

GRANDES PRODUCTOS

FOOD NEWS

Nº 1

2017 - marzo

En este número participan:

- Álvaro Hernández
- Tomás Franco
- Adrián Fernández
- David Ruipérez
- Miriam López Ortega
- Alfonso Clemente
- Javier Alonso Ponga
- Luís G. Balcells
- Margarita Llamas
- María Luisa Ríos
- Mónica Uriel
- Miguel Ilanga
- Mar Luna Villacañas
- Sergio Sáenz
- Santiago Llinares



Grandes Productos - FOOD NEWS N°1

www.grandesproductos.com

2017 Marzo

Director:

Santiago Llinares

Diseño y maquetación:

Javier Quiroz

www.jquiroz.com

GRANDES PRODUCTOS

FOOD NEWS

Jamón y embutido

Jamón: ¿Sabes lo que compras? 05

Aceite y vinagre

Donde está el aceite 08

Cereales y legumbres

Las legumbres de calidad en España 11

Frutas y verduras

El calçot, la cebolla para socializar 14

Postres y chocolate

Chocolates que seducen al mundo 17

Los españoles y el chocolate 19

Café, té e infusiones

Hablemos del torrefacto por primera (y última) vez 22

Carne

Las carnes con pedigrí 25

Pescado y marisco

La importancia del pescado en nuestra dieta diaria 28

Vinos

Un paseo por el país del vino 31

Bebidas

El sake no es lo que imaginas 35

Cerveza

4 cervezas que no debes dejar de probar esta primavera 38

Miel y melaza

Miel de mielatos, un diamante en bruto 42

Especias y hierbas

El maravilloso mundo de las especias 45

Turismo gastronómico

Japón: un viaje a la excelencia 48



JAMÓN y EMBUTIDOS

Jamón, ¿sabes lo que compras?



¿Qué sabemos realmente de nuestro embajador gastronómico por excelencia?

Escribe **Miriam López** |
www.jamonlovers.es

No cabe duda que el jamón es uno de los productos que mejor representa e identifica a nuestra gastronomía tanto dentro como fuera de nuestras fronteras. Es un producto que simplemente al verlo nos hace salivar. Pero, ¿qué sabemos realmente de nuestro embajador gastronómico por excelencia?

Pues la verdad es que muy poco. Para empezar tenemos que diferenciar las dos grandes tipologías de jamones que existen en España,



JamónLovers
that's all!
JAMÓN IBÉRICO

| | |
|---|--|
| JAMÓN DE BELLOTA 100% IBÉRICO | |
| JAMÓN DE BELLOTA 1- JAMÓN DE BELLOTA 75% IBÉRICO 2- JAMÓN DE BELLOTA 50% IBÉRICO | |
| JAMÓN DE CEBO DE CAMPO 1- JAMÓN DE CEBO DE CAMPO 100% IBÉRICO 2- JAMÓN DE CEBO DE CAMPO 75% IBÉRICO 3- JAMÓN DE CEBO DE CAMPO 50% IBÉRICO | |
| JAMÓN DE CEBO 1- JAMÓN DE CEBO 100% IBÉRICO 2- JAMÓN DE CEBO 75% IBÉRICO 3- JAMÓN DE CEBO 50% IBÉRICO | |

Jamonlovers.es

y que su diferenciación viene dada por su raza. Aquí nos encontramos con dos grandes grupos:

- **Jamón Blanco:** Supone el 93% de la producción total de España y es aquel que procede de cerdos de capa blanca y que suelen criarse en régimen intensivo (granjas) alimentados con piensos de cereales. Las razas más utilizadas en nuestro país para elaborar estos jamones son: Duroc, Landrace, Large White y Pietrain.

No todo el jamón blanco es igual, dentro de esta variedad nos encontramos con: jamón serrano, jamón del Consorcio del Jamón Serrano Español, jamón DOP Teruel, Jamón IGP Trevélez, Jamón IGP Serón y Jamón Curado.

- **Jamón Ibérico:** Tan solo representa el 7% de la elaboración y es aquel que procede de cerdos ibéricos. Dentro de la raza ibérica exis-

ten diferentes variedades como el entrepelado, negro, retinto, rubio andaluz, manchado de Jabugo o torbiscal.

En el ibérico además, podemos diferenciar sus jamones por dos aspectos según la norma de los productos ibéricos:

La alimentación que ha recibido el animal. Aquí diferenciamos entre:

Bellota: Cerdos alimentados durante el periodo de Montanera (octubre –marzo) en libertad en la dehesa a través de bellotas, pastos y recursos propios de este ecosistema.

Cebo de campo: Podemos encontrar dos tipos de explotaciones en esta categoría, una mayoritaria, con animales criados en superficies abiertas aunque parte de esta puede estar cubierta y donde son alimentados solo con piensos. Y otra minoritaria, donde los cerdos son criados en la dehesa en libertad comiendo pastos naturales y piensos.

Cebo: Cerdos criados en granjas y alimentados con piensos.

El % de raza ibérica que contiene el animal. Aquí diferenciamos entre *Jamones 100% Ibéricos* o *Jamones Ibéricos* (dentro de esta segunda clasificación nos encontramos con jamones de 75% Raza Ibérica o jamones de 50% raza ibérica).

Dentro de los jamones ibéricos encontramos las 9 tipologías que establece la norma del ibérico aprobada en Enero de 2014, en donde al único que podemos llamar “*Pata Negra*” es al Jamón de Bellota 100% Ibérica (el de mayor calidad).

Además contamos con jamones que optan a un sistema de calidad diferenciada como son los jamones con Denominación de Origen Protegida. En España contamos con 4 denominaciones de origen del jamón Ibérico: Guijuelo, Dehesa de Extremadura, Jabugo (anteriormente Jamón de Huelva) y Los Pedroches.

Hasta aquí una pequeña introducción a los diferentes tipos de jamones que existen actualmente en España para ponernos en contexto.

Cómo podéis ver este es un mundo apasionante pero tiene su miga.



ACEITE y VINAGRES



Donde está el Aceite



¿Dónde debe almacenarse? ¿En qué condiciones? ¿Qué no hay que hacer nunca cuando guardamos el aceite utilizado?

Escribe **Mar Luna Villacañas** |
Directora escuela Europea de cata
www.escuelaeuropadecata.com

Me gustaría empezar mi colaboración con **grandesproductos.com** con algo que muchas se veces se olvida y es en dónde tenemos los aceites en nuestras casas, las condiciones de conservación y su reutilización, terminando con cómo reciclarlos

¿Dónde debe almacenarse? ¿En qué condiciones? ¿Qué no hay que hacer nunca cuando guardamos el aceite utilizado?

«Hay que mantenerlo sin luz, sin humedad y a una temperatura constante(...)»

Hablamos de un producto vivo que evoluciona constantemente. Todas las grasas, sean de la naturaleza que sean, tienden a enranciarse. Por eso es muy importante que tratemos con respeto a este producto, máxime si es aceite de oliva virgen extra por su magnífica calidad. Al ser un zumo sin ningún tipo de transformación ni de añadidos químicos va a depender de su naturaleza de ácidos grasos y antioxidantes naturales, pero también de la ayuda a su conservación o aceleración si no tomamos unas medidas de precaución.

Hay que mantenerlo sin luz, sin humedad y a una temperatura constante entre 15 y 25°C. Nada de tenerlo en la encimera de nuestras cocinas en envases transparentes y con alteraciones continuas de temperatura. Tampoco cerca de fuentes de luz que acelerarán su oxidación y aumentarán la temperatura.

No sólo es importante dónde almacenarlos sino también el envase. Parece muy contradictorio que un alimento tan excepcional como el aceite de oliva virgen extra se siga comprando en garrafas o botellas de plástico. Es un envase barato ciertamente pero que no beneficia en nada a ningún aceite. Si la luz llega al aceite lo va degradando. Por ello mi recomendación siempre es guardarlo en cristal oscuro o en lata y bajo ningún concepto en plástico.

Otra vida a nuestros aceites

Respecto al aceite usado no es lo mismo que lo vayamos a utilizar en breve tiempo a que pase una semana. Siempre hay que colarlo y guardarlo lo mejor posible, aunque mi recomendación es planificar nuestra cocina para reutilizar lo más rápidamente posible el aceite usado siempre que se trate de oliva virgen extra o virgen.

¿Cómo y dónde debemos tirar el aceite que ya no se puede reutilizar?

Lo más importante es que **nunca hay que echarlo en el fregadero**, es tan contaminante que el público no es consciente del impacto en nuestras aguas. Hay que guardarlo en un envase y llevarlo a un punto limpio. Cada día hay más puntos de recogida e incluso hay localidades que lo recogen a domicilio. También existe la opción de nuestras madres y abuelas: *hacer jabón*.





CEREALES y LEGUMBRES

Las legumbres de calidad en España



Las legumbres de calidad únicamente se venden envasadas y con el sello del Consejo Regulador

Escriben **Alfonso clemente** |
Presidente Asociación Española de leguminosas
Javier Alonso Ponga |
Director Técnico de la IGP Lenteja Tierra de Campos

Las legumbres son alimentos claves para una alimentación saludable por su elevado contenido en proteína y carbohidratos de absorción lenta (*fibra y almidón resistente, principalmente*) que muestran un bajo índice glicémico, destacando su contenido en minerales y vitaminas del grupo B. Además, el consumo de al menos tres raciones por semana protege nuestra salud cardiovascular y ejerce efectos beneficiosos en la salud gastrointestinal.

España cuenta con legumbres de calidad diferenciada, de elevada calidad nutricional y organoléptica. Bajo el distintivo europeo de **Denominaciones de Origen Protegidas (DOP)** e **Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP)** contamos con diez legumbres de calidad reconocida destinadas al consumo humano, que incluyen alubias o judías, garbanzos y lentejas. Para quedar incluidas bajo este sello europeo, las legumbres deben ser cultivadas en un marco geográfico concreto, con características geoclimáticas particulares asociadas a la zona de cultivo, mantener un vínculo histórico en el área de producción basado en la tradición de su cultivo, producción, consumo y comercialización. En el caso de las legumbres, la diferencia entre DOP e IGP estriba en la localización de la industria envasadora, pudiendo estar en el caso de la IGP fuera de la comarca de producción. Dado que el envasado no afecta a las propiedades organolépticas de las legumbres, la calidad del producto no se ve alterada en términos de calidad. España cuenta con 2 DOP y 8 IGP, estando ubicadas en distintas regiones españolas. La producción de alubias de calidad diferenciada constituye el 9 % de la producción nacional e incluyen la DOP Mongeta del Ganxet Vallés-Maresme (Barcelona), la DOP Fesols de Santa Pau (Girona), la IGP Alubias de La Bañeza-León (León), la IGP Faba Asturiana (Asturias), la IGP Faba de Lourenzá (Lugo) y la IGP Judías del Barco de Ávila (Ávila). La producción de lentejas con IGP constituye el 7.7 % de la producción e incluye la IGP Lenteja Tierra de Campos (León, Palencia, Valladolid y Zamora) así como la IGP Lenteja de la Armuña (Salamanca). En el caso de los garbanzos, tenemos a la IGP Garbanzo de Fuentesauco (Zamora) y IGP Garbanzo de Escacena (Huelva y Sevilla), que constituyen el 2.5 % de la producción nacional. Para cada una de ellas existe un Consejo Regulador que es responsable de verificar la trazabilidad del producto y garantizar su calidad. Las legumbres de calidad únicamente se venden envasadas y con el sello del Consejo Regulador, y nunca se produce la venta a granel.

En próximos artículos, hablaremos de cada una de las **legumbres de calidad** diferenciada presentes en el territorio nacional, sus

características propias así como la influencia que ejercen en el entorno geográfico en el que se cultiva desde el punto de vista agronómico, gastronómico y cultural.



«En el caso de las legumbres, la diferencia entre DOP e IGP estriba en la localización de la industria envasadora, pudiendo estar en el caso de la IGP fuera de la comarca de producción (...)»





FRUTAS y VERDURAS

El Calçot

La cebolla para socializar



El origen está en un campesino que puso en el fuego cebollas...y **se le quemaron**

Escribe **Santiago Llinares** |
Director Grandes Productos
www.grandesproductos.com

De un producto sencillo como la cebolla, y por error, surgió un gran producto de nuestra tierra, el **calçot**. El calçot es una cebolla tierna, normalmente de la variedad blanca tardía de Lleida, que a fuerza de cubrirla con tierra, en catalán “*calçar*”, se consiguen cebollas tiernas, blancas y dulces que serán un manjar una vez asadas con un fuego vivo y utilizando sarmientos de las zonas vinícolas de las comarcas de Tarragona.



El origen está en un campesino que puso en el fuego cebollas y por distracción se le quemaron. Lejos de tirarlas peló la parte negra, se comió su interior y **descubrió lo delicioso del producto**.

Actualmente en España se producen más de 70 millones de calçots al año, de los cuales 13 millones en la Indicación **Geográfica protegida (IGP) Calçot de Valls**. Esta IGP, que lleva más de **22 años certificando calçots**, garantiza la calidad de este producto de las zonas del Baix camp, Alt camp, Tarragona y Baix penedes. Entre otros aspectos certifica que tengan un diámetro de entre 1,7-2,7 cm medido a 5 cm de la base y una parte blanca de entre 15-25cm .

“Garantizar la calidad -nos comenta Francesc Xavier Amill Rocamora presidente de la IGP Calçot de Valls- **es uno de los objetivos principales de la IGP**, ya que marca la diferencia con los principales productores de otras zonas. La competencia nos viene de Lleida, el Maresme, el delta del Ebro, Alicante y Almería, principalmente. Nuestra diferencia es garantizar una calidad que otras zonas o productores no tienen”. No obstante, reconoce que por el aumento del consumo de este producto tanto dentro como fuera de Cataluña el precio no se ha visto muy afectado este año. Y es que la fiesta del calçot se realiza desde mediados de invierno hasta principios de primavera y la oferta de producto se ha ido ampliando gracias a **la creciente demanda de los restaurantes**, que amplían el calendario de la fiesta. Sin duda es un producto para co-

mer en comunidad y es motivo de encuentro de amigos y familiares.

Las cebollas se suelen vender en manojos de 15, 25 o 50 unidades etiquetados y atados, en el caso de la IGP Calçot de Valls por una cuerda azul, que junto con la etiqueta identifica su origen, el productor, etc.

La preparación se debe hacer con fuego muy vivo como el que producen los sarmientos de las cepas y nunca se deberá realizar con madera que pueda dejar un aroma que no permita apreciar el sabor real del calçot . Fruto de esta cocción el calçot quedará negro por fuera pero tierno por dentro. Una vez asados, los calçots se envuelven en papel de periódico o se ponen en tejas de arcilla para que mantengan la temperatura. Esto permite que se sigan cocinando y estén calientes al servirse. El comensal deberá pelar la cebolla de la parte quemada y negra por el fuego y comerse el interior, es decir, la parte blanca y tierna.

El calçot se debe comer con su salsa, una salsa tipo romesco que debe incluir los ingredientes de la zona como son el tomate asado, las ñoras, las almendras y unas pocas avellanas. Esta es la auténtica salsa, nos comenta el presidente de la IGP Calçot de Valls, aunque reconoce que cada zona tiene *“su auténtica salsa”*.

Las propiedades del calçot son las mismas que las de la cebolla tierna que, aunque con un alto nivel de agua, nos aportan vitaminas, minerales, fibra y propiedades diuréticas.



POSTRES y CHOCOLATE



Chocolates que seducen al mundo



Crece el interés por la cultura del cacao y el chocolate

Escribe **María Luisa Ríos** | www.milsabores.net

En estos tiempos los que vivimos en el continente americano nos encontramos descubriendo nuevas texturas y sabores. Estamos reviviendo el amor por el cacao que crece en nuestras tierras, por la diversidad según sus orígenes y la calidad extraordinaria que se está alcanzando en los productos creados por chocolateros artesanales alrededor del mundo. No estamos aislados. Durante los últimos cinco años se han desarrollado múltiples pro-

yectos de investigación y educación, programas de difusión de información, festivales, concursos y actividades sociales alrededor del mundo.

Una cumbre digital

A ellos se une el Chocolate Summit, un innovador evento digital que reunirá a expertos y amantes del chocolate de diferentes países para compartir ideas y conocimientos. El encuentro será entre el 3 y el 5 de mayo y las inscripciones para participar están abiertas en el sitio web www.chocolatesummit.com.

Sabores y aromas del chocolate

“Cierre los ojos, coloque un trozo de chocolate en su lengua, permítale que llene su boca, disfrute con atención y analice lo que sucede” le indica el experto que guía cualquiera de las catas que se han puesto tan de moda en **Brasil, Ecuador, Perú, Colombia, República Dominicana, México o Venezuela.**

Mientras que para cualquier amante del chocolate la experiencia luce divertida y placentera, muchas veces la suculencia informa-

tiva que encuentra le sorprende.

Expertos afirman que el chocolate debe tener apariencia **homogénea** y **brillante**. Su color puede ser marrón, caoba, tornasolado o negro y esto no indica el grado de cacao que

«Cierre los ojos,
coloque un trozo de
chocolate en su
lengua(...)»

tiene. Cuando un chocolate no está brillante, tiene vetas o está cristalizado, es porque ha pasado por imperfecciones en el proceso de temperado o por cambios de temperaturas en el ambiente. Por eso le recomendarán guardarlos en entornos oscuros, con baja humedad y con temperatura aproximada entre 19°C y 25°C.

Junto con los sabores, los aromas del chocolate existen gracias a la planta, a su origen, su genética y al complejo proceso de producción. Se reconocen básicamente tres tipos de cacao: El **forastero**, el **trinitario** y el **criollo** pero de cada uno de ellos se encuentran múltiples variedades y características. Algunos dan tonos de frutas, florales, amargos, ácidos o cítricos, de madera o café.

Los tiempos de fermentación del grano, las reacciones químicas, las levaduras y las bacterias que se producen durante el proceso de post cosecha determinan sus aromas. Las técnicas del tostado y el descascarillado, junto a los ingredientes que se añaden y el temperado, determinan el sabor y la personalidad final de la barra o la tableta de chocolate.

Degustaciones

Las catas de chocolates son sustanciosas en elementos a descubrir. Siempre deben empezar con los sabores más suaves y avanzar hacia los más amargos. **Al final, los participantes habrán descubierto con gran placer texturas y sabores** y estarán preparados para compartir nuevos conocimientos sobre la extraordinaria cultura del cacao y el chocolate.



Los españoles y el chocolate



Según cuenta la leyenda, el dios azteca Quetzalcoatl regaló a los hombres el árbol del cacao

Escribe **Margarita Llamas** |
www.catasdechocolate.com

Chocolate, alimento de dioses... según cuenta la leyenda, el dios azteca *Quetzalcoatl*, regaló a los hombres el árbol del cacao para dar vigor y poderes beneficiosos a aquellos que lo consumieran.

Los españoles mucho hemos tenido que ver en su desarrollo, **Hernán Cortés** (extremeño) fue la persona que lo trajo a Europa y los monjes españoles los que añadieron azúcar, anís, miel agua de azahar y canela a esta

«La fabricación era “casi” manual con pequeñas máquinas de madera(...)»



bebida. Durante un siglo se guardó la receta como un gran secreto y nadie en Europa conocía esta exquisita bebida, pero **Ana de Austria**; hija de **Felipe III**, se casó con **Luis XIII** e introdujo el chocolate en la corte francesa, diciendo la famosa frase “*El chocolate y el Rey son mis únicas pasiones*”

En 1854 **Jaime Meric** funda la primera fábrica de chocolate en Madrid y la primera que ha existido en España con maquinaria de vapor, **La Compañía Colonial**, emplazada donde actualmente se encuentra el Hotel Ritz, con una máquina a vapor de 25 caballos que con una producción diaria de 3000 libras pero pronto se le queda pequeña y decide buscar un nuevo sitio. Elegirá Pinto, un lugar situado muy cerca del tren para facilitar las comunicaciones. y se construirán varios edificios formando una pequeña ciudad propia de 10.000 m2 llegando a producir 15000 libras diarias.



La fabricación era “casi” manual con pequeñas máquinas de madera, piedra y metal especializadas en cada uso: metate (para moler los granos), emulsionadora, tostador, descascarilladora, alisadora (máquina que a base de vibraciones continuas deja la tableta perfectamente lisa)

La presentación era muy sencilla, con un papel blanco con el logotipo de **La Colonial** y un dibujo, que envolvía tableta y sin el conocido papel de aluminio actual. Tenían diferentes tipos de tabletas y chocolate a la taza

En el sello de la Compañía Colonial podemos ver a pítaso, el capacete alado, del dios del comercio Mercurio.

La Colonial además de generar empleo, dotó a Pinto de alumbrado público en 1899, contribuyó con importantes sumas para las obras de canalización de las aguas, la construcción del matadero y la restauración escuelas públicas y calles.

En 1906, la Compañía celebra su éxito construyendo un maravilloso edificio modernista en la calle Mayor, 16-18, obra realizada por Miguel y Pedro Mathet. En la parte superior del edificio podemos ver las cerámicas realizadas por Daniel Zuloaga sobre los productos de la Compañía: café, cacao y té

Tras el fallecimiento de Jaime Meric y su hijo, la guerra civil deteriora mucho las instalaciones y su nieto Ernesto vende en 1940 a un grupo de accionistas que fundaran una sociedad anónima llamada “La Colonial”

En 1961 el alicantino Joaquín López Pérez compra una parte de La Colonial, que pasa a llamarse la Compañía López Moltó S.A.

En el año 2000 se trasladan al Polígono de la Estación como Chocolates Eureka

Aún queda un testigo de ese olor a chocolate que inundaba Pinto: La Chimenea de la Fábrica



CAFÉ, TÉ e INFUSIONES

Hablemos del torrefacto, por primera (y última) vez



Los granos que se utilizan para hacer torrefacto, generalmente o prácticamente siempre, son granos de bajísima calidad

Escribe **Adrián Fernández** |
Barista y ganador de Mejor Barista 2014

Lo primero que me gustaría, sería agradecer la oportunidad que se me brinda de escribir desde esta tribuna, de la fruta que mas me gusta, el café. Desde mis humildes conocimientos y experiencias, intentaré compartirlo de la forma mas cercana y amena con todo aquel que tenga a bien dedicarme unos minutos.

Y sí, habéis leído bien, **el café es un fruto**, y como tal hay que considerarlo.

Con sus cosechas, sus características derivadas del terruño y la situación geográfica, sus procesos de cultivo, sus procesos de beneficiado, su selección, tueste y desarrollo de *blend* (*mezcla*) etc... De todo ello, y por supuesto de la elaboración del barista, dependerá la calidad de la bebida que nos tomaremos en los establecimientos. Intentaremos hablar un poco de **cada factor que determina la calidad del café en otros artículos** que vayamos compartiendo.

En esta ocasión, me gustaría hablar por primera (y *ultima*) vez de la lacra del torrefacto. Y digo torrefacto, sin el termino “*café*” delante, por que no podemos considerar el torrefacto como café, ya que en el momento que añadimos otro ingrediente a la combinación, ha dejado de ser un producto y pasa a ser un compuesto del café. A mi me gusta llamarlo “*grano garrapiñado*”. Por todo esto, es por lo que no voy a volver a escribir sobre el torrefacto, ya que aquí he venido a hablar de **café**.

Para aquellos que desconozcan como se produce el torrefacto os explico:

En el proceso de tueste del café dentro de la tostadora, se le añade un 15% del peso del café en azúcar (máximo permitido por ley), ese azúcar carameliza, se pega al grano y se lleva casi al punto de carbonizar, ya que si se deja solamente caramelizado sería imposible de manipular.

Los granos que se utilizan para hacer torrefacto, generalmente o prácticamente siempre, son granos de bajísima calidad (generalmente robustas), ya que sería un “*delito*” producir torrefacto a partir de granos de calidades superiores y estropear todas sus virtudes.

Ya podéis imaginar el sabor que aportará a la bebida de café el torrefacto, sabores a quemado, amargos, carbón, ceniza...etc. y será un “*estupendo*” laxante a primera hora de la mañana en ayunas. En definitiva, sabe a otra cosa que no es sabor a café. El café sabe a frutas, huele a flores, especias, es fresco, es ácido y es dulce.

Hace años, en época de posguerra donde la escasez reinaba, tenía cierto sentido consumir torrefacto, ya que el peso del azúcar abarataba el kilo de café y, también, con menos producto se podía sacar una taza de bebida de café. A



partir de ahí, el sabor del torrefacto se instaló en los paladares.

Hoy en día no tiene ningún sentido trabajar o consumir torrefacto. Desde el punto de vista del hostelero, el mayor miedo que se tiene cuando se trabaja con torrefacto y se quiere pasar a un café natural, es que el cliente lo rechace por que no tiene color, no tiene crema, o es “*aguachirri*”. Actualmente, tenemos acceso a cafés de calidad, y podemos conseguir esa misma apariencia visual (cuerpo, crema, color) si sabemos como, con un sabor natural a café, sin necesidad de meterle torrefacto. Por eso, **la importancia de la formación**. Y desde el punto del consumidor, las personas que consumen torrefacto son personas que lo han tomado durante toda su vida, y tienen asociado el sabor del café a “*eso*”, pero les queda un mundo de aromas y sabores por descubrir que les recomiendo desde ya.

Si a todo esto dicho anteriormente, le sumamos el riesgo que conlleva el consumo de alimentos quemados para nuestro organismo, no hay ningún motivo por el que seguir consumiendo torrefacto, salvo la desinformación.

Podría seguir escribiendo muchísimos mas inconvenientes acerca del consumo y del manejo del torrefacto en los locales de hostelería pero, como dije al principio, **aquí he venido a hablar de café**.

¡Hasta la próxima!
Be Happy! be Coffee!



CARNES

Las carnes con pedigrí (I)



Analizaremos las particularidades de las carnes de calidad que pueden disfrutarse a lo largo y ancho de España

Escribe **David Ruipérez** |
Periodista y autor del Carnívoro Feliz
www.elcarnivorofeliz.com

En España se da la paradójica situación de que, a pesar de contar con una de las gastronomías e industria agroalimentaria más potentes del mundo, la cultura y conocimientos de la población general en este campo es bastante limitada. No es menos cierto que poco a poco más personas despiertan su lado más gourmet y disfrutan de los alimentos apreciando y distinguiendo calidades y formas de preparación. A esto último han contribuido

los exitosos programas de cocina que emiten las televisiones, mientras que en lo que respecta a conocer y valorar las propiedades y características de carnes con sello de excelencia se van dando pasos siguiendo –salvando las distancias- la estela del mundo del vino, con sus denominaciones de origen, cosechas y añadas.

Si se preguntase en la calle por las carnes de referencia en la Península Ibérica, a grandes rasgos, el mapa de las carnes de primera que trazarían los encuestados no iría mucho más allá de comentar que los chuletones y entrecots mejor de País Vasco, Galicia o, en menor medida, dirían Cantabria; o que el cordero asado y el cochinillo se asan con maestría en Castilla y León. Y esa simplificación sería injusto retrato de los esfuerzos que se hacen por fomentar los productos de calidad en muchas regiones y comarcas de España.

Los productos agrícolas y alimenticios de calidad están protegidos por la Unión Europea en base a dos figuras la **Denominación de Origen Protegida** (DOP) y la **Indicación Geográfica Protegida** (IGP). Las dos funcionan como certificados de las características específicas de un producto y la geografía de la zona de producción, pero existen pequeños matices que diferencian ambas figuras. El Reglamento (CE) 510/2006, de 20 de marzo de 2006, sobre protección de las indicaciones geográficas y de las denominaciones de origen de los productos agrícolas y alimenticios define una DOP como el nombre de una región, de un lugar determinado o, en casos excepcionales, de un país, que sirve para designar un producto agrícola o un producto alimenticio y que cumple las siguientes premisas:

- *Originario de dicha región, de dicho lugar determinado o de dicho país,*
- *Cuya calidad o características se deben fundamental o exclusivamente al medio geográfico con sus factores naturales y humanos,*
- *Cuya producción, transformación y elaboración se realicen en la zona geográfica delimitada.*

La Indicación Geográfica Protegida (IGP), por su parte, comparte con la DOP el hecho de que tienen un nombre geográfico (región, comarca o lugar) que se aplica al producto agrí-

cola o alimenticio que procede de esa zona geográfica. Y también que existe un vínculo entre las características específicas del producto y el medio geográfico de la zona.

Sin embargo, la diferencia estriba en que en un producto con DOP la producción, la transformación y la elaboración se realiza en la misma zona geográfica, sin embargo en un producto con IGP no es obligatorio que todas las fases se realicen en la misma zona geográfica.

Existen dos sellos para identificar estas figuras legales:



Desde esta nueva sección de **Grandes Productos** analizaremos las particularidades de las carnes de calidad que pueden disfrutarse a lo largo y ancho de España con el fin de crear una nueva cultura de la carne donde prime la calidad a la cantidad.

Se puede comer carne con salud.



PESCADO y MARISCOS



La importancia del pescado en nuestra dieta diaria



Para descubrir qué tipo de pescados tienes a tu alcance y en qué se diferencian unos de otros tan sólo tienes que seguir leyendo

Escriben **Miguel Llanga y Carmen Díaz** |
Fedepesca
www.fedepesca.org

Cada vez es más notoria la conciencia social que se ha desarrollado en los últimos años en lo que respecta a la práctica de ejercicio físico, pero, ¿qué pasa con la alimentación? No debemos olvidar que seguir una dieta sana y equilibrada es muy importante para mantener nuestro organismo en un correcto estado y prevenir la aparición de las diversas patologías que puedan aparecer a largo plazo.

En España tenemos la gran ventaja de contar con la *dieta mediterránea*, reconocida por la UNESCO como uno de los elementos de la **Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad**. Es uno de los tipos de dieta más completa y diversa; dentro de la cual nos gustaría resaltar la importancia del consumo de pescado por varios motivos. Por un lado, por los elevados niveles de **proteínas** de alto valor biológico que contiene, así como por ser una fuente de vitaminas (vitaminas **B1, B2, B3, B12, A y D**), minerales (**Sodio, Potasio, Calcio, Yodo, Hierro y Fósforo**) y de ácidos grasos Omega-3, tan indispensables para nuestro cuerpo.

Especial relevancia cobran los ácidos grasos Omega-3 cuando hay que hacer referencia a las enfermedades cardiovasculares, el principal motivo de mortalidad en España, ya que el Omega-3 es un vasodilatador, interviene en los procesos inflamatorios y ayuda a reducir la presión arterial y la triglicéridemia ("*colesterol malo*"), previniendo, de esta manera, dicho tipo de enfermedades.

Para descubrir qué tipo de pescados tienes a tu alcance y en qué se diferencian unos de otros tan sólo tienes que seguir leyendo.

Tipos de pescado y marisco

-Pescado azul: se clasifican como pescados azules los que en su composición contienen un contenido en grasa superior al 5%. Este tipo de pescados son muy ricos en ácidos Omega-3 y aportan mayores valores de ácidos grasos poliinsaturados que los blancos o semigrasos. Suelen ser peces migratorios y entre los más consumidos cabe destacar: *los boquerones, la caballa, el salmón, las sardinas, el atún, la palometa o el bonito*.

- **Pescados blancos:** esta clasificación engloba a los pescados que contienen una cantidad en grasa en torno al 5%. Son ricos en vitaminas, del grupo B y minerales. Entre los pescados blancos más consumidos podemos encontrar *el gallo, el besugo, la merluza, el ro-daballo, el lenguado o el bacalao*.

-Pescados semigrasos: son aquellos que tienen entre un 3 y un 5% de grasa. Entre los más representativos cabe destacar: *El congrio,*

la dorada, la lubina, el mero, el pez espada, el salmonete de roca y salmonete de fango o la trucha arcoíris.

Por último, no hay que olvidar mencionar el marisco, de gran valor nutritivo. Entre los productos que se clasifican en esta categoría hay que distinguir el pulpo, los camarones, el bogavante, la cigala, los calamares, las almejas, los mejillones, los percebes o los cangrejos, entre otros.

Hay que tener presente que los nutrientes que aporta el pescado son necesarios para nuestro cuerpo y que, cada vez más, su consumo está disminuyendo en España, situación que se considera alarmante. Seguir una dieta equilibrada y completa es muy importante para prevenir la obesidad y el sobrepeso, situaciones que pueden desencadenar en complicaciones muy graves a largo plazo. Según datos del año 2015 de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en España el índice de obesidad es del 14,5%; mientras que el sobrepeso asciende al 38,5%. Esto supone que un 53% de la población está por encima de un peso saludable. Tal es la importancia de esta situación que la obesidad ha sido catalogada como "*la epidemia del siglo XXI*".

Por otro lado, la ingesta de pescado durante los primeros años de vida se hace indispensable dados todos los beneficios que aportan los ácidos Omega-3 en las etapas de desarrollo, tanto fetal como infantil, favoreciendo el desarrollo retiniano, el desarrollo del sistema nervioso en el feto y, también el desarrollo cerebral en los niños. Los fetos captan entre 50 y 60 mg/día de este tipo de ácidos, por lo que el consumo de pescado en las mujeres embarazadas se hace indispensable.

Por todos los beneficios que supone comer pescado, se convierte en un **producto indispensable** en la dieta de cualquier persona, ya que al ser de fácil digestión, y con un contenido bajo en calorías, es adecuado para todos los grupos de edad, independientemente del estado fisiológico en que nos encontremos. Además, ¡tenemos una gran variedad en la que elegir!



VINOS



Un paseo por el país del vino



Las diferencias de clima y la variedad de suelos hacen de la Península Ibérica y las islas un lugar privilegiado para la producción de vino de características muy distintas

Escribe **Álvaro Hernández** |
Ingeniero Agrícola y Enólogo

Se cultiva viñedo en las 17 comunidades autónomas, si bien cerca de la mitad se encuentra en Castilla-La Mancha (48,7% 473.050 has), seguida de Extremadura (8,7% 83.055 has), Comunidad Valenciana (67.491 has) y Castilla-León (65.837 has). Sin embargo, la comunidad autónoma de La Rioja dedica proporcionalmente a su superficie cultivada una mayor extensión al cultivo del viñedo con un total de 52058 Ha.

La extensión vitivinícola es de aproximadamente **954.000** hectáreas de viñedos. España es el tercer productor a nivel mundial con una producción total aproximada de 37,2 millones de hectolitros / año. El consumo per cápita es de aproximadamente **19,9** litros por persona

Cepas principales en España

Cepas tintas:

- » *Bobal*: Utiel Requena
- » *Caíño*: Galicia
- » *Callet*: islas Baleares
- » *Cariñena*: Aragón o Samsó en Cataluña
- » *Garnacha*: Cataluña, Castilla y León, Aragón
- » *Garnacha Tintorera*
- » *Graciano*: La Rioja
- » *Juan García*: Castilla y León
- » *Listan Negro*: Islas Canarias
- » *Manto Negro*: Islas Baleares
- » *Mencía*: Castilla y León, Galicia
- » *Monastrell* (también conocida como *Mouvedre*): Murcia y Comunidad Valenciana
- » *Moristel*
- » *Negramoll*
- » *Parraleta*
- » *Prieto Picudo*: Castilla y León
- » *Rufete*: Castilla y León
- » *Sumoll*: Cataluña
- » *Tempranillo*: Tinto Fino, Tinta del País, Tinta de Toro, Cencibel.
- » *Trepat*: Cataluña

Cepas blancas:

- » *Airen*: la más plantada de España
- » *Albarín*: Asturias y Castilla y León
- » *Albariño*: Galicia
- » *Albillo*
- » *Cayetana*: Extremadura
- » *Doña Blanca*
- » *Garnacha Blanca*: Cataluña
- » *Godello*: Galicia, Castilla y León
- » *Hondarribi Zuri*: País Vasco
- » *Listan blanca*: Palomino
- » *Loureira*: Galicia
- » *Macabeo*: destacamos D.O. Cava
- » *Malvar*: Comunidad de Madrid
- » *Malvasía*: Islas Canarias, Comunidad Valenciana, La Rioja, Castilla y León
- » *Merseguera*: Comunidad Valenciana
- » *Moscatel*

- » *Pardina*: Extremadura
- » *Parrellada*: D.O. Cava
- » *Pedro Ximenez*: Andalucía
- » *Picapoll*: Cataluña
- » *Prensal Blanc*: Cataluña
- » *Torrontes*: Galicia. No confundir con la Argentina
- » *Treixadura*: Galicia
- » *Verdejo*: Castilla y León
- » *Xarel-lo*: D.O. Cava
- » *Zalema*: Andalucía

Clasificación de vinos españoles

España cuenta con 94 zonas de producción de vinos de calidad con Denominación de Origen Protegida (DOP). De ellas 68 son con Denominación de Origen, 2 con Denominación de Origen Calificada, 7 son Vinos de Calidad con Indicación Geográfica Protegida y 17 son vinos de Pago. Siguiendo el modelo europeo de producción, las DOP mantienen un estricto control sobre la cantidad producida, las prácticas ecológicas y la calidad de los vinos que se producen en cada zona.

Los vinos españoles están reglamentados por la Ley establecida en el año 2003: Ley de la viña y el vino, editada en el año 2006. Esta ley establece distintas clasificaciones, tanto por control y características, como por envejecimiento del vino.

Clasificación según su elaboración

Su clasificación se divide en dos:

A: Vinos con **Denominación de Origen Protegida**

Vino de Pago Calificado

Vino de Pago

DOCa: Denominación de Origen Calificada

DO: Denominación de Origen

IG: Vinos de Calidad con Indicación Geográfica

B: **Indicación Geográfica Protegida**

Vino de la Tierra

Vinos con Denominación de Origen Protegida

Vinos de Pago

Es una indicación geográfica española para vinos que garantiza la procedencia de las uvas de una zona geográfica con unas características edáficas específicas. Es decir, cuando en una zona concreta existe un microclima particular y una composición del terreno específica que la diferencian y distinguen de otras zonas de su entorno.

1. El pago debe ser conocido con un nombre vinculado de forma tradicional al cultivo de los viñedos de los que se obtiene el vino y cuya extensión máxima no podrá ser igual ni superior a la de ninguno de los términos municipales en cuyo territorio se ubique.

2. En caso de que la totalidad del pago se encuentre incluida en el ámbito territorial de una denominación de origen calificada, podrá recibir el nombre de vino de pago calificado siempre que acredite que cumple los requisitos exigidos a los vinos de la denominación de origen calificada.

3. Los vinos de pago serán elaborados y embotellados por las personas físicas o jurídicas que ostenten la titularidad de los viñedos ubicados en el pago, en bodegas situadas en la proximidad del pago.

4. Toda la uva que se destine al vino de pago deberá proceder de viñedos ubicados en el pago determinado y el vino deberá elaborarse, almacenarse y criarse de forma separada de otros vinos.

5. En la elaboración de los vinos de pagos se implantará un sistema de calidad integral, que se aplicará desde la producción de la uva hasta la puesta en el mercado de los vinos.

6. Cada vino de pago deberá contar con un órgano de gestión, sujeto a la legislación de las comunidades autónomas

DOCa: Denominación de Origen Calificada

Deberá cumplir, además de los requisitos anteriores exigibles a las denominaciones de origen, los siguientes:

1. Que hayan transcurrido, al menos, diez años desde su reconocimiento como Denomi-

nación de Origen.

2. Se comercialice todo el vino embotellado desde bodegas inscritas y ubicadas en la zona geográfica delimitada.

3. Cuenten con un sistema de control desde la producción hasta la comercialización respecto a calidad y cantidad, que incluya un control físico-químico y organoléptico por lotes homogéneos de volumen limitado.

4. Está prohibida la coexistencia en la misma bodega con vinos sin derecho a la DOCa, salvo vinos de pagos calificados ubicados en su territorio.

5. Ha de disponer de una delimitación cartográfica, por municipios, de los terrenos aptos para producir vinos con derecho a la DOCa.

DO: Denominación de Origen

Es el nombre de una región, comarca, localidad o lugar determinado que haya sido reconocido administrativamente para designar vinos que cumplan las siguientes condiciones:

1. Haber sido elaborados en la región, comarca, localidad o lugar determinados con uvas procedentes de los mismos;

2. Disfrutar de un elevado prestigio en el tráfico comercial en atención a su origen;

3. Cuya calidad y características se deban fundamental o exclusivamente al medio geográfico que incluye los factores naturales y humanos.

4. Además, han de haber transcurrido, al menos, cinco años desde su reconocimiento como vino de calidad con indicación geográfica

IG: Vinos de Calidad con Indicación Geográfica

Vino de Calidad es una indicación geográfica española para vinos producidos y elaborados en una región, comarca, localidad o lugar determinado con uvas procedentes de los mismos, cuya calidad, reputación o características se deben al medio geográfico, al factor humano o a ambos, en lo que se refiere a la producción de la uva, a la elaboración del vino o a su envejecimiento.



BEBIDAS

El sake no es lo que imaginas



“Me di cuenta de que a la gente que le gusta el vino también le gusta el sake. España es un país donde se bebe mucho vino(…)”

Escribe **Mónica Uriel** |
Periodista

La bebida que mejor combina con la comida japonesa es el **sake**, que no se toma al final sino *durante* los platos, tiene una graduación similar al vino y no mucha más, y **es más sano que otras bebidas alcohólicas** al no llevar azúcar. Cuando se consiga cambiar la mala imagen del sake –*debido en parte a que muchos restaurantes japoneses en el extranjero ofrecen esta bebida de mala calidad y al final de la comida-* “**triunfará en España,**

yo creo que en unos cinco años". Esta es la previsión de la sommelier de sake **Mayuko Sasayama**, que trabaja en el primer y único – *hasta ahora*- bar de sake de España, que abrió en Madrid hace un año. En el bar-restaurant **Shuwa Shuwa** hay hasta 60 tipos de sake. Los hay muy afrutados y aromáticos, como el vino blanco; intensos y secos, y el *koshu*, un sake envejecido de más de tres años muy parecido al vino de Jerez. *"Me di cuenta de que a la gente que le gusta el vino también le gusta el sake. España es un país donde se bebe mucho vino y por eso estoy segura de que triunfará. En París y Londres ya es bastante conocido, ahora toca a España"*.

«Con comidas españolas el sake marida muy bien por ejemplo con el jamón ibérico(...)»

La comida española es además bastante similar a la japonesa, debido a la presencia del pescado crudo. Con comidas españolas el sake marida muy bien por ejemplo con el jamón ibérico, por su grasa y por ser salado y porque es *"unami"*, que es el quinto sabor que existe en Japón, algo así como *"sabroso"*, y que está presente en alimentos como las algas o el *shitake*. Combina también con la anchoa, también por ser salada, y con el queso. El sake no tiene una graduación muy alta como muchos piensan sino 15º, solo algo más que los vinos españoles, que suelen rondar los 13 o 14º. Se puede tomar frío y caliente, según el gusto y la temporada del año. Eso sí, hay que traerlo en frío desde Japón, lo que encarece el precio de cada botella, que suele rondar entre 35 y 60 euros, y se tiene que mantener, como el vino, frío y oscuro. Al no llevar azúcar –*solo está hecho a base de arroz y agua*- el sake es más sano que otras bebidas alcohólicas y no baja la temperatura del cuerpo tanto como otras. Mayuko realiza cursos de cata a sommeliers de vino para que introduzcan el sake

en sus restaurantes. Para cambiar la imagen del sake y conseguir introducirlo en la comida, Mayuko lo ofrece por copa en la barra de su bar y como aperitivo cócteles hechos con esta bebida o el sake espumoso. Son cócteles creados por ella como el **sake mojito**, el **sake gin-tonic**, con licor de te verde, de cereza o de jengibre. El sake espumoso es muy fácil de beber, tiene solo 5º y entra como una cerveza. Existe incluso sake espumoso en gelatina, el *Ikezo*, con sabor a melocotón que, como el resto, en España los comercializa **Tokyo-Ya**.





CERVEZA

4 Cervezas que no debes dejar de probar esta primavera



La St. Bernardus está considerada por entendidos cerveceros como la mejor cerveza de estilo Witbier del mercado

Escribe **Luís G.Balcells** |
Autor de La bebida de la felicidad
www.culturebeer.com

Tenemos miles de cervezas de estilos diferentes, a cual más interesante, con su propia personalidad y para esta ocasión seleccionamos dos cervezas elaboradas con trigo, una de ellas más compleja que la otra y otras dos que no te dejarán indiferente.

St. Bernardus Witbier. *Brouwerij Sint-Bernardus* (Bélgica)

Cerveza de *Alta Fermentación*, con una segunda fermentación en botella.

De estilo **Witbier** (cerveza blanca belga – *de trigo sin maltear*).

Malta –de cebada-, trigo (*crudo, sin maltear*), lúpulo, levadura, agua.

De color amarillo claro y ligeramente turbia –*producido por el trigo*–.

Espuma blanca y densa.

Ligera y muy refrescante. En el aroma destacan el cilantro y la naranja, que equilibran el aportado por los cereales dando lugar a aromas tropicales, una rica mezcla de dulce y ácido con un suave toque picante. En cuanto al sabor, notas a dulce de naranja y cereal malteado, con intensas notas de limón, frutas tropicales, pomelo y a hierba. No amarga.

Verter en una copa “balón”, enjuagado con agua fría. Dejar la copa en posición vertical y verter la cerveza con cuidado al centro y de una sola vez.

Porcentaje de alcohol en volumen del **5,5%**

Temperatura de servicio entre **2 y 6°C**

La fórmula y elaboración de esta cerveza se ha desarrollado por **Celis White** con la colaboración del maestro cervecero **Pierre Celis** que es el creador de la cerveza **Hoegaarden Witbier**.

La **St. Bernardus** está considerada por entendidos cerveceros como la mejor cerveza de estilo *Witbier* del mercado.

Arriaca Trigo. *Cervezas Arriaca, S.L.* (España)

Cerveza de *Alta Fermentación*

De estilo **Hefeweizen** (*cerveza alemana con el trigo malteado*).

Malta de cebada y trigo, lúpulo, levadura, agua.

De color dorado pálido, turbia por la levadura y el trigo, con generosa y persistente espuma de color blanco intenso.

Ligera y refrescante. En el aroma notas cítricas a piel de naranja y a clavo.

En boca algo ácida –*cítrico*– (*de ahí ese ca-*

rácter refrescante). No amarga.

Verter en un vaso alargado “*Weizen*”, enjuagado con agua fría. Inicialmente el vaso en ángulo de 45° e ir enderezarlo paulatinamente hasta dejarlo en posición vertical (que el chorrillo de cerveza vaya cayendo inicialmente sobre el lateral interno del vaso y una vez enderezado el vaso el chorrillo al centro del mismo).

Porcentaje de alcohol en volumen del **4,7%**

Temperatura de servicio entre **5 y 7°C**



Gouden Carolus Classic. *Brouwerij Het Anker* (Bélgica)

Cerveza de *Alta Fermentación*, con una segunda fermentación en botella.

De estilo **Dark** (Especialidad “*oscura*” belga).

Elaborado según el método clásico de infusión con lúpulo belga, con variedades de maltas (tostada, caramelo y también aromática), levadura y agua.

Color rojo rubí, similar a un brandy. Con algo de turbidez.

Cerveza de alta densidad que combina la “*calidez del vino de cebada*” con la frescura de la cerveza. “*Calidez del vino de cebada*” al asemejarse a las clásicas cervezas de estilo

“Barley Wine” (vino de cebada).

Es una cerveza compleja, desprende aromas entre los que destacan frutos dulces como las ciruelas, higos, e incluso un punto de plátano (de la levadura), junto con otros algo más ácidos como cerezas. También tiene notas tostadas y caramelo (de las maltas), con un punto de miel, nuez moscada.

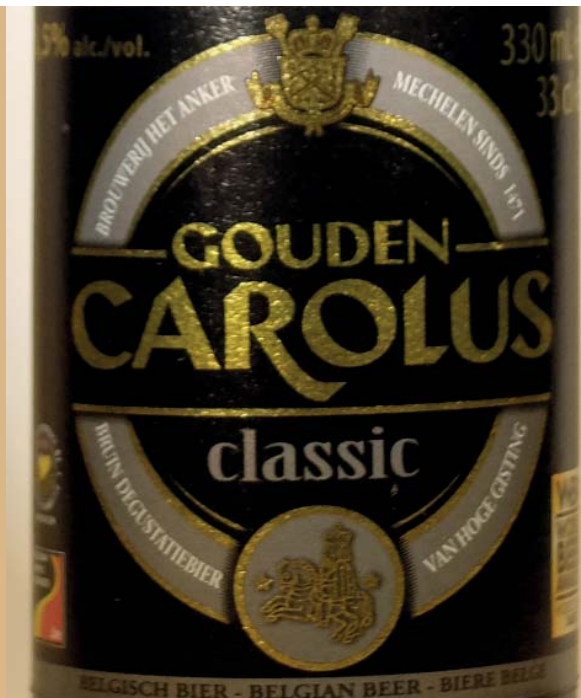
Sujetar la copa “*de cáliz*” por su tallo, enjuagada antes con agua fría, e inclínala un poco. Verter la cerveza en un solo movimiento evitando el contacto con el vidrio, chorrillo directamente al centro de la copa, lentamente... Porcentaje de alcohol en volumen del **8,5%** 18 ° Plato; **16 IBU** (grado de amargor); **EBC 70** (grado de color) Temperatura de servicio entre **7 y 10°C**

De color cobrizo, ligeramente lleno de denso y fino espuma de cabeza no filtrada y pasteurizada.

Aroma a plátano maduro, con toques de cítricos y la dulzura de miel de las maltas.

Esta equilibrada con el aporte aromático de la malta, lúpulo y de la fermentación. No limitándose a la amargura, con el sabor dominante a cereal (*de la malta*) y presencia final de amargo persistente (*lúpulo*) que enmascara su presencia de alcohol.

Vierta cuidadosamente en copa de tulipa (*come el de la Duvel*) y deje 1 centímetro (*poso de la levadura*) en la botella. La levadura se puede beber por separado.



Esta cerveza fue en 2012 nombrado la **mejor cerveza oscura** del mundo.

Jambe de Bois. *Brasserie de la Senne* (Bélgica) Cerveza de *Alta Fermentación*, con una segunda fermentación en botella.

De estilo **Abadía Tripel**.

Elaborada con diferentes maltas, azúcar (*añadida durante la cocción*), diferentes lúpulos, levadura, agua.



Porcentaje de alcohol en volumen del **8%** **49 IBU** (grado de amargor). Temperatura de servicio entre **6 y 8°C**

Es una cerveza tradicional que rinde homenaje a la revolución belga “Belga Triple Revolución 1830”.



GRANDES PRODUCTOS
Food News
www.grandesproductos.com

MIEL y MELAZA

Miel de mielatos, un diamante en bruto



El sector apícola español se ha empezado a movilizar para poner en valor las propiedades de las mieles de mielato

Escribe **Sergio Sáenz** |
Apicultor
www.aeapicultores.org

Las mieles de mielatos, también llamadas mieles de bosque, son un alimento natural producido por las abejas en zonas boscosas, estando asociada a la apicultura de montaña. Lo que realmente transforman las abejas no es el néctar de las flores, sino las **soluciones azucaradas** depositadas en las hojas de árboles y arbustos, provenientes de la propia actividad de los mismos o como consecuencia del ataque de insectos.

Es cosechada normalmente entre los meses de agosto y octubre.

La miel de mielatos es de color muy oscuro, casi negro, con ribetes de otros tonos (verdosos, grisáceos, rojizos). Su olor y sabor recuerdan a especias, resinas, maderas y productos tostados. Poseen una **concentración de azúcar inferior** a la de las mieles florales o de néctar. Tienen una mayor concentración de polifenoles, lo que les confiere una importante capacidad antioxidante. Destacan también por su actividad antibacteriana y su mayor contenido en compuestos biológicamente activos, enzimas y minerales. Entre éstos últimos, el calcio y el hierro.

En definitiva... los mielatos son mieles únicas, *gourmet* y saludables, fuentes de sustancias biológicamente activas y fácilmente disponibles para el organismo en el contexto de una dieta mediterránea y equilibrada. Muy conocidas y apreciadas en los países de nuestro entorno, donde alcanzan precios que triplican fácilmente los precios de venta en España, siguen siendo unas grandes desconocidas para los consumidores de mieles de nuestro país.

Por ello, a finales de 2016 varios agentes del sector apícola español decidieron crear un grupo de trabajo con el fin de potenciar y promocionar las mieles de mielatos españolas a través del desarrollo de figuras de calidad (*DOP's, IGP's, etc.*). Este grupo multidisciplinar, llamado "**GOS mielatos**" (www.mielatosdeespana.es), está formado por tres asociaciones sectoriales, la **Asociación Española de Apicultores**, la **Fundación Amigos de las Abejas** y la **Confederación en Defensa de la Abeja en la Cornisa Cantábrica**, una empresa apícola que elabora mieles de mielatos, Mielicatessen, así como por el **Instituto Madrileño de Investigación y Desarrollo Rural, Agrario y Alimentario (IMIDRA)**, especializado en la investigación de este tipo de mieles, y el Estudio Jurídico Vitivinícola, despacho de abogados con una dilatada experiencia en figuras de calidad y que asesora, entre otras, a la **D.O.Ca Rioja**.

«los mielatos son mieles únicas, gourmet y saludables, fuentes de sustancias biológicamente activas (...)»





ESPECIAS y HIERBAS

El maravilloso mundo de las especias



Hace 5.000 años el emperador chino Sheng Nung escribió un tratado médico en donde se utilizaban especias

Escribe **Tomás Franco Martínez** |
Autor de Manual para Especias

Sugestivo título para iniciar esta serie de artículos sobre las especias. Siempre al hablar de las especias nos vienen a la mente esos lugares exóticos y maravillosos donde se producen estos productos. Cosa realmente cierta, pero también es cierto que las especias, además de estimular nuestra imaginación, también estimulan nuestros sentidos organolépticos. Y por ello son bastante responsables de los aromas y sabores que hacen más apetitosas nuestras comidas.

Por todo ello, próximamente iré desgranando la enorme variedad de especias que podemos encontrar, incluido prácticamente cualquier rincón del mundo capaz de producir alguna, sin desechar, por supuesto, las especias producidas en España. Hablaremos de la diversidad de variedades de cada especia, como y donde se cultivan, cual es el camino desde el campo hasta nuestra cocina, que características presenta cada una de ellas, y como las podemos aplicar a nuestros alimentos. No olvidaré sus características nutricionales y medicinales, algo que puede ser sorprendente, pero realmente importante cuando afecta a nuestra salud.

Hace 5.000 años el emperador chino **Sheng Nung** escribió un tratado médico en donde se utilizaban especias. Desde entonces, estos “insignificantes” productos no han dejado de utilizarse en recetas médicas para infinidad de problemas de salud. Es tan extensa la historia de las especias, y sus usos medicinales, que se necesitarían muchos artículos y muchas ganas de aprender para poder abarcarlos.

Es necesario aprovechar esta introducción para definir claramente el término “especia”, pero eso ya se ha hecho extensamente en el libro **Manual para Especias** (AMV Ediciones). Por lo tanto, nos quedamos con la definición dada en dicho libro:

“Las especias son partes de ciertas plantas (enteras, troceadas o molidas), que se presentan desecadas o deshidratadas y pueden ser objeto de algún proceso de transformación. Por su color, sabor o aroma característico, se incorporan a los alimentos para potenciar, mejorar o modificar sus características organolépticas.”

Como objeto de este artículo y los que vengán más tarde, nos quedaremos con dos aspectos fundamentales. Son productos vegetales que incorporaremos a los alimentos para potenciar, mejorar o modificar sus características (color, sabor, aroma).

Otro aspecto que habrá que abordar en el futuro, son las mezclas de especias. Cuando realmente queremos aprovechar el gran potencial de estos productos, no basta con usar

adecuadamente uno de ellos. Lo verdaderamente importante es saber combinarlos para conseguir nuestro propósito, o para experimentar hacia nuevos sabores. Más adelante veremos algunos de los cientos de mezclas de especias ya preparadas que nos podemos encontrar en el mercado. O lo que puede ser más satisfactorio, ser capaces de preparar nuestras propias mezclas de especias.

Antes de cerrar este artículo, es conveniente hacer una referencia a las principales especias individuales que podemos encontrar en el mercado español.



Raíces – Cúrcuma, Jengibre.

Bulbos – Ajo, Cebolla.

Cortezas – Canela.

Hojas – Ajedrea, Albahaca, Cebollino, Cilantro, Eneldo, Espliego, Estragón, Hierbabuena, Laurel, Mejorana, Menta, Orégano, Perejil, Romero, Salvia, Tomillo.

Flores – Azafrán, Clavo.

Frutos y semillas – Ajonjolí, Alcaravea, Alholva, Amapola, Anís, Anís Estrellado, Apio, Cardamomo, Cayena, Cilantro, Cominos, Enebro, Eneldo, Hinojo, Mostaza, Nigella, Nuez Moscada, Pimentón, Pimienta Blanca, Pimienta de Jamaica, Pimienta Negra, Pimienta Rosa, Pimienta Verde, Vainilla.

Arilos – Macis.

Para más información:

Libro **“Manual para Especias”**

(AMV Ediciones)

Blog **“El Mundo de las Especias y el Pimentón”**

www.especiasypimenton.blogspot.com.es

Facebook **Especias y Pimentón**



CAMPO DE TÉ EN SHIZUOKA



JAPÓN

UN VIAJE A LA EXCELENCIA

TURISMO GASTRONÓMICO

Más allá de las rutas turísticas clásicas proponemos un recorrido por algunos de los lugares donde se elaboran los productos de más alta calidad de la cocina japonesa como el wasabi, el té, el whisky o incluso los famosos cuchillos sin olvidar el preciado pescado y la carne de Kobe. La elaboración tradicional, la calidad de las materias primas y su meticulosidad son las claves del éxito que han llevado en el caso del whisky a altos reconocimientos internacionales.

PLANTACIÓN DE WASABI EN UTOGI

Escribe **Mónica Uriel**
Periodista

Alejados de los galardones y de la fama de la cocina japonesa fuera de sus fronteras, encontramos al inicio de nuestro recorrido en un paraje recóndito de alta montaña, rodeado de terrazas, uno de los principales pueblos del cultivo de **wasabi**.

Aunque se cultiva en otras partes de Japón -*único país donde crece de forma natural*- como en la zona de **Nagano, Utogi**, en la prefectura de **Shizuoka**, es considerado un referente del wasabi. Aquí encuentra lo que necesita: agua abundante y pura procedente de la montaña y mucha altitud. Y en este lugar el visitante puede descubrir lo que es el verdadero wasabi y no el sucedáneo que se sirve en muchos restaurantes, incluso en Japón, hecho a base de rábano picante y colorante verde. En cambio **Yuma Mochizuki**, cultivador de wasabi en Utogi, nos mostrará el hon-wasabi (*wasabi auténtico*), al rallar una raíz de un año y medio que acaba de cortar de entre las terrazas de un verde intenso y mientras escuchamos de fondo los arroyos. Antes de probarlo Yuma nos aconseja esperar un minuto, pues es cuando, dice, está mejor. El wasabi tiene un sabor picante y por ser antibacteriano y antiséptico antiguamente se utilizaba para conservar el pescado. La pasta se hace cada vez que se come, **aunque se puede conservar en la nevera** tres semanas. La raíz dura un mes, lo que permite la exportación en fresco y llegar a los mejores restaurantes del mundo.

El wasabi es un **rábano picante** (*su nombre científico es Wasabia japonica*) de la misma familia que el nabo y la mostaza. Su crecimiento dura entre uno y dos años y existen incontables variedades. Se planta durante todo el año y se recoge también en los doce meses en un proceso que es todo artesanal. En un año la familia de Yuma, que cultiva wasabi desde hace cuatro generaciones, produce 3.000 kilos. Una veintena de familias tiene plantaciones en este lugar, donde es muy frecuentado su restaurante, que también



>>Planta de wasabi en Utogi

es tienda y vende además de las raíces del wasabi, sus hojas, utilizadas en ensaladas. El restaurante está muy concurrido a la hora de comer de personas llegadas de lejos para degustar el ramen de wasabi y de postre el visitante puede tomar un helado de wasabi. Estos productores **vendían antes el wasabi solo en los mercados pero ahora también lo hacen por Internet**. El wasabi se vende a razón de 10 yenes por 1 gramo, un precio alto incluso para Japón.

También de color verde, pero no tan fresco como el wasabi, son las **plantaciones de té** de alta calidad de **Makinohara**, las más grandes de Japón, también situadas en la prefectura de Shizuoka. Ocupan 12.000 hectáreas cultivadas (*el 30% de las plantaciones de té de todo el país*). Los campos destacan por su belleza, a los que acompañan al fondo el gran icono de Japón, el monte **Fuji**, en los días despejados. Entre tanto verde sobresalen pequeños molinos de viento que resguardan a las plantaciones de las heladas. En **Green-Pia Makinohara** se puede conocer todo el proceso del té, desde su cultivo hasta su em-

«Cada cinco años se hace una poda muy exhaustiva del té, un proceso llamado **Daigari**, (...)»

paquetación, y también comer un menú cocinado a base de té que lleva tempura hecha con las hojas y fideos, así como dulces y helado. En esta zona la recolección se realiza, a mano o a máquina, desde mediados de abril hasta finales de septiembre en tres tandas. Cada cinco años se hace una poda muy exhaustiva del té, un proceso llamado **Daigari**, de la que salen unos brotes que producen un té excelente del mismo nombre. Tras la recolección, la planta recibe un tratamiento de vapor de 30 segundos que le da ese color verde característico del té japonés. Después la hoja es sometida al secado y a un tratamiento.

De Makinohara salen varias calidades de té: **kona-cha** (té molido), **kuki-cha** (tallos de té) y **sen-cha** (té verde). Las hojas más grandes del sen-cha se utilizan para hacer el tipo **Ban-cha** y el **Houji-cha** es el té tostado. Existen diversas variedades de té: el gyokuro, el sen-cha, el fukamushicha y el hojicha.

El **matcha**, el utilizado para la tradicional ceremonia del té en Japón, es el polvo de las hojas del té una vez retirados el tallo y los filamentos de la hoja.

Cruzamos al otro lado de la isla contemplando desde el tren los Alpes japoneses hasta llegar a la zona de Niigata, en el Mar de Japón, llena de arrozales. Allí hace 50 años **Torao Fujita** cultivaba arroz en primavera, verano y otoño, mientras que en invierno no se trabajaba. **Decidió entonces abrir una fábrica de cuchillos** para ganarse la vida en esa época del año. De un pequeño cuchillo para fruta la fábrica Tojiro, donde ahora nos recibe su nieta **Hiroko**, ha pasado a fabricar

500 tipos de los muy preciados cuchillos japoneses y a ganar premios de diseño.

El proceso sigue teniendo hoy mucho trabajo manual. A partir de abril la fábrica, de la que salen **5.000 cuchillos cada día**, abrirá sus puertas al público para que se pueda ver su elaboración. Actualmente ya ofrecen cursos de cocina y corte. En Japón no hay más de cuatro fábricas como esta, en la que se realiza el proceso completo. Hay cuchillos distintos según lo que se corte: salmón, las diferentes variedades de sashimi (con solo un borde), soba, pollo, carne, comida congelada; para trocear, filitear, pelar...

Pese a que Tojiro es una fábrica grande *-trabaja un centenar de personas-* mantiene la producción de cuchillos de la forma **tradicional heredada de los katana**, los sables utilizados por los samuráis. En la fabricación manual de estos cuchillos de lujo que superan los **500 euros cada uno** solo trabajan cuatro personas y solo uno, el jefe, sabe cómo se hacen. Cada día elaboran tres cuchillos en un horno. En la otra sección de la fábrica, en la que se utilizan máquinas, se puede observar cómo lo que distingue a los cuchillos japoneses de los europeos es que son el resultado de una aleación de tres materiales que combinan diferentes tipos de níquel, cobalto y molibdeno, mientras que en Europa se utilizan otro tipo de aleaciones. La parte más importante del proceso es el horno y el ajuste de su temperatura dependiendo del clima del exterior, pues el cuchillo tiene que quedar flexible pero duro al mismo tiempo. A los cuchillos más costosos se les hace un afilado con agua, algo característico de Japón. Tojiro tiene además un servicio de afilado para estos cuchillos de larga duración. El logo de la fábrica se marca a mano en cada uno de los cuchillos *-también se puede grabar el nombre del propietario-*, tarea que hacen las mujeres, así como colocar los mangos. Tojiro exporta el 30% de su producción.



>> Publicidad antigua del whisky Suntory



>> Menú de té en Green Pla Makinohara



>> Destilería de whisky en Hakushu



>> Fabrica de cuchillos Tojiro en Niigata



>> Fabricación artesanal de cuchillos Tojiro en Niigata



>> Sake Daishichi Nihonmatsu



>> Corte de atún Mercado del pescado Tsukiji, Tokyo



>> Rallando wasabi, Utogi



>>Whisky Suntory

De nuevo divisando los Alpes japoneses, esta vez su cara sur, a un lado, y el **Monte Fuji** al otro llegamos a nuestra siguiente parada, la destilería de whisky **Suntory**, que ha conseguido los premios internacionales más relevantes como el **ISC 2015** y el prestigioso galardón americano **SWSC** con los whiskys yamazaki de 18 años y 25 años entre otros muchos premios. Está situada en **Hakushu** una zona que se distingue por sus bosques y los *onsen*, las aguas termales de origen volcánico típicas de Japón, por lo que se puede aprovechar para darse un baño y pasear por la garganta de *Shosenkyo*, muy recomendable en otoño, cerca de Kofu, además de visitar la destilería. **Shinjiro Torri** fundó la destilería en 1923 en *Yamazaki*, cerca de **Kyoto**, y tuvo que superar numerosos obstáculos para introducir la cultura del whisky en Japón. **Keizo Saji**, el segundo presidente de Suntory, viajó por Japón buscando un emplazamiento para una

segunda destilería en una zona que tuviera un agua excelente proveniente de un medio natural. La encontró en 1973 en Hakushu. Aquí, a 700 metros de altura, el agua proviene del monte Kaikomagatake, de los Alpes japoneses, y es una de las mejores del país, y la destilería es una de las pocas del mundo que se encuentra en medio de un bosque y una reserva ornitológica. La fermentación se realiza en grandes barricas de madera, a las que llegan los microorganismos y las bacterias del ambiente natural de Hakushu, que son los que ayudan a dar al whisky su aroma fresco tan particular. Otra de las peculiaridades de Suntory es que la primera destilación se realiza con alambiques de tamaño y forma distintos otorgando a cada uno de los tipos de whisky una personalidad propia, algo que hacen pocas destilerías en el mundo. El malteado se produce con turba, lo que da un **sabor muy característico** y que cada vez utilizan menos destilerías. La impresionante bodega llena de enormes barricas de whisky envejeciéndose consigue embriagar con un fuerte olor al visitante. La visita a la destilería termina con una degustación de cuatro tipos de whisky que se hace muy agradable incluso para los que no son amantes de esta bebida. En 2003, el whisky **Yamazaki single malt** de 12 años se convirtió en el primer whisky japonés en ganar la medalla de oro en el **International Spirits Challenge** (ISC).

Otra bebida, como el whisky, no genuina de Japón es la cerveza, que está cogiendo mucha relevancia en todo el país con cervecerías artesanales. En nuestro viaje visitamos algunas de las cervecerías artesanales más relevantes de Japón donde las cervezas de calidad están aumentando su consumo. Cerca del monte Fuji y rodeado de un centro comercial podéis visitar la cervecería **Kogen de Gotemba**, en Tokio destacan Popeye y Bankan, y en Kyoto destaca **Kyoto Brewery**, si pasáis por Osaka con muchas cervecerías artesanales destaca **Craft Beer Marciero**.

De vuelta en Kofu se puede aprovechar para visitar alguna bodega de vino, como Sa-

«En la destilería Daishichi, trabaja el maestro elaborador Takanobu Sato (...)»

doya, a diez minutos de la estación de tren (*las visitas sólo se hacen en japonés*). Aún no siendo excelente, nos recuerda que los cultivos de viña de la zona producen un vino japonés digno.

El agua es también fundamental en la elaboración del sake, la bebida tradicional japonesa. El agua en Japón no es muy dura, está muy bien balanceada, y por eso es posible hacer Sake, mientras que en algunas partes de Europa por ejemplo no se podría hacer sin tratar debido a que es muy dura. En Japón hay **1.200 destilerías**. En la destilería Daishichi, en Nihonmatsu, trabaja desde hace más de 20 años el maestro elaborador **Takanobu Sato**, de 69 años, distinguido con el primer premio de Japón en su categoría utilizando el método tradicional *Kimoto*. En la actualidad hay menos de 10 maestros que tengan este título y que sigan activos. Daishichi, una de las destilerías más artesanales del país, utiliza el método *Kimoto*, creado hace 300 años, que consiste en mezclar koji (hongo que se utiliza para la fermentación del arroz que se usará para el sake, diferente en cada destilería), arroz (una variedad específica para el sake) y agua. El koji se cultiva en cuatro habitaciones y en cada una de ellas pasa 24 horas a diferentes temperaturas. Este hongo, muy usado en Japón para distintos usos culinarios, como por ejemplo para elaborar la soja, es diferente en cada destilería. Las destilerías más modernas usan el método *Sukuyonto*, más rápido (en 10 días frente a los 30 que tarda el método *Kimoto*). En la segunda guerra mundial el gobierno desarrolló el método *Sukuyonto* debido a las carencias que había



>>Destilería de Sake Daishichi, Nihonmatsu

en el país, pues hasta entonces únicamente se utilizaba el método *Kimoto* y se perdía mucho arroz en la elaboración, y muchas destilerías se pasaron a la nueva forma de hacer sake. Actualmente el 90% de las destilerías utilizan el **Sukuyonto**. En Daishichi, donde también hacen su propia levadura, siguen el método *Kimoto* para todos los tipos de sake, incluso los de más baja calidad. Otro aspecto diferencial de esta destilería es la tecnología que utiliza para el pulido del arroz, un proceso muy importante ya que elimina la proteína y la grasa al grano, que es lo que darían un sabor basto al sake. El sake solo se elabora de octubre a marzo ya que la fermentación necesita frío.

Como novedad, hace 15 años ha aparecido el sake espumoso -*con menos alcohol, entre 6 y 9%, frente al 14% que tiene normalmente*- que se está haciendo muy popular en Japón y que se ha creado para atraer en especial a las

mujeres y a los jóvenes. Estos antes consumían más esta bebida pero en la actualidad se han alejado de ella por su precio y porque son reacios a ingerir mucho alcohol. *"Toman noodles y no beben sake"*, resume el sommelier **Keita Akaboshi**, que organiza seminarios sobre el sake para jóvenes. El sake espumoso aconseja tomarlo con el aperitivo. En su restaurante Akakuma, en Tokyo, este sommelier ofrece menús de maridaje con sake. Tiene cerca de 300 tipos de esta bebida para combinar con la gran variedad de comida japonesa. Cree que la comida europea combina muy bien con el sake y pone como ejemplo el queso italiano Mozzarella. En los fogones el sake se utiliza en Japón para cocinar pescado. La carne, como la famosa de **Kobe**, aconseja tomarla con sake caliente.

hibición, que también vale para los japoneses, que está amparada en temas sanitarios. Pero sin duda esta carne destaca por su alta calidad, el control en la certificación del producto y su excelente calidad al tener un alto porcentaje de grasa infiltrada en la carne. Todo esto convierten a esta carne en una de las mejores del mundo.

«El precio más alto que se ha llegado a pagar por un atún en este mercado fueron 700.000 yenes (...）」

Otra visita obligada en Japón es **Tsukiji, el mercado del pescado de Tokyo**, la mayor lonja del mundo que próximamente dejará el lugar en el que ha estado desde 1935. En su ubicación actual Tsukiji da la posibilidad de asistir a las subastas de atún cada día temprano, visitar el mercado y desayunar en los puestos excelente pescado. El mercado moviliza más de 2.000 toneladas de 400 tipos de productos marinos por día llegados de todo el mundo y trabajan en él cerca de 60.000 trabajadores. Aquí se pueden ver atunes de hasta 2 metros de largo.

En la subasta, que comienza a las 5 de la madrugada, los atunes se exponen congelados y antes de pujar el comprador puede ver su grasa infiltrada en la cola y ventresca. El comprador hace varias incisiones aunque el atún esté congelado para intentar averiguar la calidad del pescado. El precio más alto que se ha llegado a pagar por un atún en este mercado fueron 700.000 yenes (casi 6.000 euros).



>>Carne de wagyu en Kobe

La carne de Kobe -carne de wagyu raza bovina autóctona de japon que se produce en la zona de Kobe- es **un secreto de estado en Japón**. El hermetismo de su producción debido al alto precio y a los grandes intereses económicos hacen imposible la visita a una explotación ganadera y por tanto poder comprobar los mitos de los masajes que hacen a las terneras mientras escuchan música clásica y las cervezas que les dan. Una pro-

fotografías: **Mónica Uriel**

SUBASTA EN EL MERCADO TSUKIJI , TOKYO





Nº1 Marzo 2017

¡Volveremos el próximo mes!

Hasta entonces síguenos en

www.grandesproductos.com

y no te pierdas ninguna de las novedades
gastronómicas que traemos para ti.

¡**Gracias** por confiar en nosotros!