# GRANDES PRODUCTOS

## FOOD NEWS

Nº6 Septiembre 2017

**En este número participan:**

- Álvaro  hernando
- Margarita Llamas
- Sonia Iglesias
- Tomás Franco
- David Ruipérez
- Eva Tugas
- Mónica Uriel
- Eduard Coromina
- Santiago Llinares

**Grandes Productos - FOOD NEWS Nº6**
**www.grandesproductos.com**
2017 Septiembre
Director:
**Santiago Llinares**
Diseño y maquetación:
**Javier Quiroz**
www.jquiroz.com

# GRANDES PRODUCTOS

## FOOD NEWS


**Aceite y vinagre**
Aceite de oliva: del campo a la mesa ..... **05**

**Frutas y verduras**
Vuelven los espigadores ..... **09**
Brotes de brócoli ..... **11**

**Postres y chocolate**
Los mayas relacionaban cacao e inframundo ..... **14**

**Café, té e infusiones**
¿Conoces la diferencia entre té y tisana? ..... **17**

**Carnes**
A comer jabalí ..... **20**

**Vinos**
Los vinos del País Vasco y Navarra ..... **23**

**Quesos**
Quesos Canarios ..... **27**

**Especias y hierbas**
Mezclas de especias indias: curry, garam masala ..... **31**

**Turismo gastronómico**
Birmania: abierta su tradición y su sencillez ..... **35**

# ACEITE y VINAGRES

# Aceite de oliva:
## del campo a la mesa

El aceite de oliva virgen extra es aquel se ha obtenido exclusivamente a través del primer prensado mecánico en frío y sin aplicar altas temperaturas para aumentar la productividad

Escribe **Eduard Coromina |** Teleoliva
**www.teleoliva.com**

**La olivicultura española** se caracteriza por el respeto por la tradición y el buen hacer. El mejor ejemplo de ello es la calidad de sus aceites de oliva virgen extra. Pero... ¿cuál es el proceso que se sigue?

### La obtención del aceite de oliva virgen extra

El origen de esta joya de la gastronomía mediterránea lo encontramos en el **cultivo**

*«Se pueda obtener un aceite de oliva de buena calidad, tratando con cariño, esmero y de forma tradicional la materia prima, que es la aceituna.(...)»*

**del olivo**, que debe darse en una ubicación que disfrute de un clima soleado y libre de heladas, siendo este el motivo por el que el olivo es uno de los cultivos más antiguos y arraigados en nuestra tierra. De hecho, marcas como **Teleoliva** cuentan ya con la cuarta generación de olivicultores.

No obstante, la tierra y el clima no bastan, siendo necesarios los cuidados constantes para que el árbol dé sus mejores frutos y a partir de los mismos se pueda obtener un aceite de oliva de buena calidad, tratando con cariño, esmero y de forma tradicional la materia prima, que es la aceituna.

Tras la cosecha es muy importante seguir dándole un tratamiento tradicional a la aceituna, ya que de lo contrario un fruto óptimo puede llegar a transformarse en un aceite de oliva sin apenas propiedades organolépticas ni medicinales.

**El amor por la olivicultura lleva a los mejores profesionales a elaborar únicamente aceite de oliva virgen extra**, ya que este aceite es el que presenta mayores propiedades.

Esto es debido a que el aceite de oliva virgen extra es aquel que se ha obtenido exclusivamente a través del primer prensado mecánico en frío y sin aplicar altas temperaturas para aumentar la productividad, lo que se traduce en un aceite que disfruta de todas sus cualidades intactas.

Pero son otras las características del aceite de oliva virgen extra que merecen ser mencionadas, por ejemplo, la concentración en ácido oleico o acidez es inferior o cercana al 1% , lo que implica una gran calidad frente a otros aceites más ácidos.

En cambio, **en un virgen extra esta característica de baja acidez le confiere un sabor extraordinario y un característico color verde intenso**, aunque estos son rasgos que se pueden advertir a simple vista y paladar.

Otro aspecto que es imprescindible citar es que todas las propiedades medicinales asociadas al aceite de oliva, siendo la más notoria la **disminución del riesgo cardiovascular**, solo pueden aprovecharse a través de un aceite virgen extra, ya que cuando la calidad disminuye, los beneficios también.

### La compra del aceite de oliva, una cuestión de gran importancia

Dice la sabiduría popular que **la salud empieza en la cocina**, y razón no le falta al dicho. Es necesario entender que una alimentación saludable solo puede sustentarse sobre ingredientes de gran calidad, siendo uno de los más importantes el aceite de oliva, el cual es responsable de los efectos beneficiosos de la dieta mediterránea.

Es por ello que **en el momento de realizar la compra, la calidad del aceite de oliva es uno de los aspectos más determinantes** debido a los siguientes motivos:

- ***El aceite de oliva virgen extra es el más adecuado y beneficioso para el consumo humano.***
- ***Es el más rico en antioxidantes y por lo tanto es también el más estable ante los posibles cambios químicos.***
- ***Es el que presenta mayores concentraciones de grasas saludables para el organismo.***
- ***Contiene sustancias antiinflamatorias que ayudan a prevenir diversas enfermedades.***

Cuando hacemos mención a todas las propiedades del aceite de oliva virgen extra podemos afirmar rotundamente que la relación calidad-precio de este producto es inmejorable.

**Comprar aceite de oliva de elaboración tradicional**

La organización de consumidores y usuarios (OCU) realizó un estudio **en el que fueron analizados 40 aceites de oliva**, 34 de ellos de calidad virgen extra. Los resultados fueron sorprendentes.

*«Muchos de estos aceites de menor calidad llegan a clasificarse por la OCU como no recomendados(...)»*

Algunas marcas **etiquetan su producto como aceite de oliva virgen extra pero en realidad no venden un ingrediente de estas características**, sino un aceite de menor calidad. A su vez, muchos de estos aceites de menor calidad llegan a clasificarse por la OCU como no recomendados, representando los mismos una cifra de 10 marcas entre 40.

Incluso una marca fue clasificada como ***"no apta para la venta"*** debido a que contenía aceite lampante, tradicionalmente utilizado como combustible para las lámparas de aceite.

**¿Cómo evitar tal fraude y situar nuestra salud y seguridad como una prioridad?** La respuesta la encontramos en aquellas marcas que cuidan todo el proceso de elaboración, desde el cultivo del olivo hasta el prensado mecánico en frío para la producción de aceite, pasando por la cosecha de las aceitunas en su momento óptimo.

# FRUTAS y VERDURAS

# Vuelven los espigadores

Otra área de trabajo de la asociación es la de concienciar a las personas acerca del desperdicio de alimentos que se produce en nuestra sociedad

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

**Los espigadores eran personas** que después de la siega pasaban a recoger las espigas que quedaban en los campos. Lo hacían los más pobres de la sociedad y lo autorizaban los propietarios de los campos, quienes lo daban por perdido. Esta es precisamente la iniciativa de una asociación sin ánimo de lucro puesta en marcha con el objetivo de no desperdiciar comida mientras haya gente en nuestra sociedad que lo necesita.

***Espigoladors*** (espigadores, en catalán) trabaja en tres ejes. En primer lugar buscan agricultores que no recogen sus cosechas, ya sea parcial o totalmente. El motivo principal suele ser la caída de los precios del mercado, por lo que no merece la pena recogerlo, y también porque el granizo, las heladas o algún otro daño climatológico han deteriorado el cultivo, nos cuenta **Mireia Barba**, una de las responsables de Espigoladors. *"Nosotros además de buscar a estos agricultores buscamos gente que necesite estos alimentos, gente sin trabajo que quiera estar activa, que necesite reinsentarse en el mundo laboral o simplemente voluntarios que no quieren que se pierdan alimentos"*.

Los más de 50 agricultores que trabajan con la asociación están muy satisfechos ya que ven cómo su trabajo tiene también una recompensa social, y que se aprovechan estas frutas y verduras que de otro modo quedarían en los arboles o en el campo y nadie las aprovecharía.

**El 90-95% de lo recogido lo dan a comedores sociales**, al Banco de los Alimentos, y otras entidades sociales. Espigoladors está focalizada en frutas y verduras con algún defecto pero que son perfectamente comestibles: a veces simplemente se trata del tamaño o que la forma no cumple los estándares, otras veces tienen pequeños desperfectos por la climatología pero el producto sigue siendo óptimo. De esta forma se pueden aportar frutas y verduras a personas que no podrían incorporar estos alimentos a su dieta por motivos económicos.

El 5-10% restante lo destinan a su gama de productos llamados imperfectos y que comercializan. Son confituras, mermeladas y salsas que, de la mano de la chef Ada Parellada, que les proporciona su asesoramiento en la elaboración, se comercializan a todas las tiendas que además de comprar un producto de calidad quieren un producto con un valor social. Una de las campañas de ventas mas importantes son las cestas solidarias, en especial en Navidad, por todas las personas o empresas que quieren hacer un regalo solidario.

Actualmente están dando trabajo directo a cinco personas y están a punto de estrenar un nuevo obrador que les permitirá aumentar la producción y comercializar más productos imperfectos.

La otra área de trabajo de la asociación es la de **concienciar a las personas acerca del desperdicio de alimentos** que se produce en nuestra sociedad con el lema ***"La comida no se tira"*** y hacerlo llegar a escuelas, talleres y empresas. En este sentido destacan los trabajos en equipo que Espigoladors hacen para empresas. De igual forma que se realizan competiciones deportivas, juegos para consolidar y mejorar el trabajo en equipo, esta asociación ofrece la posibilidad de trabajar como espigadores en actividades de empresa y reforzar así el valor de equipo a través de un trabajo que tiene un valor social, de igualdad y de solidaridad. Estas actividades están teniendo una gran aceptación en las empresas, pues permiten además tomar conciencia del trabajo, del valor del producto y de la comida.

Aunque la asociación esta teniendo éxito, está estrenando nuevo obrador y han hecho llegar más **970 mil raciones** de alimentos a entidades, sus responsables desean que algún día su proyecto ya no tenga sentido y tengan que cerrar porque eso querrá decir que la gente está concienciada y podremos entonces encontrar fruta y verdura imperfecta al alcance de todos.

# Brotes de brócoli

El germinado de brócoli, o brotes de brócoli, tiene 20 veces más componentes antioxidantes que la planta adulta

Escribe **Eva Tugas |**
Quality Manager en Germinats Tugas
**www.tugas.es**

**Los germinados son** el proceso por el cual el embrión de una semilla se convierte en una planta. Así pues un germinado es una planta viva con un alto valor nutricional, mayor que el que tendrá como planta adulta. Sucede lo mismo con el germinado del brócoli, un alimento que abordamos en este artículo.

Después de la selección de las semillas y con un ambiente de humedad y temperatura controladas, la germinación del brócoli se realiza

en salas adecuadas para ello y con un control sanitario constante. Pasados unos días se desarrollan los brotes, que se limpiarán para garantizar que salgan de las instalaciones en perfectas condiciones, aptos para el consumo, y se envasarán para llegar al consumidor.

El germinado de brócoli, o brotes de brócoli, tiene 20 veces más componentes antioxidantes que la planta adulta. La glucorafanina presente en el brócoli, y que nos protege de la oxidación, es un potente estimulante de nuestras defensas, mejora la función renal y reduce la hipertensión arterial con efectos anticancerígenos. Es un protector cardiovascular, antidiabético, antimicrobiano y depurador del hígado, lo que hace que el brócoli y sus germinados sean un alimento realmente muy interesante. Además, el germinado de brócoli nos aporta vitaminas C, B2, B6, calcio, fósforo, ácido fólico, hierro, cinc, selenio, magnesio, así como fibra y fitoestrógenos, y tiene un bajo nivel calórico y de azúcares.

Una vez comprado el germinado, se debe dejar en el mismo envase cerrado en el frigorífico entre 2º y 8ºC y respetar la fecha de caducidad del envase. El germinado es una planta viva, por lo que hay que respetar estos plazos. Si lo lavamos antes de consumirlo le devolveremos la turgencia necesaria para que quede más sabroso.

La mejor manera de preparar los germinados una vez limpios es no cocinarlos, sino utilizarlos en crudo, ya sea en ensaladas o como complemento de carnes, pescados, sopas, cremas o sandwiches, haciendo de esta manera nuestros menús más originales y sanos. También es posible escaldarlos, aunque durante poco tiempo. Este tratamiento puede ser beneficioso en especial para la personas que tienen problemas con la digestión de germinados, ya que de esta forma romperemos las cadenas de proteínas y facilitamos su digestión.

Además de los germinados de brócoli, existen otros muchos como los más conocidos de soja y alfalfa, o los de remolacha y ajo. En germinados Tugas tienen hasta 11 tipos diferentes y con la garantía de estar libres de alérgenos, de gluten y con la seguridad de que no se utilizan semillas transgénicas, todo ello con el aval de una compañía con más de 30 años de experiencia en el sector.

*«La mejor manera de preparar los germinados una vez limpios es no cocinarlos, sino utilizarlos en crudo(...)»*

# POSTRES y CHOCOLATE

# Los mayas relacionaban cacao e inframundo

Tumba antes del saqueo.
Fotografía del blog de **Alex Guerra Terra**

El cacao tenía gran valor para los mayas y fue utilizado como moneda

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

Fotografías del blog de **Alex Guerra Terra**

**La cultura maya** es una de las más fascinantes de la América Precolombina. Los mayas desarrollaron la agricultura, el trueque y el comercio, construyeron preciosas ciudades con pirámides escalonadas, y su escritura glífica es el único sistema de escritura totalmente desarrollado del continente americano precolombino

El cacao tenía gran valor para los mayas y fue utilizado como moneda, elemento de intercambio comercial y pieza clave en la preparación de comidas y bebidas.

*«Pérez Suárez explica que el cacao se complementa con el maíz, relacionado con el día(...)»*

Pero hay algo que no sabíamos. **Tomás Pérez Suárez**, investigador del Instituto de Investigaciones Filológicas, desveló que en la cultura maya el cacao estaba presente en contextos funerarios, por necesitar para crecer del árbol cacahuananche su sombra, que se asocia a lo oscuro y al inframundo. En el pensamiento mesoamericano esto no implica que por representar lo nocturno sea malo, sino al contrario, la noche y el día se complementan, no existe esa dicotomía como en el pensamiento occidental, destacó el experto. Pérez Suárez explica que el cacao se complementa con el maíz, relacionado con el día, por crecer en milpas abiertas con la radiación solar.

De hecho, una de las vasijas más bellas encontradas por los investigadores es conocida como **La Chocolatera**, proveniente de una tumba llamada *Río Azul*, ubicada al noreste de **Petén**.

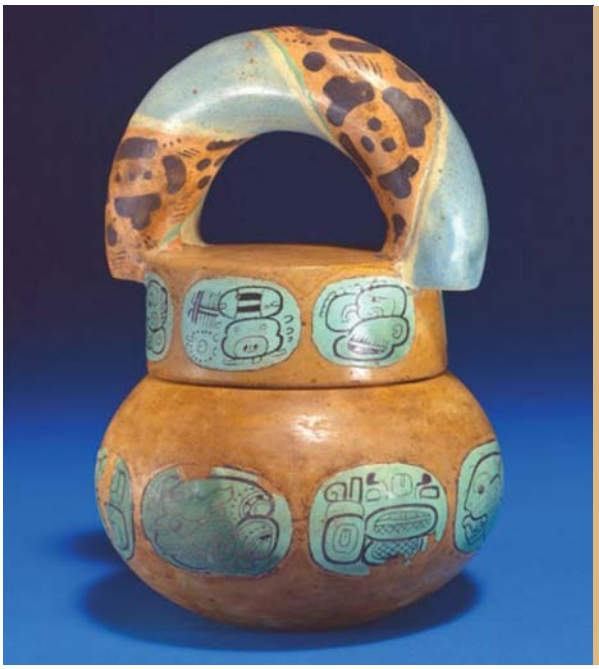
La Chocolatera es un vaso que estaba cerrado herméticamente y en su tapa tenía una inscripción jeroglífica con la leyenda "*esta es su vasija para su fresca bebida de cacao"*. Cuando se analizó *"la chocolatera"*, los investigadores descubrieron que contenía teobromina, una sustancia estimulante que se encuentra en la cáscara del cacao y que tiene propiedades diuréticas, vasodilatadoras y de relajación muscular.

A partir de estos hallazgos se encontraron en muchas otras tumbas jarros de este tipo, donde lo importante era su contenido.

De acuerdo con el investigador perteneciente al **Centro de Estudios Mayas**, la palabra original de cacahuananche sería cacáhuatl (cacao) y nantzin (madre). Así, su nombre significa la madre del cacao.

El término *'cacao'* surgió del maya *'Kaj'*, que significa amargo, y *'Kab'*, que significa jugo.

Según la mitología maya, **Kukulkán** le dio el cacao a los mayas después de la creación de la humanidad, hecha de maíz (*Ixim*) por la diosa **Xmucané**. Los mayas celebran un festival anual en abril para honrar al ***Dios del cacao***.



# CAFÉ, TÉ e INFUSIONES

# ¿Conoces la diferencia entre té y tisana?

Todos los tés están elaborados a partir de las hojas de la planta Camellia sinensis

Escribe **Sonia Iglesias | www.temmelier.com**

**En los últimos años** el consumo de té crece sin parar. Esto se atribuye al nuevo concepto que se está generando: la industria del bienestar. Sentimos cada vez más la necesidad de llevar un estilo de vida saludable. Vamos en busca de productos más naturales evitando alimentos artificiales.

Todos los tés están elaborados a partir de las **hojas de la planta *Camellia sinensis***, un producto de la tierra 100% natural.

¿Sabías que dos tazas de té contienen más antioxidantes que cinco piezas de fruta?

El principal componente químico de la Camellia sinensis son las catequinas. **Muchos estudios han investigado el poder antioxidante del té, concentrado en niveles de un 10% en el té negro y sorprendentemente un 30% en el té verde.**

Ahora vamos a poner un ejemplo muy típico en cafeterías:

*—¿Disculpe me pone un té de canela por favor?*
*— Si señor/a, enseguida.*

¡Es correcto! Podemos llamar té de canela, té de manzana, etc, siempre y cuando la base de esa mezcla contenga té.

El ejemplo contrario erróneo seria pedir un té de *Rooibos* ya que se trata de otra planta totalmente distinta al té.

¿Sabías que la canela más popular y considerada de mejor calidad se cultiva en Sri Lanka?

El árbol de canela crece en Sri Lanka, una isla situada al sur de la India. Se cultiva desde hace miles de años y en la actualidad sigue siendo muy apreciada en todo el mundo. Es el primer productor de esta especia a nivel internacional, llegando a producir el 90% del total mundial.

La tisana en cambio es una bebida caliente que está compuesta por varias plantas medicinales con la posibilidad de incluir otros complementos como frutas, flores, especias, etc.

Dentro de las tisanas podemos encontrar varios tipos:

- Tisanas de hierbas, las más populares
- Tisanas de frutas
- Tisanas de vegetales

Existen diferentes métodos de preparar nuestro té o tisana:

La **infusión** se prepara con agua caliente sin llegar al punto de ebullición. Volcamos las hojas de té o tisana y dejamos reposar durante unos minutos.

*«Muchos estudios han investigado el poder antioxidante del té, concentrado en niveles de un 10% en el té negro y sorprendentemente un 30% en el té verde(...)»*

La **decocción** es el hecho de añadir una mezcla de hierbas secas y calentar el agua hasta la ebullición durante el tiempo recomendado.

La **maceración**, por último, consiste en dejar las hojas en contacto con agua fría durante unas horas.

El **Rooibos** es una planta originaria de Sudáfrica y su nombre original es Aspalatus Linearis. Se elabora a partir de las finas hojas de aguja que crecen en las ramas más delgadas de este arbusto. Tiene un sabor mucho más dulce y en la actualidad encontramos diferentes mezclas con flores, hierbas, frutas y especias. Ayuda a calmar la sed y se puede beber caliente o frío.

Algunos beneficios saludables que aporta el Rooibos:

- Magnífico digestivo
- Ayuda a recuperar las sales minerales después de practicar deporte
- Contiene minerales y vitaminas
- No contiene teína

*"Detrás de cada taza de té se esconde un gran compromiso de calidad y trabajo humano"*

# CARNES

# A comer jabalí

La carne de jabalí tiene interesantes aplicaciones culinarias y puede ganar su espacio en la gastronomía si el público está dispuesto a probar cosas nuevas

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

**Una solución para la superpoblación** de jabalíes que afecta en estos meses a zonas como Cataluña, La Rioja o Salamanca, con ejemplares incluso invadiendo cascos urbanos, podría ser el aumento del consumo de la carne de esta variedad porcina por parte de la población. En Cataluña, por ejemplo, un par de restaurantes iniciaron recientemente una campaña para que se coma más jabalí como parte de la solución al exceso de ejemplares

en libertad, iniciativa que cuenta con el apoyo del Consejo Regulador de la DO Pla de Bages, zona vinícola situada entre formaciones montañosas míticas como Montserrat y la Sierra de Castelltallat, el Parque Natural de Sant Llorenç del Munt i l'Obac o el macizo de Montcau.

Resulta curioso que España sea un país con una notable afición por la caza, pero con un consumo minoritario de estas carnes, especialmente las de caza mayor como el ciervo o el jabalí. De hecho, según la Asociación Interprofesional de la Carne de Caza (Asiccaza), más del 90% de la carne que se produce en España se exporta, principalmente a países de Centroeuropa.

*«La carne de jabalí tiene menos grasa y más proteína de calidad(...)»*

Acostumbrados a los tradicionales pollo, cerdo, cordero y ternera, el consumidor suele perderse cuando se da el salto a especies cinegéticas, aunque en el caso del jabalí muchas personas tienen en mente aquellos asados que volvían loco a Obelix, el galo que junto a Asterix hacía frente a los romanos en aquella aldea gracias a una poción mágica. Para toda una generación aquellas ilustraciones de comic fueron el único momento en el que consideraron el jabalí como un suculento bocado mientras se doraba al fuego en esas celebraciones colectivas de los valientes celtas que resistían a la invasión de Julio César.

Pero la carne de jabalí tiene interesantes aplicaciones culinarias y puede ganar su espacio en la gastronomía si el público está dispuesto a probar cosas nuevas. La carne de jabalí es dura, resistente y de un rojo intenso y más jugosa que la de los venados –por eso de la comparación entre los principales exponentes de la caza mayor- , debido a un mayor contenido en grasa. En el caso del jabalí joven o jabato, la carne resulta incluso más suave y delicada.

En la cocina, la buena noticia es que en principio todas las recetas que se aplican al cerdo doméstico son válidas para el jabalí, así que el abanico de opciones es impresionante.

Comparada con la carne del cerdo domesticado, la carne de jabalí tiene menos grasa y más proteína de calidad debido a la intensa actividad física derivada de su estado de libertad en los bosques. Se puede considerar por ello una carne magra, con un porcentaje de lípidos inferior al 4% y su proteína es de alto valor biológico. Desde el punto de vista de los minerales aporta hierro y zinc de alta biodisponibilidad, además de fósforo y selenio.

**Cabeza de jabalí**

Entre los embutidos, además del salchichón que se puede elaborar con jabalí, y de otras preparaciones, destaca sobremanera la llamada cabeza de jabalí. Es un producto tipo fiambre de aspecto textura gelatinosa con trocitos de carne, ternillas y tocino. También se conoce como chicharrones. Con permiso de la sobrasada, es uno de los embutidos más calóricos y con un aporte de grasa tal que su consumo debe hacerse con mucha moderación.

GRANDES PRODUCTOS
Food News
www.grandesproductos.com
BERGEN
HELSINGBORG
GLASGOW
RIO - JANEIRO
BRISTOL
HAARLEM
GLASGOW
BERGEN

# VINOS

# Los vinos del País Vasco y Navarra

El significado de *"txakoli"* tal y como lo conocemos hoy en día es *"vino de caserío"* o *"vino que se hace en caserío"*

Escribe **Álvaro Hernando |** Sommelier Internacional

**En esta zona encontramos el vino** más septentrional de España. El País Vasco está compuesto por tres provincias: Vizcaya y Guipúzcoa al norte, y Álava, al sur. Su clima es marítimo y sus viñedos están plantados sobre suelos aluviales.

El 90 % de la producción son vinos blancos, secos, frescos y afrutados, siendo los tintos ligeros.

**Denominaciones de origen:**
El significado de ***"txakoli"*** tal y como lo conocemos hoy en día es ***"vino de caserío"*** o ***"vino que se hace en caserío"***.

*«El viñedo de las D.O Getariako Txacolina está en su mayoría emparrado y en un 91% se encuentra en zonas costeras(...)»*

**D.O. GETARIAKO TXAKOLINA**
*(Chacolí de Getaria)*
La denominación de origen existe desde 1989. Actualmente el ámbito geográfico de la denominación de origen Getariako Txakoli es el territorio histórico de Guipúzcoa, con 402 Has de viñedo. El viñedo de las D.O Getariako Txacolina está en su mayoría emparrado y en un 91% se encuentra en zonas costeras.

La variedad de uva blanca es Hondarribi Zuri, variedad principal con la que se elabora el txacolí de Getaria.

**D.O. BIZKARIAKO TXACOLINA**
*(Chacolí de Vizcaya )*
Las temperaturas son templadas en verano gracias al mar. El clima es de tipo atlántico, húmedo y templado. Los suelos son variados, siendo en general de poca profundidad, ligeramente ácidos y de textura franco arcillosa, sobre roca caliza y margas.

El viñedo se encuentra presente a lo largo de toda la geografía de Vizcaya. Se pueden encontrar plantaciones tanto en zonas muy próximas a la línea costera como en los valles interiores o en laderas de montañas de media altitud, por debajo de los 400 metros.

Las variedades utilizadas son, en los blancos, la Hondarribi Zuri y la Hondarribi Zuri Zerratia, y en tintos, la Hondarribi Beltza

**D.O. ARABAKO TXAKOLINA**
*(Chacolí de Álava)*
La denominación de origen Arabako Txacolina se constituyó en 2002 y son solo vinos blancos. Los viñedos están muy influidos por el océano Atlántico y su climatología. Los suelos son de tierra caliza.

Son vinos de intensidad de aroma media con predominio de notas frutales y débiles notas florales y herbáceas. Su gusto es ligeramente ácido, fresco y alegre en boca. El final de la sensación en boca es medianamente persistente, pudiendo aparecer un cierto regusto amargo. Las variedades blancas autorizadas son Hondarribi Zuri, Gross Manseng, Petit Manseng y Petit Corbu.

VINOS D.O.
NAVARRA

## VINOS DE NAVARRA

Esta región se encuentra al este de La Rioja y al noroeste de Aragón.

La D.O. se ubica en Navarra, al sur de Pamplona y cercana a la cordillera montañosa, su extensión es de 11.600 Has y se cultivan variedades tintas y blancas. Las variedades blancas utilizadas son la Viura, Malvasía y Chardonnay, y las variedades tintas son principalmente el tempranillo y garnacha y en menor proporción Merlot y Cabernet Sauvignon.

### Generalidades de los vinos de D.O. Navarra

Navarra divide su D.O. en 5 distritos. Las subregiones del norte (Tierra Estella, Valdizarbe y Baja Montaña) son más frías y frescas que las del sur, situadas hasta 560 m de altitud, por lo que las características de sus vinos varían.

La Ribera Alta, situada entre las dos, es la zona más grande, con una altitud y una temperatura intermedia. Sus suelos consisten en una mezcla de arena, arcilla y suelo aluvial sobre una capa de piedra caliza. Su clima es principalmente continental en el que la temperatura entre día y noche varía mucho.

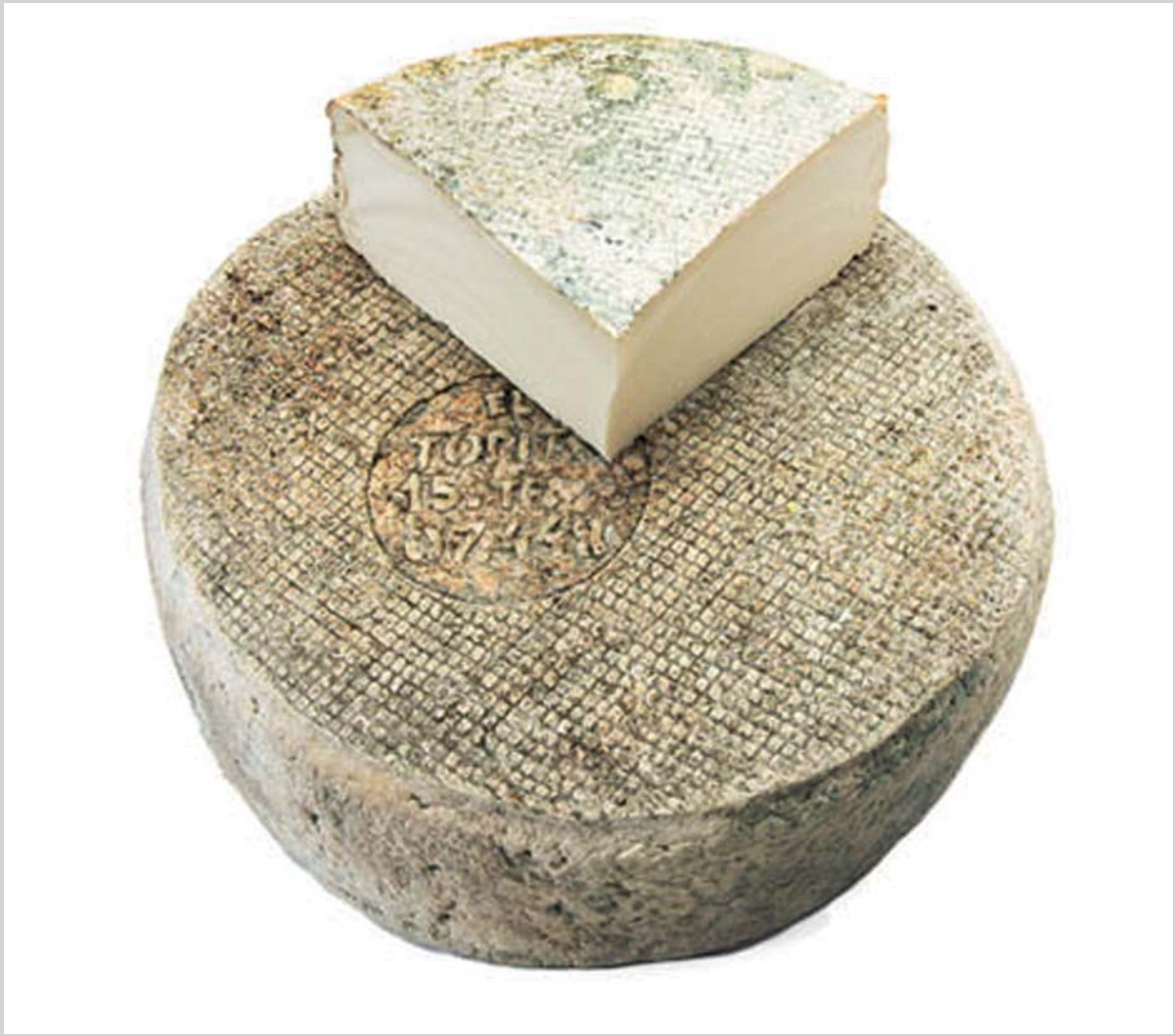
### La D.O. Navarra es conocida por sus vinos rosados secos elaborados con variedad Garnacha.

En cuanto a sus vinos tintos, la uva Garnacha genera vinos jóvenes varietales de gran calidad. En cuanto a la crianza, las uvas de los viñedos de Tempranillo, Cabernet Sauvignon y Merlot están dando lugar a un verdadero descubrimiento al crear mezclas de estas tres variedades

Los vinos blancos se elaboran mayoritariamente con la variedad Chardonnay (60%) y Viura, tanto jóvenes como crianzas. Se elaboran algunos vinos dulces de Moscatel.

# QUESOS

# Quesos Canarios



La DOP Queso Majorero está situada en la isla de Fuerteventura. Fue la primera en conseguir esta calificación utilizando únicamente leche de cabra

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

Fotografias y colaboración de Quesoproject
**www.quesoproject.com**

**Una de las mejores maneras** de descubrir un territorio es a partir de su gastronomía y en las Islas Canarias una buena forma de hacerlo es a través de sus quesos. En este artículo conoceremos sus quesos a partir de sus tres denominaciones de origen protegidas, pero también nos saldremos de ellas para tener una visión más amplia del queso en el archipiélago canario.

Las Islas Canarias, situadas en el Océano Atlántico, tienen una climatología, altitud y topografías especiales que producen muchos microclimas que llevan a tener plantas endémicas, las cuales influyen en la alimentación de su ganado y por tanto en las propiedades organolépticas de sus quesos.

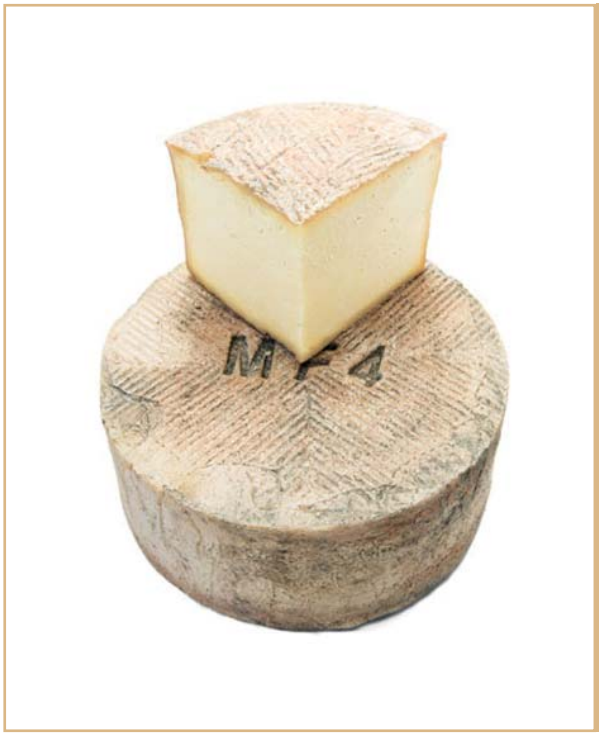
En Canarias la cultura del queso es amplia y los canarios son grandes consumidores de este producto con más de 9 kilos por año, 2 kilos por encima de la media española. Existe por tanto cultura quesera y buenos maestros queseros. Son tres las denominaciones de origen protegidas: la DOP Queso Majorero, la DOP Queso Palmero y la DOP Queso de Guía.

*«Cada vez es más conocido internacionalmente el queso palmero(...)»*

La DOP Queso Majorero está situada en la isla de Fuerteventura. Fue la primera en conseguir esta calificación utilizando únicamente leche de cabra. Los quesos son de pasta prensada de un color blanco y los de más maduración, amarfilados. La mayoría son de maduraciones que no llegan a dos meses y son considerados como quesos semi curados. Pueden existir quesos majoreros con maduraciones superiores a los 60 días. Se utiliza leche proveniente de cabras de raza majorera y en general pasteurizada. Esta raza autóctona de la zona es buena productora de leche teniendo en cuenta las condiciones climatológicas existentes.

Para la elaboración del queso se utiliza, por lo general, cuajo animal de cabritos. La cobertura que se le da suele ser de gofio o pimentón. Antiguamente se utilizaba una arena rojiza para su cobertura pero cuando Sanidad lo prohibió, se sustituyó por pimentón dándole así la misma apariencia original. La pasta es compacta, ligeramente ácida y algo picante.

Cabe destacar la Fiesta de la Apañada que se celebra a principios de verano en Fuerteventura y que da muestra de la tradición del mundo ganadero y caprino. Se trata de una fiesta milenaria que consiste en recoger las cabras que están semisalvajes para identificar a sus crías y marcarlas.




**La DOP Queso Palmero**

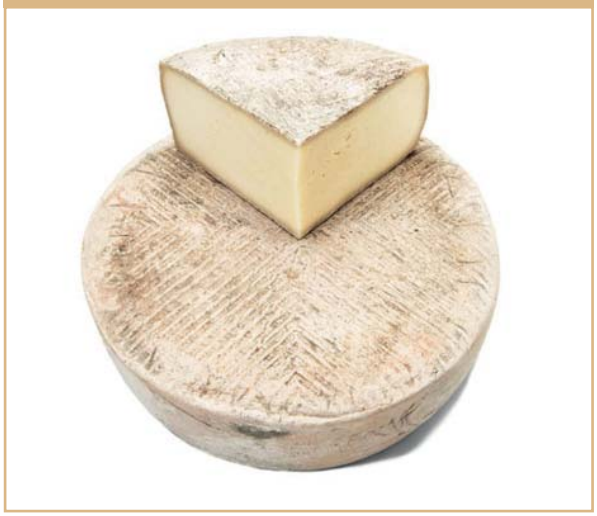
Cada vez es más conocido internacionalmente el queso palmero por sus premios. Es un queso elaborado con leche de cabra palmera y generalmente ahumado con hojas de pino canario. La calidad de la leche de las cabras palmeras, más pequeñas en tamaño que las majoreras, es excepcional aunque de menor producción. La cabra palmera es menos exigente en la cantidad de ingesta que necesita. Está adaptada a una zona montañosa, escarpada y de clima frío y húmedo, lo que confiere a este queso una personalidad realmente excepcional.

El queso se elabora con leche cruda y cuajo animal. La maduración del queso suele ser de tres meses, es de forma cilíndrica con escasos orificios y de pasta blanca, con un sabor ligeramente ácido y agradable en boca.

Últimamente se ha denunciado que parte de la maduración del queso se produce fuera de la isla y se etiqueta como queso palmero.

Algunos productores venden los quesos a los pocos días de su elaboración y la maduración se realiza en Tenerife y Gran Canaria, algo que no está permitido por la denominación de origen. La maduración del queso palmero puede llegar a los cuatro o cinco meses.

*«La maduración, como en la mayoría de los quesos canarios, es baja(...)»*



**La DOP Queso de Flor, de Media Flor y Queso de Guía**

Estos quesos se producen en los municipios de Gáldar, Moya y Guía, situados en el norte de Gran Canaria. Esta ultima población da nombre al queso, pues es donde se vendía antiguamente.

Existen diferentes tipos de queso: de flor, para el que se utiliza únicamente el cuajo vegetal procedente de la flor de cardo; de media flor, para el que se usa cuajo vegetal y animal a partes iguales; y de Guía, elaborado con cuajo animal. Al tener solo cuajo vegetal el Queso de Flor es muy cremoso, su corteza es poco consistente y es mucho más craso, parecido a quesos como la Torta del Casar o algunos quesos portugueses. De hecho, este tipo de quesos con cuajo vegetal lo llevaron a las islas unos pobladores portugueses que llegaron al norte de Gran Canaria.

El tipo de leche que se utiliza varía entre oveja, mezcla de cabra, oveja y vaca, y suele utilizarse leche cruda. Debemos destacar la calidad de la leche de la oveja canaria así como de la vaca canaria, una raza autóctona de las islas que está siendo desplazada por cruces con las conocidas frisonas o jersey. En estas zonas algunos ganaderos aún realizan la trashumancia en busca de los mejores pastos de cada época.

La maduración, como en la mayoría de los quesos canarios, es baja y en este caso mayoritariamente inferior a un mes.

Saliendo de las denominaciones de origen nos encontramos con los quesos de La Gomera. Estos quesos, que utilizan una mezcla de leche de oveja y de cabra no pasteurizada, son ahumados como en muchos lugares de Canarias, ya que era el método de conservación más empleado. Para ello se utilizan maderas como el pino canario, la higuera o simplemente restos vegetales con flora autóctona. En esta zona debemos hablar del almogrote gomero que, aunque existe en otras islas, en La Gomera tiene mucha fama. El almogrote es una salsa elaborada a base de queso añejo, ajo, pimienta y aceite.

En la isla del Hierro nos encontramos con quesos de mezcla de oveja, cabra y vaca. Se elaboran quesos frescos, que son la base de la quesadilla, un postre típico herreño. Este pastel se hace a base de queso de la zona, azúcar, huevos, harina y una pizca de canela, y se hornea. Además del queso fresco hay queserías que elaboran queso de cabra con una maduración de 30 días y ahumado.

Por último visitaremos Tenerife, donde se elaboran mayoritariamente quesos frescos de cabra de raza tinerfeña que, aunque se le conoce como una sola raza, está diferenciada por la tinerfeña del norte y la tinerfeña del sur, ya que la climatología y la orografía de la isla las ha hecho diferentes.

# ESPECIAS y HIERBAS

# Mezclas de especias indias: curry, garam masala

Como no, los maestros de las mezclas de especias son los indios

Escribe **Tomás Franco Martínez |**
Autor de Manual para Especias
**Facebook: *especiasypimenton***

**No es habitual utilizar** una única especia en la comida, lo normal es usar **varias especias** buscando un equilibrio entre aromas y sabores. Esto que a priori parece tan sencillo, a lo largo de la historia se ha desarrollado tanto que ha dado lugar a "*casi nuevas especias*" que realmente solo son la mezcla de varias de ellas en proporciones más o menos definidas. Y como no, los maestros de las mezclas de especias son los indios.

Posiblemente la primera mezcla de especias, o al menos la más famosa, es el **CURRY**.

*«El garam masala es preferible añadirlo al final de la cocción para preservar toda la intensidad de su aroma y sabor(...)»*

Como ya hemos indicado se trata de una mezcla de especias original de la India. Se cree que se inició 500 años antes de Cristo en el sur de la India. Lo normal en las casas indias es preparar la mezcla del curry directamente durante la preparación de la comida, lo que se traduce en infinidad de formulaciones de currys (se bromea con que hay tantos currys como familias indias). De alguna forma, el mercado ha recogido ese conocimiento y ha formulado distintos currys que se comercializan en todo el mundo, muchas veces ajustando las mezclas al gusto y la forma de cocinar de cada país o región.

En general todos los currys se componen de una mezcla de especias molidas, que utiliza como base la cúrcuma, dando el típico color amarillento a los distintos platos donde se agrega. Otro aspecto a tener en cuenta en el curry es la base picante, definida por dos especias: pimienta molida y cayena molida. En función de la cantidad de estas especias que se agreguen podemos tener desde currys suaves, casi dulces, a currys muy fuertes e intensamente picantes.

Otro ingrediente habitual en algunos tipos de currys es la alholva o fenogreco, que aporta un aroma y sabor muy determinado, íntimamente relacionado con la cocina india. A partir de aquí, hay toda una amplia variedad de especias que se pueden incorporar a los currys, como clavo, cardamomo, canela, cominos, nuez moscada, cilantro, jengibre, pimentón, etc.

Tanto se han desarrollado que algunos currys han terminado por adoptar nombre propio, como por ejemplo Curry London Finest, Curry Madras, Curry Indian, o Curry Vindaloo. El curry se usa en infinidad de platos para realzar el sabor de salsas y sopas, acompañar carnes (cordero, pollo), aves, pescados, verduras, arroz, huevos, patatas, etc.

El **GARAM MASALA** es otra mezcla de especias de la India. Su nombre significa "mezcla de especias calientes" y de lo que se trata es de buscar un equilibrio entre todos sus componentes, predominando las notas aromáticas. Aunque puede tener cierto parecido con el curry, la gran diferencia es la ausencia de cúrcuma y de alholva en el garam masala.

La mezcla original se prepara con canela, clavo, nuez moscada, cardamomo y pimienta negra. A estos ingredientes se pueden añadir cominos, jengibre, cilantro, mostaza y un poco de cayena para aportar un punto de picor, aunque el garam masala no debe ser una mezcla de especias muy picante.

A la hora de utilizar el garam masala es preferible añadirlo al final de la cocción para preservar toda la intensidad de su aroma y sabor. Se usa en infinidad de platos de carnes, pescados, sopas, guisos, arroz, legumbres y verduras.

Una forma curiosa del uso del garam masala es la preparación del té Masala o té Especiado, originario de las zonas montañosas del norte de la India, en las laderas del Himalaya. Se prepara un té negro fuerte endulzado con azúcar o miel y se le añade una pizca de la mezcla de especias. Se toma con nata o leche, resultando un sabor muy peculiar entre dulce y picante, siendo además muy digestivo.

# DISFRUTA DEL ORIGEN DEL SABOR EN CUALQUIER LUGAR

WWW.CATATUR.COM

# CATATUR

# ¡DESCÁRGALA YA!

Consíguelo en el App Store

DISPONIBLE EN Google Play

La App que te aproxima al origen de los **productos gastronómicos**, a conocer cómo se elaboran, a degustarlos y a disfrutarlos.

**Descárgate Catatur y disfruta más y mejor, y de una forma sencilla, de tus salidas gastronómicas.**

GRANDES PRODUCTOS
Food News
Viajes
www.grandesproductos.com

BAGAN

## BIRMANIA

# ABIERTA SU TRADICIÓN Y SU SENCILLEZ

## TURISMO GASTRONÓMICO

Se llame Myanmar, Birmania o Burma, lo que no ha cambiado en este país, cerrado durante muchos años al turismo y que ahora se puede visitar, son sus pagodas milenarias, así como sus paisajes de arrozales y las curiosas tomateras flotantes del Lago Inle, donde los pescadores ofrecen un auténtico espectáculo. Navegando en canoa por este lago también encontraremos una destilería artesanal de sake, toda una sorpresa, como lo es también descubrir aquí una bodega donde se elaboran vinos, algunos de ellos de uva Tempranillo, o asistir a la fabricación familiar y totalmente orquestada de noodles de arroz y que está abierta a las visitas.

PESCADOR EN LAGO INLE

Escribe **Mónica Uriel**
Periodista

**Este es el país de las pagodas**. Se calcula que existen más de dos millones, y las mejores de ellas, cerca de 2.500 de la Edad Media, se encuentran en Bagan. Aquí las hay de todos los tamaños, materiales y colores, y la mejor forma de visitarlas es a bordo de una moto eléctrica con la que perderse por los caminos. Un medio muy recomendable para llegar a la ciudad más emblemática de **Myanmar** es el barco, desde **Mandalay**, antigua capital, en un viaje que durará de sol a sol por el majestuoso río *Ayeyarwady*, que atraviesa gran parte del país y desde el que se puede observar la vida cotidiana de los ciudadanos.

Cerca del 70% de los birmanos que trabajan lo hacen en la agricultura. Además del arroz –*Birmania era en los años previos a la Segunda Guerra Mundial el primer exportador mundial de arroz, con 3 millones de toneladas*- los principales productos agrícolas son el algodón, el maíz, el cacahuete y el tabaco. Todos ellos están favorecidos por los regadíos aprovechados en el curso del río Ayeyarwady. La omnipresencia de este río supone además que por todo el país se consuma pescado de agua dulce en abundancia.

Y en el hermoso lago Inle, destino obligado en un viaje por el país, donde la gente vive en palafitos, se puede asistir a todo un espectáculo, como es contemplar a los pescadores utilizar las tradicionales redes cónicas y desplazarse en pequeñas canoas que mueven manejando el remo con una pierna. Una auténtica coreografía sobre el agua. Los pescadores, como la mayor parte de habitantes de esta zona, son de la etnia inthya (hijos del lago), llegada desde el sureste de Myanmar en el siglo XIV.

Para ver a los pescadores el visitante toma un barco en Nyaung Shwe, y desde él se podrán observar tomateras aquí y allá en los llamados jardines flotantes. Hay barcos que se

**>> Arrozales de Hsipaw**

dedican a recoger una especie de algas, donde plantarán encima las tomateras. Además de tomates, cultivan calabacín, coliflor y pepino. Se puede ver cómo recogen los tomates, todos pequeños, desde la canoa y cómo los llevan a Nyaung Shwe, donde cooperativas y mayoristas los clasifican y colocan en cajas de madera que exportarán a todo el país. Los que se quedan aquí se venden en el mercado de Nyaung Shwe. En todos los mercados del país hay muchos y variados pescados de agua dulce, multitud de pescados secos, verdura de todo tipo, papayas, mangos y unas piñas muy dulces. También hay gigantescos durios, cubiertos de espinas, cuyo fuerte olor ha llevado a prohibirlos en algunos hoteles y autobuses, y puestos de trozos de madera de sándalo, de la que se obtiene el tánaka, una pasta amarilla que casi todas las mujeres

*«Mientras se contempla el paisaje y los viñedos, es posible catar los diferentes vinos"(...)»*

y algunos hombres se untan en la cara para proteger la cutis del sol. En Nyaung Shwe es muy recomendable el restaurante Live Dim Sumhouse.

A lo largo del lago es posible visitar alguno de los mercados que se celebra cada cinco días, como el flotante de Ywama, cerca de la pagoda Phaung Daw U, que contiene imágenes de Buda del siglo XII.

En barco también se puede llegar en una travesía de dos horas visitando el santuario de In Dein, aldeas de palafitos completamente alejadas del turismo, arrozales y campos de maíz, hasta Samkar. Allí, en medio del bosque, se encuentra una destilería artesanal de sake, el Best Jungle Sake. Está al borde de un lago artificial que se hizo en 1973 para construir una hidroeléctrica y llevar electricidad a Yangon. En la actualidad aquí no tienen luz, pero sí Internet. Sai Myo Thet Kyaw es de la tercera generación de una familia que elabora sake siguiendo la receta tradicional del lugar. Cada día hace 20 litros de sake utilizando el mismo arroz que el que se usa para comer. El arroz que sobra se lo dan a los cerdos, a los que llaman "cerdos felices" porque los granos aún conservan alcohol. En este lugar se hace sake con 20º, 40º y 60º de alcohol. Durante la dictadura militar que gobernó desde 1964, nos cuenta Sai Myo Thet Kyaw, se tenía que beber sake a escondidas. En Myanmar los destilados que más se beben son el whisky y el ron, mientras que el sake se bebe especialmente en las bodas.

Lo que el viajero no se espera en este país es encontrar una bodega. Es la Red Mountain, una de las dos bodegas que existen en Myanmar y que se alza a 1.000 metros de altitud. A ella se puede llegar en bicicleta desde Nyaung Shwe. Abierta desde 2002, su fundador, U Nay Wir Tur, viajó a Francia para aprender de vino y a su regreso eligió este lugar por estar rodeado de montañas que protegen a las viñas de las lluvias fuertes. Tiene en total 75 hectáreas de viñedos, la mitad de Tempranillo, la recogida es a mano, al ser más barato que a máquina (una jornada de trabajo se paga a 3.500 kyats, 2,1 euros), y la producción es de 200.000 botellas al año. Mientras se contempla el paisaje y los viñedos, es posible catar los diferentes vinos (Sauvignon Blanc, Syrah, Syrah-Tempranillo) y descubrir que aunque su calidad no es alta, es un logro para un país con una climatología adversa para este cultivo.

El salario mínimo y medio de Myanmar se encuentra entre los más bajos del mundo, pero debido a que la comida no es cara y a que no hay superpoblación –tiene 60 millones de habitantes-, no se ve mucha miseria. En 1989 el país se empezó a abrir al capitalismo dejando atrás la vía birmana del socialismo, que resultó un desastre y llevó a Birmania a situarse entre los países más pobres del mundo. En la década de los 90 el país se volvió a colocar en el grupo de cabeza entre los exportadores mundiales del arroz. En la actualidad la agricultura supone el 37% del PIB. Las pagodas y cuevas de los alrededores de Hpa-an se alzan entre bonitos paisajes de arrozales, como la pagoda daliniana Kyauk Kalap, en la cima de una roca, o las cuevas de Saddan y Kawgun, ésta última con miles de tallas de Buda en su interior, algunas del siglo VII.

En la zona de Hsipaw, lugar ideal para hacer trekking, se puede observar cómo los campos de maíz han ido comiendo terreno a los cultivos de té, con plantas de hace 150 años.

>> Mercado de Mandalay

>> Myowadi

>> Pescador en Lago Inle

>>Fábrica de noodles de Hsipaw

>> Tomates, Igo Inle

>> Mercado de NyaungShwe

**>> Noodles Shan**

El motivo es el bajo precio al que se paga el té (1,6 kilos se paga a 4.500 kyats, 2,7 euros;) y al aumento de la exportación del maíz a la vecina y superpoblada China. Aquí, como en todo el país, se ven árboles de teca. Birmania tiene la mayor superficie de bosques naturales de teca y es el primer productor de troncos de teca en el mundo. Hsipaw tiene un mercado de madrugada, en el que los puestos se iluminan con velas, y que resulta muy sugerente visitar. Como en otros mercados del país, los monjes y monjas budistas van pidiendo de puesto en puesto comida.

En esta ciudad, muy cerca del Palacio Shan "Haw Sao Pha", descubrimos una fábrica familiar de noodles (fideos), abierta a quien quiera asistir a su elaboración, que sigue movimientos perfectamente orquestados liderados por el cabeza de familia, Daw Khin Thar

*«Uno de los platos típicos son los "noodles shan", originarios del estado Shan, con verduras, cerdo o pollo, sésamo y cacahuetes, y que se suele tomar en el desayuno (...)»*

Kyi. El proceso, que dura cerca de una hora, comienza haciendo con el arroz, al que previamente se le ha quitado el almidón, bolas de unos 5 kilos. Éstas se ponen a hervir en un horno, que calienta un caldero con agua, y se amasan produciendo una masa similar a la del pan. Se le añade agua y se pasa por unos paños que hacen de tamiz, quedando una pasta líquida de arroz que después con una especie de teléfono de ducha se le da forma de noodle. Los noodles caen en agua hirviendo, donde se cuecen alrededor de dos minutos. De ahí se pasan a agua fría, donde adquieren una mayor consistencia y ya están listos para el envasado. Una mujer se lleva en bicicleta los primeros que salen de la fábrica y que los birmanos gustan comer acompañados de vegetales, pollo, pescado o carne. Uno de los platos típicos son los "noodles shan", originarios del estado Shan, con verduras, cerdo o pollo, sésamo y cacahuetes, y que se suele tomar en el desayuno, al igual que el plato nacional, la "Mohinga", una sopa de fideos de arroz en caldo de pescado.

Un plato de noodles, además de otra mucha comida, se puede degustar en el tren –gracias a vendedores ambulantes- que desde Hsipaw llega a la antigua capital Mandalay, el mejor medio para hacer este recorrido, aunque conviene bajarse en Pyn u Lwin, a ocho horas, y hacer el resto del camino por carre-

tera. El tren pasa por un viaducto, gran atracción del viaje, durante el que se observan pueblos y arrozales mientras la vegetación va entrando materialmente por las ventanillas. Mandalay, la segunda ciudad del país después de Yangón, es el centro religioso más importante de Birmania. No hay que perderse la visita a los monasterios y pagodas a los pies de la colina, aunque la pagoda favorita de los habitantes de Mandalay es Mahamuni Paya, en el suroeste de la ciudad. En un pequeño local junto a esta pagoda hay una fábrica de aceite de cacahuete. Con las máquinas machacan los cacahuetes para extraer el aceite y la parte seca del fruto, convertida en una pasta, se utilizará para añadir a las comidas y salsas. En Mandalay es muy recomendable el restaurante, muy popular, Aye Myit Tar, que sigue la tradición del país consistente en servir los platos que se han pedido acompañados de otros muchos de verduras, patatas, ensaladas de vegetales y pescado, salsas y sopa. En los alrededores de Mandalay, en Amarapura, un paseo por el puente U Bein, el más largo del mundo de madera de teca, que mide más de un kilómetro, es símbolo de la sencillez y tradición de este país en perfecta armonía con la naturaleza.

>> Mercado nocturno de Hsipaw

>> Recogida de tomates en el Lago Inle

>> Mercado de Nyaung Shwe

>> Bodega Red Mountain

**Nº6 Septiembre 17**

¡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!