, pero China es casi un continente [y México, cuatro veces más grande que nuestro territorio]. Somos pequeños, pero la diversidad de cocinas es incontestable”. Como añade Emilio Gallego, “nuestro medio natural es muy variado; en muy pocos kilómetros pasamos de paisajes del norte de Europa a desiertos saharianos y, en el plato, da una diversidad impresionante. Todo eso sigue resguardándose en el hogar, pero en gran medida se mantiene gracias a los restaurantes, que preservan ese acervo”.

Unido a esas coordenadas cartográficas privilegiadas está nuestro pasado, otro factor clave en dicha exuberancia. Romanos y árabes dejaron aquí su impronta en cuanto a productos y técnicas de cocción y nos trajimos de América las mejores viandas. Como dice Plana, eso ha propiciado que España haya exportado tendencias culinarias a todo el planeta. “El *pot-au-feu* francés [caldo con carne, hortalizas

## FOGONES QUE CREAN ESCUELA

Grant Achatz (Michigan, 1974), para muchos el mejor cocinero estadounidense actual –su restaurante Alinea es el único con tres estrellas Michelin en la ciudad de Chicago–, suele contar que el *stage* que realizó con Ferran Adrià en El Bulli con 26 años fue su influencia más poderosa. Como él, otros muchos grandes chefs internacionales que ahora se reparten galardones y alabanzas, decidieron

en sus inicios que para aprender el oficio debían pasar una temporada en alguno de los mejores restaurantes del mundo, y se plantaron en España. Realizar una estancia en prácticas en nuestro país se ha convertido en el sueño de cualquiera que quiera dedicarse a la cocina en cualquier parte del planeta. Lourdes Plana, vicepresidenta de la Real Academia Española de Gastronomía, lo ha constatado en

sus periplos culinarios. “Ahora viajas por el mundo, te sientas a una mesa y cuando te van sirviendo, piensas: ‘Este chico ha pasado por España’. Preguntas y efectivamente; ha hecho un *stage* en Mugaritz, con Martín Berasategui o con Quique Dacosta. Te diría que de todos los cocineros que despuntan actualmente en el mundo, un 70% ha pasado por aquí”. El gremio tiene claro hacia dónde hay que mirar para aprender a cocinar.

#### EQUILIBRISMO GASTRO

La dieta mediterránea, base de nuestros sabores, es considerada la más saludable sobre la faz de la Tierra. Y sin usar mantequilla...



y hierbas aromáticas como tomillo y laurel] proviene de la olla podrida española, como reseñan los recetarios franceses. La costumbre de beber chocolate fue popularizada en Francia por la reina española Ana María de Austria, hija de Felipe III, que se casó con Luis XIII en 1615. La plancha, que es una palabra española, está más en boga actualmente en el mundo que el teppanyaki. Las cremas frías:

viajas por aquí y allá y hay gazpachos de todo tipo. ¡Las tapas, por supuesto! Ahora es una palabra absolutamente aceptada, da igual que estés en Singapur, en Sudáfrica o en Nueva York”.

Pero no solo tenemos muchos y buenos productos; sabemos cocinarlos con maestría. Los chefs españoles son hoy reconocidos mundialmente y están a la cabeza de la vanguardia. “Somos un país imaginativo y creativo”, exclama Plana: “Y, aparte, todo se transformó cuando a Ferran Adrià le cambió el chip y decidió darle la vuelta a lo que había aprendido hasta ese momento, que era pura cocina francesa, pues, hasta entonces y durante siglos, fue la predominante. Marcó un punto de inflexión, dejó pasmado a todo el mundo. Pero es que además, en un alarde de generosidad, lo compartió, se dedicó a contarlo, de modo que se replanteó todo lo preestablecido en cocina y gracias a eso se avanzó. Cuando compartes el conocimiento, el crecimiento es mayor, porque todos aportan. Se disparó la originalidad, la libertad, y es lo que ha hecho crecer la cocina española muy rápidamente”.

La evolución continua de los restaurantes nacionales también es digna de encomio. En sintonía con la sensibilidad de la sociedad, están dispuestos a acometer cambios para hacerse más sostenibles o para situarse a la cabeza de la inclusión social. El secretario general de Hostelería de España lo atribuye a dos factores: “En primer lugar, este sector tiene una competencia brutal: hay bares en cada calle. Eso fuerza la renovación constante para no quedarse atrás. Por otra parte, está muy cerca del cliente. La mayoría de estos negocios son de empresas familiares, Pymes, autónomos; al empresario te lo encuentras atendíendote en la mesa o en la barra y escucha al cliente, se da cuenta de sus inquietudes. Eso

hace que las empresas sean muy plásticas y sigan cualquier nueva demanda: se va a enterar de que el consumidor se ha pasado a la leche sin lactosa porque se lo está contando. Al día siguiente, ya ha comprado a su proveedor leche sin lactosa. Eso, de una manera básica y humilde, también es innovación”.

Se trate de una sencilla tortilla de patatas o de pomposos platos creados en laboratorio, la gastronomía forma parte de nuestro modo de entender la existencia. En palabras de Plana, en España, “el comer ha pasado de ser un hecho de subsistencia a algo lúdico. A los españoles, que somos muy abiertos, muy de compartir, nos gusta disfrutar de la vida. ¿Cómo no vamos a hacerlo de una buena comida con un buen vino? Ese sentimiento forma parte de nuestra cultura. Tenemos un carácter que es lo que más envidian en el resto del planeta. En otros países, primero trabajan y después disfrutan; aquí, casi que hacemos al revés”. Y si la gastronomía francesa ya fue inscrita como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en 2010, ¿por qué la nuestra no habría de serlo una década después?

NUESTRAS HUERTAS  
Y GRANJAS,  
MERCADOS, HORNOS,  
Y TABURETES,  
DESBORDAN  
PROFESIONALIDAD,  
HUMILDAD,  
DIVERSIDAD,  
CREATIVIDAD Y, SOBRE  
TODO, GENEROSIDAD.  
QUÉ MÁS RAZONES...

# A VER QUIÉN TIENE TODO ESTO

LA GASTRONOMÍA PATRIA ES CUSTODIA DE LA TRADICIÓN CULTURAL, BASTIÓN DE LA INNOVACIÓN MUNDIAL, EJEMPLO DE DEMOCRATIZACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS DEL PALADAR, HITO DE LA SOLIDARIDAD, PUNTA DE FLECHA DE LA SOSTENIBILIDAD Y MOTOR DEL TURISMO GLOBAL. CHARLAMOS CON ILUSTRES DE LA RESTAURACIÓN PARA DEFENDER LA CANDIDATURA.



## Juan Mari Arzak

**1 Pionera entre las pioneras.** Una etiqueta que le representa tan bien como una de sus icónicas chaquetillas blancas. Antes de El Bulli, de los cocineros estrella, de las sucursales en Hong Kong y mucho antes de los talent shows televisivos de cocina, Juan Mari Arzak (San Sebastián, 1942) ya practicaba alquimia culinaria en el restaurante donostiarra que lleva su apellido, fundado por su abuelo en 1897 –Juan Mari se puso al frente en 1966–. Tendió los primeros puentes entre tradición y modernidad y fue el primero en ser reconocido con una estrella Michelin en nuestro país, en 1972: “No me creía nada. Me parecía imposible que se premiara así a un restaurante más o menos sencillo. El caso es que me la dieron, chico”. A sus 78 años refiere con modestia sus logros y hace que bailen las fechas. Junto a él, su hija Elena, timonel actual de la casa, ejerce de apuntadora. “Me sorprende lo mucho que hoy en día saben la gente y los cocineros. Han evolucionado de una forma increíble. Hay mucha investigación. En eso empezó Ferran Adrià, cuando creó su laboratorio; después lo hice yo”.

**Construida sobre la idea de la humildad y de que la unión hace la fuerza.** Para muchos, Arzak es el referente, ejemplo de maestría y vanguardia, el patriarca. Con su aire bonachón ha hecho del gremio una piña. “La gente aquí tiene una gran afición y es la que te ayuda a ir hacia delante. Existe una vasta cultura alrededor del comer. Los productores ayudan, y hay un gran compañerismo entre los cocineros. Tenemos que ir unidos. Nos apoyamos mucho los unos a los otros. Si te surge cualquier duda sobre cómo resolver un plato, lo consultas con algún colega”.

**Con más de 40 años de vertiginosa evolución.** “En 1976 la revista *Gourmet* organizó la primera mesa redonda en Madrid. Acudimos Pedro Subijana y yo. Hablaban de cocina-cultura, cocina-patrimonio... Al término de una de las jornadas, le dije a Pedro: ‘Tenemos que hacer algo’. Nos dimos cuenta de que cocinar era algo más que quitar el hambre. Quisimos indagar y le pedimos a Paul Bocuse [el laureado cocinero francés, fallecido en 2018] que nos dejara pasar una temporada en su casa de Lyon. Estuvimos un mes y nos pareció muy interesante su forma de hacer las cosas. De vuelta a Donosti, fundamos la Nueva Cocina Vasca, que reunía a once cocineros. Cada mes uno de ellos organizaba una comida e invitábamos a la prensa. Intentamos difundir la idea de la cocina creativa. Es muy impor-

tante la humildad, el no creerte que sabes tanto como piensas. De lo contrario, se pierden las ganas de seguir aprendiendo”.

**Y una riqueza de sabores, técnicas y peculiaridades locales insuperable.** “Para mí, la mejor cocina del mundo es la española. Por su diversidad, su complejidad, la calidad de los productos que hemos tenido históricamente. Dentro de la española, la vasca. Y dentro de la vasca, la donostiarra”.

**Que se perpetúa gracias a un relevo generacional ejemplar.** “Soy hijo único; mi padre murió cuando yo tenía siete años. Mi madre me decía: ‘Para ser cocinero no me habría gastado tanto dinero en tu educación...’. Pero la convencí y, al terminar el Bachillerato, me fui a estudiar a la Escuela de Hostelería de Madrid. Y ahí empezó todo. Si mi hija llega a decirme que quiere dedicarse a otra cosa, ¡a ver qué habría hecho yo con este tinglado! Ha sido una suerte que le guste como le gusta, la inquietud que tiene y lo bien que lo hace. Con ella me ha tocado la lotería”.

“Comprobado: cuando cafés, bares y restaurantes vuelven, vuelve la vida”, Jesús Sánchez (Cenador de Amós).



## José Pizarro

**2** **Un arte que conquista.** Igual que los cuadros de Velázquez o la música de Falla invaden museos y auditorios de todo el mundo como símbolos exportables de la cultura española, de un tiempo a esta parte también es posible disfrutar de la gastronomía hispana de la más alta calidad en cualquier punto del planeta. Esto es posible gracias a la labor de embajadores culinarios como José Pizarro (Talaván, Cáceres, 1971). Formado en Doña Filo (Colmenar del Arroyo, Madrid), se mudó a Londres en los años noventa para perfeccionar su arte. Y allí se quedó: cuando llegó el momento de abrir su propio local, no dudó en poner una pica en la capital británica, haciendo de la comida española bandera. “Cuando llegué aquí, descubrí que no estaba bien tratada. La gente no la conocía. Cuando iba con mi jamón ibérico por las ferias, como un tonto, pagado por mí –bueno, como un tonto no, porque lo hacía con convicción–, y todo el mundo lo llamaba *Parma ham* (jamón de Parma), a mí me dolía mucho. Al pimentón le decían *paprika*. Pensé que debía dar a conocer la riqueza de nuestra gastronomía. Al mismo tiempo, los británicos que viajaban a España querían comer, a su regreso, lo que degustaban allí. Les encantan nuestros productos, los sabores claros, limpios y puros que tenemos”.

**Y da la cara frente al mundo.** Veintún años después, Pizarro posee cuatro restaurantes (José Tapas Bar, Pizarro Restaurant, José Pizarro y el pub The Swan Inn by José Pizarro) a los que acuden 4.000 clientes cada

### HABLA TODOS LOS IDIOMAS

“La cocina aporta un lenguaje universal que permite llegar a gente de aquí y allí”, Sergi Arola (LAB).



semana; escribe libros sobre la cocina regional (Basque, Catalonia y Andalusia han sido los primeros volúmenes publicados), aparece en la televisión británica (es habitual en *Saturday Kitchen*, de la BBC) y en 2019 recibió un homenaje en la Embajada española. “Me llamaban loco cuando serví por primera vez carne de cerdo ibérico y ahora la venden en Marks & Spencer. La gente tiene ansia de aprender. Antes había en Londres algunos restaurantes españoles; ahora los hay gallegos, vascos, extremeños... Pero conviene tener cuidado: no se puede ofrecer jamón de baja calidad y venderlo a precio de Jabugo pensando que el comensal extranjero no se va a dar cuenta. Eso atenta contra nuestro patrimonio”.

**Fiel a unas raíces que se nutrieron de muchas otras (y a las que no renuncia).** “Nuestra cocina es historia. Tenemos la gran suerte de haber sido un crisol de culturas y es lo que nos da esta diversidad. Otros países no pueden decir lo mismo. Está ligada a nuestra identidad cultural, desde que los fenicios empezaron a hacer los salazones... y mira ahora, con el jamón ibérico”. Este apego a la tradición, a su colonia, ha contribuido al éxito de Pizarro, aclamado en el mundo entero. “Mi granito de arena ha sido creer en lo que hacemos nosotros. Ser muy fiel a nuestro producto y nuestra cultura. Tenemos que luchar por ella, estar orgullosos de lo que tenemos. En Londres, los platos más celebrados son, sin duda, los elaborados con carne de cerdo ibérico [...], preparado como lo comemos en España. Lo que no ha gustado, y mira que lo he intentado, han sido los sesos y los callos”.



## Andoni Luis Aduriz

**3 Inquieta hasta decir basta. Y riquísima sin discusión.** Mugaritz (Errentería, Gipuzkoa), un restaurante de entorno rústico entre robles centenarios, encierra un laboratorio de i+D lleno de pipetas y cubetas. En su carta, los platos se llaman creaciones, y se presentan al comensal en cenas de tres horas, con títulos como *Simbiosis*, *Fábula o Sacrificio*, acompañados de subtítulos no menos conceptuales como *Contorsiones de miel*. Es uno de los locales más vanguardistas del mundo, que debe su prestigio –tiene dos estrellas de Michelin– a la irreprimible y muchas veces sarcástica imaginación de su chef, Andoni Luis Aduriz (San Sebastián, 1971), el chico malo de la culinaria española. “En España se lleva comiendo bien mucho tiempo. Nuestra gastronomía es, de alguna manera, reflejo de la sociedad, muy plural. En ese sentido puede decirse que las bases estaban sentadas. Pero no es hasta que aparece la versión más sofisticada, más vanguardista de la cocina, cuando se nos abrieron las puertas al mundo. Y lo vemos con naturalidad: todos asumen que en España se come muy bien”.

“Hemos construido una realidad en la que el aceite de oliva es tan accesible que parece que lleva con nosotros toda la vida”, Aduriz.

### **Donde la calidad del producto hasta hace que vivamos más.**

“Existe un elemento adicional: tenemos unos de los niveles de esperanza de vida más altos del mundo, y tiene que ver lógicamente con lo que ingerimos y con algo que va asociado: el estilo de vida. En España la comida está relacionada con cómo transitamos el mundo. Eso es muy seductor. Si la versión más sofisticada de la alta cocina no atiende al hecho de cómo te va a sentar lo que estás masticando... Muchas veces hemos comido iconos, que no venían acompañados de una medida. En verano, uno de los mayores lujos para mí es comerme una ensalada de tomate y unas sardinas a la parrilla. Si las sardinas costaran a precio de langosta, estarían bien pagadas; si los tomates costaran a precio de trufa blanca, tampoco sería extraño”.

### **Que inspira y hace aspirar a lo máximo.**

“Es importante tener una cocina vanguardista, aunque sea minoritaria: da muchas pistas y es capaz de empujar u orientar al resto del sector. Si analizamos cómo ha cambiado en los últimos años la calidad de los restaurantes sencillos... No es fortuito. Cuando te metes en dinámicas de competitividad, compite todo el mundo. Cada uno en su escala. Cuando era niño, mis padres cocinaban con manteca de cerdo, pero hemos pasado a una realidad en la que es accesible el aceite de oliva, tanto que parece que lleva toda la vida con nosotros. Y la calidad media ha subido muchísimo. Cuando la gente se coge la pataleta y se queja de que los tomates ya no saben como antes, reclamando de ellos un sabor y un perfume, es una señal. Y esto surge cuando una parte [del sector] se mete en dinámicas de competitividad muy altas y todo el mundo se apoya en ello”.

### **Que aporta un conocimiento científico delicioso.**

“Tuve la fortuna en 1993 y 1994 de pasar por El Bulli. Venía de una formación más ortodoxa, y por entonces este no era un superrestaurante. Vi un reportaje en una revista..., unos chicos jóvenes que hacían cosas extrañas. Y El Bulli me cambió la cabeza. La gente cree que era solo vanguardia y creatividad; no, no, no. Yo aprendí rigor. Ahí es cuando te das cuenta de que a la tradición no se le demanda nada; no tiene que explicarse. En el momento en que empiezas a hacer cosas que pueden chirriar, necesitas tenerlo todo muy pensado y masticado. Van a pedirte que des todas las explicaciones del mundo, y eso te hace ser más competitivo. Se necesita mucho rigor para poder ser más exigente que el resto. En mi tránsito por el desierto en Mugaritz, tenía al menos un espejo en el que mirarme: si no lo hubiera visto allí, quizá habría podido pensar que era un raro que no tenía encaje en este mundo y que se estaba equivocando”.

### **Que desborda creatividad y maestría en el uso de la tecnología.**

“¿Se pueden seguir creando cosas nuevas siempre? Absolutamente sí. Lo que se agota son las personas. A veces la gente se olvida de cómo ha evolucionado nuestra especie: desde que el primer ser humano empezó a trabajar con una herramienta hasta el momento actual, el 99,9% de los cambios se deben a la tecnología. Para que se entienda: hoy en mi móvil puedo tener cien mil canciones que hace

“Crecimos aprendiendo valores vinculados a la hospitalidad, la solidaridad, la paciencia”,  
Joan Roca (El Celler de Can Roca).

unas décadas hubiesen ocupado mil discos en una habitación. Todo eso es innovación, y en cocina también. Pero, aparte de esa evolución tecnológica, hay una conceptual. Lo que esperamos hoy de la cocina es ciencia-ficción con respecto a lo que se pensaba de ella hace 50 años. Si mantuviera una charla con un periodista gastronómico de entonces, le parecería que me he bajado de una nave espacial”.

**Que sube el listón hasta el infinito para seguir desafiando a los genios que vendrán.** “Uf... Estamos preocupados con eso. Si observamos cuáles son los restaurantes con vocación internacional, pueden ser una docena, más o menos. La edad media va subiendo, y no aparece un relevo; no encontramos un proyecto de alguien menor de 30 años, que era la edad que teníamos cuando empezamos. Está pasando como con el ciclismo: en los años noventa había tan buenos ciclistas... ¿qué pasa que no sale un Indurain? ¡Claro que los hay! No es que no haya, es que la media es más alta. Las exigencias de hoy no son las de antaño; antes te salían cien chavales y ahora de esos cien te vale uno. Además, como el mundo ya es global, no solo compites con los restaurantes de al lado. Pero no hay que dejar de trabajar. ¿Si lo hemos tenido más fácil nosotros? Tengo un restaurante en un país que recibe 83,7 millones de turistas. El 80% de las reservas de Mugaritz son de 70 nacionalidades. Soy hijo de un tiempo y unas circunstancias. Todo es una cadena de acontecimientos”.

#### REFUGIO DE PENSADORES

¿Qué sería de la vida si no hubiera existido el Café Gijón?”, Diego Guerrero (DStage, DSpeakeasy, DSpot Studio y DPicke Room).



## Diego Sandoval

**4 Una industria que asume su responsabilidad verde y contribuye a un mundo más justo.** En su declaración de intenciones, la asociación Restaurantes Sostenibles se define como un movimiento colaborativo “que desea reunir a entidades, profesionales y empresas que cumplan con los principios del desarrollo sostenible en hostelería y en particular a los restaurantes que gestionan los recursos de modo que, tanto a nivel económico, social y medioambiental, logren sus objetivos”. Surgida en Barcelona, fue a raíz de su colaboración con Coque –el restaurante madrileño de los hermanos Sandoval– cuando amplió su radio de acción al ámbito nacional. El presidente de la asociación en Madrid es su jefe de sala, Diego, Premio Nacional de Gastronomía 2016 y propietario de Coquette, local anexo, sostenible desde su origen. “No tenemos mucho mérito. Nuestros padres nos enseñaron a vivir así: tenían su propia huerta, su propia ganadería donde criaban el cochinitillo. Ha sido fácil mirar hacia atrás y volver al origen. No nos hemos despertado un día pensando que queremos ser sostenibles: lo lleva-

**LOCALIZACIONES  
SIN IGUAL**

“Bares y restaurantes son el plató donde se ruedan grandes escenas de nuestra vida”, Javier de las Muelas (Dry Martini).



“Nuestro estilo de vida es un relato lleno de bares, de restaurantes. De noches llenas de estrellas y amaneceres enormes”, Paco Pérez (Miramar).

tes que hacen que vaciles, pero en realidad no hay nada que pensar. Por eso queremos ayudar a la gente”. Coque nació antes y le han ido añadiendo las mejoras de Coquette y algunas más. “En la huerta de El Escorial, también con ganadería, vamos a crear una máquina de compostaje, para aprovechar todo lo orgánico que pueda reutilizarse. Queremos cerrar una economía circular bastante potente”.

La barra de su cafetería está fabricada con tableros de trenes antiguos; los materiales de los sillones son reciclados... Y los productos, de cercanía. “Siempre que se puede. La responsabilidad es ofrecer un porcentaje alto de productos locales”, explica Sandoval. El pescado y demás delicias del mar son una parte esencial de nuestra gastronomía (y salud), y si nos ciñéramos al kilómetro o (en las cocinas profesionales y amateurs), en Madrid no probaríamos el azul, ni el marisco. Solución: compensarlo. “Los que servimos aquí vienen de un barco sostenible”. Se enorgullecen de basar su carta en la cocina de interior, “con materia prima madrileña, pero en un restaurante debe haber pescado, y no hay otra manera de conseguirlo”.

mos en el ADN. Por suerte, actualmente tenemos más recursos”. Para administrar este compromiso con el medioambiente y los trabajadores, creó la hasta entonces inédita figura de gestora de sostenibilidad, con formación en el Basque Culinary Center. “Era un perfil necesario. La responsabilidad es cada vez mayor”. Elena Cerezo, quien ocupa el puesto, enumera sus tareas: mejorar las acciones que realiza el restaurante en todos los ámbitos, no solo en implementar el reciclaje y generar menos desperdicio, sino también incidiendo mucho en la sostenibilidad social, el bienestar del equipo. En definitiva, hacerlo crecer desde una sostenibilidad integral. En este proceso no pueden ir por libre: si solo el 10% de los restaurantes fueran sostenibles, no serviría de mucho. “De ahí la importancia de la asociación. A cualquiera que quiera montar un restaurante le damos un asesoramiento sin coste, le informamos de todos los pasos a seguir. Mandamos profesionales, les damos vías para que lo consigan”.

**Que no deja de maquinarse para mejorar.** Divulgan desde la propia experiencia: “Coquette nació marcado por todas las connotaciones del área sostenible; agua filtrada, microfiltrada, domóticas, maquinarias de baja energía, unidades de bajo consumo...”. Antes pagaban 2.800 euros de energía al mes; ahora, 800. “La gente cree que ser sostenible es caro, y no es así. A la larga, resulta supereconómico. La maquinaria tiene un precio alto, pero en un año la tienes amortizada. Hay mucha vida después. Al principio has de pasar por unos trámi-

**Con un ambicioso objetivo para 2025.** “Creo que para entonces podemos pasar de un 80% de restaurantes sostenibles. Estos años van a ser muy importantes. No hay otra manera de cuidarnos y de cuidar el planeta; o nos ponemos en marcha o esto se acaba”.



## Regina Santamaría

**5** **Un universo en el que cabemos todos.** Pocas personalidades tan arrolladoras ha conocido la gastronomía española como la de Santi Santamaría (Sant Celoni, Barcelona, 1957; Singapur, 2011). Verso libre que se atrevió a criticar a laureados colegas, brilló en Can Fabes (en su ciudad natal) y en Santceloni (el restaurante en el hotel Hyatt Regency Hesperia, en Madrid), y su repentina muerte a los 53 años causó un tremendo impacto dentro y fuera del sector. El genial y polémico chef nos dejó, pero no su manera de entender la cocina ni su responsabilidad social, facetas que desde 2017 confluyen en el restaurante Universo Santi, situado en Jerez de la Frontera, creado a iniciativa de su hija Regina con el respaldo de la fundación Universo Accesible. Su equipo está formado íntegramente por personas con discapacidad. “Mi padre siempre estuvo volcado en causas sociales, en intentar ayudar a los que menos tenían o menos podían, colaborando con diferentes asociaciones. Cuando falleció, mi hermano y yo decidimos cerrar los restaurantes, pero quisimos seguir con esa faceta solidaria. Hablando con amigos suyos que siempre habían estado involucrados, nos pusieron en contacto con Antonio Vila, directivo de DKV en Cádiz, que estaba interesado en habilitar una finca en desuso llamada El Altillo, en Jerez de la Frontera, para iniciativas solidarias... Le dijimos que a la familia Santamaría le gustaría crear un restaurante solidario y, uniendo piezas, poquito a poquito, el proyecto salió adelante”.

### **Con escuelas que cuentan con los mejores alumnos del mundo.**

Santamaría lo define como un restaurante-escuela en el que demuestran al mundo que las personas con discapacidades pueden formar parte de este especial oficio. “Estos chicos y chicas empiezan con un ciclo formativo, con una parte teórica en la que trabajamos muy de la mano con la Fundación Cruzcampo y la ONCE, y una parte práctica. Permanecen dos años en el restaurante, al término de los cuales algunos se quedan como parte del personal, y la idea es que los otros se reintegren en restaurantes gastronómicos, locales más casual o de tapas. Algunos llegan aquí después de haber hecho pinitos en este terreno: recuerdo a Alejandro, un chico con síndrome de Down, que había estudiado previamente en la Escuela de Hostelería de Málaga; otros proceden de ámbitos diferentes y se reinventan. Lo que intentamos es que tengan las mismas oportunidades que el resto. A través de la cocina puedes sacar muchísimas habilidades que a veces se desconocen. La mayoría tiene una gran vocación y pasión... Son verdaderos cracks. Yo, por mucho que estudiara, probablemente no aprendería a cocinar ni a trabajar en sala. Debes tener unas aptitudes que o las llevas dentro o no aparecen. Y sufrir una discapacidad no quiere decir que no puedas lograrlo. ¡Ojalá saliera de aquí un gran chef! Sería nuestro mayor mérito”.

**Y una clientela de diez.** “A nuestros comensales se les invita a entrar en la cocina, se les cuentan las historias personales del equipo y cuando se van lo hacen encantados, pues no solo han disfrutado de una experiencia gastronómica de nivel, sino conocido un proyecto que les llena”.

### **Que se alimenta de muchos oficios tradicionales.**

En su caso, hasta los uniformes los cosen personas en riesgo de exclusión social. “Sí, nos los hace una fundación que trabaja por la inserción de mujeres que han tenido problemas en sus hogares. Se intenta cubrir todo el ciclo, y demostrar a la sociedad que son perfectamente válidas para cualquier tarea”.

### **Y que nos da de comer. Qué mayor placer...**

“Nunca he visto la gastronomía como un mundo elitista. Mi padre empezó en un restaurante de pueblo dando pan y tomate y carne a la brasa. Es verdad que fue evolucionando hacia una creatividad, un producto y un servicio que le valieron tres estrellas Michelin. En Can Fabes trabajaban 60 personas para un máximo de 40 comensales; eso obliga a un precio elevado al que no todo el mundo puede acceder. Pero todos los cocineros quieren hacer llegar su cocina a diferentes perfiles dentro de la sociedad; ellos no guisan para una élite, sino para que la gente disfrute de su propuesta”.

“Llevamos toda la vida escuchando a los demás. Somos médicos del alma, sanadores del espíritu”, Ricardo Sanz (Kabuki).

**Si insiste... Una propuesta de cocido light que vale la pena: añade más verdura, quite la carne de cerdo y sustitúyala por bacalao o mejillones, setas y muchas especias (una idea de Ángeles Carbaljal Azcona, profesora de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid).**





# “ALEJATUS IDEAS ‘HEALTHY’ DE MI SUCULENTA HAMBURGUESA”: PLATOS IRREMPLAZABLES POR UNA VERSIÓN LIGERA

EL IMPOSIBLE DE HACER CROQUETAS SIN BECHAMEL, LOGRAR QUE ALGO SEPA A BRASA SIN USAR FUEGO O MARCARSE UN RICO HOJALDRE SIN MANTEQUILLA. CHEFS DE PRESTIGIO HABLAN DE ESAS RECETAS INTOCABLES QUE NO ADMITEN LOS CAMBIOS DEL PARADIGMA *LIGHT*.

por **Javier Sánchez**

**L**a leche de soja y la hamburguesa de tofu no existen. O sí, pero no bajo este nombre. En 2017, la Unión Europea concluyó que nada de llamar “leche vegetal” a las bebidas de arroz, del fibroso grano o avena. En 2019, se repitió la jugada con las “hamburguesas” hechas a base de legumbres, cereales o derivados de la soja, que tuvieron que conformarse con la poco apetecible denominación de “discos vegetales”. Lo que hizo Bruselas fue poner un poco de orden en una política de nombres que, en su opinión, podía llevar a confusión al consumidor. Y, en cierta manera, llamar la atención sobre algunas recetas que son lo que son gracias a su contenido en sal, azúcar, aceite o grasas animales; y que no se pueden alterar, no porque queramos preservar su esencia (que también), sino porque dejarían de tener sentido. Son esos casos perdidos que se resisten a la personalización, la puesta al día o el cambio aleatorio: el último bastión del integrismo culinario.

Julio Miralles, chef del restaurante Zalacaín, en Madrid, reduce el tema a su esencia: “Asar es asar, estofar es estofar y freír es freír. Cada técnica tiene su descripción en los manuales de cocina. Cuando alteramos esa manera de trabajar o sustituimos ingredientes básicos en una receta, esta se convierte en otra cosa. Que será igualmente válida, pero ya es algo diferente”. José Manuel Miguel, chef del restaurante Beat, en Calpe (Alicante), premiado con una estrella Michelin, va más allá y habla de que hay recetas que “simplemente, no se pueden cambiar, porque



eso significaría prostituirlas”. ¿Cuáles son esas técnicas y recetas intocables?

Íñigo Urrechu, el chef detrás de los restaurantes El cielo de Urrechu (Pozuelo de Alarcón), Urrechu Velázquez (Madrid) y Erre by Urrechu (Marbella), nos mete en su DeLorean particular para viajar miles de años atrás y fijarse en la sal, que considera insustituible en muchas elaboraciones: “Nació como conservante, pero es un producto transformador sin el que no tendríamos platos como los salazones o el jamón ibérico de bellota. Por mucho que queramos librarnos de ella, la sal resulta indispensable en recetas como estas, en las que transformamos un producto determinado en otro más amable para el paladar”. Dicho de otro modo: pensemos en una pierna de cerdo y en un jamón pata negra. Un antes y un después en el que solo han influido sal y tiempo.

Otra técnica para domar y conservar pescados o carnes es la del escabeche, “que exige utilizar aceite de oliva en mayor proporción de un ácido como el vinagre o el limón”, cuenta la chef Marina Rivas, que prepara unas imponentes cajas gourmet y es autora de libros como *Cocina sana y sencilla* o *Sin sin: cocinar sin gluten, sin huevo y sin lactosa*, ambos coescritos junto a Inés Ortega y publicados por Alianza Editorial. Ella, acostumbrada a sacar ingredientes para adaptar recetas al exigente siglo XXI, considera que el escabeche es una de esas técnicas que requieren de una cantidad estratosférica de oro líquido sí o sí, con el fin de convertir un lomo de caballa o una pechuga de pollo en un bocado sabroso

**A los de la liga *antisal*, una advertencia: sin sodio no habría jamón de pata negra. Y olvidese de un escabeche rico si piensa racanear en aceite. “¿Una ensalada sin aliño? A quién se le ocurriría...”, dice la chef Marina Rivas.**

y seductor. “El aceite de oliva también es básico en un gazpacho, por ejemplo, porque si no tendríamos una simple sopa de tomate. Esa potencia de sabor y esa untuosidad que tiene es lo que da gracia, a su vez, a la ensalada. ¿Alguien concibe tomarse una sin aliño?”.

**Pan con gluten y sin él: cualquier parecido es mera coincidencia.** Si uno se pone ante un pan tradicional y uno sin gluten, es posible que le entre la tentación de jugar a las siete diferencias. Es verdad que se llaman igual, pero la sensación de morder uno u otro no tiene nada que ver. “El gluten le da al pan elasticidad y humedad, con lo que los panes que no lo llevan, al prescindir de las harinas que lo tienen, suelen quedar apelmazados y sin alveolo. Son una solución para las personas con intolerancia, pero es cierto que no son lo mismo”, explica Rivas: “Esto pasa también con muchas otras masas, como la de pizza o la de la empanada”.

Cristina Arias, chef del restaurante Éleonore, en Salinas, Asturias, sale en defensa de la mantequilla y de su capacidad única de proporcionarnos placer: “En el restaurante hacemos un minibrioche que es muy laborioso y que parte de una masa que lleva mantequilla a la que se le vuelve a añadir una placa de lo mismo al día siguiente. Si le quitamos este ingrediente, pierde todo su sentido, porque es el que ayuda a formar esas capas laminadas de hojaldre”.

**Hay cosas que solo funcionan fritas (muy fritas).** Miralles tiene en su altar particular las grandes salsas básicas de la cocina. “Estas sí que no se pueden tocar. Tanto es así, que en cuanto cambias algún ingrediente, ellas mismas mutan de nombre. Un ejemplo es la mayonesa, que, al perder el huevo en detrimento de la leche, se convierte en lactonesa. O



# 5,4

MILLONES DE BÚSQUEDAS RELACIONADAS CON EL TÉRMINO “HEALTHY” QUE LOS ESPAÑOLES HICIERON EN GOOGLE A LO LARGO DE 2019, SEGÚN UN ESTUDIO DE MARCAS Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LA PROPIA COMPAÑÍA.

la bechamel, a la que si le quitamos la leche y le ponemos caldo, pasa a ser una *velouté*. Y partiendo de estas salsas, llegamos a recetas tan populares como la ensaladilla rusa o las croquetas. “Intenta hacer la primera sin mayonesa o las segundas sin bechamel...”, espeta.

Precisamente, las croquetas son un ejemplo perfecto de una receta que, por su formulación, admite poca modificación más allá de elegir entre pan rallado y panko (el japonés) para el rebozado o elaborar con un relleno u otro. De hacerlas en el horno, nada. “Unas croquetas tienen que freírse necesariamente. La fritura es otra de esas técnicas que cuesta reemplazar por otra”. Las famosísimas patatas *soufflé* de Zalacaín, por ejemplo, no podrían elaborarse de otra manera. “Primero, se hacen a fuego más bajo, y es la fritura final, a 180°, la que hace que suflen”. La fase inicial del proceso milagroso se llama confitado, otra técnica a

la que cuesta buscar sustituta, para desesperación de quienes huyen de cocinar con grasa o azúcar. “Ocurre con las alcachofas: no hay modo de ablandarlas si no es confitándolas”, reflexiona Rivas, que es de las que piensa que ahorrar aceite en un confitado es como intentar arrancar un coche sin motor. “No tiene sentido buscar alternativas ligeras: es lo que es y no se puede modificar”.

**Y otras que sin grasa solo sabrían a decepción.** Miralles vuelve la vista atrás para explicar que, por mucho que se intente emular de manera artificial, el poder seductor de la parrilla es difícilmente imitable. “Los olores y sabores que se consiguen cocinando una carne, un pescado o una verdura sobre brasas hechas a base de leña o de carbón solo se pueden lograr de esa manera. Es un umami psicológico que nos atrapa y nos conecta con la forma de cocinar más antigua que existe”. De los aromas artificiales a fuego o a parrilla, mejor no hablar. Y del benzopireno y su mala fama (es un hidrocarburo que se crea cuando el fuego entra en contacto con la grasa y se relaciona con la aparición del cáncer), un apunte: “Se aconseja limitar los preparados a la parrilla o en barbacoa a una vez a la semana”, zanja Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética.

El mismo umami natural de la cocina con llamas está presente en ingredientes singulares como el fuagrás. José Manuel Miguel lo tiene claro: “No se puede cambiar por otra cosa. En nuestro plato de erizo de mar, navaja y fuagrás, la grasa que tiene sirve para equilibrar la potencia de los otros ingredientes”. Miguel va más allá explicando que la proteína de origen animal tiene algo que subyuga. “Pensemos en los fondos de carne o de pescado, que son lo básico, lo primero que se aprende a hacer cuan-

**“El fuagrás no se puede cambiar por otra cosa. Nuestro plato de erizo de mar y navaja funciona gracias a él, pues la grasa que tiene sirve para equilibrar la potencia del resto de ingredientes”, José Manuel Miguel, una estrella Michelin.**



do uno se mete a estudiar cocina. Eso no se puede reemplazar y es el punto de partida para hacer arroces, por ejemplo”. Hay numerosas evidencias de que esta obsesión por las comidas con grasa tiene su origen en nuestros antepasados, que tendían a preferirlas por su alto contenido calórico respecto a otras; y varios estudios recientes, entre ellos uno publicado en *Cell Metabolism*, aclaran que esta sustancia apunta directamente a nuestros centros de recompensa situados en el cerebro, haciendo que nos sintamos fenomenal al catarla.

El azúcar provoca un efecto similar. Uno de los grandes demonios en cualquier dieta equilibrada es esencial para el trabajo de los chefs. Arias explica que “las recetas de pastelería suelen ser fórmulas exactas en las que si cambias algo es fácil que fracases. El azúcar blanco puede sustituirse por miel o edulcorantes. Nosotros trabajamos en muchos postres con miel ecológica de Asturias o con panela, pero hay veces en las que, en un bizcocho o una masa de tortitas, tienes que usar el azúcar blanco para evitar alterar su aspecto respecto a lo que espera el cliente”.

**Hasta la vanguardia tiene líneas rojas: sin alginato no hay magia.** Al igual que existen modos de cocinar de toda la vida que hay que respetar a pies juntillas, nos encontramos con la misma situación en lo referente a técnicas de vanguardia.

La famosa esferificación, que permite que etéreas bolitas de queso o de tomate exploten en nuestra boca de manera mágica, “requiere de alginato y calcinato, porque si no, no sucede la reacción química, es imposible. Hay que pensar que casi todos los procesos que se producen dentro de una cocina son pura química, y cuando los alteras es fácil que el resultado no sea el deseado”.

Urrechu explica que pasa lo mismo con el sifón, que consigue texturas únicas a partir de casi cualquier materia prima hecha puré. “En este caso, necesitas un gas y una materia grasa. Lo que estás haciendo es inflar esta con aquel, para que el ingrediente coja volumen y porosidad. Es lo que se hace en una cafetería con la leche para convertirla en espuma, pero aplicado a cualquier cosa que te puedas imaginar; y acaba desembocando en todos esos platos que se encuentran en las cartas de los restaurantes etiquetados con ‘espuma de...’. Si no hay gas y grasa de por medio, es imposible ese resultado”.

# 300

LAS CALORÍAS DIARIAS QUE SEGÚN UN ESTUDIO DE LA UNIVERSIDAD DE DUKE (EE UU) HAY QUE RECORTAR DE LA DIETA PARA PERDER PESO. AHORA BIEN, LA PROCEDENCIA IMPORTA: “HAY QUE QUITARLAS DE CAPRICHOS Y PRODUCTOS SIN VALOR NUTRICIONAL”.



## **Paella, tortilla de patatas... ¿Y qué son unas cuantas calorías de más ante tales manjares?**

Si hay alguien que está acostumbrado a alterar recetas en busca de versiones más saludables o que engorden menos, es un dietista-nutricionista. Álvaro Sánchez, de MedicaDiet, reconoce que hay platos difíciles de cambiar, como una tortilla de patatas. “Porque si las haces en el microondas en lugar de freírlas en la sartén, las patatas se ablandan, sí, pero se secan y el resultado es menos jugoso”. Lo mismo ocurre con una paella de pollo y conejo o con una fideuá de marisco, por poner otros dos ejemplos. “En la tortilla tienes calorías por los hidratos de carbono de la patata y por la grasa del aceite, mientras que en la paella y la fideuá, son el arroz y los fideos, sus ingredientes principales, los que las convierten en elaboraciones contundentes. Y, claro, prescindir de ellos equivale a cargarse el plato...”.

Sin embargo, Sánchez invita a no demonizarlos. “Sí, tienen entre 400 y 500 calorías por ración, pero se trata de comida nutricionalmente interesante. En el caso de la tortilla, nos encontramos con que el aporte de vitamina B6 de la patata, que favorece la formación de los glóbulos rojos, supone el 85% de la ingesta diaria recomendada, mientras que un plato de paella aporta el doble de la vitamina B12 que necesitamos por jornada y que contribuye a prevenir la anemia, por ejemplo, gracias a la carne. Finalmente, la fideuá cuenta con una cantidad interesante de selenio, protector frente a infecciones y que ayuda a la glándula tiroidea a funcionar bien, gracias a los mariscos y pescados, cubriendo las necesidades diarias de nuestro organismo”. Es una manera de constatar que el hecho de que una receta no se pueda tocar no la convierte en nefasta. “Ninguno de estos son platos vacíos desde un punto de vista nutricional”, remata Sánchez. Hay cosas que, simplemente, es mejor dejarlas como están.



# La despensa definitiva.

SANA, DELICIOSA, VERDE Y MIRADA EN GASTO. QUE NO ESTÁ LA COSA PARA DERROCHAR.

por **Marta del Valle**

**Q**ue pensar en el encierro (y los que pudieran venir) nos haga más eficientes llenando el carrito. Sea online (benditas listas que, si uno quiere, se guardan para solo tener que hacer clic para repetir) o en el súper, donde debemos pensar en entrar, coger –también con checklist– y salir. La consigna: comprar lo necesario para alimentarnos (también lo es disfrutar, ojo) y no malgastar ni desplazarnos a diario (no es recomendable, rentable ni sostenible). Porque, ahora que hemos podido respirar, quizá sea buen momento de seguir añadiendo apellidos a la cesta fundamental: hagamos por que, además de cumplir su misión de mantener nuestra salud, también sea ecológica (que parece que nos hemos olvidado del planeta con tantos plásticos y desinfectantes tóxicos, como los llaman con burla hacia los quimifóbicos algunos farmacéuticos en Instagram: ya querrían verles limpiando la casa con limón...), económica (si adquirimos lo que necesitamos, no habrá sobras que tirar, que no solo da pena sino que es un desastre mundial) y rica, que para algo nos tenía que servir tanto fogonear. Ya que cocinamos, que luzca.

**Vaya cogiendo la calculadora.** La despensa definitiva requiere de tecnología básica o de ciertas habilidades de cálculo mental. Siempre tendrá tiempo de mandarla a freír espárragos

**Nutrición**





(que, por cierto, deberían estar en su nevera o en un vaso con agua, cual flor cortada, para que aguanten mejor –y, sí, ocasionalmente se pueden freír–). Las instituciones científicas dilucidaron hace ya tiempo qué hay que comer para mantener bien engrasada (es un decir) la maquinaria de nuestro organismo. Y lo reflejaron en lo que hoy llaman ruedas, platos o, más comúnmente, pirámides alimentarias –que varían según el país, ya que se adaptan a los usos y costumbres del grueso de su sociedad–. En ellas, además, indican cuánto debemos ingerir de cada grupo de alimentos: lo que se conoce por ración.

¿Y qué es una ración? No lo que pone en los paquetes (ni lo que dice la pirámide que promociona la autoridad sanitaria española, que, incomprensiblemente, es una de las pocas que no se ha establecido a través de una metodología científica, pero esto lo arreglaremos después). Aunque las palabras porción y ración solo se diferencian en tres letras, su significado es muy distinto. Lo aclara Giuseppe Russolillo, presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética: “Una porción es lo que una persona decide comer en un momento dado, la cantidad que se acostumbra a ingerir: una medida subjetiva. Una ración, en cambio, es la cantidad de alimento que recomiendan los expertos para prevenir y alejar las enfermedades”.

**La importancia de los matices.** Primero, aquí estamos buscando acercarnos a la perfección. Segundo, existe lo que los estudiosos de la buena alimentación llaman distorsión de la porción, que no es otra cosa que la tendencia de la industria a hacerla más grande para empujarnos a comer de más, lo que nos lleva a otro problema: como ha señalado Jordi Salas Salvado, catedrático de Nutrición y Bromatología en la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona y uno de los investigadores más citados del mundo en 2019, la batalla por el peso correcto se decide por pequeños matices, hasta el punto de que un exceso de tan solo 100 calorías –una cucharadita de aceite de más–, puede ser suficiente para engordar cuatro kilos al año.

## Una buena dieta ahorraría 14.000 millones de euros al Sistema Nacional de Salud, según un estudio apoyado por la Fundación Española del Corazón.

A veces, por el contrario, la hacen más pequeña para mejorar la percepción de lo insana que puede ser nuestra dieta: encogiendo su unidad de ingestión lejos de lo que realmente nos llevamos a la boca, los productos salen mejor parados en la tabla nutricional. Un ejemplo: según un fabricante, una porción de sus galletas incluye tres unidades, aunque los datos dicen que solemos tomar entre seis y nueve. ¿Cuánto azúcar y grasas lleva la porción que se anuncia? Muchas menos de las que realmente nos metemos entre pecho y espalda... si no se merienda con una báscula de alimentos al lado.

**No busque el libro de naturales.** Los grupos de alimentos a los que se refieren los expertos no coinciden con las clasificaciones botánicas ni veterinarias. Atienda y no quiera saltar hasta el siguiente apartado del reportaje: los libros nos dicen que una fruta es todo aquello que lleve semillas. Pero los expertos en nutrición prefieren hacer otras pandillas más afines por composición nutricional y hábito de consumo en nuestras coordenadas planetarias. Iva Marques, profesora de Ciencias de la Salud y el Deporte del Campus de Huesca, y Russolillo, han desarrollado unas guías para poner a cada cual en su sitio y así saber sustituir unos alimentos por otros sin temor a equivocarnos.

Se consideran hortalizas las siguientes frutas: la berenjena, el calabacín, la calabaza, el pepino, los pimientos y el tomate, también en salsa (retroceda hasta la página 20) e incluso en zumo (una ración sería medio vaso). Y algunas legumbres también: los guisantes y las judías verdes. Ni los quesos (tampoco el

blanco, fresco, desnatado y el requesón) ni las mantequillas ni la nata son lácteos (insistimos, nutricionalmente hablando). Son compañeros, respectivamente, de las proteínas (carne, pescado y huevos) y las grasas (como los aguacates, los frutos secos y el coco). Y los cereales y los tubérculos van en el mismo grupo (se pueden sustituir unos por otros). Dicho esto, metámonos en faena.

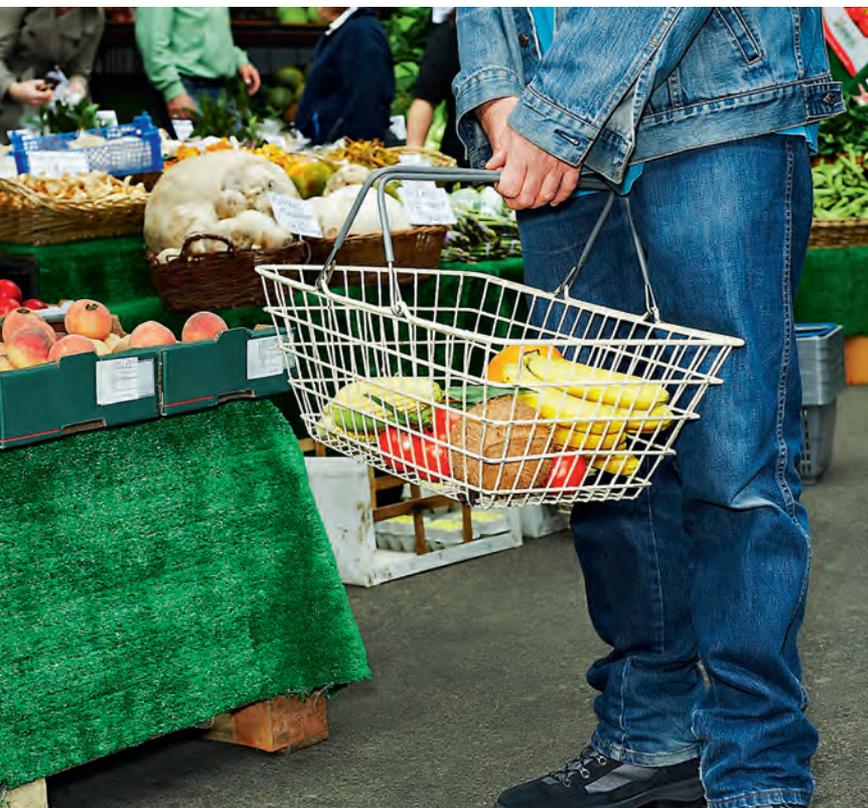
**La lista de la compra.** Cruzamos toda esta información con las recomendaciones que hacía Griselda Herrero, dietista-nutricionista y doctora en Bioquímica, para nutrir a un adulto sano durante el encierro (teniendo en cuenta que no podíamos ni debíamos ir a la compra todos los días), el sistema de intercambio de alimentos de Russolillo y Marques, lo que dice la OMS y otros expertos sobre sostenibilidad y algunas sugerencias de Carlos Ríos, también dietista-nutricionista y creador del movimiento Realfooding por una alimentación libre de procesados (malos), de su libro *Cocina comida real* (Paidós).

A día de hoy, oficialmente (hasta que se diga lo contrario: como toda la ciencia, no está exento de revisión y actualización), en nuestras coordenadas planetarias (España, Europa del Sur, Mediterráneo) un adulto sano debe tragar todo esto, a un ritmo diario. Ya solo tiene que sumar cantidades por jornada hasta completar el plazo que le quiera dar a su carrito de la compra y multiplicar por el número de integrantes de su hogar. ¿A que ahora agradece la calculadora?

• **Cereales (preferiblemente, integrales) y tubérculos.** Arroz (también en vasitos), pasta, maíz, patatas o boniato, preparados cocidos, en ensalada; copos de avena o muesli (para tomar con leche o yogur). Y pan integral a ser posible. Además de socorrido, puede ser una gran propuesta nutricional para comer fuera de casa en forma de bocadillo de, por ejemplo, espinacas y queso fresco, pimientos y melva, pollo rúcula y manzana o hummus con aceitunas picadas, palabra de Carlos Ríos. Calcule de 240 a 320 gramos por día y persona en total (de 60 a 80 por ración, para completar cuatro diarias) pesados sin cocinar.

• **Legumbres.** En seco o conserva, para preparar hummus, hamburguesas (Ríos las hace con alubias rojas, cebolla, champiñones, zanahoria, ajo, tomillo, salsa de soja, arroz o cuscús, pan rallado y remolacha cocida), ensaladas o guisos. Una ración son 60 gramos en crudo, el triple si están cocidas. Hay que tomar de 3 a 4 cada 7 días. Como dice la OMS,





al igual que cereales y tubérculos, si puede comprarlos a granel, de productores locales y llevando su propio envase reutilizable y sostenible, será más verde.

- **Proteínas.** Carnes, pescados y huevos en fresco, desecados, mechados o en conserva. Para utilizar en bocadillo, guisos, plancha, salteados, asados o elaborados con cualquier otra técnica que requiera de poca grasa. Como las brochetas, que, además, garantizan una buena porción de hortalizas... Los huevos, también en aliños. Hágase con entre 100 y 150 gramos de carne o pescado al día (en crudo, sin hueso ni espinas) para cumplir con la recomendación de una ración de alimentos proteicos por jornada. Para que sea más eco, elija especies criadas y capturadas de manera sostenible o pequeñas raciones de carne de pollo y cerdo procedentes de la ganadería extensiva, puesto que la industrial contamina más que todos los coches, trenes, barcos y aviones que (en la normalidad) se desplazan; genera el 92% del amoníaco que acidifica el suelo disminuyendo su calidad y productividad; gasta en un año el mismo agua que todas las familias españolas en 20 y su pienso contribuye a la deforestación, detalla David Yáñez, investigador de la Estación Experimental del Zaidín (EEZ-CSIC).
- **Lácteos, mejor bajos en grasa.** Leche, yogur natural (semientero o desnatado) u otros fer-

mentados naturales (como el kéfir) no saborizados ni con frutas. Entre 400 y 750 gramos al día para alcanzar la recomendación de 2 a 3 raciones diarias de entre 200 y 250 gramos.

- **Aceite de oliva.** Entre 30 y 50 mililitros por jornada, para cubrir las 3 a 5 raciones diarias, a razón de 10 mililitros (una cucharada sopera) cada una.
- **Frutos secos y semillas, de cualquier tipo** (incluido el cacahuete, aunque sea una legumbre), tostados, crudos o en crema. “Evítense fritos, azucarados, saborizados o salados”, advierten los dietistas-nutricionistas. De 25 a 60 gramos por día (o 3 o 4 raciones a la semana, de 25-30 gramos cada una).
- **Hortalizas.** En conserva (también se consideran el tomate enlatado natu-

ral, los pimientos asados...), deshidratadas, congeladas o frescas, a tomar –preferentemente– en crudo a mediodía y cocinadas por la noche (en cremas, purés, salteados, al horno...). Sume 400 gramos por día y adulto (a repartir en 2 raciones de 200 gramos cada una, pesadas en crudo). La propuesta de Ríos: pimientos del piquillo asados, rellenos de preparado de ensaladilla congelado y garbanzos triturados con vinagre de manzana, ajo en polvo y aceite de oliva virgen extra para sustituir a la mayonesa. Para hacer espinacas o coliflor a la crema sin utilizar bechamel, sugiere pasar la verdura por la batidora con leche y nuez moscada.

- **Fruta.** Desecada, en almíbar (cuidado con el azúcar) o fresca, entre 350 y 600 gramos al día para tomar al menos tres raciones diarias de entre 150 y 200 gramos cada una. Para ser más verde, un dato de Yáñez: “Lo que se produce fuera de temporada precisa de más energía”. No tema añadirles un poco de chocolate, siempre que contenga más de un 85% de cacao. Funda 100 gramos con un poco de aceite de coco (no es obligatorio ni lo mejor para la dieta, pero lo hace más crujiente al enfriar) y sumerja trocitos de fruta.

Los consejos de la profesora de la Universidad de Málaga Julia Wärnberg y de la Academia Española de Nutrición y Dietética rematan la sostenibilidad, ética y solidaridad de nuestra despensa. En definitiva: la responsabilidad. “La clave está en el consumismo”, resume Wärnberg. “Debemos ser conscientes de lo que nos llevamos a la boca: saber de dónde viene, cómo está producido, a quién perjudica o qué esfuerzo debe realizar quien lo recoge y, en el caso de la carne o el pescado, cómo ha sido tratado el animal del que nos alimentamos. Comprar lo necesario y no derrochar”. Fácil.

# JAÉN: LOS MONTES Y PARAJES QUE EL MONTAÑISTA QUERRÍA SOLO PARA ÉL

Texto y fotos **Juan Pelegrín**

Viajes

En estos tiempos en los que los lugares mágicos y solitarios cotizan al alza, no es justo seguir guardando el secreto: al sur de Jaén, siempre a la sombra de las popularísimas Sierra Nevada y Cazorla, se alza Sierra Mágina, cuyos castillos y poco *instagrameados* caminos brindan la valiosa oportunidad de desconectar, por un tiempo, de la humanidad.





📍 **Peña del Águila.**

La ascensión a esta roca, situada entre los pueblos de Huelma y Cambil, es una suave excursión apta para toda la familia, que termina, en media hora, en una soberbia vista de la sierra.

### **EN LA BANDA SONORA DE ESTE VIAJE SE OIRÍAN LOS PASOS DEL CAMINANTE**

sobre la tierra suelta de los senderos, su respiración agitada cuando la pendiente hace trabajar de más a los pulmones. Una parada para descansar. ¿Silencio? El rumor del viento pasando entre las hojas de pinos y encinas o ululando en lo alto de las cumbres. Un caño de las fuentes que surgen en las cotas más bajas, dejando salir el agua que la piedra caliza almacena en su interior. El canto de los pájaros, que parece que se turnan educadamente para no interrumpirse. Entre ellos, el silbido fino y suave del águila real, el más poderoso habitante de Sierra Mágina, volando sobre las peñas más altas. Y ni un solo sonido humano. Esta última es una poderosísima razón para emprender el camino.

“Sierra Mágina es un macizo calizo que emerge de forma abrupta, espectacular, formando unos relieves dramáticos y creando rincones que en pocos sitios se encuentran. Por más que andes, siempre te topas con sitios en los que nunca has estado”, cuenta Rosa Torres, directora-conservadora del Parque Natural. La variedad de las apenas 20.000 hectáreas que ocupa el parque, al sur de la provincia de Jaén, es uno de sus grandes secretos. “La primera vez que entré en la zona de Gargantón me vi en los Picos de Europa, pero si te vas a Mata Bejid es Sierra Morena. La zona de Torres y Albánchez, en el norte, que es la más abrupta de todas, puede recordar a los Pirineos. Nuestra sierra es muy espectacular”, explica Torres. Casi todos los municipios de la comarca se levantan en las laderas, al abrigo de las montañas. Son nueve, sin contar pedanías ni cortijadas, y la mayoría disfruta de la protección de otro de los tesoros de la sierra, sus castillos y torres de vigilancia. Jódar, Huelma, Cambil, Bedmar, Bélmez de la Moraleda, Pegalajar, Torres, Cuadros o Jimena recuerdan los siglos en los que se trazaba la frontera entre musulmanes y cristianos.

El castillo de Albánchez de Mágina se asoma al abismo desde lo alto de un acantilado. Es pequeño, pero su posición lo hace visible desde muy lejos. De la misma forma, sobre sus almenas se advertiría con tiempo el avance del enemigo. Ahora se ven las interminables extensiones de olivos y parte del cornicabral del entorno, que en otoño se enciende con un impresionante tono rojizo. La subida cuenta más de 400 escalones. La bajada, claro, resulta mucho más liviana, y desemboca en la plaza del Ayuntamiento. En un rincón hay una panadería, Flor de Mágina (Mesones, 16), que para recuperar energía prepara, dicen, los mejores

almendrados de la sierra. Una vez allí tampoco hay que olvidarse de probar las hojuelas.

Si se tiene hambre para más, es hora de la primera parada gastronómica del camino: en Hútar, a solo un par de kilómetros. Se trata de Casa Mario, donde, amén de la cocina tradicional de la zona, preparan borulllos. “Es un guiso con conejo que lleva unas bolitas de masa de harina y agua que elaboramos a mano. Mi madre las sigue haciendo aquí, una a una. Como es tan laborioso, solo lo servimos por encargo, aunque en invierno tenemos todos los domingos”, narra el propio Mario. La receta llegó desde Almería hace 150 años; y Casa Mario es el único rincón de la comarca donde probarla. Junto al restaurante hay uno de los muchos nacimientos de agua que se reparten por toda la sierra. La denominación Parque del Nacimiento es un clásico en el callejero de los pueblos de Mágina.

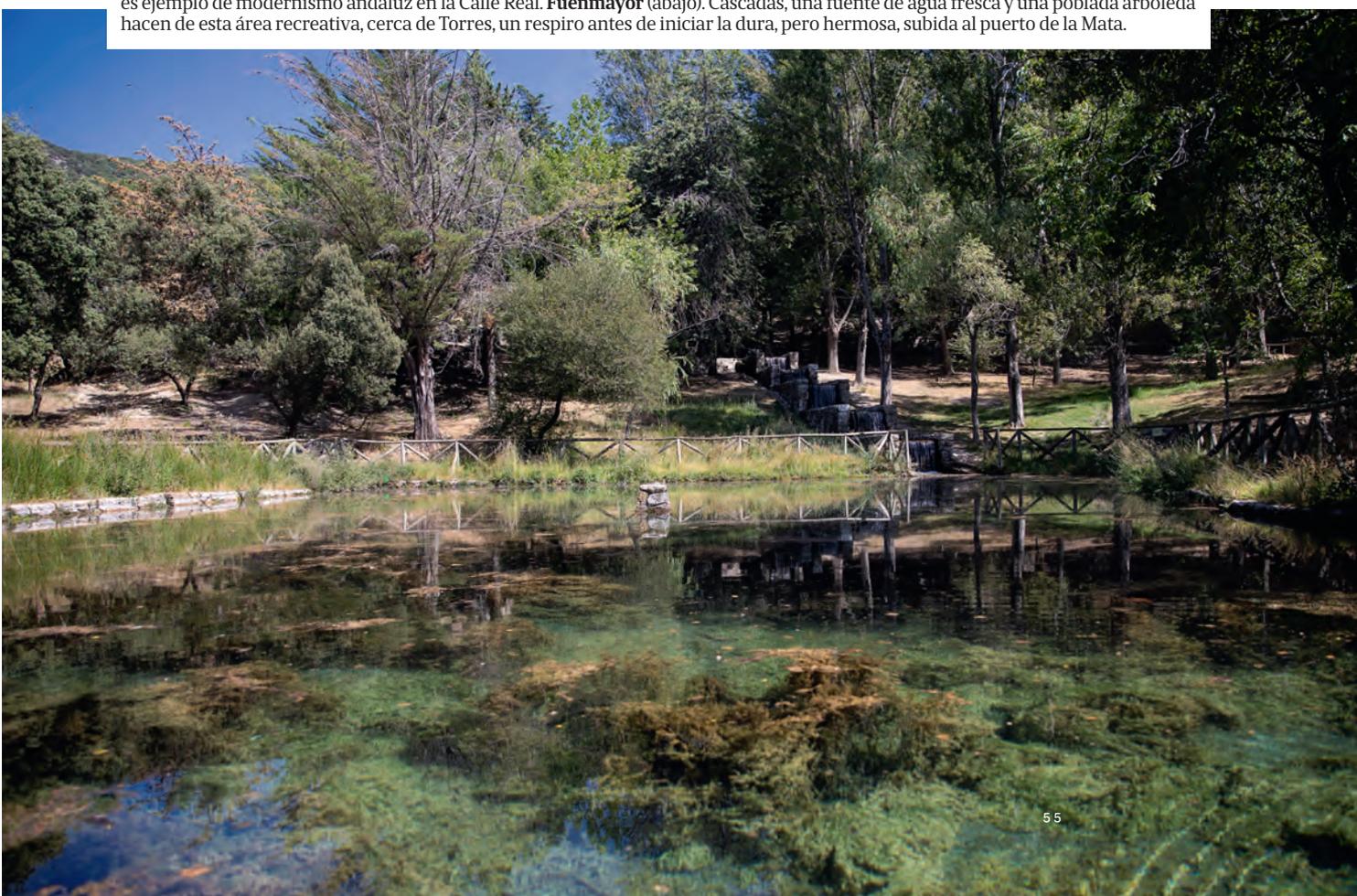
El agua podría ser el vehículo conductor del parque. En Fuenmayor, no muy lejos de la impresionante iglesia fortificada de Torres, una cascada escalonada vierte un generoso caudal en un estanque rodeado de chopos. En verano el frescor del lugar funciona como un imán y obliga a sacudirse un poco la pereza de encima para afrontar uno de los senderos más importantes del entorno, la subida al puerto de la Mata. Siempre con el Almadén (2.036 metros) a la derecha, el camino asciende entre pinos y, ya alcanzando el puerto, arces, majuelos y agracejos. Cuando se va avistando el punto más alto de la ruta, de frente, aparece la enorme mole de la Peña Jaén (2.147 m). Su forma de alzarse sobre el terreno recuerda a montañas míticas como el Cervino o, más cerca, el Naranjo de Bulnes. Pero esta tiene su propio carácter, que se expresa con plenitud en invierno, cuando la cumbre se llena de nieve y los más intrépidos aprovechan para ascender por uno de sus más complicados corredores, una especie de tubo sin techo que recibe el nombre de *El Canuto*.

La pista continúa, ya en descenso, hacia los restos del castillo de Mata Bejid. Cerrando los ojos puede uno imaginar a los

Casi todos los municipios de la comarca se levantan en las laderas, al abrigo de las montañas. Son nueve (sin contar pedanías ni cortijadas): la mayoría de ellos con castillos y torres de vigilancia. Luego está el agua, claro, que podría ser el vehículo conductor de su recorrido. La de Parques del Nacimiento que hay en Mágina...



📍 **Cabra de Santo Cristo** (arriba). No todo es monte. La Casa de los Olmedo, construida a finales de los años veinte del pasado siglo, es ejemplo de modernismo andaluz en la Calle Real. **Fuenmayor** (abajo). Cascadas, una fuente de agua fresca y una poblada arboleda hacen de esta área recreativa, cerca de Torres, un respiro antes de iniciar la dura, pero hermosa, subida al puerto de la Mata.



 **Iglesia de la Inmaculada Concepción, Huelma.**  
Conocida coloquialmente como *la de arriba*, es obra de Andrés de Vandelvira, quien proyectara también la catedral de Jaén. Es uno de los templos más importantes de la provincia.







**Castillo Albánchez de Mágina.** Es uno de los más espectaculares de esta comarca jienense. Se eleva sobre el pueblo y domina una vista que alcanza el valle del Guadalquivir y hasta la loma de Úbeda.

Casa Mario, en Hútar, es el único restaurante de la zona donde se sirven borullos (un guiso con conejo y bolitas de masa de harina y agua). “Es tan laborioso que solo lo hacemos por encargo”, dice el propio Mario. Más manjares de la comarca: cabrito, morcilla y andrajos.

ejércitos guerreando para tomar esa posición. Ahora resulta mucho más fácil y se disfruta de la era junto al castillo, una de las mejor conservadas de la zona, y de un paisaje abierto hacia La Asperilla y Cambil, donde, cómo no, los olivos abarcan toda la planicie. “En Sierra Mágina producimos nuestro aceite de oliva virgen extra en un entorno de alta montaña, de olivos de altura”, comenta Ricardo Carmona, fundador de [directodelolivar.com](http://directodelolivar.com). “Todo el que sacamos al mercado está hecho de forma sostenible y usando métodos tradicionales. Nos sale algo más caro, pero a cambio tenemos un sabor más intenso por el extra en polifenoles y antioxidantes naturales”, explica. El 20% de la producción de aceite de oliva del mundo sale de los olivos de Jaén y, entre ellos, los de la Denominación de Origen Sierra Mágina, un AOVE con gran carácter, de frutado verde y un poco amargo y picante.

Apenas unos pocos kilómetros de curvas entre pinos y olivos separan Mata Bejid de Huelma, un pueblo que pide un paseo por su parte alta, arrancando en la plaza Nueva, pasando por la calle Buenavista, donde se alinean la torre de su iglesia y el castillo, para bajar después a comerse unos churros en la plaza de España. Con el depósito lleno, es el momento de salir de nuevo al campo, para recorrer otra de las rutas señeras del parque: “Cada vez que vengo aquí lo tengo claro, el entorno de Miramundos y el Gargantón es mi favorito”, confirma, sentada en una piedra del camino, Torres, su directora. Después de refrescarse, continúa con pasión: “Yo aquí solo veo montaña por todos los sitios; y paredes verticales. A mí es que me gustan mucho las piedras”.

Dependiendo de las restricciones de circulación, se podrá llegar hasta más arriba con un coche o habrá que empezar la ruta desde abajo. No hay que engañarse, esta no es exactamente una excursión para toda la familia. La pendiente hacia la cumbre más alta de la provincia (pico Mágina, 2.167 m) es pronunciada y, si se toma desde el inicio, la duración, solo de la subida, no bajará de las cuatro horas. Eso sí, cuando se llega a la cumbre o, mejor, se toma el desvío a Miramundos, la vista hace que se olviden los kilómetros y las horas invertidas. Al sur se divisa la masa de Sierra Nevada, al oeste la Peña de Jaén y el Almadén y al este la Sierra de Cazorla. En Miramundos se habilitó no hace mucho tiempo un refugio que sirve de abrigo

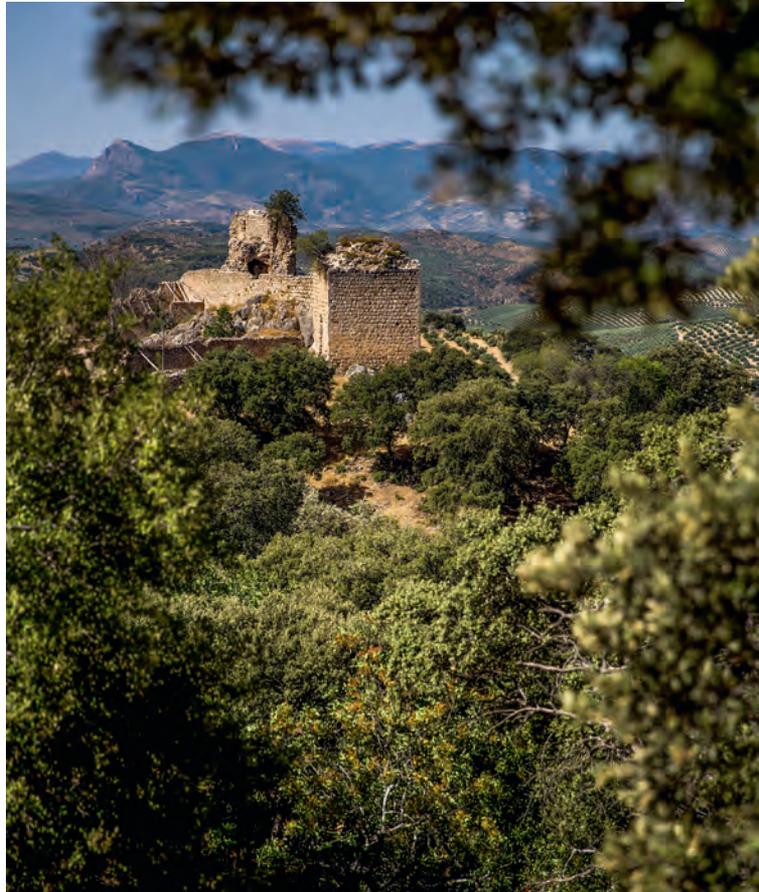
cuando el frío y la ventisca hacen imposible seguir o, simplemente, de dormitorio para dividir la excursión en dos días. Aún queda la bajada por el barranco.

Aunque la respiración ya no se entrecorte, el descenso se hace por senderos más complicados para caminar que las pistas de la subida. Es necesario pararse para contemplar el paisaje y la diferencia tan enorme que hay de la vegetación en la cara norte, donde no cabe un pino negro más, y la cara sur, con su roca pelada que deja disfrutar de las caprichosas formaciones que la erosión ha ido forjando desde hace miles de años sobre la caliza gris. A mitad de camino, donde Rosa se sentó a narrarnos cosas de una ruta que conoce palmo a palmo, se encuentran algunas de esas formaciones, como La Vieja y Los Frailes, asomadas ambas a un barranco en el que es mejor no tentar a la suerte.

Nos dejamos mucho por ver y por contar —el adelfal de Cuadros, Torres, Pegalajar, Arbuniel o Cambil, por citar solo unos pocos ejemplos—, pero es hora de despedirse de Sierra Mágina, y lo haremos con un festín de comida tradicional. Alberto Fernández regenta, en Cabra de Santo Cristo, Casa Herminia (Moya, 12), donde prepara desde hace unos años las recetas que vio cocinar a su madre. “Si tuviera que definir Mágina en tres platos diría andrajos, morcilla y cabrito”. La morcilla, excepcional y hecha todavía en puchero, o el cabrito no ofrecen dudas. Más desconocidos son los andrajos. “Preparamos un sofrito con toda la verdura de nuestra huerta, un buen *majao* de pimiento choricero, ajo y comino. Tras el sofrito, añadimos boquerón, calamar y bacalao —aunque también se puede hacer con conejo—, una salsa de tomate para que pegue un hervor y luego un caldo corto de verdura”. Y después de que empiece a hervir, despacito, “se añaden tiras de una masa de harina y agua, una a una, hasta que espese. El plato se remata con un majado generoso de hierbabuena, que refresca mucho”. Y así, con la última cucharada de un guiso que lleva siglos a fuego lento en las cocinas de Mágina, llega el momento de decir adiós a una tierra que se despierta para contarle al mundo los secretos que guarda entre sus majestuosas montañas. Hay que venir a verlo.



De izquierda a derecha y de arriba a abajo. **Torres.** Las calles de Sierra Mágina trepan por cuevas extremas. Las de Torres esconden maravillas como la iglesia de Santo Domingo, encaramada en un acantilado. **Arbuniel.** “Ni vinagre van a hacer estos”, decían algunos cuando Felipe y Mari Angeles plantaron, en 1998, 600 viñas en su finca, “tempranillo, cabernet sauvignon y merlot en la misma proporción que en Vega Sicilia”. Hoy producen unas 16.000 botellas que tienen vendidas antes de la vendimia. **Aulabar.** Esta pequeña pedanía de Bélmez de la Moraleda disfruta de unas increíbles vistas sobre el propio Bélmez y Solera. **Castillo de Mata Bejíd, Castillejos.** Sus restos son uno de los hitos de la ruta del Puerto de la Mata.



# RUTAS Y PLATOS DE CUCHARA PARA MANTENER LA LÍNEA

LA GASTRONOMÍA TRADICIONAL DE LA SIERRA ESTÁ REPLETA DE CONTUNDENTES RECETAS QUE COMPENSARÁN LAS LARGAS JORNADAS BAJANDO Y SUBIENDO MONTAÑAS. QUIENES QUIERAN HACERLO EN COMPETICIÓN TIENEN EXIGENTES PRUEBAS PARA BUSCAR SUS LÍMITES.

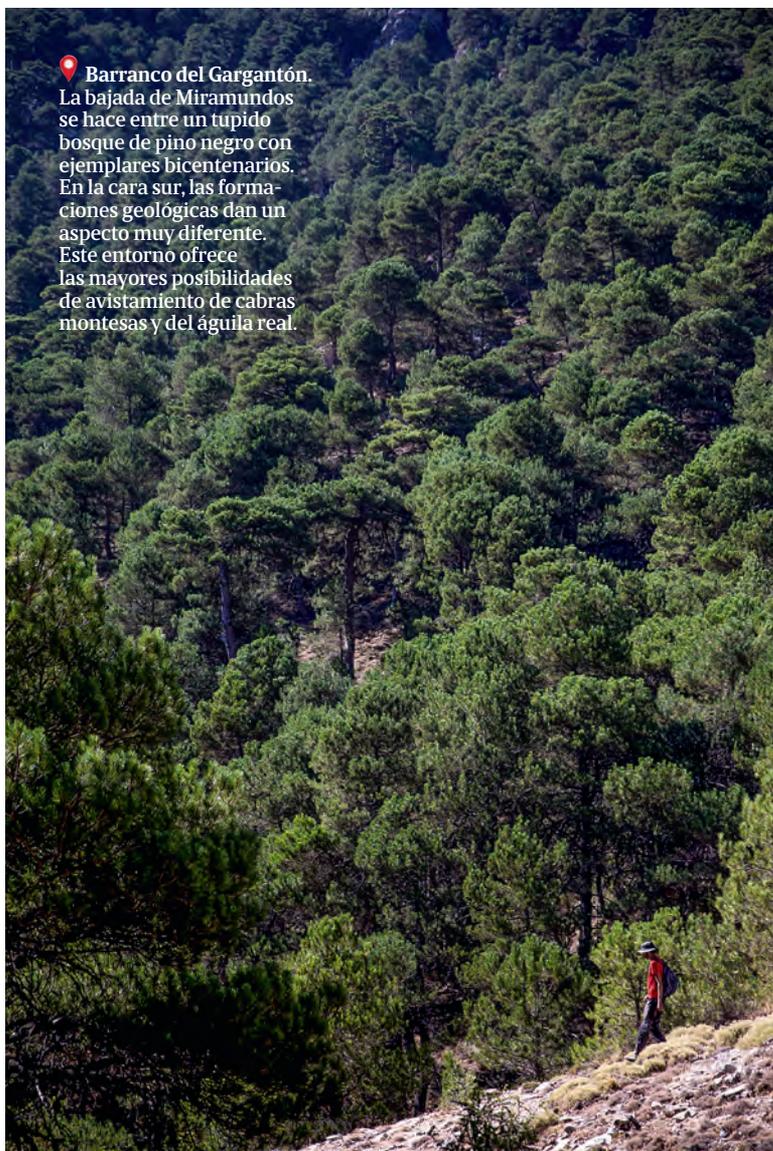
**TODOS LOS CAMINOS LLEVAN AQUÍ.** El Parque Natural tiene tantas entradas como pueblos lo rodean, así que las opciones de plantarse allí son múltiples. Desde Madrid se puede llegar por Úbeda para entrar por Jódar o seguir por la A-44 hasta Cambil y Huelma.

**NO ES LUGAR PARA ESFERIFICACIONES,** pero sí una comarca en la que el producto y la cocina tradicional se muestran con fuerza. Además de los sitios ya reseñados en el reportaje, hay otros muy interesantes, como La Alcuza, en Pegalajar (Baja Fuente, 79), donde la familia Mesa León prepara escabeches y pucheros con resonancias seculares trabajados con técnicas de la alta cocina. O Las Aguas de Arbuniel (Ctra. Arbuniel – Cambil Km 1), que se ha convertido en un asador con gran atención al producto. Este tiene alojamiento, con varias habitaciones inspiradas en el concepto de un hotel *boutique*, pero en plena sierra.

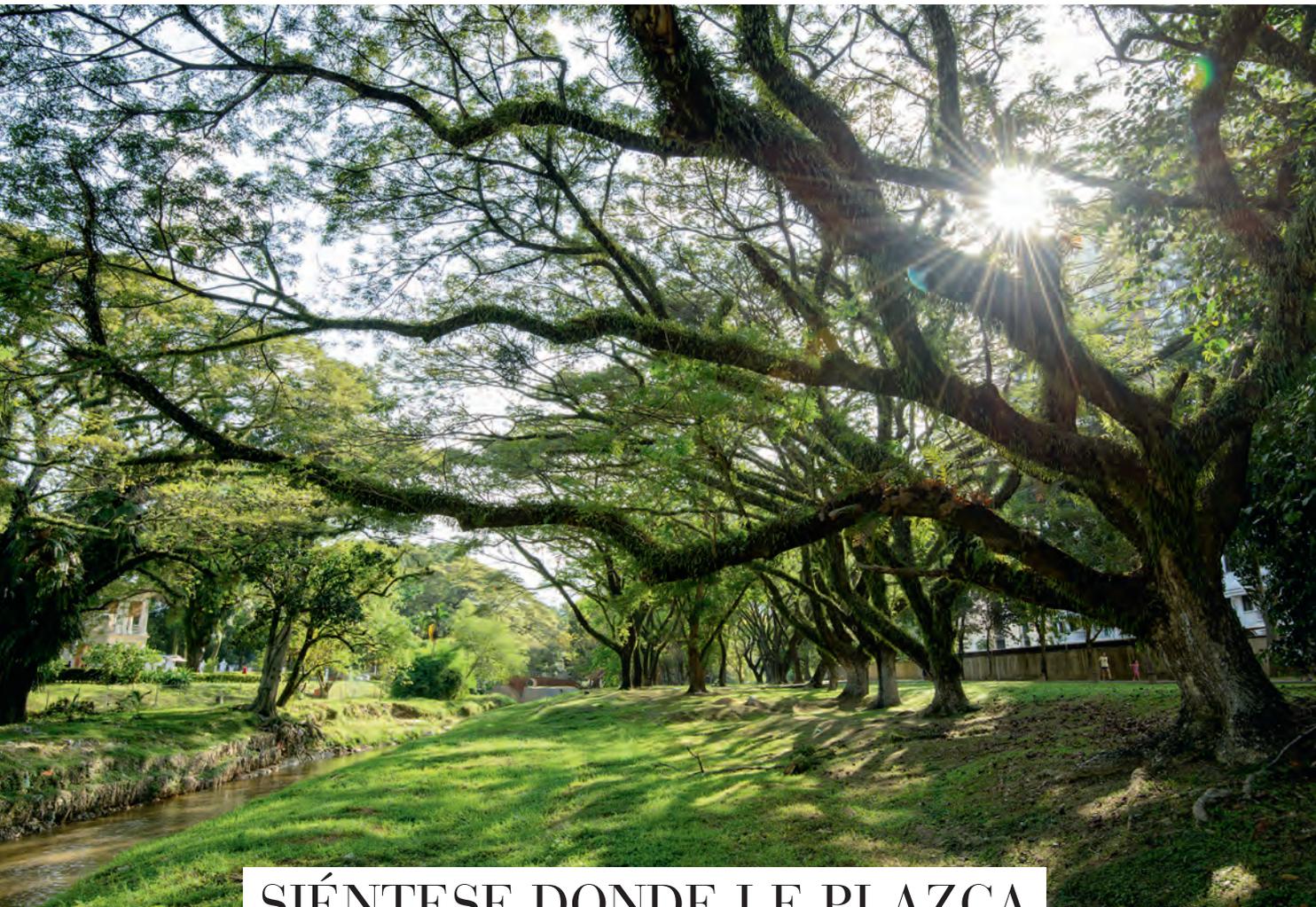
De hecho, los hospedajes rurales, hasta hace pocos años no demasiado desarrollados, empiezan a surgir por las cortijadas de los pueblos. El Cortijo Las Huertas, en el municipio de Huelma (Ctra. A-401 km 49), recibirá al viajero cansado de tanta montaña con su piscina, jardín y barba-coa. Si le quedan fuerzas, allí mismo le prepararán algunas actividades de oleoturismo (qué sería de la zona sin su maravilloso aceite). A unos minutos de Cambil se restauró el Cortijo de Bornos (Ctra A-324 km 11), una construcción histórica que ahora dispone de seis habitaciones y tres hectáreas de finca para disfrutar de las vistas. El hotel Puerto Mágina, en Torres (Carretera de Torres a Albánchez de Mágina, km 2,8), ofrece habitaciones y apartamentos con piscina en verano y chimenea en invierno, además de un buen restaurante por si las agujetas del camino no permiten ya desplazarse hasta el pueblo.

## **Barranco del Gargantón.**

La bajada de Miramundos se hace entre un tupido bosque de pino negro con ejemplares bicentenarios. En la cara sur, las formaciones geológicas dan un aspecto muy diferente. Este entorno ofrece las mayores posibilidades de avistamiento de cabras montesas y del águila real.



**A PIE ESTÁ BIEN, PERO EN BICI SE AVANZA MÁS.** Como novedad para este otoño, la dirección del parque y la Junta de Andalucía lanzarán la Ruta Ciclista de los Castillos (buscar en Wikiloc por Eco-Cicle Route 11). En 164 kilómetros (tranquilidad, está pensada para dividir en cómodas etapas), se recorren todos los pueblos y algunas de las pistas y senderos más hermosos de la sierra. Entre los lugares que alcanza la ruta, el Monumento Natural Pinar de Cánovas, donde los pinos tienen una inexplicable longevidad. Para quienes busquen ponerse a prueba, Mágina Sky Race propone un fin de semana de intensidad ascendente. El sábado se disputa el Kilómetro Vertical en el Aznaitin (Albanchez de Mágina) y el domingo la propia Sky Race, con 22 kilómetros y 2.000 metros de desnivel positivo. Cada año en abril se celebra la Mágina Top Trail, que tiene eventos desde los 83 kilómetros con 9.600 m de desnivel, hasta lo más suave, un 10K con subidas y bajadas moderadas.



## SIÉNTESE DONDE LE PLAZCA

ASÍ RESPONDE UNA ARROGERÍA TOP DE MADRID A NUESTRAS ANSIAS DE COMER EN EXTERIORES.

**N**os lo han dicho por activa y por pasiva: el riesgo de contagio de coronavirus es inferior al aire libre. Ahora, ve tú y encuentra sitio en una terraza sin haber reservado una semana antes... Es a lo que intenta dar solución José Luis García Berlanga, chef de Berlanga, un restaurante especializado en arroces a orillas del parque del Retiro, en Madrid. Su templo, de comida mediterránea, cuenta con una coqueta terraza de diez comensales, a todas luces insuficiente para el ávido público de la capi-

tal. Pero, ¿por qué no aprovechar las más de 100 hectáreas de vergel que se extienden a un paseo? Resultado: nace su Pack Retiro, una propuesta para pícnic que se recoge en el local y se degusta en el mismo parque (sobre tu propio mantel, eso sí). Incluye un entrante ligero, el arroz del día y una bebida. "Ya me rondaba en la cabeza antes de la pandemia, como homenaje a esa gente que trabaja por la zona y tiene una hora para comer", comenta el chef en la Guía Repsol. Y, sí, es hijo del gran cineasta.



## Escribir a mano estimula el cerebro.

Además, la caligrafía juega un papel importante en el desarrollo cognitivo, motriz y de la personalidad de los críos. Cuadernos para ponerla en práctica hay a montones, pero pocos tan bonitos como los de Tantanfan, una marca de productos de papelería adornados por ilustradores de moda. En la imagen, la obra de Aitor Saraiba.

## Ahora que los cuidados están de moda...

Asoma la figura del *wellness coach*. “No es un nutricionista ni un entrenador personal ni un especialista en apoyo emocional, sino más bien un conjunto de todo esto”, define Carlos Vasallo, director del Wellness Coach Institute. Y puede que algunos, en su reincorporación, lo encuentren en la oficina.

## ¿CÓMO PUEDE UNA CAMISETA AYUDAR A FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO?

Con algodón orgánico regenerativo. Es la propuesta de la marca de ropa Patagonia, que ha lanzado una pequeña colección como parte de un ensayo de cultivo. De momento, la fibra de sus prendas solo crece en 150 granjas supervisadas para que sus suelos sean capaces de atrapar carbono, con técnicas como la rotación de cultivos, los cultivos mixtos, la labranza de conservación y el compostaje.



## Sorpresas te da la vida.

Dos productos inesperados, entre nuestros favoritos del súper de este mes: una sal líquida y un cacao en polvo que los nutricionistas no desdeñan. La primera, además, sabe a vino rosado. Elaborada por bodegas Ramón Bilbao a partir de sal pura de manantial, incorpora elementos de sus caldos, como el mismo color que aportan las antocianinas de la piel de la uva. Para aderezar cualquier plato. En cuanto al nuevo Cola Cao puro (100% cacao y sin azúcar añadido), un apunte: según la EFSA, el consumo de 200 miligramos al día de flavanoles de cacao contribuye a una correcta función endotelial –tejido de los vasos sanguíneos–.



## RETRATO ROBOT DEL RATÓN DE GIMNASIO

Conclusiones del estudio de Aldi y la Academia Española de Nutrición y Dietética sobre deporte y alimentación en España: 1. Siete de cada diez hace deporte con regularidad, dedicando una media de 3,5 horas semanales. 2. Ir al gimnasio y correr son nuestras actividades favoritas, aunque el *running* sufre un descenso a partir de los 45 años. 3. El 90% de los deportistas cree que una dieta saludable eleva su rendimiento. 4. Los deportistas dan menos importancia al precio

de los productos del súper que los sedentarios, aunque más de la mitad lo considera relevante. 5. La mayoría no toma suplementos, aunque estos tienen más calado entre los que hacen deporte cinco o más veces por semana. 6. Solo el 6% de los aficionados a sudar son veganos. 7. La mayoría vio reducida su actividad física durante el confinamiento; el 20% mantuvo el nivel. 8. El 32% engordó en esa fase, frente al 37% de los no deportistas.



## UN PUÑADO DE 'LIKES' PARA MI PIZZA

Comida e Instagram: es el concepto sobre el que han trabajado el ilustrador Abe The Ape y el fotógrafo Manu Toro para presentar los nuevos envases de Pepsi MAX. El resultado, sobre estas líneas (uno de los carteles de la campaña). Para usuarios con menos ínfulas o capacidades artísticas, tres consejos para inmortalizar alimentos del fotógrafo Óscar Arribas: “Busca una iluminación natural, nada de bombillas y flashes; el plano cenital será tu gran aliado (ayuda a componer y te libra de buscar bonitos fondos o de que aparezcan personas); y sé minimalista (no por poner más cosas, la foto será mejor)”.

## MÁS 'ECO' TODAVÍA

Compra tomates de cercanía, va a todos lados caminando, abomina de la fast fashion... Pero, ¿ha repasado sus productos de aseo bajo la exigencia de una mirada verde y limpia?

**Pasta de dientes.** Busque cajas reciclables y certificados que garanticen el cultivo responsable de sus ingredientes (foto, Smile for Good, de Colgate). **Toallitas**

**de bebé.** A mayor porcentaje de agua, mejor (en la imagen, WaterWipes). **Brochas de maquillaje.** Priorice los materiales amistosos con el planeta, como el bambú o el aluminio (foto, EcoTools).



*La suerte de ser profesor de yoga.*

Es uno de los perfiles más buscados por los españoles para recibir clases en su tiempo de ocio, según Prontopro.es.

Peor suerte corren los docentes de inglés, cuya demanda ha descendido.

## GUÍA DE RESTAURANTES

PICOTEAR EN MADRID, TOMARSE UN CÓCTEL EN IBIZA, PROBAR EL PESCADO DE CALPE Y COMER DE UNA CAZUELA DE BARRO EN UN PUEBLO DE SALAMANCA.



**El Club Allard, en Madrid.** Refuerza su experiencia en reservados (en la imagen), para grupos a partir de seis personas. Se puede elegir menú, decoración, música...

**Sabor de la Memoria, en Alba de Tormes (Salamanca).** Cocina ejecutada para despertar recuerdos, con cazuelas de barro, recetas atávicas... **La mesa de Conus, en Vigo.** Fiel a la temporada, pero con dos inamovibles: la paleta ibérica Doña Lola y las croquetas de la yaya.



**Popa, en Madrid.** La nueva casa del chef Willy Moya (terrace, en la foto). Su concepto: *food for fun* (algo así como picoteo de calidad). **Pamelas, en Ibiza.** Excéntrico y setentero. Dicen que su cóctel de carabineros no se olvida... La copa tras la cena resulta obligada. **Audrey's, en Calpe (Alicante).** Rafa Soler, una estrella Michelin, acaba de renovar su carta. Destacan pescados, mariscos y verduras. Neotradición valenciana.



¿OTRA PREGUNTA? PUEDE HACÉRNOSLA LLEGAR A TRAVÉS DE TWITTER, ESCRIBIENDO A @BUENAVIDAEP

## QUIERO COMPRARME UN TELEVISOR BUENO, BONITO Y BARATO. ¿ALGUNA RECOMENDACIÓN?

Compre un modelo del año pasado, pues le ahorrará una notable cantidad de dinero. De los análisis de laboratorio sobre 556 televisores comercializados en la Unión Europea en los últimos dos años, la OCU ha comprobado que los de 2019 son, en general, tan buenos o incluso mejores que los que se han puesto a la venta este año. Por ejemplo, las series RU70/71, Q70 y Q80 de Samsung tienen mayor calidad global que los modelos posteriores, de las series TU70/71, Q70TA y Q80TA; y algo parecido sucede con otras marcas. Y ojo con las pantallas OLED y QLED, que están presentes en los televisores ultraplano y permiten ver la tele casi desde cualquier ángulo, pues encarecen mucho el precio final. Por último, asegúrese de que el producto que va a adquirir admite conexión a Internet, lo que se conoce comúnmente como Smart TV. Así, podrá ver lo que le apetezca de forma inmediata, disfrutar del catálogo de plataformas como Netflix o Amazon Prime, escuchar música y radio online e incluso manejar desde el televisor aplicaciones como YouTube o Facebook. A continuación, destacamos los modelos con una mejor relación calidad-precio por tamaño de pantalla, según nuestros estudios. Todos son Smart TV y tienen pantallas LC-Led con resolución Ultra HD. De 43 pulgadas: LG 43UM7450PLA (desde 309 euros). De 50 pulgadas: LG 50UM7450PLA (desde 368 euros). De 55 pulgadas: LG 55UM7510PLA (desde 470 euros) o Samsung UE55RU7405 (desde 495 euros). De 65 pulgadas, para grandes salas: LG 65SM8200PLA (desde 678 euros), LG 65UM7610PLB (desde 668 euros) o Samsung UE65RU7405 (desde 636 euros).

## Consultas

DUDAS SOBRE CONSUMO, RESUELTAS POR LOS ESPECIALISTAS DE LA OCU.

### Leyendo el periódico vi una atractiva oferta para invertir en acciones. Pero me da miedo que sea un engaño...

Ante la publicidad de un producto financiero que promete una alta rentabilidad, desconfíe. Incluso aunque ofrezca sus servicios en periódicos, revistas o páginas web conocidas. Porque muchos de estos negocios desaparecen tan rápido como surgen, llevándose consigo todo el dinero invertido. Y no son situaciones raras: en 2019 la Comisión Nacional de Mercado de Valores (CNMV) identificó nada menos que 350 chiringuitos financieros (y, en lo que llevamos de año, ya son más de 200) ¿Cuáles son las señales de alarma? Además de una rápida y elevada rentabilidad, suelen solicitar dinero por adelantado, son empresas que radican en paraísos fiscales o se esconden detrás de algún código postal. Para mantenerse a salvo de ellos compruebe que la sociedad que le tienta está registrada en la CNMV o en el Banco de España; confirme que el producto que le ofrecen se ajusta a su perfil de riesgo (no hay inversiones válidas para todos); pida aclaraciones sobre cualquier cosa que no entienda; y, una vez obtenida toda la información, no descarte consultar con un profesional independiente.

### Internet me va fatal. ¿Una guía rápida para cambiar de operador sin enloquecer?

Lo primero que debe hacer es comprobar que no tiene compromiso de permanencia, porque en este caso debería devolver las ventajas económicas de las que hubiera disfrutado (un móvil rebajado, una tarifa reducida...). Luego, antes de darse de baja, tendrá que contratar los servicios del nuevo operador, o simplemente pedirle a este la portabilidad si va a conservar el número de teléfono. No olvide devolver el equipo alquilado a la anterior compañía. Y recuerde: si se arrepiente del cambio y contrató el nuevo servicio por teléfono o Internet dispone de 14 días naturales para desistir, pagando solo por lo disfrutado hasta entonces. Respecto a los operadores que ofrecen una mejor señal en casa, según una encuesta de la OCU a 18.000 personas, destacan siete: Pepphone, O2, Digi, Racctel, Tuenti, PTV Telecom y Lowi. Y la fibra óptica gana por goleada, especialmente cuando supera los 100 Mbps (de sobresaliente si ya son 300).

# Una aventura, una emoción



## UN MUNDO DE EMOCIONES

UN CUENTO, UNA EMOCIÓN



### UN MUNDO DE EMOCIONES

Una maravillosa colección de cuentos para que tus hijos aprendan a identificar y a gestionar las emociones a través de las aventuras de nuestros simpáticos protagonistas. Además, en cada entrega se incluye una ficha para los padres con información detallada y valiosos consejos para guiar a toda la familia en el conocimiento y la práctica de la inteligencia emocional.

**CADA DOMINGO**  
UNA NUEVA ENTREGA

POR SOLO  
**7,99 €**  
(PVP)

También disponible en [coleccion.es.pais.com](http://coleccion.es.pais.com)

Salud  
made in  
PIPAS



pipasusa

f quieromispipas

@ quieromispipas

# ¡Con pipas hay vida sana!



No obstante,  
sigue siempre  
los consejos de  
tu médico para  
mantener una  
dieta sana y  
equilibrada.

Es un mensaje de la Asociación Americana de Pipas de Girasol • [www.sunflowernsa.com](http://www.sunflowernsa.com)

Las pipas de girasol destacan entre los frutos secos por sus beneficios nutricionales, perfectos para el mantenimiento de una dieta sana y equilibrada:

## Si buscas cuidarte en el día a día...

Son una gran fuente de **vitamina E**, que nos ayuda a proteger de enfermedades al corazón y a todo el sistema cardiovascular.

Tienen **propiedades antioxidantes**, que ayudan a prevenir el cáncer y el envejecimiento de la piel.

Contienen **zinc**, que ayuda a estimular el sistema inmunitario y combatir cualquier tipo de agente infeccioso.

Son una fuente de **fitoesteroles**, una clase de compuestos químicos de origen vegetal que ayudan a reducir los niveles de colesterol y mejoran la salud del corazón.

Están especialmente indicadas para mujeres embarazadas, debido a sus altas dosis de **folatos**, un nutriente indispensable para el buen desarrollo del feto.

## Además, si practicas algún deporte...

Contienen minerales muy importantes, como el **magnesio**, que proporciona lo necesario para relajar los músculos y nervios del cuerpo.

Sus niveles de **potasio** ayudan a mejorar el rendimiento y evitar lesiones.

También son ricas en **selenio**, un nutriente que además de frenar el estrés oxidativo, contribuye al mantenimiento de las articulaciones en buen estado.