

aragón

gastro

NÚMERO 51

ABRIL/MAYO 2016

BIMESTRAL ARAGÓNÉS DE GASTRONOMÍA Y ALIMENTACIÓN

el año de las
LEGUMBRES

3€



Cómo come

JOSÉ LUIS CORRAL

Vino

A GRANEL

Vuelve el certamen de

RESTAURANTES



2016

AÑO INTERNACIONAL
DE LAS LEGUMBRES

AGRICULTURA ECOLÓGICA
Garbanzos, lentejas, pasta, leguminosas y cereales



d Alta, 44. 50131 LÉCERA (Zaragoza) - Fax: 976 835 037
E-mail: info@ecolecera.com - www.ecolecera.com



LAS MEJORES RECETAS Y RESTAURANTES

RECETAS CON DIFERENTES LEGUMBRES

PÁG. 14-19

LOS DIEZ MEJORES RESTAURANTES DE CUCHARA PÁG. 84-85

51

ABRIL /
MAYO
2016

El año de las legumbres

LA FAO RECOMIENDA EL CONSUMO DE LEGUMBRES, FUENTE DE SALUD

EDITA
Adico

DIRECTOR
José Miguel Martínez Urtasun

DIRECTOR DE ARTE
Gabi Orte / chilindron.es

PROYECTO GRÁFICO
M Soluciones Gráficas

COLABORAN EN ESTE NÚMERO
Joaquín Muñoz, Ana Mallén, Manuel Bona, Tomás Caró, L.O.S. Navascués, María Montes, David Olmo, Francisco Abad, Antonio Alfonso, Jorge Hernández, Jesús Miguel Arlés, Francisco Abad, Amaya Gavillero, Sheila Calonge, Joan Rosell, David Baldrich, Ainhoa Muñoz, Fabrizio Mosegue, Julia Molins, Ángel González Vera, Guillermo Orduña, María Gómez y Patiño, Elena Bueno.

ASESOR
Miguel Ángel Revuelto

FOTOGRAFÍAS
Gabi Orte, Almozara, archivo

FOTO PORTADA
Gabi Orte / chilindron.es

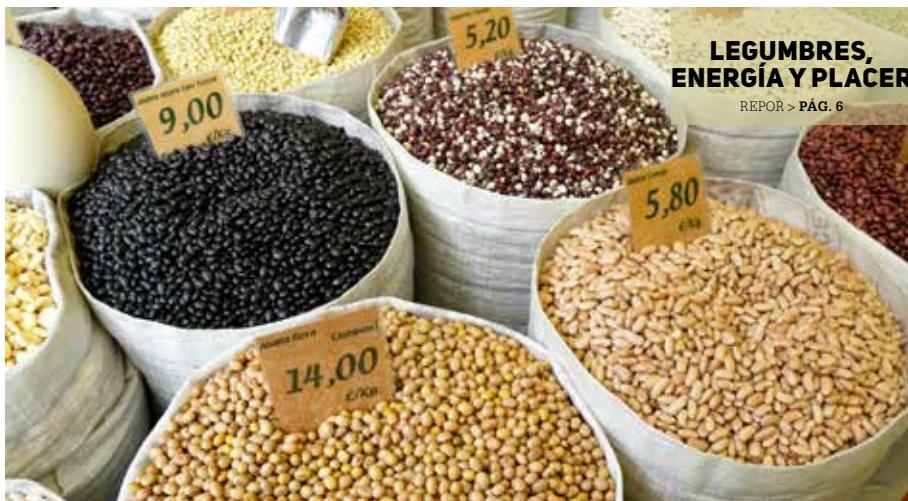
AGRADECIMIENTOS
Restaurantes Uncastello y Palomeque

REDACCIÓN Y PUBLICIDAD
ADICO
Albareda 7, 1º, 2º
50004 Zaragoza
Tel. 976 232 552
Fax 976 233 553
gastro@adico.es

IMPRIME
Calidad Gráfica, SL

DISTRIBUYE
Valdebro Publicaciones, SA

DEPÓSITO LEGAL
Z-4429-2009



LEGUMBRES, ENERGÍA Y PLACER

REPOR > PÁG. 6



JOSÉ LUIS CORRAL, NOVELISTA

CÓMO COME > PÁG. 55-57



NACEN LAS AMBICIOSAS DE ÁMBAR

GASTRONÓMADAS > PÁG. 66-75

ADEMÁS YOU CAN Manzanas asadas rellenas. **VINO** Llegan los nuevos Montesierra. **RECOCINA** Especias en polvo. **BORRAJA** Su consumo ayuda a prevenir el cáncer. **TU HUESCA** Relevo generacional. **AGENDA** Abril, mes del Certamen de restaurantes.



LA VIDA SIGUE IGUAL

SEGUNDO NÚMERO SIN GOBIERNO NACIONAL **¿LO SUFRE EL SECTOR?** LA FAO HA PROCLAMADO 2016 AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES **¿CRECERÁ EL CONSUMO Y LA PRODUCCIÓN EN ESPAÑA?** PARECE QUE LAS ADMINISTRACIONES CERCANAS COMIENZAN A TRABAJAR **¿SE NOTARÁ EN NUESTRAS VIDAS?**

JOSÉ MIGUEL MARTÍNEZ URTASUN
Director y editor de GASTRO ARAGÓN

Si ironizamos un poco, podríamos llegar a afirmar que al sector le va bastante bien sin gobierno. La hostelería ha batido records en Semana Santa e incluso algunos llegan a pensar, equivocadamente, que volverán los viejos tiempos. Por su parte, el sector agroalimentario, con sus sempiternos problemas, parece que se va manteniendo, lo que no es poco. Terminando marzo continuamos y sin gobierno y sin perspectivas ciertas de su próximo nombramiento. Y las expectativas económicas amenazan a la baja. No necesariamente las acciones gubernamentales tienen un efecto inmediato sobre nuestro sector –a veces sí, especialmente en impuestos y reglamentaciones–, pero sus acciones determinan nuestro futuro a medio plazo, en la medida que la Unión Europea lo permita. Seguimos con una PAC rechazada por agricultores y ganaderos, desatendiendo los cultivos de cercanía, olvidando la agricultura ecológica, con normas contradictorias en la hostelería, sin un modelo sostenible de desarrollo turístico... Eso a escala nacional, pues en la cerca-

No necesariamente las acciones gubernamentales tienen un efecto inmediato en nuestro sector

nía se apuntan ya –solamente se apuntan– propuestas de trabajo.

Parece que el Ayuntamiento, asfixiado por la huelga del autobús, se anima a definir la remodelación del mercado Central, y con ella, las del resto de mercados y el comercio agroalimentario de proximidad. Algo es.

Desde el gobierno autonómico se va a abordar de inmediato el modelo turístico de la comunidad, mientras que la agricultura y ganadería, liadas con la PAC, no ofrece nuevas propuestas, más allá de la consolidación de un modelo intensivo y productivista. De lo que cabe esperar respuestas más enérgicas por parte de los productores.

IMPRESCINDIBLES LEGUMBRES

La FAO, Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agri-

cultura, ha definido este año como el de las legumbres, lo que al menos provoca que los medios de comunicación nos ocupemos de ellas. Baratas, energéticas, sabrosas, sencillas de cocinar y muy satisfactorias desde el punto de vista gastronómico su consumo, sigue a la baja, con tres ridículos kilos por persona y año.

Pero además debemos importar cada año unas 140 000 toneladas, debido al déficit de producción, que sería una buena solución para quienes deseen incorporarse al sector agrario. Nuestra comunidad no es una gran productora de leguminosas para el consumo humano, pero empresas como Ecolécera han demostrado que se puede vivir muy dignamente de ellas, especialmente en un sector como el ecológico, que ha logrado consolidarse en las grandes superficies.

Desde aquí animamos a nuestros lectores y colaboradores, prescriptores gastronómicos en su círculos más cercanos, a que auspicien el consumo de legumbres. En las páginas siguientes encontrarán decenas de razones.

La actualidad aragonesa sigue pujante, con numerosas aperturas de establecimientos –y cierres también, a qué negarlo–, buscando nuevas fórmulas para congraciarse con un consumidor cada vez más formado y consciente de su poder. Especialmente en el restaurante tradicional que debe ir modificando su modelo –apertura únicamente para comidas y cenas– si quiere rentabilizar su inversión y ofrecer un buen servicio.

Desde Gastro Aragón trataremos de seguir deleitando, formando e informando a nuestros lectores que deben convertirse en abanderados y punta de lanza de la modernización del sector –hostelería y agroalimentación-. Para eso trabajamos.

Algunas entidades, restaurantes, tiendas, distribuidores, colaboran en la difusión de GASTRO ARAGÓN. Son los **gastroamigos** que, además de creer en la necesidad de una publicación como ésta, se preocupan por ofrecerla en sus establecimientos. Y además de amigos, son absolutamente recomendables para nuestros lectores.

gastroamigos

DE MESAS Y BARRAS

EL CACHIRULO

Ctra. de Logroño, km. 1,5. Zaragoza
976 460 146 / www.elcachirulo.es

CAFÉ RESTAURANTE PALOMEQUE

Palomeque, 11. Zaragoza
976 214 082 / www.restaurantepalomeque.es

LA PARRILLA DE ALBARRACÍN

Pl. del Carmen, 1-2-3. Zaragoza
976 158 100 / www.parrillaalbarracin.com

+ ALBARRACÍN

Pl. del Carmen, 1-2-3. Zaragoza
976 232 473

GAYARRE

Ctra. del Aeropuerto, 370. Zaragoza
976 344 386 / www.restaurantegayarre.com

BAR EL FÚTBOL

Avda. América, 3. Zaragoza
976 385 753 / webs.ono.com/barelfutbol

TABERNA EL BROQUEL

Broqueleros, 3. Zaragoza
628 474 738

UROLA

San Juan de la Cruz, 9. Zaragoza
976 560 221 / www.taberna-urola.es

LA ENCANTARIA

Sevilla, 7. Zaragoza
627 944 502 / www.laencantaria.es

LA SENDA

Fray Julián Garcés, 24. Zaragoza
976 258 076

LA BODEGA DE CHEMA

Latassa, 34. Zaragoza
976 555 014 / www.labodegadechema.com

EL CANDELAS

Maestro Mingote, 3. Zaragoza
976 423 025

LA OLIVADA

César Augusto, 45. Zaragoza
876 017 957

MECCANO

Heroísmo, 13. Zaragoza
976 395 422 / www.grupoloscabezudos.es

LOS CABEZUDOS

Antonio Agustín, 12-14. Zaragoza
976 392 732 / www.grupoloscabezudos.es

LA BOCCA

Madre Vedruna, 6. Zaragoza
976 218 018 / www.labocca.es

MARENGO

Francisco de Vitoria, 7. Zaragoza
976 220 570 / www.restaurantemarengo.com

CRIOULLO COFFEE STORE

Canfranc, 5. Zaragoza
976 238 302 / www.cafeselcriollo.es

ARAGONIA PALAFOX

Casa Jiménez, s/n. Zaragoza
976 794 243 / www.restaurantearagonia.com

EL FORO

Eduardo Ibarra, 4. Zaragoza
976 569 611 / www.elforo98.com

TEHIFE

San Lorenzo, 44. Zaragoza
876 283 263

A MESA PUESTA

Fray Julián Garcés, 50. Zaragoza
976 388 056

EL MERCADO DE RIC

Pedro M^a Ric, 18. Zaragoza
976 388 056

TRAGANTÚA

Pl. Santa Marta, s/n. Zaragoza
976 299 174

TINGLAO

Rincón, 4. Zaragoza
976 202 145

CASA ESCARTÍN

Pº San Nicolás de Francia, 19. Calatayud
976 891 738 / www.restaurantecasaescartin.com

LA REBOTICA

San José, 3. Cariñena
976 620 556 / www.restaurantelarebotica.es

CUÉNTAME

976 772 289 Utebo
976 620 556 / www.bocateriacuentame.com

DE COMPRAS

CHACINERÍA LAS MASADAS

Ainzón, 21. Zaragoza
976 284 588 / lasmasadas.blogspot.com.es

LA RINCONADA DEL QUESO

Méndez Núñez, 23. Zaragoza
976 393 608 / www.larinconadadelqueso.com

GASTRÓPOLIS

San Miguel, 50. Zaragoza
976 225 020 / gastropoliszaragoza.blogspot.com.es

LA NATURAL

Fernando el Católico, 9. Zaragoza
976 359 283 / www.la-natural.es

LA DOLCE VITA

Pº de las Damas, 9 / San Miguel, 9. Zaragoza
976 226 949 / www.dolcevitapastereria.com

LA HUERTAZA

Valle de Zuriza, 25
(Pl. Jardines de Aguilar de Ebro), Zaragoza
976 207 321 / [www.lahuertaza.es](http://lahuertaza.es)

FRUTAS JAVIER MENÉ

Mercazaragoza, C/E, Nave 5, Izda. Zaragoza
976 449 046 / www.frutasjaviermen.com

LA GARNACHA

Reina Fabiola, 3. Zaragoza
976 417 782 / www.lagarnacha.com

LA ABACERÍA

Coso, 118. Zaragoza
976 296 794 / www.laabaceria.es

LA ZAROLA EXPERIENCIAS

San Miguel, 35 / Zaragoza
661 668 471 / www.lazarola.com

HELADOS ELARTE

Caspe, 3 / Huesca
974 942 511 / www.heladoselarte.es

PASTELERÍA TOLOSANA

Goya, 3 / Cno. las Torres, 10 / Alfonso I, 6. Zaragoza
Izquierdo, 1. Almadévar / Pº Autonomías, 10. Huesca
974 250 705 / www.pasteleriatolosana.com

ECOLÉCERA PRODUCTOS ECOLÓGICOS

Alta, 44. Lécera.
976 835 037 / www.ecolecera.com

MÁS QUE GASTRONOMÍA

La Industria, Nave 4º. Cuarte de Huerva
976 963 744 / www.masquegastronomia.com

LUPULUS CERVEZAS ARTESANAS

www.cervezasartesanas.com

MARTÍN MARTÍN

www.martinmartin.es

LA ZARAGOZANA

www.lazaragozana.com

MOLINO ALFONSO

www.molinoalfonso.com

HERMANOS MENÉ

www.hermanosmene.com

GUSSTO

www.gussto.es

IGP TERNASCO DE ARAGÓN

www.ternascodearagon.es

BODEGAS BORSAO

www.bodegasborsao.com

BODEGAS MURVIEDRO

www.bodegasmurviedro.com

DOP CARIÑENA

www.elvinodelaspiedras.es

ENATE

www.enate.es

BODEGA PIRINEOS

www.bodegapirineos.com

APERTURA

FOTOS JOSE MIGUEL MARTINEZ TARTASUN
gastrophoto.es

REPORTAJE FOTOGRÁFICO GABIORTE
gabiorre@chilindron.es

EL AÑO DE LAS LEGUMBRES

Por más que los cacahuetes se encuentren en los comercios en la sección de frutos secos, no son tales, sino legumbres. Sí, legumbres, como la soja, los guisantes –y, por tanto, los bisaltos–, las habas, las algarrobas o los altramujeres. Todo un universo que se expande más allá de los habituales garbanzos, lentejas y alubias que consideramos habitualmente como las únicas legumbres.

Por definición, legumbres –del latín *legumen*, verbo *lego*: coger, recoger, seleccionar, tomar...– son las semillas contenidas en las plantas de la familia de las leguminosas –*fabaceae*–, que vienen en una especie de vaina, que se abre en dos valvas, con las semillas en una hilera. ¿A que los cacahuetes ya parecen más *legumbre*?

Estas vainas atesoran una carne interior esponjosa, aterciopelada y de color claro, las semillas. De hecho las consumimos en forma de judías verdes, bisaltos y habas, antes de que la planta complete su desarrollo; de ahí que popularmente se consideren verduras y como tales se consuman.

Se conocen unas 20 000 especies de esta gran familia que ha sabido adaptarse a la inmensa mayoría de climas del planeta, con lo que presentan gran variedad de formas y características, pero son apenas unos centenares los que se utilizan para la alimentación humana y del ganado.

La **Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, FAO** por sus siglas en inglés, ha designado 2016 como el **Año internacional de las legumbres**, para fomentar su consumo, que decrece progresivamente en todo el planeta.

Nos limitaremos aquí a las especies más utilizadas para la alimentación humana, con larga tradición en nuestro país, como exemplifica su constante presencia en el refranero español.

«Si tienes pan y lentejas, ¿de qué te quejas?», pero también «lentejas, comida de viejas, si quieras las tomas y si no las dejas»; «el garbanzo para ser bueno, ha de tener cara de vieja y culo de panadera» o «el garbanzo, agua al nacer y al cocer»; «judías todos los



Vistosas y coloristas legumbres, que se encuentran en La Abacería. De arriba a abajo: habas, guisantes o arvejas, alubia mungo o soja verde (falsa soja), alubia verdina, alubia cena del cura, garbanzo pedrosillano, alubia roxa y lenteja beluga.

días son mucha judería» y «año de fiscales –judías–, ruido por los portales», recordando la aerofagia que producen. Y también «Habiendo piseos –guisantes en Cantabria–, *Laus Deo*» y «las habas de abril para mí, las de mayo para mi caballo».

Todos ellos revelan la contradicción relación que hemos tenido con las legumbres, alimento que ha salvado del hambre a muchas generaciones, pero también castigo dada la necesidad de recurrir a ellas ante la falta de otros *mandajes* que llevarse a la boca.



Campo de garbanzos, cuando la planta comienza a amarilllear y la vaina va engordando.

Baja el consumo

Actualmente el consumo de legumbres en España se encuentra en poco más de unos escasos 3,14 kilos por persona y año –fundamentalmente garbanzos,

El consumo de legumbres es de 3,14 kilos por persona y año, muy lejos de los trece de los años sesenta

lentejas y alubias–, cifra que disminuye cada año, como manifestó el secretario general de Agricultura y Alimentación, **Carlos Cabanas**, al presentar recientemente el año internacional de la FAO. No obstante, España es el país europeo donde más legumbres se consumen, siendo aragoneses y cántabros los más entusiastas, manteniendo la tendencia por la que los garbanzos constituyen la opción más elegida por los hogares españoles, seguidos de alubias y lentejas. Cabanas recordó que las legumbres son alimentos tradicionales que «se están perdiendo» en la dieta actual, aunque la situación se puede revertir a través de la educación y de la sensibilización, no

sólo sobre los beneficios de su consumo, sino también de su cultivo.

Entre los retos concretos del ministerio en funciones se encuentra incrementar el consumo de legumbres hasta las cantidades del año 2000 «y acercarnos a esos cuatro kilos por persona», bien alejados de los trece que podían consumirse hace cincuenta años, cuando eran consideradas la *carne de los pobres*.

También tratarán de mejorar la cantidad y la calidad de las

Archivo

producciones, pues España es un país muy deficitario. «Hay que favorecer el consumo y seguir aumentando la producción de legumbres», afirmó.

Según los datos del ministerio, la superficie de legumbres de grano, las que comemos para entendernos, en España ha sido de 77 000 hectáreas en la última campaña, que han producido unas 66 000 toneladas. Aunque comamos pocas, el monto total asciende a 140 080 toneladas anuales, por lo que no queda otro remedio que importarlas.

Por su parte, el presidente de la **Asociación Española de Legumbriistas**, Guillermo García, ha recordado que el objetivo principal de la conmemoración de la FAO consiste en concienciar al mundo sobre las ventajas nutricionales del consumo de legumbres y favorecer su producción como alimentos sostenibles, ya que fija el nitrógeno al suelo, mejorando la fertilidad del suelo a la par que evita el uso de fertilizantes, como defiende **José Graziano da Silva**,

director general de la FAO.

Por ello, la PAC las reconoce como superficie de interés ecológico que permite recibir las ayudas del *greening*, que son las que están asociadas a medidas medioambientales. «Esta medida nos ayudará mucho porque los agricultores se habían decantado por cultivos más cómodos como el maíz, el trigo o la cebada», señala el responsable de los legumbriistas de España.

Cultivo insuficiente

El garbanzo se cultiva fundamentalmente en Andalucía, sobre todo en Sevilla, seguida de Castilla y León. En la lenteja manda Castilla La Mancha, principalmente Cuenca, con más de la mitad de la producción. Y las judías secas se imponen Castilla y León –sobre todo León– y Galicia con más del 75 % de la superficie cultivada.

Dentro de la Unión Europea, España es líder en producción de garbanzos, con más del 61 % del total, pero no bastan y tiene que traerlos de México y la India, la mayor cultivadora del mundo, con el 75 % de volumen. También somos los primeros en cultivar en lentejas, con casi la mitad del total europeo.

Aragón no destaca especialmente por la producción de legumbres, aunque sí se mantienen diversas producciones locales. Las más conocidas, los boliches de Embún, las judías de Luesia y las trape-



Archivo / Ecolécera

Lentejas –arriba– y garbanzos ecológicos cultivados por Ecolécera, tal como se encontraban hace unos días.

ras de Tarazona, o los garbanzos de Liereta, pero podríamos citar muchas más, por más que su presencia en el mercado sea prácticamente inexistente.

¿Dónde están las judías de caretta, la del aumento de Caspe –que se llegó a comercializar envasada no hace muchos años–, la tempranilla del Moncayo, la caparrona de Monzón, la del Pine de Luco del Jiloca, las lentejas de Sin, los garbanzos del terreno de Sariñena, las guijas de Torralbilla, etc? Además, obviamente, de en el Banco de germoplasma de especies hortícolas, del que se escribe en otro apartado.

En este sentido el **convivum oscense Osca Chapu** ha introducido los boliches de Embún en el **Arca del Gusto** de la **Fundación Slow Food para la defensa de la Biodiversidad**, como forma de fomentar su cultivo y consumo, además de darlos a conocer en el mundo a través de dicha organización internacional.

Legumbres ecológicas y aragonesas

No obstante, gracias a **Ecolécera**, sí podemos presumir de producción de legumbres en Aragón, aunque su volumen no resulte significativo en el conjunto nacional, «apenas un 3 %» explica **Antonio Artal**, socio de la misma junto con **Miguel Turón**.

Con unas 110 hectáreas entre los dos, producen unas 70 toneladas cada año de

lentejas, garbanzos y legumbres, la mitad de lo recolectado anualmente en Aragón, aunque también colaboran con otros agricultores, siempre en ecológico, cuando necesitan mayor volumen.

Y en este año internacional, cuando precisamente «no hay legumbres ecológicas en los mercados internacionales» se encuentran muy molestos con el consejero del ramo,

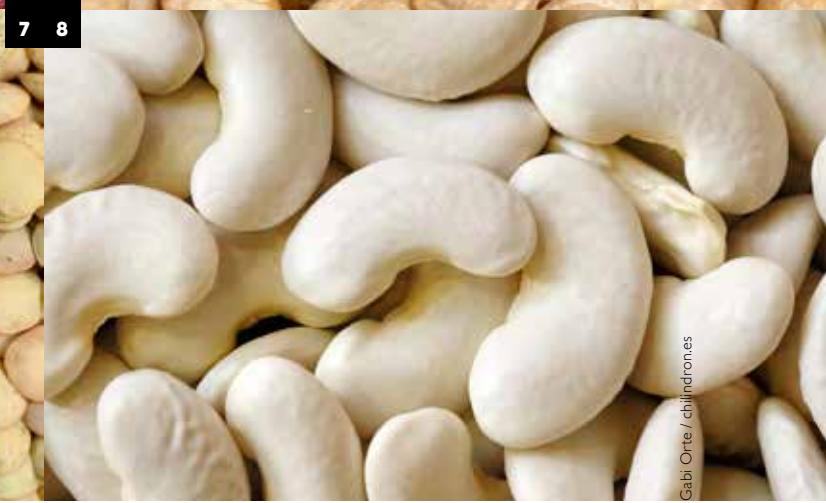
Joaquín Olona. «Las legumbres ecológicas –comenta Artal– cuentan con una doble ayuda por parte de la PAC, por legumbre de calidad y por ecológica». Los agricultores del resto de comunidades autónomas cobran la subvención por los dos conceptos, pero aquí por el primero no. «Hemos hablado con el departamento, pero no hay manera, no cobramos. ¡Y eso que no le cuesta un duro, pues el presupuesto viene de Europa!», se lamenta Antonio.

Sostiene Arnal que las lentejas pueden ser muy rentables, «más que el cereal», por lo que se han empeñado en la batalla de conseguir una **IGP** para el Campo de Belchite, que les confiera un mayor prestigio y difusión. «Estas tierras son únicas para las lentejas, con una calidad que no hemos encontrado en otros lugares».

Ecolécera comercializa toda su producción envasada bajo su propia marca, en crudo o ya preparadas en bote. Tras la recolección y secado, las legumbres se limpian a conciencia, como explica Miguel, «una primera máquina tira por el aire las malas hierbas, la tierra y alguna piedra; luego pasan a otra que todavía se esmera más en la limpieza y, finalmente, una más controla el peso de las bolsas y que no se haya colado ninguna pequeña grapa o elemento metálico». Las destinadas al embotado se elaboran en autoclaves, simplemente cocidas, para que el consumidor las termine a su gusto.

Indica Arnal que «en crudo vendemos el doble de lentejas que de garbanzos, mientras que cocidas se invierte la proporción», una relación que se mantiene año tras año. Será porque las lentejas no necesitan remojo previo y supone menos esfuerzo a la hora de cocinarlas.

Siembrados y creciendo ya lentejas y garbanzos, en mayo será el momento de plantar las alubias. Y sucesivamente, en julio, agosto y septiembre-octubre tocará la recolección de unas legumbres que, aconsejan «aunque se mantienen mucho más tiempo, es mejor consumir las de cada año».



1 2
3 4

5 6
7 8

Gabi Orte / chilindrones

Algunas de las muchas legumbres que se pueden encontrar en La Abacería. 1. Garbanzo lechoso. 2. Alubia pinta de León. 3. Fabes. 4. Alubia de Aguiano. 5. Judía pinta tolosana. 6. Garbanzo de La Moraña. 7. Lenteja de La Armuña. 8. Mongeta del Ganxet.

EL BANCO DE GERMOPLASMA

Aragón no puede, ni debe, ser ajeno a la celebración del Año internacional de las legumbres, ya que aquí, en el **Centro de Investigación y Tecnología Agroalimentaria de Aragón, CITA**, se encuentra el **Banco de germoplasma de especies hortícolas, BGHZ**. Allí, las investigadoras **Aurora Díaz** y **Cristina Mallor**, responsable del banco, trabajan en la conservación de una colección de 1187 entradas de leguminosas, pertenecientes a 13 géneros y 29 especies, de acuerdo con la amplia diversidad genética de estas especies. Las especies más representadas en la colección son la judía –885–, guisante –66–, haba –64–, guija –38– y garbanzo –36–.

Un enorme potencial para utilizarlas directamente o para la selección y desarrollo de variedades mejoradas, aunque, según el propio CITA «falta explotar este importante patrimonio genético que se encuentra conservado».

Se trabaja para potenciar la puesta en valor de variedades locales y tradicionales, como los ensayos realizados por el centro con variedades de judía aragonesa «como la **caparrona de Monzón** o la del **recao de Binéfar**, que han revelado características interesantes desde el punto de vista agronómico y comercial y que están impulsando la recuperación de su cultivo».

Siempre según el CITA, «las variedades tradicionales son el resultado de una selección natural apoyada por el agricultor durante generaciones, lo que hace que estén adaptadas agronómicamente a las condiciones específicas de cada una de las zonas de cultivo –suelo, clima, plagas y enfermedades, etc.–, pero también son el resultado de una selección artificial, ya que cada hortelano ha seleccionado a lo largo de los años en función de sus objetivos, considerando por ejemplo la forma y el color de los frutos o las semillas, pero también sus características organolépticas, y por ello, muchas de estas variedades destacan por su sabor, ya que están adaptadas a los gustos locales».

Para su recuperación se debe potenciar su utilización por parte de investigadores, mejoradores genéticos y agricultores que estén dispuestos a cultivarlas, así como de consumidores que estén dispuestos a consumirlas y pagar un precio justo por ellas.

Recientemente, el BGHZ ha atendido diferentes peticiones de agricultores aragoneses que han mostrado interés por probar variedades locales de lentejas y garbanzos en sus parcelas y, en caso de que resulten interesantes, recuperar su cultivo.

Durante los últimos cinco años, y referente a especies de la familia de las leguminosas, el BGHZ ha atendido 62 peticiones y enviado un total de 198 muestras, destacando por especies: judía –75 muestras–, haba –52–, guisante –41, incluidos los bisaltos–, garbanzo –13– y guija o almorta –11–. Entre los peticionarios se encuentran centros de investigación, redes de semillas, universidades, gobiernos regionales, ayuntamientos y agricultores. Las semillas se conservan en condiciones especiales de baja humedad relativa y baja temperatura, que hacen que el proceso de envejecimiento sea más lento y aumente su longevidad. Se ha comprobado que en estas condiciones una semilla puede conservar su poder germinativo más de cien años, aunque la cifra que varía según las especies.



Archivo / DGA

El 'sabio' de las legumbres

Así podríamos denominar a **Alejandro Azanza Asensio**, que lleva toda su vida despachando legumbres desde el mostrador de **La Abacería** –Coso, 118. Zaragoza. 976 296 794. www.laabaceria.es–, empresa a la que ahora se suma una distribuidora de alimentación, **El Librador** –Ávila, 5. Zaragoza. 976 358 325– para atender a las numerosas peticiones que ha recibido del sector hostelero.

Los orígenes de la empresa se remontan a finales del siglo XIX, cuando en 1881, don Ambrosio Asensio, hijo de molineros y proveniente de Mediana, se afincó en Zaragoza y fundó en el Coso un negocio que se dedicaba a la venta de salvados, harinas, cereales y pulpas para el ganado, y en menor medida otros productos agrícolas para consumo humano.

A petición del sector hostelero, a La Abacería se suma ahora una distribuidora de alimentación, El Librador

Tras diferentes avatares, y ya con la cuarta generación al frente, la actividad se ha centrado en la alimentación humana, aunque se mantiene un apartado de pienso para animales.

Pero su especialidad son las legumbres, que vive con pasión. Desde el mostrador de La Abacería, donde analiza la realidad cotidiana, afirma que el efecto del año internacional no se ha notado todavía. «Es verdad que vendo un poco más, pero no creo que sea gracias a la FAO, sino porque han cerrado algunas tiendas y me voy quedando solo. Los clientes lo desconocen».

En su establecimiento solo se vende producto nacional –al contrario de los lineales, que se suelen abastecer de legumbres de importación–, del que posee más de cincuenta referencias, procedentes de todo el país. De Aragón no ofrece demasiadas, pues no consigue una cantidad significativa. «He tenido



La venta de legumbres a granel apenas se mantiene en algunas tiendas tradicionales. Como La Abacería, en Zaragoza, o La Confianza, en Huesca, toda una reliquia histórica.

alubias de Luesia, pero la producción es muy pequeña. Y quizás este año consiga varios sacos de judías traperas, que se cultivan en Tarazona».

Y siempre a granel o envasadas por ellos mismos. Aquí podemos encontrar los pocos habituales guisantes secos, habas, altramujes, también preparados para elaborar diferentes purés de legumbres y, por supuesto, la mayoría de variedades que aparecen fotografiadas en este reportaje, legumbres con nombres y apellidos. Roxa asturiana, judión de La Granja, Riñón de Tormes, Planchada del Barco de Ávila, pinta de La Bañeza, garbanzo de Fuentesauco, mongeta del Ganxet y así hasta superar de largo el medio centenar de referencias.

Los datos de consumo indican que no se ha detectado una legumbre especialmente favorita entre los consumidores, «yo vendo parecido de cada una; más alubias, eso sí, pero porque hay más variedad». Lo que coincide prácticamente con las estadísticas, que indican una leve ventaja de garbanzos y alubias –37 y 32 %–, frente al 30 % de las lentejas, y una casi anecdótica presencia de habas y guisantes secos.

El garbanzo como 'snack'

Recuerdan Robert Bistolfi y Fafouk Mardam-Bey, en su *Tratado del garbanzo*, que «con excesiva frecuencia se ha menospreciado esta legumbre frente a la alubia blanca, supuestamente más moderna, o la lenteja, revestida de legitimidad bíblica».

Griegos y romanos ya estaban familiarizados con los garbanzos –Platón los recomendaba para restaurar la virilidad de los ciudadanos–, que consumían tostados como aperitivo. Los primeros tomaban sus *krios*, para acompañar las bebidas en animadas tertulias, mientras que los segundos comían sus *cicer* tostados en el circo como quien disfruta de

unas palomitas en el cine, costumbre que aún se mantiene en el sur de España.

Pocos alimentos pueden sacar tanto rendimiento a un suelo austero. Aguantan los terrenos secos, el frío y los suelos parcos y sólo reclama un mínimo de humedad en el suelo, profundidad suficiente para sus desarrolladas raíces y poca salinidad, de ahí su amplia expansión por el mundo. Aquí se siembra en primavera y se recoge cuando lo marca la planta: sus hojas amarillean.

Bíblicas lentejas

Citadas notablemente en la Biblia, como en el *Génesis*, donde se explica cómo Esaú cambia su derecho a la primogenitura por un plato de lentejas, hasta en el segundo libro de Samuel, que narra la heroica defensa que un soldado de David hace de un campo de lentejas ante los filisteos, están presentes en la dieta humana desde el Neolítico, cuando hacía falta reunir nada menos que 100 000 lentejas silvestres para conseguir un kilo de producto.

Fenicios, etruscos, griegos y romanos, todos han consumido lentejas, lens, de cuyo nombre y debido a la forma proviene la palabra *lente*. Aunque en determinado momento, en Roma, se consideró alimento de pobres o avaros, mala fama que arrastró durante varios siglos. Tras la Edad Media, los señores la despreciaban, por ser la «carne de los pobres» e incluso le atribuían efectos nefastos como el de provocar malos sueños, desvaríos mentales, ceguera, locura y epilepsia. Y pasó de ser la comida del personal de servicio en conventos alsacianos durante el siglo XVI a ser relegada a los pebres como alimento para caballos en el XVII.

Semilla de la planta *lens esculenta* de la familia de las *papilionaceas*, nombre que hace referencia a la forma de sus flores,

que se asemeja a una mariposa, *papilo*, en latín. Las que consumimos son de la especie *lens culinaris*, domesticada, a lo largo de varios milenios.

Se suelen sembrar en febrero, para ser recogidas, de acuerdo con el clima, a principios del próximo mes de julio. Será entonces cuando se podrá disfrutar de estas lentejas recién recolectadas, cuyo consumo es recomendable antes de la siguiente cosecha. «No pierden mucho, pero saben mejor las del año y se cuecen antes», explica Antonio Artal.

¿Alubias o judías?

Uno de los pocos productos básicos que puede presumir de tener dos nombres, sin que ninguno de ellos se imponga sobre el otro. Alubia, que viene del árabe *al-lubiya*, y la propia palabra judía, de etimología más incierta.

Escribe Fernández de Oviedo, en el siglo XVI en su *Historia general y natural de las Indias*, «Desta simiente hace especial mención Plinio, e llámalo fagívoles. En Aragón se llaman judías...» Pero sigue sin estar claro el origen del nombre, pues se defienden diferentes teorías, desde su asociación con actitudes despectivas hacia los judíos, hasta la –más probable, según el estudioso Caius Apicius– proveniente de la evolución del «haba judía», como llamaba el vulgo al glande circunciso, de aspecto terso y redondeado.

Si bien la mayoría de judías que actualmente se cultivan en España y Europa, provienen de América, existía una alubia autóctona, la carilla –poco cultivada en la actualidad, salvo en Extremadura y Portugal–, que pertenece a la especie *vigna* y no a la *phaeseolus*.

Los frijoles llegan a España en el siglo XVI desde el Nuevo Mundo, mejorando las variedades ya existentes, pues judías eran también las que los sefardíes españoles cocían en sus guisos, como la

¿SABEMOS COCINARLAS?

Sostiene **Alejandro Azanza** que la mayoría de sus clientes, especialmente los más jóvenes, no saben cocinar las legumbres. «Para empezar, hay que recordar que el agua de Zaragoza no sirve para cocer legumbres, es muy dura y tiene mucha cal, por lo que siempre recomiendo utilizar agua mineral o, al menos, filtrada. Y, por supuesto, nada de bicarbonato, que aporta su sabor a las legumbres».

Recomienda un truco que tendrá que terminar escribiendo, dadas las veces que lo repite. Se trata de lo que denomina «el doble fuego, especialmente ahora que no se utiliza gas en la cocina. Con un fuego de la vitrocerámica a la ma-

yor potencia alcanzamos un fuerte hervor, mientras tenemos encendido el de al lado con escasa fuerza. Una vez que borbotan las legumbres, pasamos la cazuela al segundo lugar; para mantener un ligero borboteo mientras se cocinan». Así se consigue disminuir de forma brusca el calor aportado a la olla, algo imposible de conseguir simplemente bajando la potencia.

No todas las legumbres se cocinan igual. Azanza recomienda preparar un sofrito para las alubias y lentejas, añadiendo el agua fría y las legumbres posteriormente, con «lo que salen más gustosas». Sin embargo, a los garbanzos hay que añadir siempre el agua bien caliente, porque de lo contrario se encallan, lo que también puede pasar si se hacen hervir a borbotones o se añade agua fría en pleno hervor con lo que se corta la cocción de forma súbita.

El tiempo de cocción depende de la calidad del agua y del tipo y variedad de legumbre en cuestión, «algunas alubias espesan el caldo, por lo que es mejor cocinarlas sin grasa, mientras que otras no», con lo que admiten mejor el tocino y los embutidos.

Y aunque no hay unanimidad entre los autores de recetas a la hora de salar, Azanza recomienda hacerlo siempre al final, para que las semillas no pierdan su piel.



Lentejas y alubias admiten agua fría; los garbanzos jamás, pues se encallan.

Archivo / Luis Correas

adafina, y *adlubiyas* las que cocinaban los árabes en suelo español. Y de aquí a Italia y luego Francia. Fue gracias al canónigo Pietro Valeriano, que recibió unas semillas del papa Clemente VII, y encontrándolas suculentas, convenció a Alessandro de Medici para que las enviase a su hermana Catalina, casada con Enrique II de Valois, rey de Francia. Suelen plantarse hacia mayo para ser recogidas en septiembre u octubre, de donde proceden las diferentes alubias y boliches del Pilar.

Nutritivas y sabrosas

Aunque cada legumbre posee características propias, todas poseen unas virtudes similares. Uno de los responsables del estudio de la **Federación Española de la Nutrición, José Manuel Ávila**, explica que la disminución del consumo de legumbres es «un indicio más del alejamiento de la población española del patrón de la dieta mediterránea». Aconseja consumir unas tres o cuatro raciones por semana, de entre 60 y 80 gramos en crudo. Hay expertos que sostienen que cuatro raciones semanales de 100 gramos reducen un 14 % el riesgo de sufrir infarto o angina de pecho.

Cien gramos de legumbres aportan unas 350 kilocalorías y son ricas en proteína vegetal e hidratos de carbono complejos. Con bajo contenido en grasa, ayudan a controlar el colesterol y aportan gran cantidad de fibra, soluble e insoluble; micronutrientes como calcio, hierro, potasio, fósforo, magnesio o zinc, además de vitaminas del grupo B.

En contra de lo que impone la tradición y para no elevar las calorías ingeridas, se pueden preparar simplemente hervidas, a partir de un sofrito como aconseja Azanza, salteadas en ensalada o en forma de puré, aunque el potaje suele ser la forma más habitual de comerlas.

Lo que supone invertir tiempo en su preparación, de ahí que los botes de legumbres ya cocidas se conviertan en una magnífica opción para el día. Dado que soportan bien la congelación, otra

CON NOMBRE Y APELLIDO

Apenas diez legumbres han logrado en España marcas de calidad diferenciada. La denominación de origen protegida, DOP, ampara a dos tipos de alubias, ambas en Cataluña. Los **Fesols de Santa Pau**, de las variedades tavella brisa, setsetmanera y gra petit; y la **Mongeta de Ganxet**, con su característica forma curva propia de la variedad.

Con indicación geográfica protegida, una figura de menor calado y vinculación con el territorio. Ganan de nuevo las judías, con la **Alubia de La Bañeza-León**, de forma arriñonada y color canela; la conocida **Faba asturiana**; la **Faba del Lourenza**, en Lugo, a partir de la variedad faba galaica; y las **Judías de Barco de Ávila**, que pueden ser redondas, arriñonadas, moradas, lanchas y esféricas.

Respecto a las lentejas, en el noreste de Salamanca se encuentra la **Lenteja de Armuña**, que solamente se vende envasada y destaca por su mayor contenido en calcio. La **Lenteja pardina de Tierra de Campos**, en Castilla León, a caballo de León, Palencia, Zamora y Valladolid, que se diferencia del resto por su pequeño diámetro.

La IGP **Garbanzo de Escacena** se extiende por Huelva y Sevilla y pertenece al tipo lechoso. Finalmente, el **Garbanzo de Fuentesauco**, al sur de Zamora, de tamaño medio grande.





CabiOrte / Chilindron.es

Las legumbres, sean cuales sean, resultan un alimento sabroso y nutritivo, presente en muchos platos tradicionales, pero también idóneas para adentrarse por otros caminos gastronómicos.

opción consiste en cocinar una buena cantidad de ellas, simplemente hervidas o con un sofrito y porcionarlas para su conservación. Bastará con descongelarlas el día anterior y complementarlas con casi cualquier alimento.

Pues nada obliga a consumir esos potajes rebosantes de tocino, morcilla y embutidos. Hay vida más allá de esas legumbres viudas o acompañadas de alguna verdura. Todas las legumbres admiten, por ejemplo, la compañía de pescados y mariscos, que aliviarán la digestión. Unas pochas con almejas, una ración de garbanzos con bacalao o una sopa de lentejas con pescado no harán sufrir a nuestra dieta y resultan muy sabrosas.

Lo que no significa renunciar a la fabada, el cocido, la olla aranesa, el recao de Binéfar, las judías con oreja o chorizo, las lentejas con morcilla, y, para variar, unos guisantes o habas con jamón. Muestras del rico recetario tradicional en el que las sempiternas y obligadas legumbres se enriquecían, cuando se

podía, con el atractivo de los productos cárnicos. Resulta tan sencillo como tirar de recetario –detrás vienen varios ejemplos– e imaginación.

Leguminoso turismo

En torno a las legumbres, como otros tantos alimentos, está creciendo un turismo gastronómico que contribuye a difundir sus virtudes.

La IGP Lenteja de Tierra de Campos tiene su capital en **Mayorga**, Valladolid, donde cada año, a mediados de septiembre, se celebra la Feria de la Lenteja de Tierra de Campos. Y en Nochevieja su plaza Mayor despide el año con degustaciones populares y el reparto, a cada uno de los visitantes que hasta allí se acercan, de un saquito de medio kilo de lentejas que rememora la tradición romana que atribuía a esta leguminosa la capacidad de atraer la prosperidad económica en los meses venideros. Y varios restaurantes de la comarca se han sumado a la iniciativa *Lentejas, los viernes*.

En **Escacena del Campo**, Sevilla, se organiza una garbanzada popular en torno al mes de mayo.

La faba de **Lourenzá** también es protagonista de una celebración, declarada Fiesta de Interés Turístico de Galicia, que congrega en octubre a miles de visitantes que acuden hasta la localidad lucense para degustar recetas tradicionales como las fabas con jamón, la empanada de fabas e, incluso, el bizcocho de fabas, además de visitar su Centro de Interpretación de la Faba,

La Bañeza, en León, celebra una multitudinaria feria agroalimentaria en septiembre, que se despide tradicionalmente con una gran alubizada, que reparte hasta 6000 raciones. Y cuenta con Museo de la Alubia.

Finalmente, hasta el 21 de abril, tienen lugar las Jornadas gastronómicas de la cocina del guisante de **Maresme**, que también es una legumbre, por más que habitualmente se suela consumir en fresco.

Excusas para disfrutar de las legumbres no faltan.



La Abacería

Legumbres – cereales – setas – especias
 Algas – frutos secos – patatas
 Aceites – vinos – semillas – piensos

Ctra. 118. 50001 Zaragoza. 976 296 794. www.laabaceria.es

Productos distribuidos por EL LIBERADOR. Ávila, 5. 50005 Zaragoza. 976 358 325

**INGREDIENTE PRINCIPAL**

Además de los garbanzos,

la exótica quinoa, que ha

llegado para quedarse.

**TIEMPO DE ELABORACIÓN**

Sin la cocción de las legumbres –que puede ser previa–, apenas media hora.

**GRADO DE DIFICULTAD**

Simplemente pillar el punto a la quinoa, pero al ser poco conocida, casi nadie se molestará.

**INGREDIENTES
PARA 5-6 PERSONAS**

- 400 gramos de garbanzos cocidos
- 300 gramos de quinoa
- 1 cebolla roja
- 2 pepinos
- 150 gramos de dátiles sin hueso
- 20 gramos de hojas de menta fresca
- 1 limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Menta fresca
- Sal
- Pimienta

ELABORACIÓN

Lavar los granos de quinoa y colarlos. Poner la quinoa en el doble de volumen de agua y **cocer** hasta que llegue al punto de hervor, seguir a fuego lento con el recipiente tapado hasta que se haya absorbido el agua y el grano esté abierto y tierno. Retirar y dejar enfriar. Pelar la cebolla y **cortarla en brunoise**, pequeños daditos. **Pelar el pepino** sin retirar totalmente la piel, sino dejando zonas verdes; cortar por la mitad, retirar las semillas y cortar a dados.

Cortar las hojas de menta en tiras finas. **Picar los dátiles**. Rallar la piel del limón finamente y **exprimir el zumo**.

En un recipiente **mezclar** la quinoa, los **garbanzos**, la cebolla roja, el pepino, los dátiles picados, la ralladura de limón y la menta picada.

Aparte, **emulsionar** el aceite de oliva con el zumo de limón, sal y pimienta; verter sobre la ensalada y mezclar bien.

Servir con un poco de menta fresca por encima.



CREMA FINA DE LENTEJAS CON QUESO, FOIE Y YEMA

ELABORACIÓN

Para la crema de lentejas, **sofreír** en el aceite el pimiento, las cebollas y el puerro, todo picado. Añadir los dientes de ajo con su piel y agregar posteriormente las lentejas, que se rehogarán con la punta del jamón. **Verter el agua caliente**, o caldo si se prefiere, y dejar cocer lentamente, removiendo de vez en cuando. Pasados 15 minutos aproximadamente de cocción, añadir las patatas peladas y troceadas. Una vez hechas las lentejas, **triturar** todo, retirando previamente la piel de los ajos, y pasar por un chino fino. Sazonar.

A continuación **trocear la calabaza** en taquitos y escaldar unos segundos en agua hirviendo con sal. Escurrir bien y saltear con una cucharada de aceite. **Cortar el queso de cabra fresco** en un taco. Repetir la misma operación con el mi-cuit. **Batir las yemas** con el aceite y el jugo de trufa.

Verter la crema fina de lentejas en un plato hondo y añadir por encima los taquitos de calabaza, de foie gras y de queso de cabra. Agregar también la yema trufada y decorar, si se desea, con las hojas de tomillo.



INGREDIENTE PRINCIPAL

Las consabidas lentejas, bien que convertidas en un auténtico plato de lujo.



TIEMPO DE ELABORACIÓN

En poco menos de una hora, sin prisas, se consigue un plato para presumir.



GRADO DE DIFICULTAD

Apenas ninguna, más allá de la habilidad con el cuchillo para que queden bien los taquitos.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- Para la crema: 200 gramos de lentejas, 1 pimiento verde, 2 cebollas, 4 dientes de ajo, 2 patatas pequeñas, 1 puerro, una punta de jamón Ibérico, 6 cucharadas de aceite de oliva, 1 litro de agua, sal
- Un trozo de queso de cabra fresco de 150 gramos
- 150 gramos de calabaza pelada
- 150 gramos de foie gras mi-cuit
- 2 yemas de huevo
- 4 cucharadas de jugo de trufa
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Hojitas de tomillo, agua, sal



INGREDIENTE PRINCIPAL
Las alubias rojas, bien de bote, bien elaboradas por nosotros, que no cuesta tanto.



TIEMPO DE ELABORACIÓN
En total un par de horas, pero más o menos una de trabajo en la cocina.



GRADO DE DIFICULTAD
Ligero. Un mínimo cuidado a la hora de disponer las capas de la musaka.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 1 frasco de alubias rojas o 250 gramos de alubias cocidas
- 200 gramos de setas al gusto
- 2 berenjenas
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 trozo de pimiento verde y otro de pimiento rojo
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de salsa de tomate
- Medio vasito de vino tinto
- 100 gramos de queso rallado
- Orégano
- Sal, pimienta

MUSAKA

DE ALUBIAS ROJAS

ELABORACIÓN

Cortar las berenjenas en rodajas y espolvorearlas con sal gruesa. Dejar en un escurridor durante una hora.

Sofreír la cebolla y el ajo unos cinco minutos. **Agregar el pimiento** y darle unas vueltas. Incorporar la **salsa de tomate y el laurel**. Dejar cocer durante quince minutos. **Añadir las setas** y seguir salteando dos minutos más. Regar con el **vino** y evaporar a fuego fuerte.

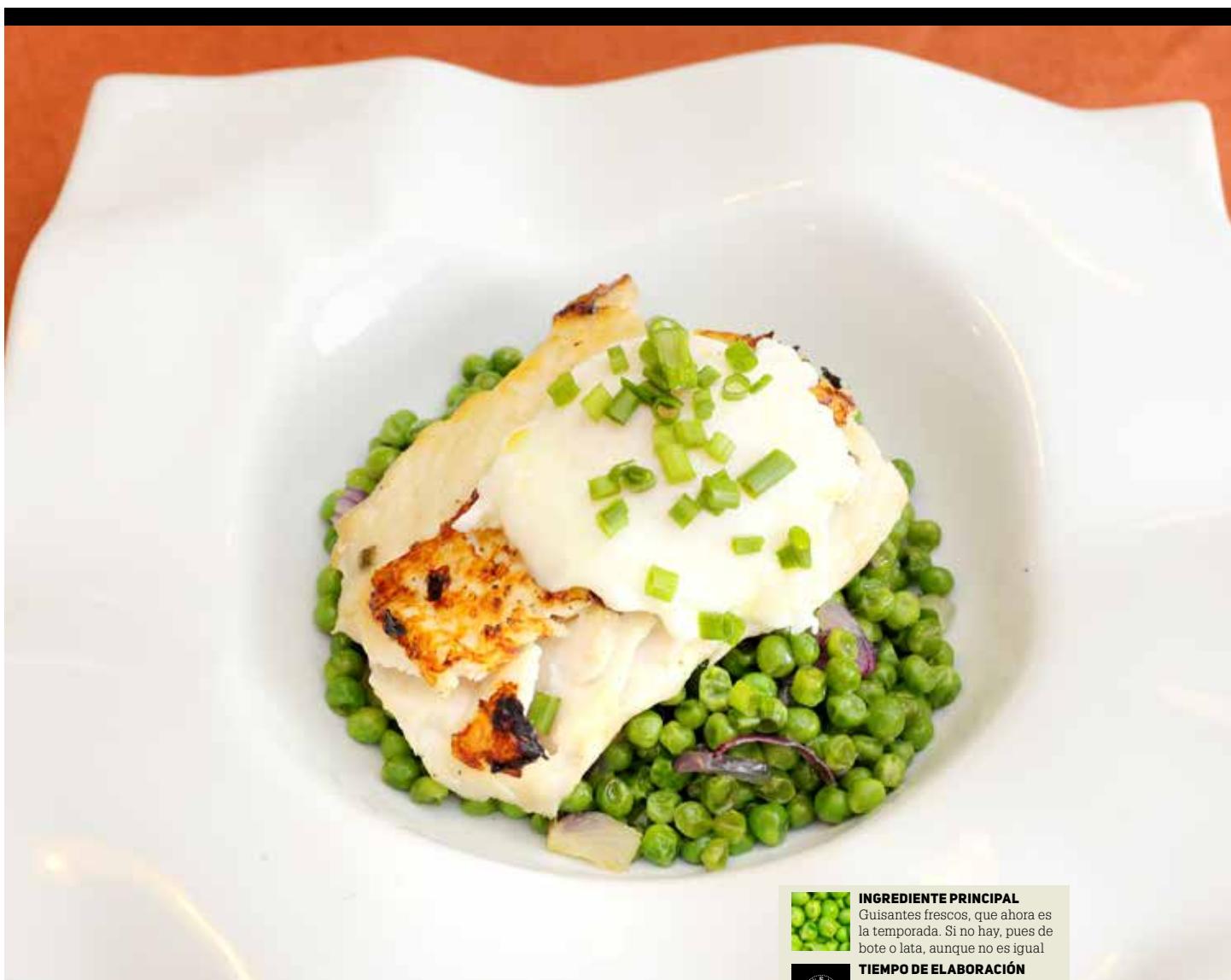
Retirar del fuego y **añadir las alubias** ya cocidas bien aclaradas con agua fría. Salpimentar.

Escurrir y secar bien las rodajas de **berenjenas y asarlas** en una parrilla. En una fuente de horno poner capas de alubias y berenjenas hasta terminar los ingredientes. Finalizar con una capa de berenjenas. Espolvorear con queso rallado y gratinar.

A la hora de servir, se puede presentar individualmente en forma de milhojas.



LEGUMBRES



GUISANTES TIERNOS CON HUEVO Y BACALAO

ELABORACIÓN

Para los **huevos escalfados**, poner una cazuela al fuego con abundante agua y una cucharada de vinagre; añadir los huevos sin cáscara cuando rompa el hervor. Cuando esté la clara cuajada y la yema líquida –unos 3 minutos–, sacar con ayuda de una espumadera y sumergir en agua fría –con hielo– y sal. A continuación, dejar escurrir unos segundos sobre papel absorbente.

Para los **guisantes estofados**, poner en una cazuela el aceite, la cebolleta picada y el ajo en láminas y dejar hacer un rato sin que tomen color. Añadir los guisantes y rehogar bien. Añadir agua poco a poco –o el caldo de cocción de sus vainas– a medida que se consuma; al final, debe quedar con bastante jugo. Poner a punto de sal.

Para el **bacalao frito**, cortar el taco en varios más pequeños. Poner en una sartén el ajo laminado con el aceite y dorar. Retirarlo y freír el bacalao a fuego medio, añadiendo al final de la cocción la mejorana. Escurrir bien en un papel absorbente.

Colocar los guisantes estofados, sobre los que se disponen los huevos escalfados, así como los trozos de bacalao frito y escurrido.

Espolvorear por encima el perejil picado o cebollino.



INGREDIENTE PRINCIPAL

Guisantes frescos, que ahora es la temporada. Si no hay, pues de bote o lata, aunque no es igual



TIEMPO DE ELABORACIÓN

Unos tres cuartos de hora, si no se nos rompen los huevos escalfados.



GRADO DE DIFICULTAD

Escalfar los huevos es lo más difícil, el resto lo pueden asumir los más principiantes.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- Para los huevos escalfados: 4 huevos, una cucharada de vinagre, agua, cubitos de hielo, sal
- Para los guisantes estofados: 450 gramos de guisantes frescos desgranados, 5 cucharadas de aceite, 1 diente de ajo, una cebolleta fresca picada, agua, sal
- Para el bacalao frito: Un taco grueso de 300 gramos de bacalao en salazón ya desalado, 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, un diente de ajo, una pizca de mejorana fresca picada
- Perejil picado o cebollino

**INGREDIENTE PRINCIPAL**

Alubias blancas, que aquí sí que habrá que cocer a fuego lento, para que adquieran más sabor.

**TIEMPO DE ELABORACIÓN**

Pongamos un par de horas de una bonita mañana de domingo. El vermut, mientras se gratina.

**GRADO DE DIFICULTAD**

No mucha, limitarse a seguir las instrucciones con fidelidad. Presentarlo bonito, tan sólo.

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS

- Para las alubias: 500 gramos de judías blancas, 1 cebolla, 1 zanahoria, 2 dientes de ajo, 1 bouquet-garni –al menos, perejil, tomillo, laurel–, 150 gramos de panceta, 1 codillo, aceite de oliva
- 6 salchichas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 150 mililitros de vino blanco
- 10 mililitros de tomate frito
- Pan rallado, mantequilla
- Sal, pimienta

ALUBIAS GRATINADAS

CON SALCHICHAS Y CODILLO

ELABORACIÓN

Pelar y cortar la cebolla y la zanahoria. Pelar y picar los ajos. En una olla con aceite de oliva **saltear la cebolla y la zanahoria**. Agregar el **agua, el ajo, el bouquet-garni y la panceta**. Una vez que haya hervido, mantener a fuego suave unos 20 minutos. Añadir entonces las **alubias**, remojadas desde la noche anterior, **y el codillo**. Mantener unos 35 minutos más a fuego lento o hasta que estén hechas.

Mientras tanto picar finamente la cebolla y el ajo. En una olla con un poco de aceite de oliva **saltear la cebolla y las salchichas**; una vez hechas las salchichas retirar y reservar. Agregar el **vino blanco** y dejar reducir. Incorporar el **tomate frito** y el **ajo picado**. Mantener a fuego suave durante 15 minutos.

Escurrir las alubias reservando el caldo de cocción. Pasarlas a la olla con el tomate frito, el vino y el ajo, junto con medio vaso del caldo de cocción. Trocear la panceta y el codillo y añadirlo igualmente a las alubias. Pasar el conjunto, una vez bien mezclado todo, a una fuente refractaria. Poner por encima las salchichas. Espolvorear por encima con el pan rallado. Fundir un poco de mantequilla y poner sobre el pan rallado. Meter al horno precalentado a 180° C y dejar gratinar. Servir de inmediato.



HUMMUS CON POLLO Y CURRY

ELABORACIÓN

Poner **los garbanzos a remojo** la noche anterior. **Cocer en una cacerola** con la misma agua, calentada previamente, hasta que estén bien hechos. Una vez hechos, colar y escurrir. Reservar el agua donde se han cocido.

Pasar los garbanzos al vaso de la batidora y cubrir con un poco del agua de cocción. Agregar un poco de sal, pimienta negra, el zumo del limón y, por último, los dientes de ajo picados. **Triturar todo bien** hasta que quede una crema suave y no demasiado espesa. Reservar.

Trocear en trocitos pequeños **la pechuga** del pollo. **Pelar la cebolla** y picarla. **Cortar el pimiento verde** en pequeños cuadraditos.

Colocar una sartén al fuego con aceite y comenzarriendo la verdura. Cuando la cebolla esté dorada, **agregar el pollo** y remover para rehogar bien en el aceite. Salpimentar al gusto y mantener a fuego suave hasta que el pollo esté bien dorado.

Para servir, poner el pollo en el centro del plato con un poco de salsa curry por encima, y alrededor el hummus, espolvoreado con el pimentón dulce.



INGREDIENTE PRINCIPAL
Garbanzos, que pueden ser de bote, si se quiere ahorrar tiempo.



TIEMPO DE ELABORACIÓN
Sin cocer los garbanzos, apenas una media hora, bien relajada.



GRADO DE DIFICULTAD
Prácticamente ninguna, salvo que se encallen los garbanzos al cocer.

INGREDIENTES PARA 5-6 PERSONAS

- 250 gramos de garbanzos
- 300 gramos de pechugas de pollo
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- Pimentón dulce
- Salsa curry
- 1 limón
- Sal
- Pimienta negra



LA DIPUTACIÓN DE ZARAGOZA LANZA UN PLAN DE APOYO A LAS RECREACIONES HISTÓRICAS

La Diputación de Zaragoza ha aprobado la convocatoria de ayudas a las recreaciones históricas, un programa pionero en Aragón, impulsado por la **delegación de Turismo**, para promocionar este tipo de eventos. Cuenta con un presupuesto de 150 000 euros, la mitad para los ayuntamientos y el resto para entidades sin ánimo de lucro. Se trata de promover la celebración de recreaciones en los municipios de la provincia como una forma de potenciar el turismo y de contribuir a reforzar la identidad local y a difundir los acontecimientos históricos que se conmemoran en estos eventos. Por ello se pone como requisito que las recreaciones mantengan un rigor histórico y tengan un afán divulgativo, además de conmemorar un hecho histórico local anterior a 1939, sea cual sea su época.

En la provincia las más conocidas son las de **Sos del Rey Católico**, **El nacimiento de un rey**, en torno a la figura de Fernando el Católico, que allí nació, celebradas el pasado mes de marzo. **Calatayud**, por su parte, celebra las **Alfonsadas**, que recrean la toma de la ciudad por los cristianos en la Edad Media, que suelen celebrarse en el mes de junio. Pero también se celebran en **Mara**, conmemorando la batalla de Segeda, en **Maluenda**, donde Crónicas de un pueblo recreaba la vida a principios del siglo XX o en **Caspe**, con su Compromiso.

HACIA EL PLAN DE TURISMO



José Luis Soro, consejero de Vertebración del Territorio, Movilidad y Vivienda, y **Maria Victoria Broto**, consejera de Ciudadanía y Derechos Sociales, han presentado las líneas generales del proceso de participación ciudadana para la elaboración del **Plan Aragonés de Estrategia Turística 2016-2020**, que se llevará a cabo con talleres

en las ciudades de Huesca, Zaragoza y Teruel, de los que se espera contar con las conclusiones en el mes de junio. El trabajo previo, realizado desde la Dirección General de Turismo y Turismo de Aragón, ha establecido ocho objetivos y ha concretado 56 medidas que habrá que desarrollar. Soro ha señalado algunas de las cuestiones claves para impulsar el turismo en Aragón, potenciar los productos estrellas, como la nieve o los balnearios; los emergentes, como la BTT o el senderismo; y los innovadores que pueden tener un recorrido importante como, por ejemplo, el turismo de estrellas. Ha destacado que el plan prevé la evaluación sistemática para comprobar que las medidas que se impulsan se cumplen o poder introducir medidas correctoras.

GASTROPASIÓN, BALANCE SATISFACTORIO

La **Asociación de Restaurantes de Zaragoza** estima que durante las Jornadas Gastronómicas de Semana Santa, **Gastropasión**, celebradas del 19 al 27 de marzo,



El mercado San Vicente de Paúl no termina de abrir todos sus puestos.

se han servido unos 1200 menús en los 30 establecimientos participantes de Zaragoza y provincia. El sector se muestra satisfecho con la cantidad de trabajo que han tenido en estos días festivos, pues la gente ha salido más que en los últimos años y ha comido o cenado fuera de casa. «Estamos contentos porque en cada edición aumenta el número de establecimientos participantes y ayudamos a que tengan más trabajo en Semana Santa, así como a la difusión de la gastronomía en una época turística muy importante para Zaragoza. Además, este año, tanto el público como los medios de comunicación han mostrado más interés por estas jornadas», explica **Luis Vaquer**, presidente de asociación.

MARTÍN MARTÍN FACTURÓ 24,2 MILLONES EN 2015

Martín Martín, la cadena aragonesa de tiendas de aperitivos, cerró el ejercicio 2015 con una facturación de 24,2 Millones de euros, lo que supone un incremento del 4,1 % sobre el año anterior. Cinco años después del cambio accionario producido con la entrada de **Alimentación y Distribución Inversiones**, ha aumentado sus ventas un 37,5 % y ha incorporado 142 trabajadores, pasando de 316 en 2010 a los 458 actuales. Dispone de 82 establecimientos, 18 de los cuales están gestionados en régimen de franquicia y básicamente por empleadas de la firma que deciden emprender su propio negocio, y tiene presencia en siete comunidades autónomas: Aragón, Castilla y León, Castilla la Mancha, Cataluña, País Vasco, Madrid y Navarra. Durante 2015 abrió cinco establecimientos en Parque Venecia en Zaragoza, Alcañiz, Monzón, Alcalá de Henares y Binéfar, además de reformar otros.



LA LEY DE VENTA DIRECTA IRÁ A LAS CORTES EN MAYO

El anteproyecto de ley de venta de proximidad de productos alimentarios, que fue presentada en Huesca a un centenar de representantes del sector, irá alas Cortes el próximo mes de mayo. Sostiene el consejero de Desarrollo Rural, **Joaquín Olona**, que «hay muchas razones para impulsarla, pero yo quiero poner el énfasis en el agricultor y el ganadero, a los que queremos ayudar a conectarse con el mercado». Ha añadido que «hay que asumir que el valor añadido también se genera en las propias explotaciones agrarias y que ésta es una forma de mejorar la renta de los agricultores y ganaderos, uno de nuestros objetivos».

Las explotaciones beneficiarias deberán estar dentro de Aragón y vender alimentos de producción primaria o transformados por el propio productor, de origen vegetal y animal sin transformación. Pero no entran la caza, la pesca y recolección de productos silvestres, los animales vivos, excepto caracoles, la leche cruda o a granel y la carne no sacrificada en mataderos autorizados. Habrá dos tipos de venta: directa, sin intervención de intermediarios y en un radio de acción de 80 kilómetros de la explotación; y de circuito corto, con un único intermediario y dentro del mismo rango de distancia. Y se creará una logomarca específica para el consumidor.

Por su parte, **UAGA** manifiesta «que el anteproyecto de ley no es el idóneo y apuesta por la creación de un grupo de trabajo que replantee la nueva ley, junto con un manual de buenas prácticas»

EL GRUPO PASTORES, MANTIENE SUS VENTAS

A pesar de la fuerte caída de consumo de carne de cordero -4,5 % en España, 2,5 % en Aragón- el **Grupo Pastores** ha mantenido su facturación de 50 millones, incrementando su cuota de mercado, que supone un 6 % en España y la mitad en Aragón. La exportación de **agnei ibérico**, que casi se ha duplicado, a lugares como Hong Kong y Emiratos Árabes Unidos, ha compensado la bajada en el mercado interior. Por su parte, los socios han recibido de media 72,49 euros por animal, frente a los 68,86 del año 2014.

PASTELERÍA TOLOSANA CONVOCA EL CONCURSO ME ENTUSIASMA LA TRENZA

Pastelería Tolosana, para premiar la imaginación y fantasía de los entusiastas de la **Trenza de Almadévar** ha organizado el concurso **Me entusiasma la trenza**, en el que el participante debe de realizar una nueva especialidad a partir de la trenza original, con un premio de mil euros. Dirigido a mayores de 18 años, debe ser una pieza de bollería hojaldrada con forma de trenza alargada, cuya receta debe entregarse antes del 10 de mayo. www.pasteleriatolosana.com



Archivo

La trenza de Almadévar premiará la imaginación de sus seguidores.

CRECEN LAS VENTAS DE CAVA Y CAE LA FACTURACIÓN

Según los datos de la **DOP Cava**, en 2015 las ventas disminuyeron un 1 %, cayendo hasta los 1020 millones. Sin embargo, crecieron las exportaciones y las ventas de reserva, pero disminuyó el mercado interior. Se llegó a los 244,1 millones de botellas, unos dos millones más que el año anterior.

TRES DE CUATRO BENEFICIARIOS DE LA PAC NO VIVEN DEL CAMPO

El 74 % de los beneficiarios aragoneses de la **PAC** reciben anualmente menos de 6000 euros y su renta agraria supone menos del 10 % de sus ingresos. Un total de 150 millones -el tercio del total que se ingresa en Aragón- que, según el **Gobierno de Aragón** apenas supone impacto en la mejora de explotaciones. Además, acaparan el 38,3 % de la superficie agrícola, dificultando el acceso de los jóvenes a la tierra. De ahí que el consejero, Joaquín Olona, plantee una «reforma en profundidad» en la distribución de las ayudas».

EL MERCADO CENTRAL TENDRÁ PLAN DIRECTOR EN OTOÑO

El mercado **Central de Zaragoza** tendrá un plan director antes del uno de septiembre, que se extenderá también por la zona del Temple y el barrio de san Pablo. Entre las cuestiones a debatir se encuentra el quién y cómo se pagan las obras, pues el **Ayuntamiento de Zaragoza** es el propietario de las instalaciones, cedidas a los detallistas. Se prevé una duración de las obras de dos años, que no empezarían antes de 2017, lo que obligará a trasladar los más de 150 puestos de venta, un 85 % de su capacidad, con más de trescientas personas trabajando en el mismo.

POCAS MUJERES HAN SOLICITADO LA TITULARIDAD COMPARTIDA

Sólo siete mujeres aragonesas han solicitado la titularidad compartida en las explotaciones agrarias, mientras que en España la cifra asciende a 175 mujeres, ninguna de ellas en Baleares, País Vasco, Madrid, Extremadura, Canarias y Andalucía. La norma pretendía sacar a la luz el trabajo *invisible* de las mujeres en la agricultura para que gozaran de reconocimiento jurídico, económico y social. Según el Ministerio de Agricultura, las mujeres representan más de un tercio de las personas que trabajan en las explotaciones agrarias familiares, pero en la mayor parte de los casos, tan sólo los hombres figuran como titulares de las explotaciones.

LOS ALCALDES DEL PIRINEO PIDEN AYUDA PARA LA GANADERÍA

Los alcaldes del Pirineo, agrupados en **Adelpa**, piden medidas para compensar las limitaciones geográficas, pues en los últimos años se han perdido más de 500 explotaciones, según explica su presidente **Pablo Castán**. Piden que al menos el 5 % de la **PAC** vaya a esta zona y se cumplan las medidas acordadas por el **Gobierno de Aragón** en el ya lejano año 2005.

QUIÉN Y QUÉ

- **Rafael Ansón**, presidente de la **Academia española de gastronomía**, lo es también de la recién creada **Academia europea de la gastronomía**. Integrada por las de España, Francia, Italia, Portugal, Grecia, Bélgica, Suiza, Alemania, Austria, Polonia y Reino Unido, tendrá su sede en París y la secretaría general en Varsovia. Trasladará a la Comisión Europea, iniciativas como un plan educativo, que comience en infantil y termine en un doctorado.
- **Campari** ha comprado el grupo francés de bebidas **Gran Marnier** por 680 millones.
- **Villa Corona**, especializada en la elaboración de quesos, ha recibido el premio a la **Mejor pyme agroalimentaria de Aragón**, concedido por **Carrefour. Bodegas Aragonesas**, por su parte, recibió el **Premio a la innovación**, por un sistema eléctrico que acorta los procesos de maduración, mejorando los costes de producción.
- La **Asociación de ganado vacuno pirenaico** ha premiado al programa de Aragón TV, **Tempero**, por su apoyo y difusión para conservar esta raza adaptada al Pirineo. Lo recogió su director, **José María Paraled**, en el marco de la **Feria de Aínsa**.



'Tempero' se ocupa de la agroalimentación y gastronomía aragonesa.

Archivo / Aragón Televisión

VENDO / ALQUILo EN ALCALÁ DE GURREA

4000 metros cuadrados de terreno

Luz y agua potable / Piscina / Bodega / Parcela

**A 700 metros del Pantano de la Sotonera
Y también coto de caza (a 30 minutos de Zaragoza)**

606 941 243

■ **Segundo Navas de Pintos** falleció el domingo 21 de febrero en Huesca. Junto con su hermano **Mariano** regentó el ya mítico restaurante oscense **Navas**, que obtuvo la primera estrella *michelin* de la ciudad. Posteriormente abrió el restaurante **Bigarren**.

■ **Joana Artieda**, cocinera del Mesón Lavedán, en Tramacastilla de Tena, quedó tercera en el **IV concurso nacional de torrijas**, celebrado en León. Y un poco antes, en el **Concurso de bocados con queso**, enmarcado en **Madrid Fusión**, se alzó con el primer premio, gracias a su Tentacion lactalis. Y ha sido seleccionada para participar en la semifinal de la convocatoria para elegir al **mejor chef español** menor de treinta años.

■ Falleció **Renato Bailetti**, empresario italiano que popularizó en todo el mundo la famosa **cafetera moka**, creada por su padre.

■ El equipo del profesor **Pascual López Buesa, de la Universidad de Zaragoza**, ha descubierto una mutación en los cerdos que logra que la carne sea más jugosa. Tras un trabajo de cinco años, con más de 200 cerdos de la **DOP Jamón de Teruel**, ha sido patentado debido a su interés para el sector industrial del porcino.

■ **Carlos Falcó, marqués de Griñón**, ha sido galardonado con el premio especial **Marco Mugelli y Massimo Pasquini**, por su trayectoria en la mejora del **aceite de oliva virgen extra**.

■ Según la **Confederación Hidrográfica del Ebro**, la mayor presencia de plaguicidas en su cuenca, a lo largo de 2015, se da en **Sariñena y Zaidín**.

■ **Magapor, Panishop y Arbada**, Asociación aragonesa de familiares con trastornos de la conducta alimentaria, entre otros, han obtenido el premio **Aragón, empresa y futuro**, en los apartados de Proyección internacional, Empresa agroalimentaria y empresa social, respectivamente.

■ **Ramón Jordán** ha sido reelegido presidente del **Colegio oficial de farmacéuticos de Zaragoza**, que cuenta con once nuevas incorporaciones a su junta.

■ **Julio Perales**, presidente de la **Asociación de truficultores de Teruel**, ha sido nombrado también de la **Federación española de asociaciones de truficultores**.

■ La empresa **Servicios Integrales Yago Aznar**, ubicada en Lécera, ha recibido el primer **Premio a la excelencia** concedido por la **FIMA** en su última edición.

SE VENDE PLAZA DE GARAJE EN ZARAGOZA

Por cambio de domicilio

Entrada por Casa Jiménez (junto al Cine Cervantes).

Salida por Albareda, 6.

**Primera planta,
con salida inmediata a la calle**

647 938 525





La empresa italiana compró la planta en 2011 y no ha dejado de crecer.

- La empresa **Dr. Schär**, fabricante de alimentos sin gluten, hará una inversión –declarada de **interés autonómico**– de 11,5 millones en su planta de Alagón, para elaborar panecillos, baguettes y pan dulce. Spondrá la creación de entre 35 y 45 empleos.
- La **tuberculosis** obligó a sacrificar **300 vacas** en Aragón durante 2015, aunque ninguna de ellas en explotaciones de vacuno de carne y leche, solamente en ganaderías de reses bravas.
- La **carpa común**, la **trucha arcoíris**, el **cangrejo rojo**, la **pataca** y la comestible **alga wakame** han sido declaradas **especies invasoras** de forma oficial para evitar que se extiendan, debido a la amenaza que suponen para las especies autóctonas.
- El pleno del **Consejo Aragonés de Consumidores y Usuarios** ha elegido presidente a **José Ángel Oliván**, que también lo es de la **Unión de Consumidores de Aragón**, en sustitución de **Juan Manuel Palacio. Joaquín Soguero**, presidente de **Informacu-Aragón**, ocupará la vicepresidencia.
- La producción de **aceite de oliva** ha alcanzado **1,36 millones de toneladas** en los cinco primeros meses de campaña, lo que supone un crecimiento del 67 % respecto al año anterior, y un 20 % de la media de los cuatro últimos.
- **Luis Alberto Moreno**, catedrático de la Universidad de Zaragoza, ha sido galardonado con el premio de la **Fundación Lilly de investigación biomédica** por sus estudios sobre la **obesidad infantil**.
- El **Canal de Aragón y Cataluña** y la **Confederación Hidrográfica del Ebro** estudian en Tamarite de Litera el comportamiento de del **riego a goteo subterráneo**.
- El periodista **José Luis Solanilla**, autor del libro **Los tesoros gastronómicos de Aragón**, ha ganado el

premio **Búho** por su «valiosa aportación a la literatura gastronómica y la difusión de la identidad cultural de Aragón».

- Los colegios públicos **El Espartidero**, en Santa Isabel, y el **Zalfonada**, en Zaragoza, ultiman la sustitución del cáterin actual para sustituirlo por cocinas propias.
- **Patronal** y **sindicatos agrarios de Huesca** han firmado su **convenio colectivo**, vigente hasta 2017, que contempla crecimientos salariales del 1 % y afecta a casi 5000 trabajadores y 500 empresas.
- Los **supermercados** han logrado reducir más de un 80 % las **bolsas de plástico** de un solo uso, gracias a cobrarlas y ofrecer otras reutilizables. En 2009 se utilizaron 321 millones solamente en Aragón.
- **Pilar Pérez Lapuente**, ha sido elegida presidenta del grupo leader **Tierras de Moncayo**, también lo será de la **Red Aragonesa de Desarrollo Rural**. La junta contará como vicepresidente con **Modesto Pascau**, de **Cedesor**; tesorero, **José María Merino**, de **Ofy cumi**; y **Benito Ros**, de **Agujama**, como secretario.



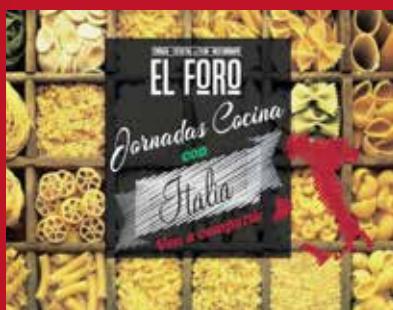
Archivo

Pilar Pérez Lapuente es la nueva presidenta de la Red rural aragonesa.

- Los raviolis de ternasco de Aragón trufados, del restaurante **Los Amantes**, ganó el premio Fusión entre ternasco y trufa, de las **IV jornadas gastronómicas de la trufa**, celebradas en Teruel. Por su parte la tapa más valorada fue el Ternasco de Aragón en Teruel, presentada por **Locavore Gastrotaberna**.
- Aragón notificó **155 brotes epidémicos** durante 2015, un 10,5 % menos que en el año anterior, que afectaron a 1013 personas, de las cuales 121 tuvieron que ser hospitalizadas. Las toxinfecciones alimentarias, sobre todo la **salmonelosis**, fueron la primera causa, con 22 brotes.

EL FORO

Calle de Juan de Arriba, 2 Zaragoza
976 569 611
www.elforo98.com



Jornadas gastronómicas ITALIA

Noches de jueves a sábado / abril

Y también el menú del Certamen



Ambiciosa y temporal

La Zaragozana ha abierto una nueva línea de trabajo, lanzando al mercado una nueva serie de cervezas, bajo el nombre de *Ambiciosas*, que se presentan en tirada limitada, con solamente 114 000 botellas. Y cuando se acaben, darán paso a otra cerveza. Han comenzado por la Ámbar 10, ya conocida por los aficionados zaragozanos pues se distribuyó exclusivamente durante el festival Zaragoza gastronómica, en el año 2013. Viene presentada en botella de medio litro, con tapón mecánico y serigrafiada, en paquetes de cuatro unidades, también con los datos en braille.

Elaborada con diez tipos de malta diferentes, y también con diez grados de alcohol, es una cerveza gastronómica, diseñada para ser disfrutada en la mesa, comiendo. Untuosa y persistente, pero también muy fresca, con menor amargor de lo esperado, notas cítricas y recuerdos amables de los lúpulos. La siguiente en llegar será una picante, que estará en el mercado antes del verano.

Palomitas diferentes

¿Quién dijo que las palomitas no admitían innovaciones? Ya se han hecho desde Zaragoza, donde Pop It está consiguiendo un gran impacto merced a estas novedosas *palomitas de autor*, que van más allá de lo convencional, siguiendo una técnica artesanal utilizada en Estados Unidos.

Elaboradas con un maíz especial, traído también de allí, para lograr un tamaño y forma diferentes, una vez que la palomita ha explotado a la temperatura exacta y, libre de aceite, se deja reposar. Tras ello, los chefs de la casa de dedican a combinar los sabores y los colores, utilizando colorantes e ingredientes naturales –por ejemplo, café, coco o canela–, de donde sur-



gen los diferentes productos. Dulces, como canela, manzana verde, doble chocolate o mandarina; pero también salados: trufa, queso azul, bacón y queso...

Y no se limitan a esta cuidada elaboración, sino que han diseñado diferentes formas de presentación de las palomitas, que las convierten en un ideal regalo para cualquier visita. En vistosas bolsas, en botecillos, en latas de varios tamaños, con diferentes surtidos, en cajas degustación,... para cualquier compromiso.

Fruta desecada

Criados en tierra de fruta, los cierto es que los aragoneses y españoles no apreciamos lo que tenemos, esa posibilidad de disfrutar de la fruta fresca a lo largo de todo el año. De ahí que en otros lugares menos afortunados sean consumidores de fruta, modificada para una más larga conservación, como la fruta desecada, uno de los métodos más longevos, que ha lanzado al mercado Conservas Calanda. Propone, entre otras, piña, melocotón, manzana, fresa y pera que pueden disfrutarse tal cual, a modo de cómodo, energético y dulce tentempié a media mañana o como ligera merienda, pero también admiten muchos usos en cocina, especialmente para lograr salsas agríduelas en asados de aves, cerdo y caza. Estas frutas recuerdan notablemente los sabores originales, más dulces, y evocan su textura. Todo un descubrimiento para los amantes de la comida sana y los dados a experimentar en la cocina. Debe conservarse entre 6 y 10 °C.

● Cerveza Ambiciosa Ámbar 10

La Zaragozana. Zaragoza. 976 272 846. www.ambar.com/ambiciosas. Se encuentran en hostelería y supermercados. Precio: 2,85 euros la botella, en paquetes de cuatro botellas.

● Palomitas gourmet Pop It

Sanclemente, 25. Zaragoza. 976 796 306. www.popit.es. Se encuentran en Zaragoza en diversos establecimientos y restaurantes –La Churrut, Los Mallorquines, Teatro Principal, La Junquera, etc.– y en su propia página web. Precio, desde 2,20 euros, según formatos y peso.

● Frutas desecadas Calanda

Alcañiz. 978 835 705. www.conservascalanda.com. Aunque fundamentalmente se exportan, se pueden encontrar en tiendas especializadas. Precio, entre 1 y 1,50 euros los cien gramos, según las frutas, más económicos los melocotones y menos las fresas.

La bobal, de moda

Poco a poco se van revalorizando uvas autóctonas, injustamente maltratadas. Es el caso de la bobal, habitual en la DOP Utiel Requena, sobre la que se ha aplicado Bodegas Murviedro hasta conseguir un excelente vino, el Cepas viejas bobal. Procedente de antiguas viñas de baja producción, con muchas horas de insolación, ha sido criado en barricas nuevas de roble francés y americano durante ocho meses.

Tras su intenso color llega un profundo aroma, avainillado, balsámico y con recuerdos de frutas del bosque. Resulta un vino, de la cosecha de 2013, denso y carnoso, de equilibrados taninos y un largo postgusto. Para combinar con grandes carnes y curados embutidos, pero también para disfrutarlo como trago largo, poco a poco, deleitándose en su sabor. Un vino para sorprender a las amistades, que también hay que conocer lo que se hace fuera de Aragón.

Una trenza más ajustada

La dulce trenza se ha convertido ya en un emblema de la pastelería aragonesa. Martín Martín, en su afán por acercar toda suerte de productos a sus clientes, ha desarrollado esta trenza de Huesca, en formato de 250 gramos, que resulta ideal para su consumo cotidiano, debido a su ajustado tamaño. Elaborada con los mejores ingredientes, se encuentra al nivel de las trenzas de referencia del mercado aragonés. Se recomienda mantenerla a temperatura ambiente para que adquiera su punto óptimo de textura, aroma y sabor tan característicos.

Especial espresso

Dentro de su gama dirigida al público en general, El Criollo ofrece este café molido de tueste natural, dentro de su colección *tradición*, que se completa con otras cuatro referencias. Envasado al vacío, y diseñado especialmente para su elaboración en cafetera italiana o máquinas de presión. Además de su intenso sabor, destaca el diseño del paquete –de 250 gramos, 8,8 onzas–, que ofrece buena información, como la intensidad del café –4 sobre cinco– o su aroma, también 4/5, la fecha de caducidad y diferentes recomendaciones de uso, según su destino, solo, cortado, etc. Práctico y manejable.



Murviedro Bobal cepas viejas
Bodegas Murviedro, Requena. 962 329 003. www.bodegasmurviedro.com. Distribuido en Aragón por La Garnacha. Se encuentran en tiendas especializadas. Precio, sobre 9 euros.

Café El Criollo Especial Espresso
Cafés El Criollo, Zaragoza. 976 500 228. www.cafeselcriollo.es. Se encuentran en Eroski, Alcampo y tiendas de confianza. Precio, sobre 2 euros, el paquete de 250 gramos.

Trenza de Huesca Martín Martín
Martín Martín, Zaragoza. 976 486 470. www.martinmartin.es. Se encuentran exclusivamente en sus propias tiendas. Precio, 6,95 euros.

ENATE, 21 DE NOVIEMBRE DE 1991

Uno de los buques insignia de la vitivinicultura de esta comunidad está soplando velas en este preciso momento. Enate, la bodega «de toda la vida», cumple su primer cuarto de siglo. Y permítidme el entrecamillado porque quizá parezca contradictorio lo de tener veinticinco años y hablar de toda la vida. En el mundo del vino las cosas son así. Da la sensación de que haya estado siempre con nosotros y son tan sólo dos décadas y media las que cumple la bodega de Salas Bajas, ¿verdad?. Hoy, esta sección vinatera quiere rendirle homenaje con un breve repaso de lo que ha sucedido desde sus orígenes hasta hoy. Al fin y al cabo es una de las más aclamadas de nuestro mapa y, por esta razón, no podía faltar una retrospectiva que empezó hace no mucho...

Fue en 1991 cuando Viñedos y Crianzas del Alto Aragón se constituyó como tal y, por aquel entonces, era una de las siete bodegas que formaban la jovencísima DOP Somontano. Hoy esta zona supera las treinta razones sociales así que el auge y la propulsión, lógicamente, nada tiene que ver con la de aquellos primeros años. De hecho, a comienzos de los años noventa, todo el Somontano se movía en torno a 900 hectáreas, que estaban cubiertas de Moristel, tempranillo, garnacha, cabernet-sauvignon, parraleta, macabeo, alcañón, garnacha blanca y chardonnay –aunque chenin, riesling y merlot también salpicaban alguna viña–.

La bodega jugaba con las variedades que creía oportuno y ya desde su más tierna juventud despertaba cierto interés en los corrillos vinateros. De hecho, echando mano de una publicación de la época –la *Guía de vinos Gourmets* de 1996– se decía de la bodega que «entre las dos casas –haciendo referencia a Viñas del Vero– han elevado la cotización del Somontano con una subida de vértigo, rehabilitando en su conjunto la imagen vitivinícola de Aragón».

Así estaba Enate en sus comienzos, elaborando medio millón de kilos y comercializando vinos entre los que ya se encontraba su incombustible rosado –no ha faltado ninguna añada–, el Chardonnay fermentado en barrica –inamovible del portfolio– o el crianza –idem de idem–. Sin embargo tam-



Los vinos de Enate protagonizaron la primera cata del blog de vinos www.barricacreativa.com.

bién había otros que quedaron en la memoria histórica de los que tuvimos acceso a ellos y desaparecieron del catálogo de la bodega. Me estoy refiriendo, por ejemplo, al Tempranillo-moristel o al Chardonnay-macabeo.

Poco a poco se fue aumentando la producción –hoy se mueve en torno a los 2,7 millones de botellas– y las referencias también se incrementaron. Muchos recordaréis las salidas del Merlot merlot en 1998, del Shiraz syrah en 2005 o el Cabernet cabernet de 2010. Pegaron fuerte, ¿eh?.

Desde sus más tempranos comienzos Enate llamó la atención y despertó el interés de la crítica. Por ser firma vanguardista, por tener un prometedor futuro, por proceder de una zona que estaba en boca de todo el mundo, por ligar vino y arte contemporáneo, porque se firmaban vinos propios de otras latitudes, por muchos motivos... la percepción y valoración que se tenía de ella era tan alta como la que ahora mantiene. Y eso, hace un cuarto de siglo, no era nada fácil.

Independientemente de cómo evolucionó la bodega vendimia a vendimia, es innegable que Enate se desmarcó de las demás. Creó marca rapidísimo. Y eso sí que es jodido.

Hace unas semanas, en una cata que organizaba el blog de vinos www.barricacreativa.com, pudimos charlar de lo que había sucedido en todo este tiempo. Y desde mi más humilde opinión creo que podría sintetizarse en un *veni, vidi, vinci*. Habrá tenido altibajos, de acuerdo, como bien es sabido, pero la palabra estatismo no cruza la puerta del número uno de la Avenida de las Artes de Salas Bajas.

Recordad la noticia que hablaba de concurso de acreedores en Enate. Se acojonó el sector aragonés entero porque, si le pasaba al caballo ganador, ¿qué iba a ser de las demás? Por fortuna los reveses se combatieron y quedaron como una simple muesca en la culata.

La bodega quiso demostrar que en el Somontano también se podían hacer vinos impensables, además de con precio desorbitado –el Uno Chardonnay superaba los 300 euros–. Y lo hizo. Ibas a un restaurante en la otra punta del mundo y de los pocos vinos españoles que había siempre había alguno de Enate. ¿Entonces?... ¿Hablamos de un proyecto de éxito o no? Y no me refiero a la percepción que tenemos ahora, porque hace dos décadas ya sonaba y de qué manera. Hacer marca y hueco en este mundo tan rápido es tarea compleja. Pero también se hizo.

Enate le ha venido bien a Aragón y a Aragón le ha venido bien Enate. Nada más que añadir, señoría.

Gabi Orte / Chilindrones

Nueva imagen de la Ruta del Vino Somontano

La Ruta del Vino Somontano estrena imagen y con ella el propio autobús, que tiene previstas diez excursiones a lo largo de 2016, además de sus itinerarios propios por toda España. La ruta, con diez años de existencia, batió un récord en 2015 con 55 700 visitantes, un 10 % más que el año anterior. La nueva imagen se aplicará a los más de cien establecimientos colaboradores entre bodegas, hostelería y tiendas especializadas.

Desde Zaragoza y Huesca habrá una excursión mensual hasta el mes de noviembre, que se enfocará desde un punto de vista temático, con especial atención al Polifonik sound festival, que tendrá lugar en Barbastro a finales de junio.



El autobús, con la nueva imagen, ha preparado diez viajes para este año.

DOP Somontano

un Plan de autoprotección que permita desarrollar diversas actividades. Desde la Asociación se está trabajando conjuntamente para celebrar la X edición de la Feria de los Vinos de Aragón tan pronto como sea posible».

Desde Gastro esperamos que los problemas se solucionen en breve y podamos disfrutar de una de las más significativas y celebradas ferias vinícolas de Aragón.



Habrá que esperar para disfrutar de la feria.

Aplazada la Feria del vino de Montaña

La Feria de los Vinos de Aragón, que se venía celebrando cada primavera en Montaña, ha tenido que posponerse, sin una fecha concreta. Según informa la asociación que la organiza, es «debido a la normativa vigente del uso de espacios deportivos. El Pabellón deportivo municipal de Montaña, espacio con el que contábamos para desarrollar la feria, no cumple con dicha normativa a la hora de realizar eventos no deportivos». No obstante, «la intención del Ayuntamiento de Zaragoza es adecuar esta instalación a lo largo del año y aprobar así

Movimiento vino DO

Al fin se han unido 53 denominaciones de origen, que suponen más de 400 bodegas, para impulsar su primera campaña de comunicación conjunta, Movimiento vino DO, que pretende recuperar el consumo entre los jóvenes. Cuenta con una plataforma en www.movimientovinodo.es.

Enate etiqueta para 'La Novia'

Enate se sumó a la fiesta de celebración de los premios **Goya**, donde la película aragonesa **La novia** recibió dos premios –mejor actriz de reparto para la actriz aragonesa Luisa Gavasa y mejor fotografía para Miguel Amoedo–. Patrocinador también del filme, etiquetó un vino especial, un crianza de la añada 2009 elaborado con tempranillo y cabernet sauvignon, con la imagen de la protagonista, **Inma Cuesta**, en cuya boda se incluyen elementos relacionados con el mundo del vino.

■ La añada 2015 de la **DOP Somontano** ha sido calificada como **muy buena**. Concluyó con **18 millones de kilos** de uva, que suponen un incremento del 19 % respecto al 2014.

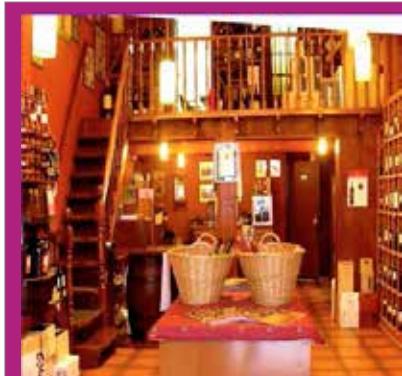
■ **José Gracia**, enólogo y propietario de la empresa **Bioenos**, ha recibido la **medalla de oro** que concede la **Federación española de asociaciones de enólogos**.

■ **Bodegas san Alejandro**, DOP Calatayud, acaba de lanzar al mercado su primer vino elaborado con **garraña blanca**.

■ En apenas tres meses han fallecido **Pilar Ferrer**, enero, y **Carmen Ferrer**, marzo –a los 98 y 96 años, respectivamente–, accionistas de referencia del **Grupo Freixenet**. La casa del cava se enfrenta a un próximo consejo de administración decisivo para su futuro, sobre la que plantea la posible venta de parte del capital al grupo alemán **Henkell & Co**.

■ El **Cluster aragonés de alimentación** seleccionará clones de la variedad autóctona **cariñena** –también conocida como mazuela– que sean resistentes al oídio y produzcan vinos de alta calidad. La bodega de la **DOP Cariñena, Grandes Vinos y Viñedos** participa en el proyecto, dotado con medio millón de euros.

■ **Bodegas Murviedro** ha presentado sus novedades, en línea con las últimas tendencias del mercado, que evidencian un aumento del consumo de vinos *frizzantes* y de baja graduación, además de los espumosos, rosados y afrutados. De ahí su nueva gama de espumosos, **Luna de Murviedro Sparkling**, y **Luna de Murviedro Frizzante Premium**, que incluye dos vinos de aguja, un blanco y un rosado



Estamos a su servicio.

Visite nuestra vinoteca con más de 300 referencias.

Asesoramiento, personalizado, envíos a domicilio, club de vino, cursos de cata



Reina Fabiola nº 3
50008 Zaragoza
976 41 77 82
info@lagarnacha.com
www.lagarnacha.com



MANUEL BONA
barelfutbol@hotmail.com

Cómo cambian los tiempos mis queridísimos lectores. Parece que fue ayer cuando había gente que, para querer parecer no sabemos qué, presumían de su coche nuevo con no sé cuántos caballos y cuantas tontadas más. Y tú pensabas, pues anda que te saldrá barato dar de comer a tanto bicho, y lo que tienen que ensuciar. Afortunadamente con la crisis y la llegada de las redes sociales, estos personajes están en peligro de extinción.

Pero las redes sociales, esas grandes desconocidas, tienen más amigos que habitantes hay en esta tierra. Y han provocado que demasiadas personas sigan



Ejemplos de imágenes de botellas subidas a internet para presumir ante los seguidores de las redes sociales.

NOS GUSTA PRESUMIR

presumiendo de muchas cosas, llegando a ser cansinas, pues una cosa es presumir y otra saber la vida desde el minuto uno del sujeto o sujetada en cuestión. Y como la envidia es muy mala –aquí está el quid de la cuestión–, nos gusta fastidiar al seguidor social, por llamarlo de alguna manera, disfrutando de una buena copa de vino. También, que tontos hay en todas partes, los hay que presumen con una mala copa de vino.

¿Quién no ha estado en un restaurante o bar de moda y se ha hecho una foto al lado de una magnífica botella de vino y seguidamente la cuelga la foto en *facebook* para desgracia de los seguidores? Es una forma sana de disfrutar doblemente del vino; hasta yo reconozco que en alguna ocasión he realizado esta

práctica y, créanme, el vino sabe mejor. No me digan que no. Imagínense que abren una inigualable botellita de la desaparecida bodega Reino de los Mallos, un alto Moncayo de 100 puntos Parker o un Mancuso 2004, Pulchrum 2003... No sé, cualquiera de esas botellas magníficas que han envejecido bien con el tiempo. Inmortalizan el momento y a la red. Seguidamente un aluvión de seguidores le fríen a preguntas. ¿Dónde estáis? ¡Qué callao os lo teníais! ¿Cómo no habéis invitado? Y si esta modalidad de presumir se hace en compañía, sabe mejor. Así que les daré la fórmula para que puedan presumir y no les cueste muy caro. Eligen un vino que hayan catado y les parezca espectacular, apuesten por él y guarden algunas botellitas. Al cabo de

unos años, cuando hayan pasado unas añadas, sean valientes, abran unas de esas botellas únicas, que les traerán un montón de buenos momentos, inmortalícenlos con una foto y súbanla a la red y ja disfrutar! Les harán sentirse los más afortunados del mundo; es lo que tiene apostar a caballo ganador, es difícil perder. Y si lo suyo no es la paciencia, no esperen muchas añadas, abran una buena botella de vino de esta tierra. Inmortalícelo y a la red.

Disfruten presumiendo de beber vino de esta tierra, pues es una experiencia que repetirán, estoy seguro.

El consejo de rigor lo tengo bastante fácil: inmortalicen en sus corazones una buena copa de vino en buena compañía. Salud.

BORSAO BODEGAS
Campo de Borja

WINER MODERATION drinking responsibly

El Origen de la Garnacha

1.000 años de Tradición

BORSAO BODEGAS



Un Gran oro en Mundus Vini

El humilde **Castillo Ducay** logró una Gran Medalla de Oro –de las 39 concedidas– en el concurso **Mundus Vini** de primavera, celebrado en febrero en Alemania. Además, Aragón se trajo otras 17 medallas de oro de las 2063 otorgadas. Competían más de 5000 vinos procedentes de 149 regiones vinícolas del mundo. España, con 470 medallas –de ellas 37 para Aragón, 18 más en la categoría de plata– fue el segundo país en el podio. Además del éxito de **San Valero, Grandes Vinos y Viñedos**

logró colocar seis de sus vinos en el medallero, en el que destaca la gran presencia de los vinos de la DOP Cariñena, aunque Borja y Somontano también están presentes en esta categoría. Por su parte, **Murviedro** se llevó dos oros, con Cueva del Pecado 2012 y el monovarietal Murviedro Colección Petit Verdot 2015.

Entre las platas destaca de nuevo Grandes Vinos con Corona de Aragón special selection 2013, Beso de Vino syrah & garnacha 2014, El Circo cabernet sauvignon 2015, Monasterio de las Viñas 2010 y El Circo syrah 2015. Le sigue Bodegas Aragonesas con Don Ramón garnacha imperial 2014, Solo Centifolia rosado garnacha 2015, Viña temprana garnacha old vines 2015 y Ecce Homo tinto joven 2015. De Viñas del Vero, La Miranda de Secastilla 2013, Luces del tiempo 2014 y Chardonnay 2015. Tempore consigue dos con Esenzia old vines grenache y tempranillo 2015, como Solar de Urbezo, con su Cariñena crianza 2012 y Vendimia seleccionada 2010. Y uno para Care tinto roble 2004, Marques de Valdecañas gran reserva 2008, BSV, y Palacio Fuente Verde reserva 2011.



GRAN MEDALLA DE ORO

Castillo Ducay 2015	Bodegas San Valero	DOP Cariñena
---------------------	--------------------	--------------

MEDALLAS DE ORO

Argus tinto joven 2015	Bodegas Aragonesas	DOP Campo de Borja
Coto de Hayas tinto joven 2015	Bodegas Aragonesas	DOP Campo de Borja
Esteban Martín reserva 2011	Bodegas Esteban Martín	DOP Cariñena
Don Mendo gran reserva 2009	Bodegas San Valero	DOP Cariñena
Particular garnacha old vine 2013	Bodegas San Valero	DOP Cariñena
Altius VS 2014	Bodegas Solar de Urbezo	DOP Cariñena
Trasiego 2014	Covinca	DOP Cariñena
Don Diego Escolano gran reserva 2010	Covinca	DOP Cariñena
Hoy Chef garnacha & cariñena	Grandes Vinos y Viñedos	DOP Cariñena
Anayón garnacha 2013	Grandes Vinos y Viñedos	DOP Cariñena
Anayón cariñena 2013	Grandes Vinos y Viñedos	DOP Cariñena
El Circo Acróbata garnacha 2015	Grandes Vinos y Viñedos	DOP Cariñena
1415 garnacha 2015	Grandes Vinos y Viñedos	DOP Cariñena
Beso de Vino old vine garnacha 2014	Grandes Vinos y Viñedos	DOP Cariñena
Viñas del Vero Gewürztraminer 2015	Viñas del Vero	DOP Somontano
Secastilla 2011	Viñas del Vero	DOP Somontano
Blecua 2008	Viñas del Vero	DOP Somontano

Urbezo, un dorado chardonnay

El **Urbezo Chardonnay 2015 ecológico**, DOP Cariñena, ha sido el único aragonés, y uno de los cuatro españoles, galardonado con la medalla de oro en el XXIII concurso **Chardonnay du Monde** celebrado en Borgoña. Se ha catado 782 vinos procedentes de 39 países, por un jurado compuesto por más de 300 jueces expertos internacionales. Es la primera vez que el vino Urbezo Chardonnay



nay se alza con la medalla de oro en este concurso, ya que en ediciones anteriores sí que había logrado hacerse algunas de plata y bronce. Se trata de un vino suave, fresco, sabroso y armónico en todas sus sensaciones, largo y de muy atractivo final.

Villa d'Horta, dos oros en Biofach

La bodega **Villa d'Orta**, DOP Somontano, ha obtenido dos medallas de oro en el concurso **Mundus Vini Biofach 2016**, centrado en vinos ecológicos y celebrado también en Alemania. En concreto, han sido para el Tinto roble ecológico 2013 y Merlot biológico 2014.

Los mejores monovarietales

Dos monovarietales de la variedad bobal, el **DNA Murviedro Classic bobal 2014** y el **Murviedro Colección reserva bobal** han sido reconocidos con medalla de oro en el concurso **Mono Vino 2016**, especializado en vinos monovarietales, que se celebró en Madrid el pasado 11 de febrero.

Y el **Turnedo wine**, elaborado por Vins i licors Colau en Valdejalón con la variedad garnacha se llevó una medalla de oro en el apartado de crianza en madera hasta doce meses.

Se cataron un total de 210 vinos de 24 variedades distintas.

Seis oros en Cinve

MEDALLAS DE ORO

Borsao Berola 2013	Bodegas Borsao	DOP Campo de Borja
Borsao Bole 2013	Bodegas Borsao	DOP Campo de Borja
El Gordo rosado 2015	Bodegas Ignacio Marín	DOP Cariñena

MEDALLAS DE PLATA

Gabarda I 2015	Bodegas Gabarda	DOP Cariñena
Gabarda II 2014	Bodegas Gabarda	DOP Cariñena
Gabarda III 2013	Bodegas Gabarda	DOP Cariñena

En el **Concurso internacional de vinos y espirituosos, Cinve 2016**, celebrado en Huelva el pasado mes de febrero, tres bodegas aragonesas –Borsao, Gabarda e Ignacio Marín– consiguieron seis medallas de oro.

Reconocido oficialmente por el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, su panel de cata, compuesto por enólogos, sumilleres, periodistas especializados, importadores, exportadores, representantes de compras grandes superficies, miembros de la Federación internacional de periodistas y escritores del vino, conceden medallas de oro a quienes alcanzan de 90 a 100 puntos.



T.C.
Gastro@adico.es



Algunas bodegas, como Juan Gil que elabora el Shania, se han preocupado por ofrecer diseño e información en su 'bag-in-box'. Y su manejo resulta cómodo y sencillo.

VINOS SIN EMBOTELLAR

Como siempre, elegido el hilo conductor para el taller –vinos no embotellados, es decir, a granel, en garrafas o en bag-in-box–, llegó el momento de adquirirlos.

Ardua tarea, ya que los vinos que llegan a este taller no provienen de las bodegas, sino de supermercados o tiendas especializadas. Y, ciertamente, el surtido no es muy amplio y se sitúa en la franja más baja del mercado.

Sin embargo, el bag-in-box se impone en los países nórdicos y en Estados Unidos. Se trata de un sistema ideal, al menos, para el vino joven, ya que su diseño impide que entre aire según se va sirviendo, con lo que se mantienen todas las características del mismo durante bastante tiempo.

A pesar de sus muchas ventajas, pues permite también rebajar el precio de venta, en España tiene mala fama por su asociación con el vino barato.

Algo incorrecto por definición, que la triste realidad desmiente rotundamente. Son casi todos mediocres.

Curiosamente, en esta sesión del Taller de degustación, a priori la menos interesante desde el punto de vista organoléptico, contamos con dos invitados de lujo, dos profesionales que, paradójicamente, disfrutaron mucho con la experiencia. Pues lo habitual en su trabajo cotidiano es degustar vinos, como mínimo, de un nivel medio-alto... Lo que sí se hizo, ya fuera de programa, como recompensa por el esfuerzo. Lamentablemente la oferta comercial resulta muy escasa en este segmento de vinos no embotellados. Quedan todavía algunas bodegas, como la zaragozana Casa Perdiguer que sirven vino a granel, en la garrafa o botella que trae el cliente o, a la altura de los tiempos, también en el formato bag-in-box, este sí aportado por la casa. Precisamente de esta casa se probó un ya inusual rancio dulce, de los que quedan pocos, que resultó «fresco y curioso», embotellado en el momento de la compra.

Otras tiendas especializadas, como La Garnacha o la turiasense Rincón del Arpa también ofertan este formato que, de forma casi clandestina, se está introduciendo como vino de la casa en

numerosos establecimientos. Su buena conservación y un mejor precio lo están consiguiendo, pero sigue sin proliferar en los comercios.

Primera curiosidad de la sesión, se probó la misma marca, Viñas Bajas, en formato bag-in-box y también en garrafa de plástico, con resultados bien diferentes. El de garrafa «más ligero de capa y color», poseía medio grado más de alcohol. Sabor a «vino antiguo, de fermentación, basto»; según los asistentes, «áspero y vegetal», una mezcla de vinos sin especial interés. Eso sí, el de la caja «era mucho más agradable», a pesar de ser algo más barato. El segundo vino, Dominio de Borgia, de amplia distribución en Mercadona en su garrafa de dos litros, resultó «más moderno que el anterior», con más «fruta y equilibrio». A pesar de cierto regusto metálico, detectado por todos los asistentes, podía considerarse «más vino», en el sentido de recordar a la uva original y no a los raspones, con lo que no decepcionó en el cómputo general, dado el nivel medio de la experiencia.

«Muy malo», así de radicales se mostraron ante el Castillo de Velasco, una garrafa de dos litros de amplia distribución

Entra en el facebook de GASTRO ARAGÓN –www.facebook.com/gastro.aragon/?ref=hl–, y podrás venir invitado al siguiente taller.

Todos alabaron las virtudes del envase conocido como 'bag-in-box'

en diversos lineales de supermercado. «Resulta evidente que se ha corregido en el laboratorio», añadieron rotundos los expertos.

Tampoco convenció el Sierra de Olves, procedente de la zona de Calatayud, que «ofrece una acidez ajena al propio vino».

La sorpresa esperada

Afortunadamente la sesión concluyó al alta gracias al Shania, que sí parece creerse el envase en que viene.

De entrada era el vino más caro de los probados –su equivalencia en botella, 1,75 euros, casi el doble de la media. Gracias a internet rápidamente alguien descubrió su coste en dólares en Estados Unidos, nada menos que 24 dólares, frente a los siete euros que cuesta la caja en nuestro país... si se encuentra. Pues está destinado fundamentalmente al mercado exterior. Informa de la añada, 2014, y presume del sello de su denominación de origen, Jumilla. Las sonrisas volvieron a los paladares, «esto ya es otra cosa, un vino moderno y compensado»; incluso en una «cata ciega daría más de una sorpresa».

Necesidad de audacia

Las conclusiones, obvias. Apenas ninguna bodega apuesta por utilizar este



Gabi Orte / chilidion.es

Susana, acostumbrada a catar vinos por trabajo, confesó que se divirtió mucho con esta instructiva experiencia.

segmento para promocionar vinos de interés. Se limitan a envasar vulgares vinos de mesa, que jamás pasarían los controles de las denominaciones de origen en que se ubican. Y se dirigen a un mercado envejecido y/o cautivo por el precio, que ha tenido que alejarse de los residuales vinos a granel, pero que irá desapareciendo, por propia ley de vida. «No crea afición, solo satisface la costumbre de beber vino de algunos consumidores» especificó un comentarista.

Sin embargo, todos alabaron las virtudes del envase conocido como *bag-in-box*, incluso de forma pícara: «impide que en

tu casa te controlen la cantidad de vino que bebes». Lo cierto es que resulta idóneo para el consumo veraniego de vino del año –hay incluso cajas diseñadas para molestar lo mínimo posible en el frigorífico–, fresquito o combinado con sifón o gaseosa.

«El futuro del vino joven se encuentra aquí», se afirmó, retomando aquel debate, ya superado, sobre los corchos sintéticos, que ya usan sin ningún problema numerosas bodegas, o el tapón de rosca. Ahora sólo falta que las bodegas se pongan las pilas, también para el mercado español. Fuera ya lo hacen.

LOS VINOS

- Viñas Bajas.** 13 °. Back-in-box, 3 litros. Cooperativa Ntra. Sra. del Pilar. Supermercado Unagras. 3,90 euros (0,97, los 75 centilitros).
- Viñas Bajas.** 13,5 °. Garrafa 2 litros. Cooperativa Ntra. Sra del Pilar. El Árbol. 2,75 euros (1,03, los 75 centilitros).
- Dominio Borgia.** 13,5 °. Garrafa 2 litros. Cooperativa de Borja. Mercadona. 2,25 euros (0,84, los 75 centilitros).
- Castillo de Velasco.** 11,5 °. Garrafa 2 litros. García Carrión. El Árbol, Día, Mercadona. 2,05 euros (0,77, los 75 centilitros).
- Sierra Olves.** 13,5 °. Garrafa 5 litros. Bodegas y Viñedos del Jalón. El Árbol. 4,49 euros (0,67, los 75 centilitros).
- Shania.** 13,5 °. Variedad Monastrel, DOP Jumilla. Bodegas Juan Gil. Back-in-box. Tienda especializada, El rincón del Arpa. 3 litros, 7 euros (1,75 los 75 centilitros).
- Rancio dulce.** Bodegas Perdiguer. Granel. Casa Perdiguer. 2,25 euros, 0,75 litros.

LOS DEGUSTADORES

Jesús Miguel Arlés. Sumiller, copropietario del restaurante Palomeque.

Jesús Solanas. Sumiller titulado. Vicepresidente de los sumilleres aragoneses.

Susana Munilla. Lectora de Gastro Aragón. Experta en comercio internacional de vino.

Gabi Orte. Fotógrafo, director de arte de GASTRO ARAGÓN.

José Miguel Martínez Urtasun. Periodista, director y editor de GASTRO ARAGÓN.

FERNANDO MORA
info@thegaragewine.com

Querer poner una zona en el mapa no es nada fácil. Creemos que nuestra competencia en el mundo es la bodega de al lado y mientras nosotros estamos preocupados de nuestro vecino, otros países nos adelantan por la derecha. Es la tónica general del panorama del vino español en el mundo.

En primer lugar, y es indudable, tenemos que tener un gran vino y este solo procede de buenas uvas –en este caso pequeñas-. Tenemos que disponer de gente capaz de elaborarlas y crear botellas de valor.

En segundo lugar tenemos que tener mercados donde distribuirlos; es decir, un equipo de personas encargado de la venta y la distribución desde la tienda de la esquina hasta distribuidores en los principales países como Estados Unidos y Reino Unido, o agentes para trabajar en los complejos monopolios como Canadá. El precio es una variable única. ¿Cuánto vale un kilo de uva? El vino tiene un cierto componente de intangible, pero por sí solo, como producto con alcohol para quitar la sed, es un *commodity* más. Las uvas pueden valer desde 0,20€ euros en algunas zonas de España, hasta doce en Champagne.

Así pues, el vino a granel, dentro de unos parámetros técnicos y sensoriales, fluctúa únicamente en función de la oferta y la demanda mas pura; es la economía de escala y un mercado puro de volumen.

Promoción

Promoción, ésta es la clave, si queremos poner una zona en el mapa. Países enteros como Chile trabajan de una manera enviable campañas con planes de promoción como *Wines of Chile* pensando en 2030. Bodegas como Torres tienen sofisticadas campañas de *marketing* y promoción globales, capaces de aumentar el valor medio de sus vinos y tener una percepción de marca que casi nadie en España posee.

En España no acabamos de entender que la promoción es tan fundamental que no resulta un gasto, sino una inversión; los departamentos comerciales se consideran costes y no se invierte en profesionales preparados. Campañas de publicidad han sido siempre evitadas hasta tiempos recientes y la desconexión entre bodegas y los organismos de promoción son evidentes.

LA PROMOCIÓN IMPORTA

Pero en este caso quiero romper una lanza a favor de nuestra región, algo grande, algo bien hecho. **Garnacha Origen** es un proyecto de promoción de la garnacha en Estados Unidos y Canadá que, si bien también incluye a otras zonas como Terra Alta, está haciendo mucho bien para el largo plazo de la visión de la garnacha aragonesa en el mundo, donde Sofía González desarrolla un papel espectacular junto al resto del equipo de Arex. Utilizar eventos americanos como *Wine Riot*, realizar contactos con prensa, cenas especializadas, gestiones con el *trade* –la distribución– están haciendo mucho bien a nuestro panorama vitivinícola, pero tenemos que entender que los resultados no son cosa de dos días. Todo cuesta mucho tiempo y dinero.

En segundo lugar, el ejemplo por el que me quito el sombrero, como muchos otros profesionales, es la campaña que la DOP Campo de Borja ha realizado con motivo de la edición del concurso *Grenaches du monde* en la capital aragonesa, el Monasterio de Veruela y diferentes puntos de la comarca. Ya hace años que todos asociamos Borja con *The Empire of Garnacha*, pero esta última acción ha supuesto posicionarla como el epicentro garnachero mundial. Lógicamente mucha gente, cientos de acciones y miles de horas de trabajo han hecho que una promoción paralela haya pegado bien fuerte en el sector. Y es que los aragoneses somos buenos haciendo vino y por lo tanto cultivando uvas; nadie nos lo discute, pero fallamos en la promoción.

Durante estos días se han catado los vinos de todas las bodegas de la apelación con los principales periodistas en los tres principales mercados Reino Unido, Estados Unidos y Canadá en las sedes de ICEX, se han hecho eventos a nivel nacional y se ha contado con grandes profesionales de nuestra tierra, ya sean agencias de comunicación, tiendas de vinos, organismos, gremios diversos, enólogos de las propias bodegas. Un acierto también hacer una cata a nivel nacional con mis amigos Pilar, Guillermo y Raúl, grandes sumilleres pero mejores personas.

Todo esto supondrá a medio plazo, si no se relaja la promoción, que nuestros vinos serán más conocidos, más valorados y podremos hacer una industria vitivinícola mucho mas sostenible. Lo bonito de estas iniciativas es la ejemplar unión y hermandad que han manifestado las bodegas ante tal colosal promoción y su apoyo a la campaña y por supuesto totalmente necesarios han sido la administración y los medios de comunicación, puesto que todos somos responsables de crear marca *Made in Aragón*.

El concurso un éxito, un jurado espectacular con algunos aragoneses grandes amigos como Jorge Navascués, Norrel Robertson, Raúl Igual y Manu Jiménez entre muchos otros y, por supuesto, algunos de los grandes enólogos de las bodegas de Campo de Borja acompañados de otros jueces de todo el mundo otorgaron un buen puñado de medallas a ciegas a vinos aragoneses, demostrando el posicionamiento de nuestras garnachas en el panorama internacional.

Solo para terminar, me gustaría expresar una de mis frases favoritas, el vino está hecho por personas para personas, y en este caso un escrito así no podría prescindir de una mención especial a dos personas que estos meses se han dejado la piel y que han demostrado otra vez que si se quiere se puede, que no solo tenemos que hacer bien las cosas sino enseñarlo y que para promocionar nuestros vinos podemos contar con gente local. Eduardo Ibáñez y José Ignacio Gracia Sierra, me quito el sombrero.

VINO PARA DESCUBRIR ESTE BIMESTRE

HeRedad

Bodegas Carlos Valero

Un vino elaborado por Norrel Robertson
Fresco, concentrado, complejo y frutal con notas tostadas.
Maridaje: Chiretas de Barbastro a la brasa.



T.C.
gastro@adico.es

Bodega Pirineos no para. Tras el cambio de imagen de su gama **Pirineos**, hace poco más de un año, llega el turno ahora a su clásica línea **MonteSierra**, que cuenta con más de treinta años de vida.

Los nuevos vinos, nacen bajo el concepto **el lujo de lo cotidiano**, pues aspiran a situarse «como el mejor vino posible en su segmento», según explicó su enólogo, **Jesús Astraín**.

Previamente, su director comercial, **Manuel Zorita**, recordó que los vinos MonteSierra suponen el «50 % de los vinos de la bodega. Era el momento de dar un giro y adaptarse a los tiempos, pero aprovechando el tirón de la marca».

Lo cual se aprecia ya en las propias botellas, en las que destaca el nuevo logotipo de la bodega, que alude de forma más estilizada a los dos elementos clave de la casa, el caballo y los Pirineos. Unas etiquetas estilizadas y modernas, que destacarán en cualquier barra, pero no en los lineales, ya que estos **MonteSierra selección**, blanco, rosado y tinto, sólo se podrán disfrutar en hostelería; no se podrán encontrar en supermercados ni tiendas especializadas.

Vino impacto

Explica Astraín que buscaban un «vino impacto, apetecible, que sorprenda a quien lo pruebe». Un vino «directo, honrado, diseñado para disfrutarse, bien solo, bien acompañado de la mejor gastronomía».

Como así demostró **La Prensa** –José Nebra, 3, Zaragoza. 976 381 637–, donde la cocinera **Marisa Lavedán** y el sumiller **David Pérez**, fueron más allá de lo consabido, maridando los Montesierra



Gabi Orte / chilindron.es

De izquierda a derecha, Javier Colás y Manuel Zorita, del equipo comercial de la bodega; Marisa Lavedán y David Pérez, del restaurante La Prensa; Silvia Arruego, gerente de Bodegas Pirineos, y Jesús Astraín, el enólogo.

La gama MonteSierra selección ha cambiado radicalmente su imagen, incorporando el nuevo logotipo de Pirineos, con el imprescindible caballo y la silueta de la cordillera.

MONTESIERRA NUEVA IMAGEN

con ingredientes tan complicados como los huevos o la borraja.

Serán unos dos millones de botellas, la mitad de ellas de tinto, las que Pirineos

coloque en el mercado, donde esperan conquistar el disputado hueco de los vinos del año. Empeño para el que no faltan ya buenos miembros.

MONTESIERRA SELECCIÓN TINTO

El mejor tinto joven del Somontano. Es un vino moderno y muy aromático, que nos recuerda a las frutas negras arándanos, cassis, mora, ciruela negra, sirope de frambuesa, cacao, zumo de naranja, a partir de cabernet, merlot, y tempranillo. Transmite la esencia del somontano, todo el frescor de los tintos de los Pirineos, pero con una gran sensación de dulzor de fruta en sazón. En boca es carnoso, jugoso y con mucho sabor. Muy adecuado para comer o chatear. Es un vino de trago largo, fácil de beber que corresponde a la tendencia que hay ahora hacia vinos jóvenes de concentración media, frescos y equilibrados, sin astringencias y con una gran persistencia aromática. Delicioso.

MONTESIERRA SELECCIÓN ROSADO

De color fresa intenso como el estilo clásico del Somontano, es un vino de gran intensidad aromática –tempranillo y cabernet– con un aroma firme y concentrado a cerezas, cítricos, hierbabuena, regaliz rojo y almendras frescas. Llena la boca de sabor a frutas y es goloso, fresco y muy equilibrado, con una increíble sensación de suavidad y apetecibilidad.

MONTESIERRA SELECCIÓN BLANCO

Las aromáticas variedades chardonnay, gewürztraminer y macabeo permiten obtener un vino blanco de nariz fresca y nítida, muy apetecible. Floral y cítrico a la vez. La finura y elegancia en aromas da paso a una boca de excelente textura. Mucho volumen, suavidad, dulzor y equilibrio. Es un vino sabroso y con una persistencia aromática intensa.



YES YOU CAN

JOAQUÍN MUÑOZ | Restaurante Uncastello
FOTOS | Gabi Orte / chilindron.es

THAT'S IT!



MANZANAS ASADAS RELLENAS DE CREMA DE MIEL Y SALSA DE CANELA

LAS MANZANAS ASADAS SON UN POSTRE TRADICIONAL Y MUY SENCILLO DE ELABORAR. EN ESTA OCASIÓN, Y PARA UN MOMENTO ESPECIAL, LAS COMPLEMENTAMOS CON DOS DULCES APORTES QUE TERMINAN Y REALZAN EL PLATO.

UNA SINGULAR CREMA DE MIEL COMO RELLENO –QUE TAMBIÉN PODRÍA VENIR EN FORMA DE HELADO, CUALQUIERA QUE COMBINE– Y UNA SALSA DE CANELA A MODO DE GUARNICIÓN. UNA FORMA SABROSA Y DIFERENTE DE UTILIZAR INGREDIENTES HABITUALES EN LA DULCERÍA ARAGONESA Y ESPAÑOLA.



INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 manzanas
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de azúcar
- Para la crema de miel:
100 gramos de miel, 250 mililitros de leche, 3 yemas de huevo, 50 gramos de azúcar, 25 gramos de maicena
- Para la salsa de canela: 20 centilitros de nata, 1 rama de canela, 50 gramos de azúcar, canela en polvo



ASAR LAS MANZANAS

Lavar y descorazonar las manzanas, y pincharlas en la superficie con un tenedor. Colocarlas en una bandeja de horno. Untar con mantequilla y espolvorear con azúcar.

Asarlas en el horno, a 100º C, durante unos 30 minutos, dependiendo del tamaño de las manzanas.



PARA ELABORAR LA CREMA DE MIEL

Calentar la leche, reservando aparte un vaso. Cuando rompa a hervir, añadir el resto de los ingredientes, diluidos previamente en el vaso de leche anteriormente reservado.

Dejar cocer a fuego suave hasta que tome consistencia, removiendo con una varilla.
Enfriar en una superficie limpia para evitar que se cuaje el huevo. Reservar.



PARA ELABORAR LA SALSA DE CANELA

poner al fuego la nata, el azúcar y la rama de canela hasta que hierva unos 2 o 3 minutos.
Colar y dejar enfriar.



EMPLATAR

Disponer la salsa de canela en el fondo del plato. Colocar las manzanas asadas en el centro y rellenar con la crema de miel.
Servir frías o templadas y espolvorear por encima canela en polvo



PALOMEQUE

CAFÉ RESTAURANTE

C/ Palomeque 11, Zaragoza. Tfno. Reservas 976 21 40 82

Comidas y cenas de picoteo a base de tapas,
guisos caseros y nuestras especialidades.

Cava de vinos. Vinos por copas.



Soluciones culinarias

- Amplio salón para celebraciones
(comidas de empresa, reuniones familiares,...)
- Alta profesionalidad.
- Nuestros clientes,
nuestro mejor aval.
- Calidad al mejor precio.



Fray Julián Garcés, 50. 50007 (Torrero) - Teléfono de reservas 976 388 056



el sabor de la navidad
queso
rinconada del queso

c/ mendez nuñez 23, 50003 quesos@larinconadadelqueso.com zaragoza 976393608

amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko
biko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko
amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko
biko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko
amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko
biko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko
amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko
biko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko amabiko

Marketing on line
Redes sociales
Diseño web
Aplicaciones
Programación info@amabiko.com

www.amabiko.com

gastro también se escucha

Todos los jueves a partir de las 13,30 horas
en Onda Cero Zaragoza (99.4 F.M.)

Con José Antonio Alaya y José Miguel Martínez Urtasun





SHEILA CALONGE
sheilacalone@gmail.com

MARZO CON LLUVIAS, BUEN AÑO DE... ¿ALUBIAS?

¿No os ha pasado nunca aquello de tener en la cabeza una duda recurrente sobre el nombre correcto de una planta, de una comida, o incluso de una parte del cuerpo, a la que vosotros denomináis de una manera y vuestro amigo o la televisión, lo llama de otra?

Si por algo se caracterizan las lenguas del mundo es por su variedad y su constante evolución. Ya hemos visto en varias ocasiones que a una misma realidad pueden haberle sido asignadas diferentes denominaciones a lo largo del tiempo, dependiendo de la comunidad que emplease esa lengua. Pero la variedad puede ser mayor o menor según, no solo el número de hablantes sino también la distancia que separase esas comunidades de habla, mucho antes claro del boom de las comunicaciones: cuanto más lejanas estuviesen esas sociedades unas de otras, más diferencias y variaciones podían producirse.

En el caso de la lengua española, que resulta ser una gran comunidad de comunidades de aproximadamente cuatrocientos millones de hablantes, separados –nada más y nada menos– que por un océano, la diversidad es tan amplia que en muchos casos podemos llegar a tener problemas de comunicación entre los propios hablantes, incluso dentro del mismo país. En cualquier caso son variantes que proporcionan una riqueza lingüística a nuestra lengua que pocas otras tienen en el mundo.

Así que volviendo a la pregunta del principio, y pensando en el tema en el que nos centramos en este número, lo confieso: yo sí que he tenido una duda recurrente a lo largo de los años que tiene que ver con las legumbres. De familia navarra y aragonesa, con amigos cocinitas chilenos y después de casi siete años viviendo en Andalucía me encuentro muchas veces tratando de discernir entre las distintas variedades dialectales para poder hablar coherentemente en uno u otro lugar, como si en mi diccionario mental, al igual que en el DRAE, apareciesen junto a los lemas las



marcas de uso geográfico.

El caso en cuestión es el de las judías verdes –*phaseolus vulgaris*–, la especie de origen centroamericano más conocida del género *phaseolus*, en la familia *Fabaceae* o leguminosas. Aunque ya en Europa existían distintas clases de legumbres –como la judía de caretta, cultivada por romanos, griegos y árabes desde siglos–, tras el descubrimiento de América se fueron introduciendo en el viejo continente nuevas especies, muy similares a las que ya conocían, siendo el de la *phaseolus vulgaris* uno de los cultivos que más llegó a extenderse por el mundo.

Su nombre original náhuatl es *exotl* –ejote–, pero tiene diferentes denominaciones según el país hispanohablante al que viajemos: ejotes en México; frijoles –del catalán *fesol*, a su vez del latín *phaseolus*, término científico– en Nicaragua; vainitas en Perú, Ecuador, Bolivia o Venezuela; habichuelas -de haba, del latín *faba*, especie de legumbre distinta a la *phaseolus* pero quizás denominada así por su parecido– en Colombia, Cuba o Panamá; chauchas –voz quechua que significa *inmaduro*– en Argentina; poroto –del quechua *puru-tu*– en Chile; judías verdes –de origen incierto, aunque se piensa que pudiera ser una construcción árabe del tipo «verdura judía», que haría referencia a la tradición gastronómica de esta comunidad– en España, etc.

Y solo dentro de España el número de designaciones que tiene esta legumbre es también bastante amplia: alubias verdes –alubia se cree que procede del griego, tomado por los árabes, que tendría el mismo origen que *lóbulos*, por su parecido en la forma– en Navarra; fréjoles en Asturias; habichuelas en Andalucía y Canarias; vainas en el País Vasco o feixóns en Galicia. Es decir, esta misma realidad tiene multitud de nombres con orígenes de lo más variopintos: náhuatl, quechua, griego, árabe o latino. Lo que parece claro es que cuando los españoles llegaron a América bautizaron a estas plantas, frutos y semillas tan parecidas a las que ya conocían de la misma manera que a aquellas –frijoles, alubias o judías–, pues les resultaban totalmente familiares e identificables.

Después, como siempre ocurre en la lengua, en cada zona hispanohablante los hablantes preferirían una denominación sobre otra, que sería la que finalmente se impusiera. Yo, por mi parte y siguiendo mi fiel voluntad panhispanista, seguiré llamándoles judías verdes en Zaragoza, alubias verdes en Navarra, habichuelas en Sevilla y porotos cuando mis amigos me inviten a unos tradicionales sándwiches chilenos.

*Donde a beber vino,
le llamamos disfrutar*

BAR EL FÚTBOL



Avenida América, 3 Zaragoza 50007



Carnicería Chacinería
Las Masadas

Especialidad en embutidos artesanos

Ainzón, 21. Zaragoza. 976 284 588.



el sabor de la navidad
queso
rinconada del queso

c/ mendez nuñez 23, 50003 quesos@larinconadadelqueso.com zaragoza 976393608



**CERVEZAS
ARTESANAS
NACIONALES
Y DE
IMPORTACIÓN**
**PRODUCTOS
GOURMET**



San Miguel, 50
Zaragoza



Lupulus
Cervezas artesanas

Cursos de Catas y Elaboración. Venta al mayor y al menor

www.cervezasartesanas.com - info@cervezasartesanas.com - 659 644 061



AMAYA GAVILLERO
amaya.gavillero@gmail.com

Terminamos nuestro pequeño repaso al mercado Central con el último de los emblemas que adornan su fachada sur. Si nos coláramos en su interior, podríamos hablar de decenas de alimentos que se representan en preciosos azulejos esmaltados que lo adornan y nos ilustran sobre la amplia variedad de productos que allí se venden, pero nos perderíamos la maravilla de viajar y conocer otras obras de arte y arquitectura y su vinculación al mundo de la gastronomía.

Hablemos, pues, de las granadas del último emblema, que aparecen también como decoración vegetal en otros puntos del edificio simbolizando, como ocurre siempre con esta fruta, la fecundidad. ¿A qué se debe esta asociación? Su apariencia exterior es

cia oriental, lo que en origen ya la vincularía, en el imaginario colectivo, a la opulencia y fertilidad que llegaba de esas tierras. Originaria de Persia, sabemos que en Egipto se cultivaba en el segundo milenio a.C. se consumía su zumo e incluso se han encontrado piezas en las tumbas de los faraones. En la Grecia clásica, los sacerdotes del culto a Afrodita –nuevamente la fertilidad– utilizaban sus hojas para coronarse y el zumo se consideraba bueno para mejorar los estómagos delicados y expulsar la tenia, efectos que se han probado ciertos, ya que, además de su poder antioxidante, protege el sistema digestivo de parásitos, hongos y microbios depurando el organismo de toxinas. Los fenicios introdujeron la granada en Eu-



Gabi Orte / chilindron.es

abundante en el sur de la península; no en vano Al-Ándalus renombró su ciudad principal como Granada, tanto por la abundancia de estos frutales, como para representar la riqueza y fecundidad de esta tierra. En lo culinario, el zumo de granada, o granadina, era considerado un manjar.

Y al parecer no han cambiado nada nuestros gustos, ya que en Aragón seguimos degustando la granada en ensalada, generalmente con escarola o endibia, y también la utilizamos para hacer algunas vinagretas o salsas para la carne, bien sea con los granos enteros o aprovechando el jugo.

Y también seguimos apreciando la granadina, o zumo de granada, que se prepara con mucho azúcar y se utiliza como base para salsas, como almíbar en postres o como bebida refrescante, mezclada con agua para rebajar el dulzor. En los últimos años, con el auge de la alimentación sana, cada vez se disfruta más de un zumo natural de esta fruta, o incluso la decocción de su cáscara, preparaciones que ofrecen múltiples beneficios para la salud.

También nos gusta utilizarla en la macedonia, comer los granos remojados en zumo de limón y azúcar, o mezclados con vino y azúcar. Recientemente se ha empezado a preparar también con los granos bañados en chocolate, una auténtica exquisitez por la mezcla de sabores.

La granada es, en definitiva, una fruta de tradición más arraigada de lo que pensamos, y muy apreciada en Aragón, y casi todo el mundo tiene su truco para conseguir extraer los granos con la mayor facilidad posible, aunque hay que decir que no hay opción perfecta para esta tarea. Parece que la naturaleza nos regala su abundancia pero a veces nos recuerda que hay que trabajar para merecerla, a golpe de granada.

A GOLPE DE GRANADA

poco llamativa, sin embargo, al abrirla, la abundancia de granos –semillas– y su color rojo brillante y vivo parecen recordarnos la capacidad de la naturaleza para generar explosiones de vida allí donde apenas se esperan. Esta percepción se refuerza por el hecho de ser una fruta de otoño-invierno, estación que se asocia justamente con lo contrario, y, sin embargo, ahí está la granada, plena, dulce, llamativa y generosa. Tan extendida está su asociación con la fecundidad que todavía en la actualidad los judíos celebran el año nuevo comiéndola y los chinos se la regalan a las parejas recién casadas.

Cabe resaltar que es una fruta de proceden-

ropa, y los romanos la trajeron a la península. En la *Eneida* encontramos la primera receta de ensalada con granada que ha llegado hasta nuestros días, concretamente la de lechuga con puerros tiernos y granada, que se presenta como entrante en el banquete con el que Dido homenajea a Eneas. Sabemos se servía con el puerro ligeramente rehogado, aceitunas negras y una vinagreta que incluía los granos de granada. Y también que los romanos gustaban de servir esta fruta como postre y acompañamiento de algunas carnes.

Con la llegada de los musulmanes no sólo no se pierde el gusto por la granada, sino que se refuerza y se expande su cultivo,



RESTAURANTE ARAGONIA PALAFOX

APERITIVOS,
CARTA DE TEMPORADA,
MENÚ DE TRABAJO, SUGERENCIAS,
MENÚ DEGUSTACIÓN
Y NUESTRA SELECTA BODEGA

C/ MARQUÉS DE CASA JIMÉNEZ S/N.

TEL. 976 79 42 43 - ZARAGOZA

rttearagonia@palafoxhoteles.com

www.restaurantearagonia.com



Parking Gratuito
El Carmen

PALAFOX HOTELES

www.palafoxhoteles.com

AMBI
CIO
SAS

AMBAR

UNA COLECCIÓN DE CERVEZAS CREADAS PARA PROVOCAR SENSACIONES

CERVEZAS ELABORADAS DE FORMA ARTESANAL EN LA
ÚNICA SALA DE FERMENTACIÓN TRADICIONAL DE ESPAÑA
QUE SIGUE EN ACTIVO.

PEQUEÑAS PRODUCCIONES QUE NACEN DE LA ILUSIÓN
POR CONSERVAR NUESTRO SABER HACER CENTENARIO.
COMPOSICIONES CREATIVAS, ARRIESGADAS Y DE CARÁC-
TER TEMPORAL, PREPARADAS CON INGREDIENTES 100%
NATURALES.

AMBICIOSAS AMBAR SON CERVEZAS HECHAS PARA SOR-
PRENDER A TRAVÉS DE LA IMAGINACIÓN Y LA OSADÍA; IN-
TERESANTES EDICIONES LIMITADAS QUE SUGIEREN NUE-
VOS CAMINOS DESDE LOS PUNTOS DE VISTA SENSORIAL
Y CULTURAL, DEMOSTRANDO LA VERSATILIDAD DE ESTA
BEBIDA MILENARIA.

10.

AMBAR 10

10 VARIEDADES DE LÚPULO

Las 10 variedades de lúpulos
originarios de España, Francia
Alemania, Australia, Chequia
Estados Unidos, Inglaterra,
Polonia y Eslovenia hacen de
AMBAR 10 una cerveza única.
Equilibran sus 10 grados
de alcohol armonizándolos
con su aroma, amargor
y potente cuerpo.

CERVEZA ARTESANAL

EDICIÓN LIMITADA





DAVID
BALDRICH

**RESTAURANTE
LA SENDA**

restaurantelesenda@hotmail.com

>>>>>>>>>>>>>

AL CINE CON UN BEBÉ

La semana pasada mi hermana me pidió que cuidara una tarde de mi sobrina y, aunque tenía planes, no podía dejar escapar la ocasión de pasar una tarde con esta pequeñuela de nueve meses que me trae loco.

Había comprado una entrada para ver una película en versión original en uno de esos pequeños cines independientes muy cool, así que decidí llevar a la niñita de mis ojos conmigo. Los problemas empezaron en la puerta. ¿Os podéis creer que querían que sacara una entrada para ella? ¡Por el amor de Dios, que sólo tiene nueve meses, no se va a enterar de nada de la película! Al final, ante la cola que se estaba formando por mi negativa a pagar la entrada, el tipo de la taquilla entró en razón y nos dejó pasar, pero me pareció que lo hacía de muy malos modos. Deberían hacer un examen de amabilidad a la gente que trabaja cara al público y ese tipo sin duda lo suspendería. El segundo problema vino con el carrito; las entradas estaban numeradas y el cine se había llenado –no en vano la película acababa de recibir un óscar-. Mis asientos estaban centrados y no había sitio para dejar el maravilloso carrito que había comprado a mi sobrina, que mis buenos euros me había costado. Al final tras mucho discutir con el acomodador conseguí que convenciera a dos señores que estaban en el pasillo para que nos cambiaran el sitio. Lo hicieron de malas maneras. ¡Serán desagradecidos! Mis entradas estaban atrás



Los bebés no pueden llorar en los cines. En el restaurante, sí.

del todo, pero mucho más céntricas que las suyas de cuarta fila.

Al final, ya acomodados, empezó la peli. No habían pasado veinte minutos de proyección cuando la enana se empezó a revolver inquieta y a hacer pucheros, y por el olor, supe que me tocaba cambiar a la criaturita. Lo hice en el pasillo porque había moqueta y el acomodador me dijo que en los baños no había cambiadores –gente poco previsora-. Creo que manché un poco la moqueta, pero no estoy seguro porque estaba oscuro. No entiendo muy bien las caras de desagrado de la gente de alrededor. ¡Las caquititas de mi sobrino me huelen a pedito de ángel! ¡Incluso oí algún comentario desagradable hacia

mi persona! ¿Qué pasa, que nunca habéis sido niños?

Por fin pude reanudar el visionado de la peli, que por cierto era magnífica, hasta que a los diez minutos la peque que se aburría comenzó a llorar desconsoladamente –¡ha sacado los pulmones de su madre!–, ¡menudos berridos pega la campeona! No quiero que mi sobrina sea una consentida, así que opté por ignorarla, que es una de las técnicas que recomiendan los pedagogos de las revistas, y tras veinte minutos de desconsolado llanto, varios chistidos de la gente de alrededor con mi consiguiente réplica, un par de parejas que se marcharon del cine gruñendo y varias increpaciones hacia mi persona, el acomodador vino y me «invitó amablemente» a abandonar el local.

¡Menudo sinvergüenza! Que se queden con su cine cool y su ambiente selectivo en el que no cabe un niño. Lástima que no haya un *tripadvisor* de salas de cine, porque los iba a poner de vuelta y media. ¡Se iban a enterar!

Pues nada, ya lo tengo claro. La próxima vez que me dejen a la enana me iré a mi restaurante favorito como he hecho otras veces, donde el personal nunca me pone una mala cara porque ocupe dos sitios sin consumir, se haga sus cositas en el comedor o berree a pulmón abierto a lo Monegros Caballé durante horas. Esa gente sí que sabe tratar a los buenos clientes como yo.



Esta sección está creada para que escriban los cocineros sobre asuntos de interés general. Pueden enviar los textos a gastro@adico.es.

Firma este artículo David Baldrich, propietario y jefe de cocina del restaurante La Senda. Fray Julián Garcés, 24. 976 258 076. Zaragoza.



**Frutas
Javier Mené** 
Servicio Profesional para Hostelería

ALMACÉN: Mercazaragoza, C/. P, Nave 5, Izquierda • 50014 ZARAGOZA
T./F. 976 449 046 • M. 686 541 434 • T. 976 575 906 • javiermene@mercainfo.es

JOAN
ROSELL

RESTAURANTE
LA ENCHANTARIA

laencantaria@gmail.com

>>>>>>>>>>>>>

UNA RECETA FANTÁSTICA

La vieja hechicera era la encargada de preparar la marmita, venía haciéndolo desde hacía décadas en cada aquelarre y faltaban pocas horas para la hora bruja. Mientras tanto, sus dos neófitas se encargaban de las otras tareas no menos importantes.

Una de ellas, la más joven, preparaba las verduras. Era una joven bruja de pelo rubio y enmarañado. No parecía tener más de diecisésis años y la verdad es que cortaba los pimientos, cebollas y tomates con auténtica maestría. Aquellas cebollas recogidas en la última noche de plenilunio tenían un aroma realmente delicioso.

La vieja bruja, había decidido hacer unos cambios de última hora, pues aquel *sabbath*, sin duda era una ocasión especial. La habitual grasa humana había sido sustituida por aceite de oliva de Belchite. Excelente elección. La antigua estancia de piedra, ya olía al maravilloso oro líquido calentándose.

La otra ayudante era una bruja morena, de mediana edad. Posiblemente de gran belleza en tiempos mejores. Estaba encargándose de la temperatura del horno. Era importante que aquellos espléndidos trozos de cabrito no se hiciesen más de lo necesario. ¡Ah!... aquel horno de leña donde tantos niños se habían asado en otros tiempos. ¡Mmm!... qué ricos.

Los tomates, pimientos y cebollas ya se encontraban en la marmita y como modernidad, la vieja maestra había su-

plantado el unto de sapo por un poquito de cayena y las raíces de mandrágora y beleño negro por una rama entera de laurel. Aquel fantástico laurel que crecía a los pies del castillo y en cuyas ramas, en las noches de solsticio, podían verse multitud de hadas jugando perseguidas por algún que otro sátiro.

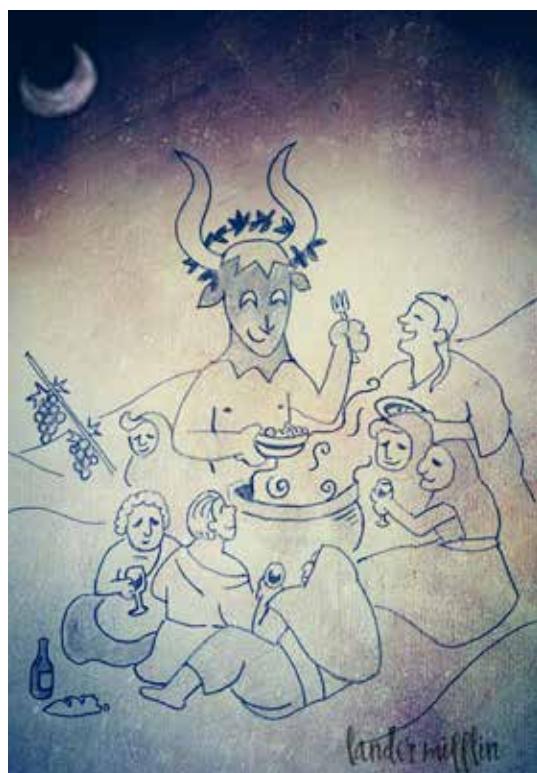
Parecía que llegaba el momento.

Bruxas y bruxones llegados desde todas las comarcas cercanas acudirían esa noche al conciliáculo, todo tenía que ser perfecto.

También la vieja nigromántica quería innovar con el vino, y en vez de utilizar el habitual vino consagrado robado, se decantó –nunca mejor dicho– por un tinto de la zona de la ribera del Gállego, zona mágica y brujeril por excelencia.

Ya era la hora, terminó la vieja de revolver el caldero y añadió la estupenda mezcla dentro del horno para que se terminase la cocción junto al cabrito. Todo al chup-chup.

Los invitados llegaron y se sentaron en las negras mesas con cirios negros y no



Lander Mufflin

menos negros manteles.

Todos se sorprendieron al ver que el cabrito al chilindrón, sustituía al habitual niño muerto sin bautizar cocido. Lo celebraron.

Sin duda, llegaban nuevos tiempos para el aquelarre.



Esta sección está creada para que escriban los cocineros sobre asuntos de interés general. Pueden enviar los textos a gastro@adico.es.

Firma este artículo Joan Rosell, propietario y jefe de cocina del restaurante La Encantaria. Sevilla, 7. 976 385 463. Zaragoza.

CUEVA DE LA CULPA
Un bobal, mejor vino de España.

MURVIEDRO
BODEGAS

PREMIO 2014 ALIMENTOS DE ESPAÑA MEJOR VINO

Fundación Dieta Mediterránea

BODEGAS MURVIEDRO S.A. © 2015

PABELLÓN DE ESPAÑA



Más allá de la francesa y la de patatas

Todos sabemos que se pueden elaborar cientos de tortillas más allá de las clásicas, francesa y de patatas. Pero, en ocasiones, se nos ofusca la mente y nos faltan las ideas. Para solucionarlo llega este libro que propone más de cien recetas diferentes, incluidas las dulces. Con vegetales, pasta, arroz, legumbres, quesos, frutos secos, tofu, pescados, marisco, carne, embutidos, etc., bien descripciones y fotografiadas. Además de diferentes fórmulas del mundo con el huevo cuajado como base. Un buen regalo para quienes no tienen tiempo para cocinar por la noche.

Sugerencias para veganos

Y para quienes quieran prescindir, siquiera ocasionalmente, de carnes, pescados, lácteos y huevos. Pues eso es lo que no ingieren los veganos, pero el libro va más allá de esta disciplina, ya que no es obligatorio serlo a todas horas. Estructurado por sustituciones –lácteos, huevos, carnes y pescados–, concluye con una amplia sección resumen dedicada a los mismos: mantequilla por mantequilla de coco, pollo por seitán, por ejemplo. Ofrece un buen número de recetas con ingredientes relativamente sencillos de encontrar, aunque para otras habrá que recurrir a tiendas especializadas, además de unas cuantas que muestra *veganizada* y *sin veganizar*. Muy útil para los interesados y curiosos de la cocina en general.

Ayudando a adelgazar

Tal ha sido el éxito de este *libro de la báscula*, que ya va por su segunda edición. Elaborado por El Periódico de Aragón y vinculado al popular programa televisivo, de donde salen muchas de las imágenes, ofrece un método para perder peso –por supuesto sin caer en la tentación de *dietas milagro*–, con ejercicios, motivaciones, menús y recetas, además de testimonios de participantes en el programa. Todo ello escrito de forma muy amena y sencilla de leer.

Turrón fuera de temporada

Probablemente aún le quede alguna barra o trozo de turrón perdido por la despensa. Que puede aprovechar mientras hojea este diccionario que recoge más de 500 términos relacionados con el turrón, sus ingredientes, la legislación, etc., aunque nuestro guirlache no merezca una entrada propia y se recoja dentro de los turrones de caramelización. Especialmente útil para profesionales, ofrece los términos en español, catalán, inglés, ruso, árabe y chino. Una obra que sistematiza conocimientos sobre uno de nuestros alimentos más tradicionales y queridos.

Historias de Lanaja

Curioso breviario que recoge historia y recetas relacionadas con la cocina tradicional en Lanaja, con especial atención al vino monegrino de la localidad, tanto el antiguo como el actual. Repasa también los alimentos habituales, los cafés y la fondas, las costumbres en la mesa, las celebraciones, refranes, etc. Un trabajo simpático que se lee gratamente, pues muchas historias son comunes a todo el territorio.

- **Tortillas**
Toni Monné. Fotos de María Ángeles Torres. Elfos. Barcelona, 2016. 111 páginas. 18,90 euros.
- **Guía completa para cocinar con ingredientes veganos**
Joni Marie Newman y Celine Steen. Editorial Blume. Barcelona, 2016. 256 páginas 16,90 euros.
- **Diccionario del turrón**
Isabel Santamaría. Prologo de Rafael Ansón. LID. Barcelona, 2015. 270 páginas. 14 euros.
- **El libro de la báscula**
Varios autores. El Periódico de Aragón. Zaragoza, 2015. 215 páginas. 19,95 euros.
- **Breviario de la cocina tradicional y popular aragonesa de la villa de Lanaja**
Joaquim Pisa Carilla. Ushuaia ediciones. Tarragona, 2015. 125 páginas. 10 euros.

La cocina de Valdejalón y Cariñena

Cuidadosamente editado, este volumen se acerca a la cocina popular de las comarcas de Valdejalón y Campo de Cariñena, a través del recetario tradicional, compilado por José Manuel Latorre y Miguel Ángel Mosteo, y retratado por este último y el director editorial, Santiago Cabello. Recogen «recetas de



toda la vida», como las albóndigas de bacalao o el rancho, pero también la «tradición actualizada», donde diferentes cocineros de la zona modernizan diferentes recetas, como el Cardo con anguilas o un curioso Pudín de borrajas a la menta con mouse de chocolate y aceite de oliva. Y no falta una sección dedicada a la «tradición llegada de lejos», con platos rumanos, marroquíes y latinoamericanos. Muchas recetas están profusamente fotografiadas y los autores entreveran los textos con anécdotas, fotografías y curiosidades.

Para niños adelantados

Recomendado para niños de unos ocho años –y bastante mayores, dado el nivel de la cocina– tras Miranda se esconden la actriz aragonesa Itziar Miranda y Jorge Miranda, mientras que el tío Nacho no es otro que el también actor aragonés Nacho Rubio. Por su parte, las ilustraciones son obra de Lola Castejón. Conocida es la pasión de ambos intérpretes por la cocina, que vuelcan en esta interesante obra, para acercar a los más pequeños a la cocina. Y sin concesiones, pues en sus 34 recetas encontramos de todo, desde la básica salsa



de tomate a un Salmón meloso con toque sabroso, pasando por carrilleras, patés o espaguetis de calabacín. Cada receta viene explicada en cuatro pasos, con fotografía, trucos y curiosidades. Un buen regalo para los pequeños, del que también disfrutarán los mayores, gracias al buen hacer de los autores.

Retratos de cerveceros

A partir de la exposición fotográfica organizada por Cerveceros de España como homenaje a los profesionales de los bares, llega este libro que las recoge. Centrado en diferentes ciudades españolas, Zaragoza ha sido una de las seleccionadas, con las magníficas imágenes que el también zaragozo-



no y premio Pulitzer, Manu Bravo, tomó en Bodegas Almaju, Bula, Casa Juanico, Casa Pascualillo, El 14, El Rincón, Los Cabezudos y Palomeque. Completan el elenco Luis Gaspar –Madrid–, Francisco Guerrero –Sevilla–, Xurxo Lobato –La Coruña–, Arturo Rodríguez –Las Palmas de Gran Canaria–, y Jordi Vidal, Barcelona.

Cociname un puchero

José Manuel Latorre y Miguel Ángel Mosteo, coordinadores. Asociación Cultural L'Albada. La Almunia de doña Godina, 2016. 167 páginas. Pedidos en lalbada@lalbada.com.

Las recetas de Miranda

Miranda y su tío Nacho. Ilustraciones de Thilopía. Edelvives. Zaragoza, 2015. 101 páginas. 17,90 euros.

Hostelhéroes

Varios autores. Lunwerg. Madrid, 2015. 144 páginas. 20 euros. Se encuentra en las librerías General, París y Antígona; Amazon, La Casa del Libro y Planeta de Libros.



FRANCISCO ABAD

Fotos Gabi Orte/chilindron.com,
Francisco Abad y archivo



Archivo

El pimentón, genuina especia española, no es otra cosa que el polvo obtenido al triturar el pimiento. Se puede encontrar dulce, agri dulce y picante.

ESPECIAS EN POLVO (IV)

Las especias en polvo protagonizan esta penúltima entrega la serie sobre las especias. Entre ellas, desde el castizo y nacional pimentón, hasta las más exóticos, hoy ya habituales.

La serie concluirá en el próximo número con el artículo dedicado a las salsas especiadas.

Especias en polvo

Las especias se pueden obtener, previamente molidas, con un único componente o aunados varios de ellos, en fórmulas perfectamente conocidas e identificables. Por ejemplo, puede adquirirse pimienta de diversos tipos molida, o nuez moscada o comino, por citar las más habituales. Al pulverizar las especias se expone la materia a la atmósfera, de modo que la degradación de los aromas se acelera mucho y su supervivencia mengua sensiblemente. La ventaja consiste en que añadirlas a las preparaciones culinarias es muy sencillo y no requiere preparación de ningún tipo.

Pimentón

Aparte las especias simples pulverizadas, hay una que merece nuestra atención especialmente y es la genuina especia española: el pimentón.

El pimentón no es otra cosa que el polvo obtenido al triturar el pimiento. La condición para moler adecuadamente el pimiento, es que éste haya sido previamente deshidratado.

El secado natural más simple es la prolongada exposición al sol. En la zona de Extremadura, por las condiciones de maduración del fruto y la climatología, el método empleado es el ahumado con calor de leña, que suele ser encina o roble.

Cuando el pimiento está seco, con una humedad adecuada, se muele, primero con molinos de mazo y después finalmente, mediante molinos rotatorios del tipo del antiguo de piedra, modificados para evitar las pérdidas por espolvoreo. Según su sabor, dependiendo del tipo de pimiento empleado, el pimentón es **dulce, agri dulce y picante**.

El primer tipo es el más frecuente en Mur-

cia y los otros dos en Cáceres. La primitiva forma de preparación por molienda en mortero de pimientos secos, ya atestiguada en el primer tercio del siglo XVII, fue generalizándose y en regiones con alta producción pimentonera, desembocó en la preparación de polvo de pimiento que se conservaba y vendía en pequeñas cantidades en mercados locales.

El pimentón como preparación industrial comienza su camino en 1804, en El Llano de Brujas (Murcia). La *tía Maína* compraba los pimientos secos enristrados, luego lustraba su superficie con un poco de aceite y los secaba en el horno panadero; solía moler el pimiento para su propio uso, como todo el mundo, con mortero; al fin, pensó en hacerlo en grandes cantidades para la venta.

Llevó los frutos al molino harinero de Orihuela y así obtuvo un polvo de excelente molturación, mucho mejor que el obtenido en casa, que tuvo muy buena acogida en el mercado y que se comercializó a la vez que los pimientos secos de bola. Hasta 1816 los cosecheros fueron vendiendo

sus pimientos secos a intermediarios que procedían a imitación de la tía Maína, preparando pimentón en molinos harineros, tras secarlos en el horno.

Hacia 1840 el pimiento ya se cotizaba alto, justamente por su salida comercial en forma de pimentón, que permitía disponer de color y sabor fuera de la época de la cosecha, cómodamente y ocupando poco volumen en la despensa.

Una vez popularizado el pimentón, con la incorporación del molino harinero a su preparación, la difusión es rapidísima. Tan popular y castizo acaba siendo, que

fundamental en muchas preparaciones tradicionales, cuyo detalle haría interminable la relación. Mencionemos simplemente las preparaciones del **pulpo de feria**, en el que se aliña el pulpo cocido con una mezcla de pimentón extremeño y murciano, para no sobrecargar de aroma de humo, o algunas recetas de **patatas bravas clásicas**, en el que las patatas suavemente fritas en aceite a baja temperatura, se animan con la adición de pimentón picante, haciéndolas un poco más. Unas **patatas guisadas** en las que la receta no requiere más que agua, sal,

de origen oriental; sin embargo, habrá que tener en cuenta que las especias se han empleado asociadas desde hace siglos y no solo en las cocinas orientales o de inspiración oriental.

En las cocinas andaluzas (siglo XIII) no se recogen fórmulas fijas de especias asociadas, sino que se dan asociaciones múltiples, a veces de apariencia caótica, aunque es muy frecuente encontrar en algunas recetas asociaciones fijas, sin nombre, de canela y jengibre, pimienta y canela y pimienta, canela y espinacardo. Ya desde el siglo XIV se formulan asocia-



F. Abad



El pimentón resulta imprescindible en el pulpo de feria, pero también en la mayoría de escabeches, como este de trucha. ¿Chorizo sin pimentón, imposible? pues lo define.



Archivo

su empleo sería uno de los rasgos distintivos de nuestras cocinas nacionales. Y además de nacionales, populares; así lo ve Thebussem, cuando dice en 1886 que son dos las especias populares: «el pimentón soez y el anodino azafrán». Un par de ejemplos pueden ser ilustrativos de la sedimentación del proceso desde el final del siglo XIX. Dos gruesos recetarios de cocina para recién casadas (1920 y 1925), citan al pimentón como especia característica e imprescindible, junto con la pimienta, el clavo, la canela y la nuez moscada. En todo caso, quede constancia de que hasta bien entrado el primer tercio del siglo XIX, el pimentón no impregna las cocinas españolas.

El empleo masivo de pimentón en la **chacinería** produjo un notable empobrecimiento de las tradiciones españolas. En Cataluña, donde por motivos políticos derivados de las guerras carlistas, el pimentón se identificó como una especia invasora, no ocurrió esto y por eso se conservan las fórmulas de embutidos escalados y curados que en otras partes de España han desaparecido prácticamente. Las maravillosas butifarras de todos los colores y sabores no son patente catalana, sino reliquias de lo que se hacía en todo el territorio nacional antes de la invasión del pimentón.

Por otra parte, el pimentón es especia

El uso del pimentón en la chacinería la empobreció

ajos y laurel, se alegran con un poco de pimentón al gusto. A la hora de componer platos de pescado, como algunos **ajoarrieros primitivos** –bacalao desalado desmigado y salteado con ajos, aceite y pimentón– hay que tener gran tiento en el empleo de pimentón extremeño, que con su ahumado podría arruinar otro pescado delicado, apagando completamente el sabor principal. El **aliño de olivas** en aceite, cebolla, hinojo molido y pimentón murciano, dará resultados memorables. Y así hasta repasar toda la cocina tradicional española.

Mezclas de especias en polvo

Se han consagrado a lo largo de los tiempos fórmulas de mezclas de especias, de composición bastante estable, aunque admitiendo variantes locales o familiares. Estas mezclas tienen orígenes diversos, aunque ahora las más difundidas son las

ciones culinario-apotecarias de especias que se suelen denominar como *salsa*. Por ejemplo, el libro de Sent Soví. En él encontramos citadas diversas especias en mezcla variable y también al menos otras tres fijas, siempre empleadas en volátería: la **salsa de pagó**, formada por la asociación de jengibre, canela, pimienta, clavo, nuez moscada y azafrán; la **de capones**, que es como la anterior pero sin nuez moscada; y la **de guiso de gallinas**, que se compone de jengibre, pimienta, canela y azafrán. Como se ve, el escaso repertorio de combinaciones y su empleo limitado a volátiles, que siguen un proceso de cocción prolongado y concienzudo despiezado, hace pensar que más bien buscan saborizar de forma reconocible platos que de otro modo pasarían por escasamente relevantes.

El aragonés Ruperto de Nola recoge al menos tres combinaciones de especias, aparte de citar con detalle las que emplea fuera de combinaciones fijas: la **salsa común**, constituida por jengibre, canela, pimienta, nuez moscada, macis, clavo y azafrán; la **salsa de pavo**, integrada por jengibre, canela, clavo, malagueta y azafrán; y la **salsa fina**, elaborada mezclando canela, clavo, jengibre, nuez moscada, pimienta, macis y azafrán, que únicamente añade el matiz del macis a la precedente salsa fina de pagó de Sent Soví.



El curry es una mezcla de especias, con cúrcuma y anís estrellado

El habitual curry en polvo es un invento de los ingleses, que añoraban los sabores de la India.

Martínez Montiño (1611) menciona la mezcla que denomina **todas especies**, constituida por pimienta, clavo, jengibre y nuez moscada, que de hecho funciona como un *bueno para todo* del que elimina o añade algún elemento en distintas preparaciones, previniéndolo convenientemente.

Domingo Hernández de Maceras, unos decenios más tarde, se complica un poco más en sus combinaciones de especias; sigue a Martínez Montiño con sus **todas especies**, pero enriqueciendo la mezcla con azafrán y aporta la **especie común**, que es la mezcla de clavo, pimienta y azafrán y la **especie de lamprea**, que es la común enriquecida con nuez moscada y jengibre. Y no conforme con estas mezclas, menciona otras fijas para la empanada de solomillo de vaca –jengibre, pimienta, canela y clavo– y la tortada de lonjas de pernil –pimienta, azúcar, nuez moscada, clavo, canela, hierbabuena y mejorana–.

En épocas más recientes, encontramos que nuestro Altamirás (1745) recoge la fórmula de **todas especies**, formada por pimienta, clavo, azafrán y canela. Que los modos de cocinar de las casas jesuíticas españolas (1818) recogen en su elenco de fórmulas culinarias las mezclas denominadas **especie basta**, constituida por jengibre, cilantro, comino, azafrán y pimiento molido, y la **especie fina**, hecha de azafrán, clavo, nuez moscada y pimienta. Que el fraile navarro Salsete (finales siglo XVIII) distingue en sus mezclas prefijadas entre **especia fina**, que es la misma de los jesuitas adicionada de canela y la especia basta, hecha con jengibre, cilantro, comino y pimiento molido. Lo cierto es que repetir estas mezclas de especias en la actualidad tiene un interés práctico secundario, salvo en el caso de

que pretendamos rememorar un modo de cocinar de tiempos pasados. La realidad actual es que empleamos mezclas fijas de especias que se adquieren en el comercio ya preparadas y que nos remiten a formas de cocina más o menos exótica, aunque perfectamente estandarizadas en estos momentos.

En la actualidad, con eso de la globalidad y la mixtificación –perdón: mezcla, adopción o mestizaje...– se han popularizado las **mezclas de especias industrialmente preparadas**. No es que sean despreciables, ni mucho menos, pero al cabo parece que imponen una suerte de exotismo que no es tal.

Creemos que añadiendo unas cucharillitas de curry de Madrás estamos componiendo un plato genuinamente indio y no es así; el zaatar sirio no nos da mucho más arabismo que una rosquilla tradicional; el berbere etíope no será más agresivo que un guindilleo tradicional de subido tono. Pero tendremos que aceptar que hay tendencias, que tendrán una duración limitada como todo, y que no vale polemizar sobre ellas, sino integrarlas en nuestro modo de cocinar para hacer la vida un poco más agradable o algo menos desagradable. Veamos algunas de las mezclas más extendidas en nuestra tierra y aprovechemos de ellas lo que nos cumpla; la tabla adjunta nos dará noticia de su composición.

Berbere etíope

El **berbere etíope** es una sublimación del calor interno y externo; la guindilla es su esencia, como en toda mezcla tropical, sencillamente porque los picantes son antisépticos activísimos, que van a prevenir las toxinfecciones alimentarias. En nuestro medio, su empleo va a ser restringido, pero nos vendrá muy bien

añadir a media cocción el compuesto en la confección de un **cordero** troceado y guisado con abundante cebolla, que luego se acompañará de arroz blanco. Otras carnes también admitirán la mezcla. El pescado la rechaza de plano.

Cinco especias chinas

La mezcla china de **cinco especias** es un recurso sencillo para aromatizar platos de sabor inicial poco acusado: algunos pescados, pollo y fideos de todo tipo. Es sencillo añadirla al final de la cocción en **salteados de carne** de cerdo con verduras o a tallarines fritos con filetitos de ternera brevemente braseados o a mezclas de carne muy finamente cortada con adición de fideos y frutas fritas.

El curry

El **curry de Madrás**, supongo que ya lo saben, no es tal. Los gloriosos hijos de la Gran Bretaña, cuando perdieron la Perla del Imperio, es decir, la India, se empeñaron en mantener sabores de la colonia en su cocina, confeccionando una mezcla que recordaba a los curries indios –que, como saben, son formas de cocinar en el subcontinente indio con abundante y equilibrado especiado– y construyeron una mezcla de especias que mantuviese viva la memoria del imperio.

Tal empecinamiento dio origen al curry, que posteriormente los avisados comerciantes especieros de la India adoptaron, rehaciéndolo en Madrás, como en la propia Gran Bretaña, y dándole marchamo de autenticidad. La propia y viejísima reina Isabel II se empeñó en negar la evidencia de que habían perdido la India ella y sus sucesores, ordenando pollo al curry en su banquete de coronación; creo que no llevaba sombrerito, sino corona, pero al cabo es igual de cursi.

El curry se hace con una mezcla de especias, con destacado papel de la cúrcuma y el anís estrellado, matizado todo por los otros aromas; yo tengo la suerte de que unos amigos que suelen ir a la India una



Cinco especias chinas, recurso para aromatizar.

vez al año, me traen un buen puñado de hojas del árbol del curry –*chalkas koenigii*– que dejo secar y luego pulverizo, dando un aroma muy especial a la mezcla. Como es improbable que las consigan en nuestra tierra, háganme caso y compren el mejor y más caro curry que encuentren en el comercio si quieren disfrutar un buen aroma en su comida; hay curries infectos que al final dan ardor de estómago y tiñen el plato.

Una bechamel suave aromatizada al final con una generosa cantidad de curry, hará un aliño perfecto para unos **langostinos** hervidos servidos con algo de arroz blanco. Pero si quieren disfrutar de un aroma excelente, hagan unas **lentejas estofadas** al modo tradicional, pero estrictamente vegetarianas –zanahoria, puerro, cebolla– sin ningún componente cárnico, y cuando estén casi hechas, en el momento de incorporar la sal, añadan curry en polvo y sabrán lo que es disfrutar. Por supuesto que si tienen la costumbre de hacer de vez en cuando el pan en casa, añadir algo de curry a la masa antes de hornear, les dará unas **hogazas** espléndidas de color y de aroma: éxito garantizado.

Garam masala

La mezcla de **garam masala** indio es otra mezcla estandarizada en la práctica, pero que realmente no tiene una fórmula canónica. Comino, clavo y canela son fundamentales, pero se admiten variaciones de todo tipo, en proporciones o incluso en componentes. Añadirlo a media preparación en un **plato vegetal variado** –cebollas rojas picadas, zanahorias ralladas, puerro, hojas de espinaca, calabacín en rodajitas, todo salteado– e incorporar

PRINCIPALES MEZCLAS DE ESPECIAS EN POLVO

Nombre	Composición
Berbere etíope	Guindilla, cardamomo, cilantro, fenogreco, clavo, pimienta.
Cinco especias chinas	Casia, anís estrellado, clavo, cilantro.
Curry de Madrás	Alcaravea, anís estrellado, pimienta negra, cayena, cilantro, comino, cúrcuma, clavo, hojas de curry.
Garam masala indio	Cardamomo, cilantro, comino, clavo, canela, pimienta, macís, laurel.
Mezcla árabe	Pimienta, alcaravea, clavo, comino, cardamomo.
Ras-el-hanout marroquí	Canela, comino, pimentón, clavo, guindilla, cúrcuma, jengibre, nuez moscada.
Shichimi togarashi japonés	Cáscara de cítricos, guindilla, sésamo blanco y negro
Zaatar sirio	Tomillo, comino, sésamo, orégano

después algo de yogur, mejor griego, darán una apreciable mixtura con sabores exóticos, que además tiene la ventaja de que no necesita memoria de fórmula fija, ya que se hace con lo que hay disponible. Esta mezcla se puede tomar a modo de fajita mejicana, si no se hace demasiado caldosa, preparando unas **tortas chapati** –masa de pan fermentado, estirada en forma de pequeñas tortitas redondas, que se hace en sartén, con muy poca mantequilla, en lugar de en horno– y haciendo la pinza o el rollito, a su gusto.

Mezcla árabe

La mezcla árabe es un invento y no una fórmula estable, tampoco. Ya ven que las pretendidas mezclas *típicas* tienen como patente de tipicidad que cada cual las prepara a su estilo; en este caso no es fácil que la encuentren en el mercado, ya preparada.

Pongan en un molino de especias –no hace falta tener uno indio y sirve un pequeño molinillo eléctrico de café, destinado exclusivamente a pulverizar especias– una mezcla a partes iguales de pimienta negra, alcaravea y comino, incorporando después al gusto algunos clavos de olor y

algunas vainas de cardamomo; todo bien pulverizado, se ajustará al personal gusto, insistiendo en todo caso en que haya suficiente cantidad de clavo.

Esta mezcla les va a dar muy buen resultado cuando la incorporan a media cocción a un plato de carne de **cordero con hortalizas**, salseando con yogur ácido y será absolutamente determinante, en mi opinión, para construir la maqluba. **Maqluba** significa «volcada» y es un plato característicamente palestino. Se dice que las madres de casa reservaban las porciones de comida que no habían sido consumidas y las mezclaban, añadiendo algo de arroz cocido, para socorrer a los mendigos que pedían algo de comer; cuando el mendigo extendía su escudilla, la buena mujer «volcaba» parte del contenido de la olla y unas veces el resultado era anodino, las más, y otras, cuando la casa era económicamente potente o había tenido lugar una celebración, la «volcada» contenía bastantes carnes y estaba bien saborizada.

La realidad es que ahora la maqluba no se prepara así y no es comida de fortuna, sino plato familiar completo. Si quieren disfrutar de ella, provéanse de un buen puchero metálico y de una amplia bandeja con reborde. Pongan carne a saltear y cuando esté bien hecha retirenla. Luego, en ese aceite, añadan más carne de menor calidad y los huesos correspondientes, ahogando al cabo con agua y metiendo algo de puerro, bastantes rabos de perejil, cebolla y sal; cuando ya se ve que está el caldo bien hecho, de color levemente tostado, se añade la mezcla de especias y se deja hervir todo unos cinco minutos.

Preparen además berenjenas loncheadas,

**El garam masala
no tiene
una única fórmula,
aunque sí comino,
clavo y canela**



El shichimi togarashi ha de adicionararse siempre en frío

preparar unos **pinchitos**, marinando la carne cortada en cubos con aceite y la mezcla de especias, pero si añaden además una buena cantidad de cilantro en semilla pulverizado, el resultado ya será maravilloso.

Shichimi togarashi

La mezcla japonesa denominada **shichimi togarashi** tiene como núcleo la cáscara de cítricos –naranja, limón, yuzu, mandarina–, que es la que contiene los aceites esenciales, y se redondea con la cobertura algo difusa del sésamo y una puntita de picante. La adición de esta mezcla debe hacerse siempre en frío y sobre un **plato ya preparado**, para añadir acentos peculiares al gusto del comensal. Sobre un plato de pescado, un poco de este polvo será acento alegre y lo propio ocurrirá con otros, especialmente si son de sabores poco acusados; difícilmente casará bien con una preparación de mariscos o de carne de vaca o con abundancia de setas y asentará bastante bien sobre pescados levemente cocinados o platos de pollo.

Zaatar sirio

El **zaatar sirio** literalmente podría traducirse como tomillo con matices. No se trata del tomillo que nosotros recogemos en el campo o podemos tener en una maceta, sino de variedades de porte alto, más sencillo de recolectar que las pequeñas plantas de nuestros lugares. Se siembran campos amplios y luego se cosecha el tomillo, secándose y desmenuzándose después.

Este tomillo se perfila con la adición de cantidades modestas de comino, sésamo y orégano.

La utilización puede ser muy variable; entre nosotros se puede emplear en cualquier plato que demande tomillo, desde **sopas** a **guisos cárnicos**, incorporándolo al final de la cocción. En Oriente Medio es de utilización mucho más amplia, lo que incluye muy especialmente cocas o preparaciones de **panadería**. Es bueno hacer pruebas personales.

La maqluba es un plato típico palestino –significa volcado–, que utiliza una mezcla de especias árabes.

desamargadas tras salar y luego fritas, y si quieren unos floretes pequeños de coliflor, simplemente escaldados. Remojen arroz en agua tibia y tras lavarlo procedan del siguiente modo: un poco de aceite en el fondo del puchero, una capa de arroz ya remojado, una capa de los trocitos de carne –la que quieran, pollo, cordero o ternera, aunque sale mejor con pierna de cordero– otra de arroz, otra de las verduras ya preparadas, otra de arroz y así sucesivamente. Cuando está todo concluido, poner al fuego y verter el caldo antes obtenido, caliente, a través de una espumadera o rasera, para que no se muevan demasiado las capas de arroz y viandas. Dejar hacer a fuego medio con la cobertera puesta, durante unos veinte minutos. Es como hacer una paella pero en puchero, de modo que habrá que calcular un poco menos de caldo por parte de arroz ya que la evaporación es menor. Cuando esté todo hecho, vuelquen el contenido del puchero sobre la amplia bandeja, acomodándolo e inmediatamente frían hasta dorar una generosa cantidad de piñones en aceite de oliva, salteando el arroz por encima con el aceite y los piñones. No es necesario comerla con las manos, pero sí es deseable ver salir la bandeja humeante al centro de la mesa, para servir a cada comensal por orden jerárquico y tomar alegremente este plato palestino.

Ras-el-hanout

Con el ras-el-hanout marroquí ocurre lo mismo que con las otras mezclas de especias en polvo: hay una fórmula nuclear,

pero tantas variantes como especieros. Los componentes fundamentales serán canela, comino, pimentón y guindilla, y luego se añadirán otros en diferente proporción. No se dejen engañar con preparaciones en las que la canela predomina o hay demasiado picante; a los europeos nos timan en África con el asunto del exotismo, y de la misma forma que nos venden cártamo por azafrán, nos dan una mezcla hecha a voleo como la auténtica del ras-el-hanout. Es mejor confiar en un buen especiero y pagar más, para tener una calidad bien estandarizada y con todos los aromas equilibrados. Para hacer un **tajine** clásico, especialmente de carne, no será necesario tener un tajine de barro, aunque resulta muy conveniente por el sabor que deja la cocción a baja temperatura con una cobertera cónica que deja recaer el vapor condensado sobre el alimento en preparación, en ciclo casi cerrado. Un buen puchero de acero o aún mejor una cocotte de hierro colado, nos servirá para el guiso de carne con hortalizas –claro que hay tajines de pollo o de pescado–, que se aromatizará a media cocción con nuestra mezcla. Luego acompañaremos el resultado, con su juguito, con arroz blanco o una bandeja de alcuzcuz simplemente vaporizado.

Para hacer el **alcuzcuz clásico** –cuscús– se procederá de modo semejante, poniendo en el guiso la mezcla de especias, en la parte baja del alcuzcucero, de modo que el vapor irá cociendo lentamente el alcuzcuz previamente remojado y puesto en la última media hora de la elaboración. También podrán emplear la mezcla para

Aperitivos

Martín
Martín



...de confianza

www.martinmartin.es

10%

Entrega este cupón, y consigue un

DESCUENTO en Conservas

Acumulable a otras ofertas. Válido hasta el 31/05/2016.

Martín
Martín



Gabi Orte / chilindron.es

Aragón produce bastante legumbre ecológica, como la de Ecolécera, presente en numerosos lineales.

LEGUMBRES ECO

Hemos comenzado el 2016, año internacional de las legumbres según la FAO, con un estudio desarrollado en Estados Unidos y titulado *La agricultura orgánica en el siglo XXI* en el que se concluye que la producción ecológica puede alimentar a la creciente población mundial cumpliendo los objetivos de la sostenibilidad, siendo este modelo agrícola y ganadero clave para lograr una alimentación mundial sostenible.

Las leguminosas y la producción ecológica siempre han ido de la mano, ya que estas primeras son un requisito indispensable para conseguir los objetivos buscados en la producción ecológica, que no son otros que el de nutrirnos a nosotros y nutrir también a la tierra, evitando la pérdida de su fertilidad.

Las leguminosas tienen la capacidad de fijar el nitrógeno atmosférico, consiguiendo de esta manera –sin gasto económico alguno– incrementar la fertilidad del suelo, mejorando y alargando de esta manera la productividad de las tierras agrícolas. Además su cultivo tiene múltiples usos, se aprovecha todo, ya que el grano sirve para alimentarnos a nosotros y el forraje al ganado.

Su alto valor proteico las hace indispensables en la mayoría de las dietas, además

sus necesidades hídricas son mucho menores en comparación con otras fuentes de proteínas: por ejemplo para producir un kilo de lentejas se necesitan 50 litros de agua, para un kilo de pollo 4325 litros, para otro de cordero 5520 y para un kilo de ternera 13 000 litros. De ahí que en las zonas con escasos recursos hídricos sea un ingrediente fundamental para su alimentación.

Si a los beneficios que proporciona el cultivo y el consumo de las legumbres le añadimos las ventajas que proporciona la producción ecológica, estaremos cada vez más cerca de poder garantizar la seguridad alimentaria, que no es otra cosa –según la FAO– que «garantizar que todas las personas tengan acceso físico, social y económico permanente a alimentos seguros, nutritivos y en cantidad suficiente para satisfacer sus requerimientos nutricionales y preferencias alimentarias, y así poder llevar una vida activa y saludable». Volviendo al estudio, publicado en la revista científica *Nature Plants* –www.nature.com/articles/nplants2015221–, se trata del primero en el que se ha analizado la documentación científica sobre las comparativas entre la producción ecológica y la producción convencional de los últimos cuarenta años, utilizando cuatro criterios

fundamentales: productividad, economía, medio ambiente y bienestar de la población.

Según explican los investigadores de la Universidad de Washington, son cientos de estudios científicos los que avalan que la producción ecológica debe desempeñar un papel importante en la alimentación mundial, añaden también que hace tres décadas apenas existían estudios sobre la comparativa antes citada, pero durante los últimos quince años su número se ha disparado, lo que prueba que es un tema de interés para la comunidad científica.

De los que han analizado extraen pruebas de los beneficios medioambientales que aporta la producción ecológica, como la mejor calidad y menor erosión de la tierra de labor, o su capacidad para almacenar mayores cantidades de carbono, así como una mayor biodiversidad.

Los autores del estudio señalan además que la producción ecológica es menos contaminante que la convencional –con menores afecciones sobre la tierra y el agua y una menor emisión de gases de efecto invernadero– y más eficiente energéticamente, ya que no depende de fertilizantes sintéticos o pesticidas.

Otro punto favorable es la disposición de los consumidores a pagar un precio mayor por los productos ecológicos, lo que compensaría a los agricultores por los beneficios ambientales derivados de sus buenas prácticas. Para los investigadores, la apuesta por la producción ecológica, combinada con otros sistemas agrícolas innovadores, es clave para poder suprir de alimentos a la población mundial de forma sostenible, y reclaman cambios políticos que favorezcan su desarrollo e implementación.

Vivimos en un país donde la legumbre tiene una gran tradición gastronómica, siendo protagonista de innumerables platos tradicionales, a pesar de ello su cultivo se ha ido reduciendo de manera alarmante, teniendo que traerlas cada vez de más lejos: según un análisis de Amigos de la Tierra las legumbres viajan una media de 5034 kilómetros. Esto se contrapone con el crecimiento constante de la producción ecológica, la cual ha superado ya en España, según los últimos datos estadísticos del Magrama, de 2014, los 30 602 productores, 3082 elaboradores y las 1 663 189 hectáreas certificadas. Esperemos que la producción ecológica ayude a recuperar y a incrementar la superficie de leguminosas en España, y ya de paso su consumo, el cual nos beneficia a todos.

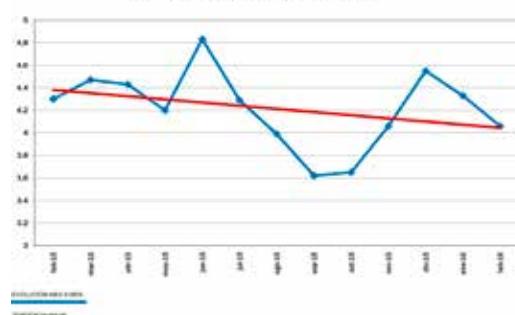
ÍNDICE DE PRECIOS EN ORIGEN Y DESTINO DE LOS ALIMENTOS FEBRERO 2016

PRODUCTO	PRECIO ORIGEN (€/kg)	PRECIO DESTINO (€/kg)	DIFERENCIA PRECIO ORIGEN-DESTINO(1)	DIFERENCIA PORCENTUAL ORIGEN-DESTINO	IPOD
ACEITUNAS ENTAMADAS	1,11	4,52	4,07	307%	
ACEITE OLIVA VIRGEN EXTRA	3,35	4,61	1,44	44%	
ACELGA	0,47	1,79	3,81	281%	
AJO	1,20	5,31	4,43	343%	
ALCACHOFRA	0,65	2,39	3,68	268%	
BERENJENA	0,37	1,67	4,51	351%	
BROCOLI	0,32	1,66	5,81	481%	
CALABACIN	0,29	1,61	5,55	455%	
CEBOLLA	0,33	1,04	3,15	215%	
CHAMPIÑON	1,16	3,73	3,22	222%	
COLIFLOR	0,31	1,50	4,79	379%	
LECHUGA	0,11	0,92	8,36	736%	
PATATA	0,35	0,77	2,20	120%	
PEPINO	0,67	1,56	2,33	133%	
PIMENTO ROJO	0,85	2,27	2,67	167%	
PIMENTO VERDE	0,92	2,17	2,36	136%	
REPOLLO	0,14	1,21	8,64	764%	
TOMATES DE ENSALADA	0,44	2,05	4,66	366%	
ZANAHORIA	0,33	0,97	2,94	194%	
FRESA	1,41	3,70	2,62	162%	
LIMÓN	0,62	2,96	4,77	377%	
MANDARINA	0,34	2,00	5,88	488%	
MANZANA	0,30	1,82	6,07	507%	
NARANJA	0,24	1,33	5,54	454%	
PERA	0,58	1,59	2,84	184%	
PLÁTANO	0,58	2,04	3,52	252%	
TERNERA 1*	3,97	16,52	4,18	318%	
CORDERO	3,14	11,04	3,52	252%	
POLLO	0,98	2,93	2,99	199%	
CERDO	0,99	5,18	5,23	423%	IPOD GANADERO 3,46
CONEJO	1,37	5,39	3,93	293%	
HUEVOS M	0,81	1,37	1,69	69%	
LECHE VACA	0,28	0,76	2,71	171%	IPOD GENERAL 4,06

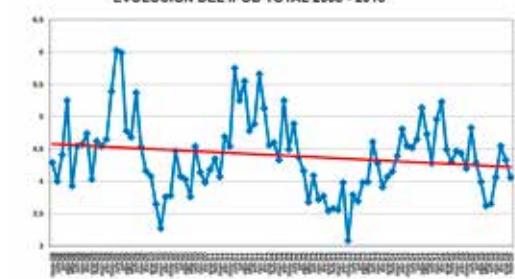
* Lechuga (1ud); Espárrago verde (60 manojo); Huevos (6 docena); Ternera (kg/vivo); Cordero (kg/vivo de 25 kg y peso vivo 1%); Cerdo (kg para 20kg) y pollo (kg vivo); Aceituna entamadas; Cítricos (incluye naranjocón)

(1) - número de veces que se multiplica el precio de origen hasta que llega al consumidor.

EVOLUCIÓN INTERANUAL DEL IPOD



EVOLUCIÓN DEL IPOD TOTAL 2008 - 2016



PATROCINAN



gastro aragón

Bimestral Aragón más de gastronomía y Alimentación

LLAMA AHORA
976 232 552

sé original
¡Regala gastronomía!

Regala una SUSCRIPCIÓN a GASTRO ARAGÓN

POR SÓLO 36 EUROS TE RECORDARÁN DURANTE DOS AÑOS

Y, si quieres, por un poco más, personalizamos tu regalo:
con la tarjeta que elijas, con un sobrecito de azafrán del Jiloca, una cena exclusiva...



JORGE HERNÁNDEZ

jorge.hernandez@slowfoodzaragoza.com

CONGRIOS CON GARBAÑOS, ENOTURISMO EN CALATAYUD

En su 68 período de sesiones, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el año 2016 Año Internacional de las Legumbres. La insostenibilidad de unas dietas derivadas de un megaconsumo de carne y pescado en los países desarrollados, nos hacen aconsejar un retorno a un mayor uso de la cocina de cuchara rica en legumbres y proteínas del mundo vegetal.

La eficiencia alimentaria y medioambiental desaconseja demasiadas transformaciones y consumo de recursos naturales, en un planeta en el que crece la población humana. Con tal motivo Slow Food Zaragoza está apoyando diversas actividades para este año, promoviendo el rescate de varias legumbres tradicionales. Para ello contamos con el apoyo de algunos grupos de productores y del banco de germoplasma del CITA, que ya ha recuperado cerca de 200 variedades de judías y otras legumbres.

Por otro lado, en el curso del año 2016 se va a poner en marcha en Galicia la primera área marítima de pesca sostenible. Está impulsada por la Fundación Lonxanet, varias cofradías de la costa de Morte y Muros, con el apoyo del Ministerio de Agricultura y Medio Ambiente y la Junta de Galicia. Esta zona abarca a 100 000 hectáreas de un área marítima litoral costera tradicional, donde aún faenan cerca de 700 barcos y más de 1500 pescadores comprometidos en la defensa de sus ecosistemas marinos y gestión responsable de la pesca. Slow Food Zaragoza está apoyando esta iniciativa ejemplar que deberían secundar otras zonas de España, apoyadas por los consumidores responsables, que gustamos de

paladar buen pescado, manteniendo la riqueza de los mares y el futuro de la pesca en mar abierto, que algunos pescaderos lo tildan indebidamente de pesca salvaje.

El congrio de Calatayud

La confluencia entre legumbres y pescado se da, gastronómicamente hablando, en la zona de Calatayud donde ha sido tradicional el unir garbanzos y el congrio de esa parte costera de Galicia. Concretamente en la localidad de Muxía aún queda un secadero de Congrio, que llevaban a la zona de Calatayud para trocarlo por sogas para las embarcaciones de pesca o que surcaban el Atlántico.

El Concejo de Calatayud elaboró en 1607 un *Estatuto de cáñamo y sogueros*, que ya nos daba el nivel de importancia de este cultivo, unido a oficios tan relevantes como alpargateros, cordeleros y sogueros. Si en el año 2014 apuntamos a la importancia de la historia del chocolate en esa zona, ahora queremos destacar esta tradición que ha fijado una gastronomía variada en torno al congrio seco.

Por estas razones el domingo 17 de abril queremos hacer un acto gastronómico



público en el espacio Bodega Lugus de Calatayud –bodega relacionada con el enoturismo en la zona-. Y hacer una comida que relacione la pesca sostenible, el rescate de las legumbres, el buen vino de Calatayud y que termine con la repostería tradicional chocolatera en la zona. Para ello vecinos de la zona cocinarán un tradicional congrio con garbanzos, acompañado de ensalada del tiempo, buen vino y pasteles de Micheto.

Los que deseen acudir a esta cita deberán estar atentos al facebook Slow Food Aragón o a nuestra web www.slowfoodzaragoza.es-, donde se publicará la convocatoria del acto, o bien puede solicitar información del mismo a eventos@slowfoodzaragoza.com.

Desde Zaragoza partiremos con un bus, sabiendo que el sistema ibérico, guarda entre sus montañas, tesoros gastronómicos relevantes, llenos de historia amena y un quehacer que anima a propios y extraños a investigar sobre cuanto aconteció y sigue aconteciendo en esa zona plétórica de balnearios, viñas viejas, cerezos, tradiciones chocolateras, buena repostería, plantas aromáticas y ese congrio con garbanzos que nos llama a volver a esa zona tan interesante de

Aragón, cuya capital es la cuarta de nuestra tierra, y donde para el AVE, para invitar al viajero a adentrarse en sus parajes y restauración que no es poca.

TEXTOS J.M.M.U.
Gastro@adico.es
FOTOGRAFIAS GABI ORTE
gabiorte@chilindron.es

JOSÉ LUIS CORRAL



ESCRITOR E HISTORIADOR

RESULTA IMPOSIBLE RESUMIR BREVEMENTE EL CURRÍCULO DE JOSE LUIS CORRAL. PROFESOR UNIVERSITARIO, HISTORIADOR Y NOVELISTA, POLEMICO ARTICULISTA DE PRENSA Y OTRORA TERTULIANO DE RADIO, MUY ACTIVO EN FACEBOOK, DAROCENSE MILITANTE, ARQUEÓLOGO OCASIONAL, CRÍTICO CON EL MUNDO EN QUE NOS HA TOCADO VIVIR, ETC. Y, LO MÁS IMPORTANTE, INTERESADO POR LA COMIDA, QUE REFLEJA ATINADAMENTE EN SUS NOVELAS HISTÓRICAS, QUE ANALIZA A TRAVES DE SU OFICIO DE HISTORIADOR, Y CUYA EVOLUCIÓN CONTEMPLA CON PESIMISMO ANTE LOS CAMBIOS EN NUESTRO PARADIGMA ALIMENTARIO. YA ANTES DE ENTRAR EN EL RESTAURANTE, CORRAL LAMENTA LA PERDIDA DE BIODIVERSIDAD EN LOS VEGETALES QUE CONSUMIMOS, RECORDANDO, POR EJEMPLO, EL ALTO NÚMERO DE VARIEDAD DE CEREALES QUE SE HA PERDIDO EN LOS ÚLTIMOS TIEMPOS.

ASI, PROTESTA, LAS CERVEZAS CADA VEZ SE PARECEN MÁS ENTRE SÍ, DEBIDO A QUE UTILIZAN PARECIDAS CEBADAS. Y RECUERDA QUE EN TIEMPOS DE LOS ROMANOS Y TAMBIEN EN LA EDAD MEDIA SE CULTIVABAN MUCHAS MÁS VARIEDADES DE CEREALES Y VEGETALES.

«Las CLASES SOCIALES se diferencian por la COMIDA»

Puntual como un profesor británico –aunque no disponga del mismo presupuesto para investigar que sus colegas– no resulta sencillo centrar un hilo argumental con José Luis Corral. Las restricciones de la Universidad en toda España, la política siempre –«aquí ha hecho mucho daño el PP»–, los recortes –«estuvimos un año sin fotocopias, ni papel, ni tinta»–. Insiste, «un catedrático de mi categoría en Oxford dispone de unos 30 000 euros para investigar; yo cero. Pero no este año, sino desde 2008. Y la Unión Europea me pide lo mismo que a él». Aunque «no es sólo la crisis. No interesa que haya cultura en este país».

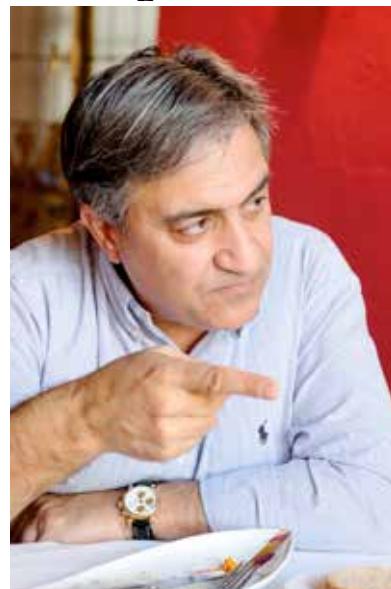
Llega el momento de elegir el menú y duda. «Yo es que me como todo y parte del extranjero». Pero tiene que optar, «todo tipo de tartar me encanta, las cosas crudas en general. Y ya sé que el atún está en peligro de extinción, pero puede que sea mi plato favorito», una vez más la conciencia social atraviesa toda la conversación. Y se deja llevar por las vieiras, sugerencia del día, aunque «comería postre de primero, postre de segundo y postre de tercero». Y sí, por supuesto, ha estado varias veces en el afamado Espai Sucre.

«El Tres picos me gusta», ja por él! Y nuevo salto a la actualidad. «Ahora está de moda el Campo de Borja por el Ecce Homo. ¡Qué país de paletos! Mira que hacer un centro de interpretación de un *delito*. Porque eso fue un delito».

«Este es un país de ignorantes –añade tajante– en un porcentaje tremendo. En cultura, pero sobre todo en sensibilidad. Puedo ser ignorante, pero tener sensibilidad hacia lo que desconozco». Según su amigo Manuel Jalón, con el que compartió muchas vivencias en el castillo de Trasmoz, «los españoles sólo hemos inventado la novela picaresca y la fregona». Llega el vino: «hasta que llegó la depuración era más peligroso beber agua que vino o cerveza».

La tradición en la cocina

Surge el espinoso asunto de la tradición en la cocina, y nada mejor que un historiador sin pelos en la lengua para centrar el tema.



Como buen profesor, Corral gesticula continuamente.

«Otra mentira. Una tradición se logra cuando se asienta en el imaginario colectivo, lo que puede tardar tres años o nunca». Surgen los ejemplos más allá de la zaragozana Ofrenda de flores –nacida en 1956 de la mano de Antonio Beltrán–: el Arroz con borrajas y almejas está datado en noviembre de 1988 cuando Miguel Ángel Revuelto lo cocina en el restaurante Gayarre –«y alguno dirá que sus abuelos ya lo hacía en el pueblo», ironiza Corral–. O las chiretas, esa tripa de cordero rellena de asaduras y arroz, «cuando el arroz se consume muy poco en España hasta el siglo XVIII, si bien llega aquí con los árabes»–. No obstante, recuerda que no todo vino de América, que muchos alimentos llegaron a nuestro país de la mano de griegos, romanos, visigodos, árabes, etc. «El imaginario colectivo puede cambiar muy deprisa, especialmente si hay alguien importante o influyente que lo activa». Y prosigue afirmando que «en España la mayor parte de las tradiciones acabaron destruidas por el franquismo, como los carnavales». Pues el de verdad consiste «pervertir el orden social, no simplemente disfrazarse».

Gastronomía transversal

Comparte que la gastronomía, en su más noble sentido, es una disciplina transversal. Y utiliza sus conocimientos históricos para que aparezca en casi cualquier

tema. Como la religión y sus restricciones alimentarias, el cerdo en el caso de judíos y musulmanes. «Hay cuestiones de profilaxis –el peligro de la triquinosis–, el cerdo soporta mal el calor, no puede caminar por el desierto...». «La prohibición de determinados alimentos tiene elementos rituales, religiosos y culturales». Hoy «no tiene sentido comer cordero y no cerdo, pero todas las religiones mantienen normas absurdas». Aunque quizás nuestro saludable amor por el pescado tenga que ver con el catolicismo.

Llegan las vieiras, que «están muy ricas», y surge la duda acerca de su relación con el camino de Santiago. «Pues no se sabe. Es un molusco relacionado desde siempre con el santo, está datado. Es probable que cuando Teodomiro descubriera la tumba de Santiago ya existiera una cultura de concheros que se arrastre desde el Neolítico, pues se han encontrado numerosos yacimientos». Y las conchas podrían ser una comida para los peregrinos. Nos sorprende al afirmar que «en Aragón, a principios del siglo XVII uno de cada cuatro habitantes es francés o de ese origen». De aquí se expulsa a los moriscos y «desaparecen pueblos enteros. No quedan alfares, ni albañiles, por lo que se traen muchos franceses y catalanes para elaborar ollas, ladrillos, tejas». Ballestín, Angoy, son apellidos franceses. La Zaragoza en el XIX es una ciudad francesa, mientras que antes su influencia había sido italiana. Respecto a la gastronomía no se define, «tanto no lo sé, que soy medievalista».

Comer en la novela

José Luis Corral ha escrito un buen número de novelas históricas, ambientadas desde Numancia, hasta la época de Trafalgar, pasando por las figuras del Cid o Pedro IV. Una veintena de obras a la que se sumará próximamente otra en la que se ocupa de los Austrias.

«Creo que la novela tiene que captar el espíritu de la época. Que además de la cuestión intelectual y la ubicación histórica correcta –que no haya tomates en el Madrid del siglo X o patatas en la Córdoba del XIII– se recree el tono. Yo no puedo saber a qué sabía el pan o el cordero hace



Corral presume de tener buen apetito. Y no miente.

diez siglos, pero tengo que lograr que la gente entienda el sentido de la comida de su época, que coma según su posición. Y para ello está la documentación». Se sabe lo que comían los Austrias cada día, se conservan los menús reales del XIX, etc. La gastronomía, tal como se entiende hoy, es de hace bien poco. «Intento que la gente coma según su tiempo. En España ahora comemos por gusto –muy pocos por llenar la tripa, bueno con la crisis...–, pero el 90 % de la gente hasta hace cuatro días ni se lo planteaba; si había, se comía hasta hartarse, para alimentarse. Los Reyes no, sabían que también comerían al día siguiente».

Poder y comida

Pues la alta gastronomía siempre ha de- rrochado. En los banquetes de los romanos, de los que hay constancia, comían hasta lenguas de ruisenor. Las clases sociales se han diferenciado, entre otras cosas, por la comida. «Tú desnudas en la Edad Media a un rey y a un plebeyo y no los diferencias». Además, «ahora el clasicismo es fundamentalmente económico. Antes era económico, social y jurídico. Nacías, vivías y morías en tu condición; era muy difícil saltar de estatus».

Cuando se celebraba un banquete, los poderosos eran exagerados. En la corte de Carlos I se servían veinte platos diferentes y si venía gente importante se preparaban más. ¿Quiénes se los comían? «La familia del rey, los embajadores y según sobraba, para los nobles y así sucesivamente».

«La cantidad y variedad es símbolo de riqueza». Algo que permanece en nuestros días cuando se llega a pagar miles de euros por caviar con oro, o por determinadas botellas de vino. Es lo que hay.



La casa recibe a los clientes con tres aperitivos.



LA COMIDA >> NOVODABO

El céntrico restaurante zaragozano fue el elegido por José Luis Corral para celebrar esta comida. Y no era la primera vez que acudía a tenor de los calurosos saludos que le brindaron desde la sala y la cocina. Tras una cerveza de aperitivo –«cada día se parecen más entre ellas» afirmó el profesor, ya entrando en materia– y ya en plena conversación llega el momento de elegir, que se demora debido a los incesantes vericuetos de la charla. Aparecen eso sí, unos interesantes aperitivos: Bombón de foie, Pastel de piquillo y Gazpacho transparente. Vieiras con espuma de borraja, Tartar de atún rojo con crema de yogur y pepino, albahaca y helado de aceite de oliva y Naranja con queso y pimienta para el escritor, que decide contenerse optando por dos primeros platos. Alubias verdinas con panceta, guindilla y mahonesa de piñones, Callos de ternera guisados con chorizo y morcilla de Aragón y el mismo postre para el fotógrafo, hoy en tono clásico; y Erizos cocinados sabor a mar y Lubina salvaje con orio de patata, para el que suscribe, austero por necesidad.

El vino, elegido por el propio Corral, fue un Tres Picos que estaba en su justo punto, y apenas llegó al postre. Unos gin-tonics para rematar la sobremesa, sumaron una cuenta total de 169,40 euros, entendiendo que los postres, cafés y copas de sobremesa fueron cortesía de la casa.

Plenamente integrado en su nueva ubicación –el restaurante nació en la Romareda–, donde alivia la magnificencia del palacio en que se ubica con una decoración de corte minimalista, su cocinero y propietario, David Boldova, sigue conjugando el clasicismo con la innovación. Así, además de la carta, propone de lunes a viernes tres menús, siendo el denominado Prêt-a-porter el más demandado por el público, ya que por 33 euros permite elegir cuatro opciones por servicio, que muestran el lado más clásico de su cocina, reservando los platos más avanzados para el resto de menús –gastro y degustación– y la propia carta, que alía una amplia variedad de platos con las sugerencias del día. Y sigue siendo uno de los restaurantes aragoneses que mejor presenta sus platos.

La bodega de la casa, bien atendida, presta atención a los vinos aragoneses, pero sin olvidar los procedentes de otras regiones y países.

PL. ARAGÓN, 12. ZARAGOZA. 976 567 846. www.novodabo.com.

De 13.30 a 16 y de 21 a 22.30 horas. Cierra domingo noche y lunes. Admite tarjetas. Admite reservas. Menú Prêt-a-porter: 33 euros, mediodía, de martes a viernes, no festivos, incluida bebida; 35,30 euros, noches de martes a jueves no festivos, y mediodía sábado y domingo. Menú Gastro: 44 euros; 49,50 con bodega. Menú degustación: aperitivos, tres entrantes, carne, dos postres, petit fours, 60,50 euros. Precio medio a la carta: 50 euros. Dispone de reservado. Terraza. Aparcamiento público cercano.



AINHOA MUÑOZ / FABRICIO MOSEGUE
larepublicadearepitstan@gmail.com

EN LA AMAZONÍA

Nos encontramos en Puyo, la puerta a la Amazonía ecuatoriana, donde finalmente tuvimos que llegar en avión, dejando gran parte de la República de Arepistán en Venezuela, a la espera de que algún día reabran la frontera con Colombia.

De momento, pasaremos unos meses a la entrada de esta majestuosa área de unos 120 000 kilómetros cuadrados de exuberante vegetación, propia de los bosques húmedos tropicales, donde podemos encontrar uno de los hábitats vegetales y animales más ricos y complejos del mundo, el cual sirve a su vez de base para la rica gastronomía amazónica.

Son numerosas las nacionalidades indígenas que residen en este territorio y concretamente en la parte ecuatoriana, donde son muy respetadas, promoviendo su permanencia y su perpetuidad. Algunas de las más conocidas son: Los shuar, los achuar, los huaorani o los shiwiar entre otros. La mayoría viven de la caza, la pesca, la recolección y las artesanías. Y es gracias a esta multiculturalidad que la gastronomía amazónica es tan rica.

De la zona de la Amazonía provienen muchos de nuestros alimentos preferidos como el aguacate, la pimienta negra y roja, las nueces de Brasil, el cacao, la canela, el jengibre, la caña de azúcar y el boniato entre otros. Asimismo de esta zona obtenemos sustancias curativas como la quinina para la malaria o el curare para la esclerosis múltiple y el parkinson, o sustancias industriales como el látex, resinas, maderas, caucho y minerales.

Sin embargo, existen otros muchos alimentos desconocidos en nuestra gastronomía que suponen una explosión de nuevos sabores para el paladar, como por ejemplo, *patasmayo* o cacao blanco silvestre, similar a un fruto seco que se consume tostado, cuyo sabor a pesar de tener cierta similitud al chocolate supone algo totalmente novedoso para nosotros. Entre los platos de mayor consumo por las tribus encontramos por ejemplo el caldo. Suele prepararse a base de pescado de río como la carachama, la piraña o el bocachico, o de carne de animales muchos de ellos salvajes obtenidos de la caza como



Los gusanos son una de las bases de la alimentación de los nativos, por sus grasas y propiedades curativas.

por ejemplo el armadillo, la guatusa o la guanta –la lapa–.

Otro plato muy típico en la zona es el maíto, que en kichwa significa envuelto, y no es otra cosa que alguno de los pescados típicos de la zona sazonado con sal en grano, envuelto en hojas de bijao y asado al carbón. El envuelto les aporta un sabor especial y diferente.

Como bebida más consumida encontramos la chicha, la cual según la zona, puede ser de plátano maduro, de chontaduros –fruto de la palma de chonta– o de Yuca fermentada y previamente masticada por las mujeres de la tribu.

Uno de los platos estrella, sin duda alguna son los chontacuros –no confundir con chontaduro, que es la fruta–, unos gusanos que se crían en la palma de la chonta. Un escarabajo negro deposita en el corazón del árbol de la chonta unos huevos que transporta en sus alas, los cuales se convertirán en larvas y posteriormente en un grueso gusano de siete centímetros de largo y entre 5 y 10 milímetros de grosor. Una vez que los indígenas han cultivado

la fruta de la chonta, se corta, se le saca el palmito, usado también en nuestra gastronomía, y los restos del árbol se dejan en el suelo, donde llegará el escarabajo. Dos meses después, los nativos regresan a recoger los gusanos, una base de su alimentación por su alto contenido en grasas y a los que se atribuyen propiedades curativas. Se consumen enteros en pinchos asados a la leña, en el tradicional maíto, o bien fritos.

Las verdades, tradiciones y delicias de la cocina amazónica ecuatoriana están dando el salto a la cocina internacional y de vanguardia, gracias al chef Juan José Aniceto quién, tras pasar varios años investigando y conviviendo entre fogones indígenas, presentó dicha cocina, en Madrid Fusión 2016.

Entre la llegada de Nicole –nuestra pequeña– y la apertura de la frontera colombia venezolana, la República de Arepistán permanecerá un tiempo degustando y aprendiendo de esta cocina ancestral. Quizá, en un futuro, les apetezca una arepa rellena de chontacuros.

A. Muñoz / F. Mosegue



GUILLERMO ORDUÑA
Guillermo@esciencia.es

Creo que toda mi generación recuerda la primera vez que comimos legumbres. Al menos la primera vez que las comimos de manera consciente, porque fue una experiencia para olvidar. En mi caso recuerdo vivamente la primera vez que me enfrenté a un plato de garbanzos. Quizá fue la textura más densa que otros alimentos, quizás el sabor de la receta que era muy diferente a otros o simplemente que no era mí día, pero lo recuerdo como un suplicio.

Sin embargo, tras ese primer desencanto, lo lógico es que tras la insistencia de la familia, la legumbre entre en la dieta de todos nosotros desde pequeños. Quizás las lentejas sean más fáciles de comer al engañarlas con arroz, o los garbanzos en sopa, por no hablar de otras opciones donde la legumbre no es el ingrediente principal como las ensaladas o los rebozados. Y lo cierto es que es una suerte que nos gusten las legumbres porque son un alimento singular.

En realidad, se trata de una semilla seca. Dos elementos clave que le dan algunas de sus propiedades tan magníficas. Por un lado al cosecharse como una semilla que la naturaleza fabrica para posteriormente dar origen a una planta, provoca que tenga un valor energético inmenso ya que de ahí tiene que nacer la vida. Y por el otro al guardarlas como semilla seca aguantan mucho en el tiempo, lo que facilita enormemente su transporte y almacenamiento porque no requiere unas condiciones exigentes de frío o atmósfera inerte.

Las legumbres tienen un alto contenido en proteínas que son una de nuestras fuentes esenciales de energía. Si además mezclamos las legumbres con algún tipo de cereal –lentejas y arroz, garbanzo y cuscús, por ejemplo–, conseguimos una combinación perfecta, porque tienen tipos de proteínas diferentes que se completan entre sí. Ese mismo efecto se consigue si se combina con carne. Poseen un alto contenido en fibra, no tienen gluten, aportan vitaminas e hidratos de carbono de absorción lenta, lo que hacen que sean un alimento ideal para diabéticos y personas con intolerancia al gluten.

Hay una experiencia que os invito a que practiquéis en la cocina y que está muy



Esciencia

Las legumbres son semillas que germinarán si somos pacientes; en un par de días se verán los resultados.

LA ENERGÍA DE UNA LEGUMBRE

vinculada con la ciencia. La próxima vez que cocinéis lentejas añadid en vuestra receta jengibre. El jengibre tiene una enzima que acelera la digestión de las proteínas y por lo tanto cambia la textura de las lentejas. Si añadís espinacas frescas a este guiso obtendréis una textura totalmente diferente.



El experimento

Hoy probaremos que las legumbres tienen muchísima energía. Necesitaremos:

- Diferentes tipos de legumbres: garbanzos y lentejas
- Varios recipientes: dos de plástico opaco y dos de cristal transparente.
- Algodón.
- Agua.

Este es un experimento clásico que merece la pena repetir. Os propongo dos versiones. Primero vamos a preparar diferentes envases para ver cómo crecen las semillas de legumbres en ellos y ver cómo cambian las condiciones. Usaremos cuatro recipientes, dos opacos y dos transparentes. Pondremos en todos la misma semilla envuelta en algodón y numeraremos todos los botes del uno al cuatro.

En uno de los botes transparentes –número 1– y uno de los botes opacos –número 2– introduciremos una legumbre con el

algodón húmedo. Y en el otro bote transparente –número 3– y el otro bote opaco –número 4– meteremos la legumbre con el algodón seco.

Dejaremos todos los botes cerca de una ventana y los dejaremos reposar un par de días. Pasados esos dos días podréis ver cómo han crecido de manera diferente cada una de las semillas en función de las distintas condiciones iniciales: con agua, sin agua, con luz y sin luz. Podéis dejarlos una semana más y ver cómo evolucionan. Os animo a que compartáis vuestras fotos con nosotros en Instagram (@esciencia) con el hashtag #cienciagurmés ¡Os espero!

El otro experimento que os propongo es que pongáis una legumbre a remojo durante 24 horas para que se reblandezca y pasado ese tiempo hágais una disección de su interior con mucho cuidado. ¿Cuántas partes identificáis?

Si quieres seguir experimentando con estas cosas puedes preguntarnos en Facebook.com/esciencia y por twitter.

Y si deseas saber más puedes leerlos en <http://campamentoscientificos.es>

Puedes ver el experimento completo en youtube.com/cienciagourmet



JULIA MOLINS
topicazuelos@gmail.com

Paseando por las famosas ramblas de Cataluña en la ciudad condal, a cualquier hora y cualquier día de la semana, puedes encontrar una veintena de quioscos de helados, prensa o flores, además de un sinfín de individuos: artesanos, artistas callejeros, caricaturistas, vagabundos, sin olvidarnos, por supuesto, de los cientos y miles de turistas.

Y entre este mix de personajes dando la espalda a un público que observa cómo dibuja sus lienzos, está él, Inca. «Padre Mexicano, madre peruana y pensamiento cubano» Con dicha frase nos recibe apenas conocerlo. «Naci en el D.F, me crié en el Perú, y ahora con la nacionalidad española, dicen que soy catalán. ¡Que rollo! He andado por todo el mundo, así que decidí ser cubano». Hoy la cosa va a estar interesante.

Este ingeniero de minas, estudió hasta dos carreras simultáneamente, geología y arte. Ejerció en Cuzco (Perú) durante años tanto una profesión como la otra y finalmente emigró a España con su mujer, una historiadora murciana, que le convenció para venir a nuestro país.

Si lo primero que os ha venido a la cabeza tras el primer párrafo ha sido «pobre inmigrante que deja su vida atrás, con una gran profesión, para convertirse en vendedor ambulante», habéis caído en el ya famoso y esperado tópico. Inca el ingeniero, ama pintar y dibujar, y así lo reafirma «estoy aquí vendiendo cuadros porque quiero y es lo que más me gusta. Soy la persona más feliz del mundo, para vivir solo necesito beber agua y estudiar cosas nuevas. Conocimiento». En septiembre comienza a sus 48 años, el grado de Ilustración, además de prepararse los exámenes para entrar a estudiar nanotecnología. Es una fuente incansable de historias y aprendizaje.

En una de nuestras entrevistas, le preguntamos sobre el conocido ceviche peruano. Nos cuenta que en la cultura andina en la



«Soy la persona más feliz del mundo, para vivir solo necesito beber agua y estudiar cosas nuevas. Conocimiento»

INCA

cual se crió este plato nace con los chaskis –corredores de relevos–. Estos se encargaban de llevar el pescado a tramos, desde la costa peruana, hasta Cuzco. Así los incas lo comían fresco. También habla de cómo el choclo –mazorca de maíz– y las papas –patatas–, han sido siempre el alimento que ha unido a toda Latinoamérica. El alimento común entre pobres y ricos. Especialmente recuerda el sabroso sabor de la charimilla, nombre en quechua –lengua originaria de los Andes que se extiende por la parte occidental de Sudamérica– de la patata negra peruana, que al hervirla cambia su color a rosado.

Pero si hay un plato que realmente echa de menos, es el que se sirve el 24 de junio en la plaza de Cuzco durante la celebración inca del Inti Raymi –fiesta del dios sol–. Se trata del *chiri uchu*, que quiere decir *ají frío*.

La base principal del plato es el *cuy* peruano, más conocido aquí como el conejillo de indias o cobaya. Una vez se le ha quitado todo el pelo, se deja secando al sol durante dos o tres horas, untándolo previamente en limón y sal; después se frie y se acompaña con las famosas papas, choclo, un trozo de queso y *ají* –salsa picante–. Como desde aquí pretendemos ampliar vuestro recetario con comidas del mundo, pero sin entrar en polémica sobre lo políticamente correcto o no, hemos pensado que mejor ahorrarnos el trance de disecar animales al solecito de vuestros balcones, y daros la receta de algo mucho más fácil.

Se trata de la *chicha morada*. Bebida tradicionalmente peruana, que acompaña a este peculiar plato, y que nuestro protagonista ha elegido por que también la tomaba en México.

No siempre un buen puesto de trabajo o una vida dentro de la llamada zona de confort, es lo que nos hace más felices, e Inca nos lo ha demostrado. Seguimos rompiendo tópicos.

LA RECETA CHICHA MORADA

INGREDIENTES PARA DOS JARRAS GRANDES

4,5 litros de agua, 750 gramos de maíz morado, 750 gramos de manzanas, 1 piña grande, 4 limones, 1 taza de azúcar, 4 clavos de olor, 1 rama de canela.

ELABORACIÓN

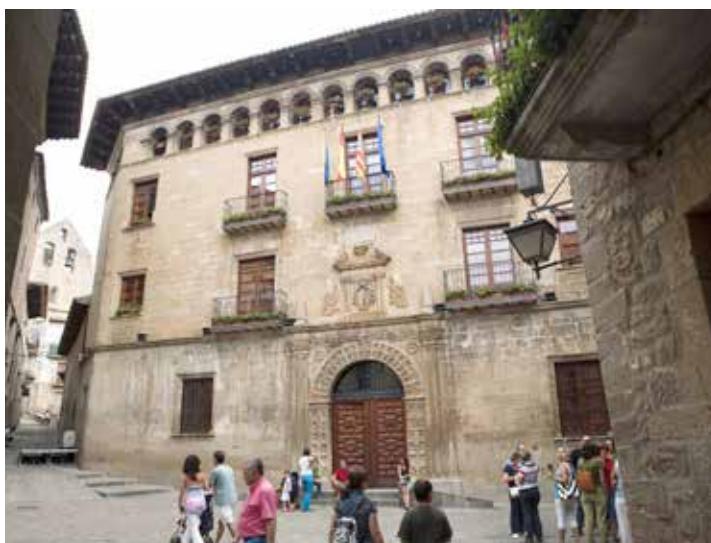
En una olla grande poner a hervir en 3 litros de agua el maíz morado, junto con las cáscaras de manzana, las de piña, la canela y clavo

de olor. Cocinar a fuego lento y tapando la olla durante 45 minutos. Colar y reservar el líquido.

Volver a hervir de nuevo todas las cáscaras con un litro y medio más de agua a fuego lento y tapado otros 45 minutos. Colarlo y agregar al líquido anterior.

Añadir azúcar al gusto y el zumo de los limones.

Servir helada.



Sos del Rey Católico, a la izquierda, celebra cada año el nacimiento del rey Fernando. Debajo, Salvatierra de Escá y Urriés, ya al final de la ruta.

POR LA FRONTERA PREPIRINEO: ROMÁNICO Y GÓTICO (71 KM)

Es Prepirineo y durante la Edad Media se levantaron numerosos monumentos románicos y góticos. En **Castiliscar** se descubre una hermosa fortaleza y la iglesia de San Juan Bautista, siendo el sarcófago paleocristiano que sirve de altar la pieza más admirada.

La cercana **Sos del Rey Católico**, donde nació Fernando II de Aragón, es de visita obligada, con una encantadora trama urbana medieval y espectaculares muestras de arquitectura, escultura y pintura mural románicas en la iglesia de San Esteban. Otros puntos de interés son los palacios de Sada y Gil de Sanz, la lonja y el Ayuntamiento.

En **Navardún**, la iglesia de La Asunción conjuga elementos románicos y góticos, también conserva

castillo y una interesante Casa Consistorial. A orillas del **pantano de Yesa** se localiza **Ruesta**, en ruinas, en el **camino de Santiago**, con sus ermitas románicas de Santiago y San Sebastián. Imprescindible es el **mirador de Vidiella** por sus vistas sobre las montañas, las piraguas, los senderos en la naturaleza, etc. Cerca se encuentran **Artieda** y **Mianos**, conjuntos de gran belleza en el uso de la piedra y herencias notables del Camino Jacobeo aragonés.

La ruta sigue por **Sigüés**, también sobre el Camino de Santiago, donde se levantan el antiguo el Hospital de Santa Ana y la parroquia de San Esteban.

La ruta finaliza en **Salvaterra de Escá**, localidad con una iglesia de aspecto macizo, en la puerta del navarro valle del Roncal y rodeada de bosques de robles, hayas y pinos.



Familias con niños

Recorrer siguiendo el plano la villa de Sos, lugar de reyes, palacios, espadas reales y criptas.

Turistas activos

Sendero del camino de Santiago en las cercanías del embalse de Yesa. Senderos ciclables bien señalizados en la Sierra de Santo Domingo.

Comer y dormir

Sos del Rey Católico concentra la mayor oferta de la zona, con alojamientos y restaurantes para todos los gustos y bolsillos. Hay alojamientos para grandes grupos y albergues en Undués, Ruesta, Sos, Artieda y Navardún, además de viviendas de turismo rural y campings en Ruesta y Sigüés.

Museos

Imprescindibles el Centro de interpretación de Fernando el Católico y su tiempo y la Torre de Navardún, que se ocupa de la historia de los reinos de frontera, Navarra y Aragón.

Oficinas de turismo

Sos: turismo@sosdelreycatolico.com
Sigüés: oficinaturismo@sigues.es



Archivo

En el sentido de las agujas del reloj. El relevo generacional en Casa Frauca; Diego y Amaya, del Vidocq; los premiados Beatriz y Óscar del El Origen; Iván Vilanova.

HUESCA, GARANTIZADO EL RELEVO GENERACIONAL

Una de las formas de comprobar la vitalidad de una gastronomía vinculada a un territorio, sea nacional, local o provincial, como es el caso, consiste en analizar el relevo generacional en los fogones, las salas y la propiedad. Pues hemos asistido a muchas *esperanzas gastronómicas*, que se desvanecen cuando desaparecen sus protagonistas.

No es el caso de la provincia de Huesca, cuya **Magia de la gastronomía** parece tener garantizada su continuidad durante muchos años. Y lo es gracias a la convergencia de tres fenómenos diferentes, que se suman entre sí.

En primer lugar, son ya bastantes los establecimientos en los que la segunda generación –incluso tercera o cuarta, en otros

casos– ha tomado las riendas del negocio, con lo que ello supone de adaptación a los tiempos actuales.

Por otra parte, en la capital y provincia se consolidan restaurantes cuyos propie-

**Gracias a
tres fenómenos
diferentes
que se suman
entre sí**

tarios apenas llegan a los cuarenta años, entreverando la osadía de la juventud, con la visión más sosegada que aporta la madurez.

Finalmente, no son pocos los casos de profesionales, cocineros en su mayoría, que por determinadas vinculaciones con Huesca terminan abriendo restaurante en la provincia, lo que enriquece sin duda, la mirada sobre nuestra cocina.

Todo ello contribuye a que el futuro de la gastronomía oscense, siempre apoyada por **TuHuesca**, se pueda contemplar con mucho optimismo, pues parece que hay cuerda para varias décadas.

De padres a hijos

El relevo natural ha venido sucediéndo-

HUESCA

La Magia de la Gastronomía

se, por ejemplo en Benasque, donde **Marcos Llanas** ya se ocupa de los fogones del **Gran Hotel**, de la misma forma que **Benito Ostáriz** heredó los fogones de su abuela en **La Parrilla**.

Situación que se repite en otros lugares del Pirineo, como en Jaca, con **Maider Abós y Pepe Pérez** al frente de la **Cocina Aragonesa**, tercera generación de esta saga hostelera. Por la segunda andan en Sarvisé, ya que los hijos de **Carmen Villafranca**, todavía activa, se encuentran plenamente integrados en **Casa Frauca**. Y también en Hecho, donde **Gabi Coara-sa** ha cedido el dominio de los fogones a su sobrino **Pepo Félix**, en **Casa Blasquico**, que ha aportado su toque personal, pero respetando la esencia de esta casa, que mantiene sus verduras rellenas o las crepes de setas.

Incluso el hijo de **Fernando Abadía, Alberto**, ya se ha incorporado a las cocinas de **Las Torres**.

De fuera vendrán

No resultan extraños los cocineros que han retornado o se han acercado a esta tierra para desarrollarse profesionalmente, más allá del conocido caso del catalán **Tonino Valiente**, instalado con su **Tatau** en la capital y afamado gracias a su estrella michelin.

En este mismo apartado, y también gracias a su pareja, podemos ubicar al vasco

Diego Herrero, cocinero en el **Vidocq**, plenamente integrado en su entorno y naturaleza. O al gallego **Rodrigo Lojo**, que acaba de ampliar su oferta marina en la oscense **La Botería**.

Como **Jessica Prat y José Andrés**, que están colgando el cartel de completo todos los fines de semana en **La Capilleta**, en Plan, gracias al tratamiento de la carne y la brasa.

O **Mª José Muñoz y Josep Muñoz**, que desde Cataluña llegaron hace tiempo a Sobrarbe para abrir el hotel restaurante **La Demba**.

Cabría citar aquí al equipo que se ha traído a la **Venta del Sotón, Ana Acín**, el aragonés jefe de cocina, **Eduardo Salanova**, secundado por los foráneos **Ismael Cano y María Baixauli**.

Y los de casa

Y no faltan tampoco esos profesionales jóvenes, o ya no tanto, formados normalmente en escuelas de hostelería, viajados

y curiosos, que han decidido emprender su propio negocio.

Es el caso de los últimos ganadores del concurso de cocineros de Aragón, **Beatriz Allué y Oscar Viñuales**, que ofician en **El Origen**, priorizando los productos de la zona.

O de **José Pueyo y Begoña Mata**, al frente del **Dommo**, también en la capital.

Y aunque la mayoría de los nuevos establecimientos se instalan en el Pirineo, también los hay en la tierra baja. Como el **Carmen**, en Tamarite de Litera, donde **Iván Vilanova** disfruta entre los fogones. O la nueva trayectoria, siempre en Barbastre, de los responsables de **El Trasiego, Javier Matinero y Natalia Gracia**. Y **Eduardo Oliva**, en el hotel Sarriñena.

Los profesionales **Ruben Pertusa y Javier Capdevilla**, ormando tandem en el hotel Más Monzón, y **Daniel Lostao**, al cobijo de **Darío Bueno** en el hotel Abba. Ya en el Pirineo, se mantienen muy activos los pioneros **Josetxo Souto y José Ramón Aso**, con el **Callizo y La Carrasca**. El últimamente premiado **Toño Rodríguez**, desde Sardas; **Josan Piedrafita** en el **Lilium..**

Y alguno más que se escapará a este rápido repaso, cuyo sentido es, simplemente, poner de manifiesto que queda cuerda para rato y que la **Huesca La magia de la gastronomía** no es un efímero fenómeno, sino una realidad plenamente asentada, que perdurará. **J.M.M.U.**

Y BIEN FORMADO

TuHuesca es consciente de que un simple relevo generacional no basta para mantener el nivel de la gastronomía oscense, de ahí su decidida apuesta por la colaboración con los **Talleres Huesca La Magia de la gastronomía**, organizados por la **Asociación provincial de empresarios de hostelería y turismo de Huesca**.

Trece ediciones ya gracias a las cuales se han desplazado hasta Huesca los más importantes profesionales de la cocina española para compartir sus conocimientos con los profesionales oscenses.

Comenzaron el pasado mes de febrero y se prolongarán hasta mediados de junio, concretamente el martes, 14, con la tradicional sesión de clausura a cargo de **Beatriz Allué y Oscar Viñuales**, que culmina en una cena co-
loquio, donde los cocineros rendirán homenaje a los pro-

ductos de la *redolada*.

En esta edición se han consolidado las excursiones a diferentes restaurantes –**Echaurren**, ya realizada– y el restaurante **Carmen**, en Tamarite de Litera –junto una visita a las instalaciones de **Carn Nature**–, el martes, 26 de abril, que suponen, además de conocer otras cocinas, un tiempo de encuentro entre los propios profesionales, a veces ahogados tras el trabajo cotidiano.

Y se mantienen los talleres magistrales, que acercarán próximamente a la capital oscense a **Fernando del Cerro**, de **Casa José**; el sumiller zaragozano **Guillermo Cruz**, de **Mugaritz**, junto con **David Baldrich**, cocinero y propietario de **La Senda**; el polifacético **Ricard Camarena** y **Rafa Peña**, del restaurante **Gresca** en Barcelona. Así resulta sencillo reciclar.



Archivo



ÁNGEL HUGUET / T.C.
cofradiaborraja@gmail.com

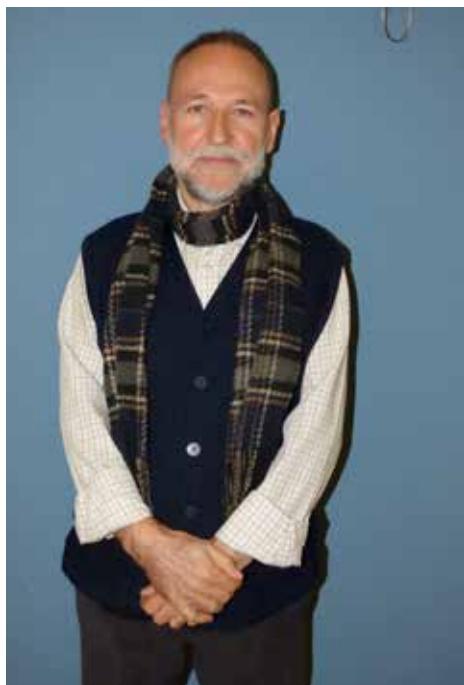
BORRAJA CONTRA EL CÁNCER

Este año, por primera vez desde su nacimiento, la **Cofradía de la borraja y el cespillo de Aragón** no estuvo presente en la **Fiesta del cespillo** de Barbastro, pero su implicación fue todavía mayor. En efecto, a través de los cofrades del Somontano se consiguió que cinco restaurantes barbastrenses se aliaran en unas **jornadas gastronómicas de la borraja**, coincidiendo con el fin de semana de la fiesta, que tendrán continuidad en los próximos años. **Flor, Pirineos, El Portillo, Sal Gruesa y Sommos** diseñaron diferentes menús centrados en la borraja.

Pero la actividad más importante, a la que sí se desplazó una representación de la cofradía, encabezada por su presidente, **Ángel González Vera**, fue la charla que impartió **José Miguel Sanz Anquela**, profesor asociado en Ciencias de la Salud del Departamento de Medicina y Especialidades Médicas de la Universidad de Alcalá de Henares.

Beneficios para la salud del consumo de la borraja era su título y fue seguida por una numerosa concurrencia, que escuchó cómo el consumo de borraja podría prevenir la aparición del cáncer en general y del cáncer de estómago en particular, así como combatir el efecto del envejecimiento y prevenir la enfermedad de Alzheimer, según muestra un estudio epidemiológico realizado por el investigador.

De ahí que recomienda un «plato de borraja cada tres días, además de una dieta variada en fruta fresca y verduras».



El profesor Sanz Anquela se desplazó hasta Barbastro, donde pronunció su interesante charla sobre la borraja.

Recordó su uso como conservante en la industria alimentaria, por ejemplo, en embutidos, además de su contribución a la recuperación de suelos degradados, interactuando benéficamente con otras plantas.

Subir su precio

De forma irónica, opina que «la mejor forma de convencer a la gente sobre la calidad gastronómica y beneficios de las borrajas es subir el precio, porque son muy baratas». Insiste en «las ventajas que tiene, pero su producción no es rentable por los precios de venta. En el mercado, por menos de un euro compras dos kilos. Es más rentable la venta de semillas como negocio».

De todas maneras, «habría que promocionar el consumo porque está muy estigmatizada. Hay una corriente de opinión sobre riesgos del consumo y sin embargo, nunca se han probado los efectos negativos. Al contrario, son positivos. Es famosa como planta medicinal, sobre todo». Además de aspectos etnobotánicos y de recomendaciones dietéticas destacó que «Aragón es tierra de borraja porque el consumo está muy extendido, se vende y cultiva en las huertas».

Considera que «hay que defenderla, exportarla y promocionar el uso hasta conseguir que sea un producto recomendado a nivel oficial. Hasta ahora no es así por ignorancia y porque las publicaciones científicas que han constatado sus propiedades están un poco eclipsadas por aquellas que ahondan en los beneficios del aceite de su semilla».

Ángel Huguet

PRODUCTOS HORTICOLAS

Hnos. MENE

Donde la borraja tiene apellido

Avenida Montaña, 945. Tel 976 576 029 www.hermanosmene.com



RENOVADA LA JUNTA

Nacida un 29 de febrero, la Cofradía de la borraja y el crespillo de Aragón celebró su cuarto aniversario y la asamblea anual en el restaurante **Novodabo**, donde, como es preceptivo, se procedió a renovar la junta directiva, que experimenta leves modificaciones. Se mantiene como presidente **Ángel González Vera**, mientras que la vicepresidencia será compartida por **José Miguel Martínez Urtasun** y **Antonio Alfonso**; debutó como secretario **Antonio Javier Castellar** y permanece de tesorero **Luis Plaza Alfonso**. Como vocales, **Cristina Mallor, Emilio Mené Ramos, Miguel Pocovi y Javier Mené**.

Asimismo se decidió nombrar cofrade de honor al escultor aragonés, afincado en Nueva York, **Ángel Orensanz**, al que se rendirá homenaje coincidiendo con el próximo capítulo del mes del mayo.

La comida, como no puede ser menos, vino



Miembros de la cofradía posan con el cocinero David Boldova, creador de este moderno crespillo.

protagonizada por la borraja, que apareció acompañada por patata y acelga, en un singular entrante, en forma de salsa acompañando a un bacalao y como moderno crespillo, elaborado al modo de las témpuras. Su propietario y jefe de cocina, **David Boldova**, recibió la placa commemorativa de la cofradía.



Agencia Almozara



Pitu Alquézar / AKI



Veinte años de la Sociedad gastronómica Los Sitios, que entregó su emblema a la Cofradía

La Sociedad gastronómica Los Sitios ha cumplido sus primeros veinte años, desde que **Enrique Salvador**, fundador también de la pamplonesa **Gazteluleku** se trasladara a Zaragoza por motivos laborales y fundara ésta, que cuenta con la puerta del Carmen como emblema. Como no podía ser menos, el aniversario de conmemoró en una intensa comida, elaborada por los propios socios, pero antes se entregaron unas distinciones a diferentes colectivos de la mano de su presidente, **Pedro Roy**. Entre ellos, la **Cofradía de la borraja y el crespillo de Aragón**, representada por su presidente y vicepresidente. Pero también para la propia Gazteluleku, la también sociedad gastronómica **El Mercao**, la **Academia aragonesa de gastronomía**, el **Grupo micológico**

Cesaragusta y la **Hermandad del Santo Refugio**, con la que colaboran cada 4 de octubre dando de comer y compartiendo mesa a un centenar de usuarios del centro.

Tras un aperitivo, en el que no faltaron las gildas, la comida comenzó con una Menestra aragonesa que dio paso a las Carrilleras guisadas; tras el dulce postre, un sorbete de limón que venía desde Pamplona. Los Sitios está compuesta por sesenta socios provenientes de las más variadas profesiones. Desde 2015 la mujeres pueden ser socias, aunque la inmensa mayoría son varones, que se ocupan tanto de cocinar, como de servir las mesas, tal como ocurrió el pasado 11 de marzo en su aniversario. ¡Larga vida!

GASTRONÓMADAS

La trufa ha protagonizado el



Gab Orte / Chilindrones

La Algodonera de Binéfar llenó sus instalaciones, con presencia de diferentes autoridades (arriba), todos en torno del aroma de trufa, que también se podía adquirir (abajo).

Trufa-te agotó sus tapas

EN BINÉFAR SE CONSUMIERON 12 000 TAPAS, 12 KILOS DE TRUFA

A las seis y media de la tarde, del pasado 27 de febrero, abrió sus puertas el recinto ferial La Algodonera de Binéfar para acoger la última edición de la feria **Trufa-te**, ya la novena, que organiza de forma itinerante por toda la provincia la **Diputación de Huesca**. Y apenas una hora después era casi imposible desplazarse con celeridad por el recinto. Los binefarense y visitantes en general –se veían muchos habitantes de la provincia y también llegados de Lérida– no quisieron perderse la cita con uno de los mayores tesoros gastronómicos de Huesca.

Tampoco faltaron las autoridades, como el presidente de la Diputación provincial de Huesca, **Miguel Gracia** que señaló que «Trufa-te significa cerrar el ciclo, trabajamos desde el planteamiento de la producción, estimulando a los territorios para que trabajen en ello, y ésta es la última parte, que

los restaurantes introduzcan la trufa negra en sus cartas, y el consumidor conozca este producto».

El alcalde de Binéfar, **Alfonso Adán**, como anfitrión, destacó la implicación de la localidad, poniendo como ejemplo uno de los establecimientos de copas, que ha querido que la trufa negra fuera también protagonista de la noche con la elaboración de un *gin-tonic* elaborado con trufa.

También se encontraban el presidente de la Asociación de cultivadores y recolectores de la trufa de Aragón, **José Vicente Girón**, además de **Fernando García Mongay**, director general de la Administración Electrónica y la Sociedad de la Información, la responsable de Iniciativas Locales de la DPH, **María Rodrigo**, el presidente de las Cortes de Aragón, **Antonio Cosculluela**, los empresarios de Binéfar y numerosos alcaldes, diputados y autoridades de la comarca y provincia.



pasado bimestre, con presencia también de pescados de calidad

Sobre la campaña trufera, José Vicente Girón, habla de una temporada que «está siendo muy complicada. Tuvimos muy poca agua en verano y se ha criado muy poca trufa, en sitios muy puntuales, donde se ha podido regar». A este respecto ha resaltado la importancia de «conseguir una rentabilidad de su cultivo a través de la experimentación, porque hay que dedicarle mucho tiempo y conocer sus características». «Aragón es la comunidad principal de toda España en la trufa, con 9000 hectáreas, aunque somos un sector joven que necesita adquirir más experiencia. Por eso hay que agradecer actos como éste de Binéfar».

Un completo menú

La organización había distribuido doce kilos de trufa entre los diez establecimientos de la localidad, que se convirtieron en diez tapas diferentes, a razón de 1200 unidades de cada una, configuraban entre todas un menú, del cual los postres fueron los últimos en agotarse. Para muchos de los establecimientos binefarenses era la primera vez que trabajaban con este producto, saliendo muy bien airados del reto.

Así, el menú quedó configurado de la siguiente forma:

- Bar Aneto. Migas de Aragón con huevo frito trufado a nuestro estilo.
- Cafetería bar de tapas El Aljibe. Bosquesfera: bola de patata trufada con crema de setas.
- Restaurante El Segalar. Verduritas con carrilleras de ternera al aroma de la trufa.
- Restaurante mesón La Litera. Albóndiga de bacalao con trufa en baño de pimiento amarillo.
- Restaurante Ordesa. Crujiente de brandada de bacalao trufada
- Restaurante Di Marco. Bomba de ternera angus trufada con huevo sobre suave fondo de patata.
- Café L'Arcada. Montadito de láminas de varilla de cerdo al horno con cebolla caramelizada y reducción de Módena trufada.
- Bar El Cierzo. Albóndiga de ciervo con salsa trufada.
- Restaurante La Lonja. Sopa de chocolate blanco trufada con bizcocho de cacahuete y helado de fresa.
- Cafetería Chantilly. Helado de trufa con tierra de manzana y jugos.

Compra de trufa fresca

Además de disfrutar de la cocina en vivo, los aficionados llegaron a adquirir hasta ocho kilos de trufa fresca en el punto de venta que instaló la Asociación de truficultores y recolectores de la trufa de Aragón.

Así podrán trabajarla en sus propios domicilios gracias a las fórmulas descritas en el recetario de bolsillo, que se distribuyó gratuitamente.



Cocineros, pescaderos y vinateros posan tras la degustación de estos pescados.

PRODUCIDO POR ISLA SUR, EN EL PARQUE DE DOÑANA Pescado sostenible

Santiago Escobar, de la distribuidora **Fesia Pescados**, y **Javier Muñoz**, de **Pescados Saturnino** presentaron en Zaragoza los pescados criados por **Veta La Palma**, piscifactoría ubicada en pleno parque nacional de Doñana. Fue en el espacio gastronómico **La Zarola**, con la presencia de dos de sus directivos, **Ricardo Araque** y **Eduardo Valdivia**. Los dos pescaderos insistieron en ofrecer al consumidor «un pescado sostenible y saludable», como el que comercializa bajo el nombre **IslaSur**.

En plenas marismas del Guadalquivir trabajan en más de 11 000 hectáreas, 3200 de ellas inundadas, en las que crecen diversas especies como lubina, dorada, corvina, anguila –además de otras en fase experimental– y también camarón, que vivo es una de las bases de la alimentación de sus peces, y que también comercializan cocido, muy sabroso. Una cría sostenible, de la que viven directamente cien familias en una zona muy deprimida económicamente, que ha sido definida por **Miguel Delibes**, como «hospital y despensa de Doñana», parque del que dirigió su estación biológica hasta hace unos años.

Han renunciado a la intensificación –unos tres o cuatro kilos de peces por metro cúbico, frente a los 70 que llegan a alcanzar las jaulas– y producen simplemente lo que permiten las condiciones naturales, de ahí un pescado que sufre menos enfermedades y que se mantiene fresco durante más tiempo, gracias a una mayor presencia de antioxidantes en su organismo. Además, trabajan sobre pedido, con lo que lo pescado por la mañana se encuentra esa misma noche en los mercados y restaurantes.

Como prueba de su calidad, varios cocineros aragoneses, que ya trabajan con este pescado, elaboraron ocho platos. **Antonio Potenza**, **Ric 27**, Bocaditos crujientes de corvina con alcachofa y salsa miso; **Mariano Calvo**, **Casa Mariano**, en Huesca, que preparó Ceviche de corvina; **Bruno Segura**, de **Seral catering**, Dorada con reducción de teriyaki con fideos de arroz y espuma de hinojo y cúrcuma; **Ramón Baután**, de **El Cachirulo**, Sándwich de dorada con queso de Radicero y jamón ibérico, crispies y coca de frutos secos; **Ignacio Irigoyen**, de **Jena Montecanal**, cocinó Lubina en salsa de albariño con langostinos, fideos de soja y plancton; y **Alfonso Villaescusa**, de **Bokoto**, Nigiri sushi y roll hosomaki de lubina. Todo ello acompañado de vinos de **Enate**, cuyo maridaje dirigió y explicó **Oscar Valenzuela**.

La degustación puso de manifiesto las virtudes organolépticas de este pescado, cuyo diferencial de precio no resulta excesivo, y ya se puede encontrar en nuestra comunidad, por ejemplo en Pescados Saturnino.

Cenando con Glenrothes

EXPERIENCIA SENSORIAL AL RITMO DE VIEJOS VINILOS



La cena supo combinar la música en vinilo, los cócteles iniciales y la cocina del River Hall, junto con los tres tipos de whisky The Glenrothes que allí se sirvieron. Una iniciativa puntera y diferente.



En España no es habitual comer o cenar con whisky como bebida. Pero se puede hacer y así fue el pasado mes de febrero en la pérgola que ha instalado el restaurante **River Hall** en su magnífica terraza. El whisky de malta **The Glenrothes** lo hizo posible, maridando una cena con diferentes novedades, al ritmo de tres vinilos cuidadosamente seleccionados.

Suponía la presentación en Zaragoza, tras Londres –precisamente en los estudios **Abbey Road**, donde grabaron The Beatles y presentado con su mismo micrófono– y Madrid, de los destilados de **Berry Bros. & Rudd Spirits**, casa británica fundada en 1698, propietaria de The Glenrothes. Una destilería creada en 1879, por el mismo impulsor de **Macallan**, con el lema «cuestión de madurez, no de edad», por lo que no embotellan por antigüedad, sino de acuerdo con las nuevas tendencias en Escocia en función de la madurez del destilado, que proviene fundamentalmente de la calidad y uso de las barricas, siempre de roble.

Por parte de la bodega estuvo el español **Salvador Blanco**, que recordó que apenas el 5 % de lo que destilan se dedica a su marca, caracterizada por los tonos «cítricos, avainillados, de fruta madura y especiados».

Cena singular

La presentación se realizó en formato *Vintage Vinyls Tasting Dinner*, ya tendencia de ocio y consumo en países como Reino Unido, que proponen la escucha compartida de grandes temas de la música en vinilos, con la degustación de whisky. Tras unos aperitivos –Olivas de queso Tronchón con anchoa y Croqueta de ibérico en vaso– maridados con un dulce cóctel de whisky, llegó el primer destilado, **The Glenrothes Vintage Reserve**, compuesto por la suma de diez *vintages* diferentes procedentes de las últimas tres décadas. Resulta equilibrado, maduro –notas de roble suave y de frutas secas– y joven –notas cítricas–. Estuvo maridado con un taco de bacalao con romesco de cebolla y frutos secos con ensalada de espinacas y el experto **Martín Milones** aportó, siempre en vinilo, el *Greatest Hits*, de **Phil Spector**, el creador de *wall of sound*, una forma de mezclar instrumentaciones y voces que lograba crear efectos únicos y resultados que fueron la marca musical de muchos grupos».

La segunda propuesta fue el **The Glenrothes Vintage 2001**, selección de barricas de dicha añada, más cálido, que combina la madurez del roble avainillado, la plenitud de las cerezas negras maduras con el acabado de especias suaves. Se disfrutó con una sabrosa Carrillera glaseada a la canela con compota de invierno. Y para escuchar, la canción *Scary Monstera*, de **David Bowie**, «referente cultural que iba años por delante de la estética, el pensamiento o el atrevimiento de su época», como el propio whisky.

Finalmente, llegó el **The Glenrothes Sherry Cask Reserve**, madurado en barrica de roble europeo que anteriormente contuvo jerez. De ahí esa serie de matices inconfundibles, con mayor intensidad e identidad de sabor. Perfecto para compartir con un Taco de chocolate y Ferrero de vainilla, escuchando a **Camarón de la Isla** y *La leyenda del tiempo*.



Gabi Orte / chilindron.es



Miguel Bailo, de la escuela de Guayente, terminando de emplatar su Churrasco de TA braseado con puerros, mollejas y menta. A la derecha, el resultado de su trabajo.

CONCURSO DE RECETAS CON TERNASCO

Miguel Bailo el mejor alumno cocinando TA

Miguel Bailo, que estudia en la Escuela de hostelería de **Guayente** ha ganado el primer premio del concurso de cocina para escuelas de hostelería **No te cortes**, gracias a su Churrasco de Ternasco de Aragón braseado con puerros, mollejas y aromatizado con menta. Se ha impuesto a otros diez participantes procedentes de **Miralbueno**, en Zaragoza; **San Lorenzo**, en Huesca; Ateca, **IES Zaurín**; Guayente, en el valle de Benasque; la Escuela de Hostelería de **Teruel** y el propio **Topi**, donde se ha celebrado el concurso. Hubo también premios para **Fátima Rabhi** –San Lorenzo– por su Tournedó de Ternasco de Aragón con cuscús de pasas, orejones y dátiles; **Verónica Campó** –San Lorenzo–, por su Coca de carrillón de Ternasco de Aragón con salsa de yogur; y **Loren Grueso** –Topi–, por su Churrasco de Ternasco de Aragón macerado con hojaldre de pico de gallo y patacones.

El concurso, coordinado por el cocinero **Javier Robles**, y organizado por la **IGP Ternasco de Aragón**, supone el final de la campaña **Nuevos cortes en las escuelas de hostelería**, que ha venido acercando a los estudiantes de hostelería y futuros cocineros los nuevos cortes del ternasco –churrasco, cuello y turnedós– desde noviembre de 2015.

ESCUELA DE HOSTELERÍA SAN LORENZO EN HUESCA 25 años de jornadas

En plenas obras de ampliación, la escuela de hostelería **San Lorenzo**, ubicada en Huesca, celebró la vigésimo quinta edición de sus jornadas gastronómicas, que se iniciaron en su primigenia ubicación, en la antigua Residencia de niños. De hecho, el tema elegido fue el mismo que en 1989, la cocina aragonesa. Los alumnos han preparado, una vez más, cuatro menús, de corte local, que fueron servidos de lunes a jueves, el pasado mes de febrero. Como es habitual, las plazas se agotaron al poco de salir a la venta, gracias a propuestas tan suculentas como Ajoarriero de Barbastro o Anguilas en salsa, parte de un menú que incluía un aperitivo en forma de cóctel, tres platos y un postre.



Gabi Orte / chilindrones

Otro año se agotaron las plazas disponibles para comer. Los alumnos han preparado, una vez más, cuatro menús, de corte local, que fueron servidos de lunes a jueves, el pasado mes de febrero. Como es habitual, las plazas se agotaron al poco de salir a la venta, gracias a propuestas tan suculentas como Ajoarriero de Barbastro o Anguilas en salsa, parte de un menú que incluía un aperitivo en forma de cóctel, tres platos y un postre. Una vez más, las jornadas han contado con la colaboración de los vinos **Enate**, **Pirineos** y **Viñas del Vero** y se ha editado un recetario con todos los platos ofrecidos por los alumnos.

LA BOCCA

Mediterranean Deli

Madre Vedruna, 6. Zaragoza. 976 218 018.
www.labocca.es

MARENKO

BAR & DELI

Francisco de Vitoria, 7. Zaragoza. 976 220 570.
www.restaurantemarengo.com



Los protagonistas de la sesión de cocina posan junto a varias trufas, sin olvidar el vino.

CLUB DEL TERNASCO DE ARAGÓN

Muerte x ternasco

El bar **Cervino** acogió una nueva actividad del **Club del Ternasco de Aragón, Muerte por ternasco**, donde se maridó el ternasco de Aragón, a través de clásicos de la casa, como la Bola de patata con ternasco, Montadito de ternasco con huevo de codorniz y foie, Montadito de longaniza de ternasco a la sidra, Ternasco guisado y Bocadillo de ternasco adobado, que se aliaron con las aragonesas cervezas **Roya**. El humorista **Agustín Martín** se encargó de amenizar la noche.



Gabi Orte / chilindron.es

Degustación de Ternasco de Aragón y cerveza, que agotó el aforo.

O PERCEBEIRO & MARQUÉS D VIZHOJA

Albariños y marisco

De la mano de **Bodegas Carlos Valero**, se presentó a la hostelería zaragozana los albariños **Marqués d Vizhoja** de la mano de su propietario, **Jorge Peláez**, que presentó sus tres vinos elaborados en la Finca de la Moreira, Pontevedra: Marqués d Vizhoja, el sublime **Torre la Moreira**; y el exclusivo **Señor de la Folla Verde**, con apenas diez mil botellas al año.

Todo ello se combinó con los productos de **O'Percebeiro**, la distribuidora de **Manuel Otero**, situada en el puerto de Marín. Ostras, mejillones, rape, navajas, que fueron elaboradas por **La Lobera de Martín**, en cuyo sótano se celebró el evento, demostrando la perfecta alianza entre estos vinos gallegos y los productos de sus rías, especialmente cuando se presentan respetando la calidad de la materia prima, con apenas elaboración coquinaria.



Gabi Orte / chilindron.es

El maridaje entre albariño y pescado y marisco gallego resulta ideal.

CONCLUYÓ 'DESCUBRE LA TRUFA'

Negra cocina

Con las atinadas explicaciones de **Javier Mené** y una demostración de cocina a cargo de **Ana Cristina Lahoz, Paula Durán, Marisa Aviño y María Pilar Arbués**, que colgó el cartel de completo, concluyó la primera edición de la ruta **Descubre la trufa**, organizada por **Más que gastronomía**. Desde el 8 de febrero y hasta el 13 de marzo, más de treinta establecimientos zaragozanos ofrecieron menús, tapas y platos basados en la trufa, maridados con los vinos de **Orbego**, DOP Somontano. Y volverá el próximo mes de noviembre, con la nueva temporada.



El Candelas ocupó todas sus plazas gracias a los calçots de Arazo.

COCINÓ ANTONIO ARAZO

Calçots en el Candelas

Volvió una vez más **Antonio Arazo** al restaurante **El Candelas** –Maestro Mingote, 3. Zaragoza. 976 423 025–, logrando un lleno total. No era para menos, ya que la propuesta gastronómica se completó con un cóctel aperitivo a base de **Macallan** y posteriores *gin-tonics* con la ginebra **Nº 3**. La excusa eran los **calçots**, clásicos en esta casa, pero como suele suceder, la cena fue mucho más allá, casi en el límite de la capacidad de ingestión. Lean, si no. Como aperitivos Piruleta crujiente de longaniza de Graus de Mel-sa y queso azulete de Monclús, Judías esgranaderas de Lierta con ajos tiernos y longaniza y Tortilla de salmorejo con longaniza y sabor de trufa. Los obligados Calçots a la brasa con romesco, para desembocar en un Capón con cebolla de Fuentes y trufa, además del ya necesario Sorbete de limón con aguardiente de Colungo.



Raúl, a la izquierda, con algunos de los representantes de Chimay.

Gabi Orte / chillindrones.es

PRIMICIA MUNDIAL EN LA CEBADA

4 Chimay de barril

Por primera vez en el mundo, se sirvieron las cuatro variedades de la cerveza belga **Chimay** en barril. Y fue en Zaragoza, concretamente en **La Cebada** –Caminos del Norte, 24. Zaragoza. 976 090 983–, hasta donde se desplazó el embajador de la marca, **Fabrice Bordon**, acompañado por **Eric Coeck**, el divertido director de **Cervebel**, importadora de cervezas, que ejerció de traductor libre, ante la inverosímil mezcla de idiomas –español, francés, inglés e italiano– de Fabrice. Junto a ellos, **Francisco Javier Gran**, de **Santa Malta**, además de **Edwin De-donker** y **Alessandro Boni**, de Chimay. Esta cerveza, de larga tradición, se elabora en la abadía trapense del mismo nombre, sita en Scurmont, que es precisamente la que gestiona los beneficios de la marca. Las **Chimay Dorée**, **Triple**, **Roja** y **Azul** fueron degustadas *ad libitum* por una concurrencia que apenas cabía en el local, disfrutando con los platos cocinados por Pilar, respectivamente Tosta crujiente de anchoa y boquerón para la Dorée, un queso elaborado en la propia abadía y regado con su cerveza con la Triple; guiso de ternera con patatas con la Roja y, de postre, con la azul, un Brownie con helado de vainilla. La Cebada está hermanada con la abadía desde hace algo más de un año, por lo que cuenta con un rincón propio para estas cervezas diferentes y poderosas, habituales en este inusual establecimiento, paraíso de los aficionados, cuyas catas degustaciones se alejan de la rutina y el aburrimiento, ¿por qué serán tan diferentes de las de vino? Eso sí, hay que acudir provisto de apetito... y sed.



TEHIFE
/// MEDITERRANEAN BAR

San Lorenzo 44 / 876 283 263 / tehife2.0@gmail.com

[Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#)

Vermús
Vinos
Tapas
Raciones
Cava ecológico
Menús
Cócteles
Combinados



Los vinos Del Yerro se cataron en el Palafax.

Gabi Orte / chillindrones.es

MÁS QUE GASTRONOMÍA

Inicia su ciclo de catas

Más que gastronomía –Peña Oroel. Pol. Ind. Valdeconsejo. Cuarte de Huerva. 976 503 105– la distribuidora dirigida por **Roberto Morales**, ha comenzado el año con una intensa actividad para dar a conocer los vinos que distribuye. Además coordina la ruta **Descubre la trufa**, que ha acercado este producto a los zaragozanos a través de una treintena de establecimientos.

A mediados de febrero, y a cargo de **La Papila Crítica**, acercaron los vinos de la bodega **Alonso del Yerro**, DOP Ribera del Duero, un proyecto familiar iniciado en Roa, Burgos, en 2002, dirigido por el enólogo francés **Lionel Gourgue** y siempre con tempranillo, elaboran allí el Alonso del Yerro –se probó el 2008 y 2012– y **María**, añada 2010. En 2007, adquirieron el Pago de Miguel, en la DOP Toro, del que se pudo degustar su **Paydos 2011**. Unos vinos singulares, poderosos y atractivos, situados en el segmento alto del mercado.

Finca La Emperatriz

Semanas después fue el turno de la bodega familiar **La Emperatriz**, sita en Baños de Rioja, representada por uno de sus propietarios, **Víctor Hernáiz**. Su origen resulta curioso, ya que en 1878 un vino elaborado en Baños de Rioja ganó un premio en el concurso de vinos de la Exposición Universal de París. Fue presentado por **Eugenio de Montijo**, esposa de Napoleón III y Emperatriz de Francia, propietaria de una finca de viñedo situada en la Rioja, cuyo potencial cualitativo ya se reconocía entonces. Situada a 600 metros de altitud, su clima y suelo son diferentes de los habituales en Rioja, de donde surgen vinos singulares y más frescos de lo habitual.



También el Palafax fue el escenario de la cata.

Archivo

Se cataron tres *coupages clásicos* – **Finca La Emperatriz Viura 2015**, **Crianza 2012** y **Reserva 2010**–, así como dos procedentes de una única parcela, el curioso –por diferente a lo acostumbrado en estas tierras– **Finca La Emperatriz garnacha cepas viejas 2013** y **Terruño 2011**.



NUEVA LÍNEA DE CERVEZAS TEMPORALES DE LA ZARAGOZANA

Las ambiciosas de Ámbar

Los zaragozanos ya las conocíamos, pero el resto del mundo, no. Así que **La Zaragozana** ha decidido lanzar una nueva gama de cervezas, temporal e irrepetible. **Ambiciosas Ámbar** es su nombre y han debutado con su **Ámbar 10**, que se presentó hace tres años en el Festival gastronómico de Zaragoza.

El evento tuvo lugar en Madrid a finales de febrero y no fue un acto convencional. Los periodistas y blogueros convocados entraban en una sala con los ojos vendados, y así permanecieron durante un buen rato, mientras una voz les impulsaba a tocar, oler y paladar. Pero no todos necesitaban antifaces para no ver, ya que la campaña de promoción se basa en la colaboración con la **ONCE**, de forma que varios ciegos, innovadores, estaban presentes en la sala. Por ejemplo, **David Viñolas**, buen batería de jazz como allí demostró, y **Montse Urán**, que cocina perfectamente a ciegas y

que animó a los invitados a compartir la cocina con ella y ¡el antifaz! Gracias a su habilidad, el Magret de pato con boñato frito y romesco resultó un éxito, así como interesante la experiencia.

Temporales y limitadas

Ámbar 10 está elaborada con diez lúpulos diferentes y cuenta también con diez grados de alcohol. Aunque no hay que asustarse ya que su amargor y el frescor que aporta los compensan claramente.

Si diferente es el interior, no lo es menos el exterior, ya que viene presentada en botellas de medio litro, serigrafiadas, con tapón mecánico, lo que induce a una lenta degustación, adecuada para comer con ella. Se comercializa en paquetes de cuatro unidades –con el texto asimismo en braille, guíño a sus colaboradores– y está disponible en toda suerte de comercios.

Se han producido únicamente 114 000 unidades y cuando se acaben llegará la segunda de la serie, allá por mayo o junio –según adelantó **Enrique Torguet**, responsable de imagen



Los comunicadores se enfrentaron a la nueva cerveza sin poder utilizar la vista. Toda una experiencia novedosa.



de la casa–, una cerveza picante, ya conocida aquí gracias a **Aragón con gusto**, en su edición 2014. De la tercera nada se sabe, pero seguro que también sorprenderá, dado que el maestro cervecer, **Antonio Fumanal**, sigue trabajando para aportar nuevas sensaciones al mundo de la cerveza.

Tu espacio para poder disfrutar todo tipo de experiencias gastronómicas.



LA ZAROLA

EXPERIENCIAS GASTRONÓMICAS

c/ San Miguel 35 · 50001 Zaragoza | 661 668 471 | info@lazarola.com

WWW.LAZAROLA.COM

Cursos de cocina
Catas
Presentación de productos
Actividades para empresas
Showcooking
Actividades con niños
Talleres
Eventos privados



Los premiados posan con sus diplomas que acreditan su trabajo.

PREMIOS DE LA DOP BAJO ARAGÓN 2016

Molino Alfonso, el mejor aceite

El CRDOP Aceite del Bajo Aragón ha entregado sus premios correspondientes a 2016. La almazara **Molino Alfonso**, de Belchite, se ha alzado con el primer premio, recogido por los maestros almazareros **Óscar Garcés** y **Florentino Alfonso**. En segundo lugar, **Aceites Impelte del Bajo Aragón**, sito en La Puebla de Hijar; lo recibió en ausencia del titular, **Javier Sánchez**, el presidente de la DOP, **Alfredo Caldú**. Y tercer premio para **Fernando Alcober e hijos**, de La Puebla de Valdetormo, siendo recogido por **Gabriel Alcober**.

Se han concedido dos premios especiales, a la **Caja rural de Teruel**, como agradecimiento a su apoyo, y al restaurante **La Bastilla**, por su «uso incondicional del aceite de la DOP Aceite del Bajo Aragón».

Aprovechando el acto, se ha presentado un avance de la nueva plataforma web, pionera en España, por la que las empresas de la denominación podrán comercializar su aceite a través de internet con precios asequibles para el consumidor. Estará activa tras su presentación en Alimentaria 2016.

LOS CABEZUDOS COMENZÓ SU CICLO

Vuelven las catas cena

Tras el parón navideño, **Los Cabezudos** –Antonio Agustín, 12-14. Zaragoza. 976 392 732– retomó su ciclo de catas cenas maridadas, con tres nuevas sesiones. La bodega de

la DOP Somontano, **Sommos**, protagonizó la primera sesión, con la presencia de su jefe de enología, **Óscar Martínez**. Para la segunda, el sumiller de **Mugaritz**, el zarañozano **Guillermo Cruz**, volvió a casa, donde deleitó a la numerosa concurrencia con **Los mejores blancos del mundo**, una muy interesante selección, que iba desde el champagne Pascal Doquet al Viña Tondonia gran reserva 1994, vino inusual en nuestro país, donde los blancos no suelen experimentar largas crianzas. Y el colaborador de **Gastro Aragón, Fernando Mora**, guió un interesante **Paseo por el Nuevo Mundo**, que están revolucionando el concepto tradicional de vino que se tiene en Europa.

GANÓ MARTA CORREAS CON UNA CREMA

Recetas de la huerta

Marta Correas ha sido la ganadora del **Concurso de recetas de la huerta zaragozana** gracias a su Crema de coliflor con salsa de piquillo y tierra de oliva negra. El concurso, organizado por el **Ayuntamiento de Zaragoza**, se enmarca en el proyecto **Huertas Life km0** para dinamizar el consumo local de productos ecológicos, remarcar la importancia de la gastronomía local y tratar de recuperar los sabores de los productos de temporada de nuestra huerta. En segundo lugar quedó la Ensalada de hojas y raíces con salsa de yogur, de **Jesús Betrán** y en tercero, **Tomás Bagüés**, con una Sopa de verduras con huevos tontos. Han participado 57 recetas, de cuarenta autores –incluidos alumnos del **Topi**, que recibió una mención especial por su colaboración– y las ganadoras pueden encontrarse en: <http://www.zaragoza.es/contenidos/medioambiente/recetas-ganadoras.pdf>.



Los ganadores posan en el mercado san Vicente de Paúl.



Torreluna

Restaurante - Asador - Eventos y celebraciones



C/ Miguel Servet, 193. 50013 Zaragoza. Teléfono 876 014 248 www.torreluna.es

La historia del vino

BODEGA PIRINEOS PROPONE RECREACIONES MEDIEVALES

La recreación histórica de los orígenes del vino se ha incorporado al enoturismo como un proyecto innovador y atractivo de **Bodega Pirineos**. Se enmarca en el programa de actividades para la campaña 2016 diseñado por la bodega referencia del **Grupo Barbadillo** en el Somontano. El enoturismo se refuerza con esta propuesta basada en la recreación histórica sobre los orígenes del vino en comarcas de Somontano y Sobrarbe, cuyos viticultores forman parte de bodega cooperativa.

De la mano de un experto en recreaciones históricas como **Dario Español**, los actores de **Alto Aragón Medievalia** y **La Melinguera**, de Barbastro, representan historias relacionadas con el vino, en el siglo XI. El elenco es más amplio y variado con juglares, vasallos y mujeres de la servidumbre del siglo XI en la Barbitanya. Dario Español se refirió a la propuesta en términos de «congeñar historia y vino a través de cuatro escenas que atrapan durante 90 minutos. Vino e historia, símbiosis entre turismo cultural y enología».

Las actividades de la propuesta incluyen menús de cocina tradicional aragonesa, elaborados por cocineros de la zona, maridados con algunos de los vinos más representativos de Pirineos. Y visitas guiadas con degustación, visitas nocturnas con música en primavera y durante la vendimia. Paseos a caballo entre los viñedos, paseos de cata organizados por



El espectáculo, que recrea el uso medieval del vino en los monasterios, atrapa al espectador durante hora y media.

Ángel Huguet / Barbastro

ÁNGEL HUGUET
Desde el Somontano

Enodestino, bufé con cata de degustación de más de diez vinos y productos autóctonos del Somontano.

Al mismo tiempo, Pirineos forma parte de los itinerarios con visitas de la **Ruta Vino Somontano**. **Silvia Arruego**, gerente de la bodega, y **Javier Fillat**, responsable de Imagen y comunicación, son optimistas sobre los resultados de esta experiencia.

La **Fiesta del Crespillo**, organizada por el **Grupo Tradiciones**, alcanzó sus cotas máximas en 23 años con la elaboración de 13 000 crespillos, en catorce hornillos, con hojas de borrajas procedentes de las huertas de Barbastro y alrededores, según las recetas clásicas de las veteranas **Jovita Pardinilla**, **Dorita Mur**, **Teresa Garuz** y **Rosario Solorzano**.

A los habituales de **Tradiciones**, **Interbarrios**, **Cruz Roja**, **Amas de Casa**, comerciantes del Mercado, infantiles, celíacos con receta casera de **Paca Auré** y los de cocineras veteranas se sumaron las vecinas de **Peralta**, invitadas por primera vez. En esta ocasión, adelantaron la fecha tradicional del 25 de marzo y se adaptaron a las borrajas en lugar de espinacas como es habitual en su localidad.

El evento propició la reaparición oficial de **Elita Davias** que disfrutó al lado de com-

13 000 crespillos

CRECE LA FIESTA DE BARBASTRO



Friendo los crespillos en la plaza del mercado de Barbastro.

pañeros y colaboradores. Los **Gaiteros del Somontano** fueron fieles a su cita y como extra 200 niños y niñas aragoneses cumplieron con crespillos el Encuentro de **Scouts** de Aragón celebrado en Barbastro, igual que los viajeros del primer

Bus Vino Somontano, que disfrutaron de un aliciente añadido al vino. Este año se han celebrado por primera vez unas jornadas en torno a la borraja, con la colaboración de la **Cofradía del borraja y el crespillo de Aragón**, consistentes en una charla a cargo del profesor **Sanz Anquela** sobre los beneficios de su consumo y unas jornadas gastronómicas basadas en la borraja. A lo largo del fin de semana coincidente con la fiesta –del 11 al 13 de marzo–, los restaurantes **Flor**, **Pirineos**, **El Portillo**, **Sal Gruesa** y **Sommos** crearon propuestas diferentes basadas siempre en la reina de la huerta.



Agencia Almozara

Ana Mallén y Joaquín Muñoz, impulsores de la nueva asociación.

NACE UNA ASOCIACIÓN CULTURAL

Sabores que sanan

Ana Mallén, y **Joaquín Muñoz**, creadores de las recetas que se publican habitualmente en **Gastro Aragón**, son los impulsores de la recién creada asociación cultural y gastronómica, sin ánimo de lucro, **Sabores que sanan**. Se presentó a finales de marzo en la sala de música de la Diputación de Zaragoza, que se llenó, acompañada por una charla sobre los alimentos aragoneses con calidad diferenciada, a cargo del director de Gastro, **José Miguel Martínez Urtasun**, seguida, cómo no, de un intenso picoeteo en el bar Praga, con productos de proximidad.

La asociación nace para «que se tome conciencia de la importancia de unos buenos hábitos alimentarios y, por otra parte, intentar consumir siempre que se pueda, alimentos locales y de temporada». Loable empeño para el que proyectan difundir sus conocimientos en escuelas, centros sociales y de mayores, municipios de Aragón, etc., mediante charlas, cursillos, talleres, actividades lúdicas y catas degustaciones, fundamentalmente.

Entre sus impulsores se encuentran profesionales de la cocina, nutricionistas, periodistas, etc. que aportarán sus conocimientos para las actividades de difusión. Abierta a cualquier persona interesada, la cuota anual apenas es de diez euros y, de momento, se puede contactar con ella a través de su página de facebook. También espera contar con la colaboración con empresas agroalimentarias y productores.

CONCURSO DE RECETAS DE ECODES

Cocina por el clima

La **Fundación Ecología Desarrollo, ECODES**, con el apoyo de la **Fundación Biodiversidad del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente** entregó los premios del concurso **Cocina Comprometida por el clima**, para impulsar recetas que aúnen calidad gastronómica y culinaria con una baja huella de carbono y un firme compromiso por el clima.

El concurso constaba de dos categorías. En la profesional ganaron las Albóndigas comprometidas vegetarianas presentada por **Gemma Velasco Vivó**, del restaurante y escuela de autosuficiencia Esbiosfera, de Cardedeu, Barcelona. En la categoría de aficionados triunfó el Queso de almendras a la tulbaghia, presentada por **Patricia García Peña** y **María Vela Campoy**.

Entre los aspectos gastronómicos y culinarios el jurado valoró la calidad de los ingredientes y materias primas, la elaboración, cocinado y preparación del plato, la presentación y la originalidad e interés como receta. Dentro de los aspectos de compromiso por el clima se consideró el origen local, de cercanía y proximidad de los ingredientes, su origen agroecológico, la reducción y optimización del transporte, el predominio de alimentos vegetales frente a animales y que fueran menos intensivos en huella de carbono, las técnicas utilizadas que supusieran menor consumo energético en el cocinado y preparación, así como la planificación y organización de receta que permitieran la optimización de compras y la reducción del desperdicio alimentario. Ambos aspectos se ponderaron al 50 %.

El concurso parte de un programa más amplio de alimentación sostenible comprometida por el clima.



Hugo Falcón / Jesús del Osa

Los ganadores elaboraron sus albóndigas tras la entrega de premios.

Referente gastronómico aragonés desde hace más de 30 años

Gayarre Restaurante es calidad, sabor y tradición con innovación.

Haz tu reserva llamando al **976 34 43 86**

[facebook gayarrezaragoza](#)

[twitter rgayarre](#)



EL BUSCÓN

Cada vez más las legumbres se instalan en las



Fernando Mallenco, uno de los socios, arriba a la izquierda, se ocupa de la cocina junto con David Pardos. El otro socio, Jesús Miguel Arlés, a la izquierda, lo hace de la bodega, otra de las bazas de este recoleto restaurante.

CALIDAD Y PLACER

Palomeque

Ciertamente los dos socios –Fernando Mallenco y Jesús Miguel Arlés– no debieron pensar mucho en el año 2000 a la hora de decidir el nombre del restaurante: el de la calle, Palomeque. Ahora más conocida por el propio establecimiento que por la figura de Agustín de Leza y Palomeque, quien fuera arzobispo de Zaragoza entre 1784 y 1796.

Da igual. Porque, como casi siempre, el éxito a largo plazo de un restaurante no reside en el nombre, ni en la decoración, si me apuran. Lo importante es –debe ser– la comida, la bebida y el servicio. Como aquí sucede.

Profesionales de larga trayectoria optaron por el modelo de un abigarrado bistró francés, donde el espacio está aprovechando al máximo, con mesas muy cercanas entre sí, acercándose peligrosamente a la atractiva barra. Da igual, los clientes –los habituales de aquí, pero también los muchos asiduos de fuera– no lo entienden como un hándicap sino quizás como un símil de la vocación gastronómica de la casa. Hay tanto que ofrecer que el espacio se queda pequeño. Que se lo digan a la cocina que en apenas diez metros cuadrados llega a preparar un centenar de platos diferentes. No obstante, una tranquila terraza –la calle es peatonal y cálida– permite una mayor amplitud a quien así lo deseé.

Nada de lo anterior importa ya en la mesa. Se pueden suceder las tostadas, los platos de la carta o, todavía mejor, las recomendaciones diarias de la casa, siempre atentas a las sugerencias del mercado.

Resulta complicado recomendar las especialidades del Palomeque. Por supuesto cualquiera de sus legumbres, *enriquecidas* o no, en competencia con los diferentes revueltos –no faltan los huevos elaborados de distintas maneras– o un surtido de tostadas o tapas de la casa. ¿Y la Salmuera con hielo pilé y limón?

Igual dilema ante los platos fuertes. Desde los guisos tradicionales –¡esas manitas!–, las Costillitas de ternasco de Aragón IGP con trigueros, los chipirones a la andaluza o el Bacalao al estilo Orio. ¿Y si hoy ha llegado una lubina salvaje?

Y lo mismo pasa con los postres, ¡un Sorbete de piña con ron de caña –para aligerar, pues las raciones son generosas– o unas Natillas caseras?

Resulta lo más astuto en estos casos dejarse aconsejar. Da igual que lo conozcan o no, pues aquí sí se cumple el tópico de que el cliente es lo primero. De ahí que sus precios resulten bastante ajustados, a tenor de la calidad de lo ofrecido. Una pareja puede disfrutar enormemente por menos de cincuenta euros, incluido algún vino diferente y sorprendente. **J.M.M.U.**

PALOMEQUE, II. ZARAGOZA. 976 214 082. restaurantepalomeque.es

□ De 13 a 16 y de 20 a 23.30 horas. Cafetería, de 8 a 24 horas. □ Cierra domingos y festivos. □ Admite tarjetas. □ Admite reservas. □ Buen acceso discapacitados. □ Precio medio a la carta: 28 euros. □ Aparcamiento público cercano. □ Terraza. □

cartas de los restaurantes, con propuestas saludables, aligeradas y sabrosas

PASIÓN POR EL VINO

Si no el primero, Palomeque fue de los pioneros en acercar el sistema *Coravin* Zaragoza; una tecnología que permite servir el vino por copas sin necesidad de descorchar la botella, manteniendo inalterable el interior durante largo tiempo. El sumiller Jesús Miguel Arlés, escéptico como debe ser cualquier profesional que se precie, lo probó, comprobólo y adquirió el artefacto.

Era una magnífica forma de dar salida, siempre por copas, a muchas de las grandes botellas de vino que atesora... donde puede. Y, por supuesto, de satisfacer a los aficionados curiosos que quieren descubrir añadas excelsas, botellas descatalogadas, sin temor a arruinarla en el intento.

Pues en Palomeque se palpa la pasión por el vino, que comienza con un buen surtido de copas, en consonancia con lo que se verterá en ellas. La bodega atiende, faltaría más, a los gustos más habituales del público, pero siempre se pretende una vuelta de tuerca más: una sugerencia, un vino recién salido, un desconocido que trata de posicionarse en este complicado mercado. Aquí también hay que dejarse llevar.

Y con precios muy razonables, especialmente en los grandes vinos y champagnes, con la seguridad de una conservación totalmente profesional.

LA RECETA DEL **PALOMEQUE** **POCHAS CON ALMEJAS**

INGREDIENTES

Pochas frescas, almejas, tomates maduros, pimiento verde, zanahorias, ajos, fumet blanco, agua mineral, aceite de oliva virgen extra, harina, cebollino, sal.

ELABORACIÓN

Cubrir las pochas con el agua mineral, añadir una chorrrada generosa de aceite de oliva, sal, pimiento verde, zanahoria y tomate. Dejar cocer unos 45 minutos a fuego muy suave, que apenas borbotee. Sacar las verduras y triturar en el caldo de la propia cocción; agregar a las pochas.

Sofreír los ajos picados en aceite de oliva y añadir las almejas antes de que comiencen a dorarse. Agregar la harina, mezclar bien e incorporar las pochas. Añadir el fumet y dejar cocer hasta que se abran las almejas.



Gabi Orte / chilindrones



enate.es



Archivo

La Cocina del Principal ha logrado crear un acogedor ambiente en un caserón del siglo XV, aunque tampoco hay que minusvalorar el encanto de su terraza, con vista al valle.

REFERENCIA EN LAS ALTAS CINCO VILLAS

La Cocina del Principal

Sin duda es uno de los restaurantes aragoneses que a más artistas ha dado de comer y cenar. Ya en su anterior etapa, como Cocina de las Coronas que comenzó en 1996, situado en la bella plaza Mayor de Sos del Rey Católico se configuró como el restaurante *oficioso* del desaparecido festival Luna Lunera. Y todos los músicos y acompañantes salieron más que satisfechos de la experiencia. Puede uno dar fe de ello.

Trasladado a una noble casona del siglo XV, situada también en pleno centro de la villa medieval, el establecimiento ganó en presencia y ambiente, a la par que consolidó su oferta gastronómica, basada en la brasa y en los productos de la zona.

Ya la entrada al restaurante impresiona al visitante por más que venga ahítio de la contemplación de centenares de piedras. Con diferentes ambientes en el comedor, decorado de forma que combina las referencias medievales con otras muy actuales, las mesas se encuentran distanciadas entre sí, favoreciendo la intimidad de los clientes.

La carta, no muy extensa, resulta perfecta en su variedad, con platos muy testados a lo largo de los años, de forma que son los propios comensales quienes reclaman su permanencia. Valga como ejemplo, la Ensalada de setas en tempura acompañada de vinagreta de mostaza, la Firigolla –verduras a la brasa–, unas impresionantes Pochas guisadas con tomate, pimiento y cebolla, la Terrina de foie al pedro ximénez o los caracoles en salsa o, todavía mejor, asados.

Aunque su fuerte es la brasa, con pescados procedentes

del ya cercano Cantábrico, y también ternasco y buey, se debe probar su Bacalao al chilindrón o las Manitas de cerdo con salsa de verduras y tomate confitado. Y cuando llega la temporada se imponen sus platos de caza, perfectos de punto.

Postres contundentes y sabrosos, como corresponde a quienes experimentan el frío invierno de la zona; a nadie le amarga un dulce, especialmente los Higos secos templados cubiertos con helado de leche merengada y canela, si bien se puede optar –alegría por lo que supone de excepción!– por una tabla de quesos.

La bodega se basa en los vinos aragoneses, con atención a los más cercanos, VT Ribera del Gállego - Cinco Villas, si bien cuenta con una buena representación de riojas y riberas.

Y no hace mucho que abrieron una amplia terraza, con magníficas vistas al valle, en la que se puede comer o cenar, cuando el tiempo lo permite, amén de disfrutar de una distendida copa.

A todo ello hay que sumar el amable trato de Alfonso Marco en la sala, que no llega a eclipsar la dulzura que la cocinera, María José, aporta a los platos. Con estos mimbres, no resulta extraño que se haya convertido en uno de los restaurantes referencia de las Altas Cinco Villas.

J.M.M.U.



FERNANDO EL CATÓLICO, 13. SOS DEL REY CATÓLICO.

948 888 348. www.lacocinadelprincipal.com

■ De 13.30 A 15.30 y de 20-30 a 22.30 horas. ■ No cierra. ■ Admite tarjetas. ■ Admite reservas. ■ Menú degustación: 25 euros, sin bebida. ■ Precio medio a la carta: 35 euros. ■ Dispone de reservados para 20 personas. ■ Terraza. ■ WiFi. ■

LA CARNE DE BINÉFAR Di Marco

Comer en Binéfar y no probar la carne sería un pecado, ya que allí se encuentra Fribín, uno de los mataderos más grandes de Europa, con lo que la zona posee un alto número de instalaciones de cebo, especialmente de vacuno.

Y allí se encuentra, desde 1975, el restaurante **Di Marco** –Avda. del Pilar, 9. Binéfar. 974 429 175. www.restaurantedimarco.com–, renovado en 2005, cuando las hermanas **Montse** y **Silvia Trave** se hacen cargo del mismo –respectivamente en la sala y la cocina–, y transformado radicalmente cinco años después, con decoración de **Vicente García Plana**.

Amplio y bien decorado, combina las funciones de bar con las de comedor, situado en planta superior. Y entre sus especialidades se encuentra la carne de ternera Angus, originaria de Escocia. Puede disfrutarse tanto en forma de hamburguesas o pepitos, o mejor, en mesa, sea chuleton, solomillo, entrecot, carpaccio o steak tartar; una carne intensiva, de calidad, que las hermanas Trave tratan con cariño, por lo que se convierte en la elección imprescindible, aunque no falta el cordero o diversos pescados.

Como entrantes ofrecen modernas ensaladas, pasta, carpaccios diversos, pulpo, foie, etc., tratados de una forma actualizada y diseñados para un amplio espectro de comensales.

Dispone también de terraza en verano y un buen surtido de pizzas rememorando su origen. La bodega resulta más que suficiente, actualizada y con una buena representación de los vecinos somontanos. Un buen restaurante, sincero, de precio razonable, que se ha convertido por derecho propio en la referencia de la localidad. **T.C.**



Gabi Orte / chilindrón.es

Las hermanas Trave regentan el restaurante desde el año 2005.



Gabi Orte / chilindrón.es

Miguel Guiral es un profesional con larga trayectoria.

NUEVO EN LA ALMOZARA El Cañero

Apenas lleva abierto unos meses, pero ya puede considerarse una *gastrotasca*, como les gusta denominarse, de referencia en La Almozara. Ha servido para ello un buen uso de las redes sociales, pero sobre todo lo novedoso de la propuesta en la zona, gusto por las preparaciones modernas, precios razonables y, dentro de un orden, plantear tapas personales, sin excesivas concesiones a la rutina. El responsable, Miguel Guiral, cocinero de larga trayectoria, que ya despuntó hace más de una década en La Zarza, en el barrio Oliver.

Es El Cañero – Reina Felicia, 7. Zaragoza. 976 079 166–, un bar de barrio, decorado con vocación de autoría, donde la comida es protagonista de las paredes, además de la cocina, la barra y las mesas. Preparado y expectante para recibir a todos los aficionados de la ciudad.

Su fuerte son las tapas, disfrutadas de forma individual o en diversas combinaciones. No faltan los vinagrillos, presentados de forma diferente, pero se imponen la más elaboradas, desde las inspiradas–Papas bravas by Sergi Arola (homenaje)– hasta la clásica Croqueta de jamón, hummus y tapenade, o la actual Tataki de atún, caviar de wasabi, naranja y miso. Pueden compartirse con diversos platillos: Tartar de tomate rosa con queso burrata y aceite trufado, Langostinos tempurizados con rock&roll hot sauce o La berenjena que quería ser patata frita.

Propone su menú de tapas, por 19,90 euros, sin bodega, con siete tapas muy generosas en cantidad más el postre, pero también el plato del día, por 9,90, dos tapas más un plato fuerte. Y sus cuatro propuestas de hamburguesas, elaboradas todas ellas con la carne de La Finca, que parece ya asentada en la ciudad, por 7,10 euros.

Una interesante oferta, diferente y económica, para la que ya parece obligatorio reservar en fin de semana, pues se suele llenar. Y bastante placer para quienes gusten de una cocina distinta y relativamente atrevida. **J.M.M.U.**





Darlalata, definida como taberna salazonera, lleva poco más de un año abierta.

EL MAR ENVASADO **Darlalata**

Hacía tiempo que no quedaba con mi buen amigo Luciano, nos organizamos para comer y me citó en el Darlalata, sito en la calle Doctor Casas, por la zona de san Vicente Mártir, en la que están empezando a funcionar y bullir unos cuantos sitios por los que vale la pena enredarse un poco.

Pero vamos por partes, presentaremos primero al capitán de la nave, el amigo Alejandro Viñal, jovenzano de 33 años, con experiencia en hostelería y que hace poco más de un año se animó a abrir el lugar que nos ocupa.

Taberna salazonera me comenta él que le gusta llamarse, y no es una mala denominación; hay pocos términos más nobles que el taberna para describir a un sitio pequeño y coqueto en el que se trabaja lo cocina con cuidado, productos caseros, cazuelas, calderetas, etc.

Nos sentamos el bueno de Luciano y un servidor en una de las poquitas y recogidas, pero bien puestas, mesas del local, cuidada decoración, sencilla, pero no recargada, para dar paso a unos platos del mismo corte, igualmente cuidados pero no sobrecargados. Vamos empezando con unos patés caseros mientras hacemos tiempo y sitio para lo de después: uno de mejillón, otro de anchoa y el que me cautivó a mí, uno de centollo, con una textura pelín gruesa, como debe ser un paté de marisco y con un sabor fino y delicado.

También nos entretuvimos con unas escupiñas en crudo con unas gotitas de limón, tan delicadas como difíciles de encontrar por esta ciudad, y ¿con qué nos tomamos esto?, vale una caña para los cerveceros, pero los enófilos estamos de suerte, vinos diferentes y curiosos, un Monastrell 13 de Alicante, o un Pi de bodegas Langa, de Calatayud, original y distinto, seguramente uno de esos vinos que acabarán bebiendo los americanos o los británicos; porque aquí todo el mundo pido lo mismo, no les extrañe.

Pasamos a los platos de resistencia, una caldereta de marisco bien hecha, sabrosa, con mucho tropezón, como debe ser, unas alubias blancas con tandori y pulpo, platos de cuchara fáciles de encajar y difíciles de encontrar, aunque seguramente cuando ustedes lean esto, habrá otra cosa diferente, el mercado varia, el mundo cambia, la vida es así....

Tenía también unos marinados hechos en la casa, un salmón jugoso y exquisito, con sal, azúcar un poquito de eneldo, mostaza en grano y un toque de ginebra y enebro, curioso y fenomenal toque que le va como anillo al dedo. Acabamos con los postres con una Torrija casera con helado de vainilla, o unas Trufas caseras de mojito, chocolate y menta, así rollo inglés, un cafelito, una copita de ron viejo y a pulular un poquito por el centro que siempre hay algo que hacer. ¿No les parece un buen plan?

DR. CASAS, 9. ZARAGOZA. 976 061 926.

www.tabernadarlalata.com

De lunes a sábado: de 11 a 16 y de 19 a 24 horas; domingos: de 12 a 17 horas. Cierra domingos tarde. Admite tarjetas. Admite reservas. Menú del día (plato, bebida, pan, dulce y café): 9 euros. Menú degustación: 15 euros. Precio medio a la carta: 13 euros.



LA ENCANTARIA

Pócimas, Restaurant & Conjuros

c/Sevilla, 7. Zaragoza. 627 944 502

MARÍA GÓMEZ Y PATIÑO
mariagp@unizar.es

BISTRÓ Y AUTÉNTICO 'BEEFEATER' **Casa y Tinelo**

Aunque la mayoría de la gente identifica *beefeater* con la ginebra británica y con los alabarderos de la torre de Londres vestidos de rojo, lo cierto es que también existen unos famosos restaurantes donde se come carne –*Beef eaters*– dado que la descomposición de la palabra en inglés, literalmente quiere decir *comedores de carne*.

Dejando a un lado el estudio etimológico del término, este bistró, que abre sus puertas en 2009, tiene tras de sí una larga tradición ganadera, terneras que siguen engordando en sus establos, que se pueden ver desde el propio restaurante. Al frente está Carlos Escanilla, nieto de Crescencio Escanilla, que ya en 1950 vendía la leche de su vaquería en la calle del Río, en el centro de Zaragoza, y su padre y su tío –Crescencio y Manuel– repartían la leche fresca a diario. Ya se han cumplido más de 40 años desde que sus padres se trasladaron a Movera, el mismo lugar que hoy ocupan, para dedicarse al cebado de las terneras y abastecer al Matadero municipal antes y a Mercazaragoza, ahora.

Cuando Carlos era pequeño, sus compañeros de colegio llamaban *La Granja de Charly* a esta vaquería. Hoy es algo más que una granja y ofrece *casa y tinelo*. No es por tanto casualidad que este restaurante se llame así. A decir de los aragoneses *viejos*, ofrecer *casa y tinelo* hacía referencia a la máxima hospitalidad posible. Al visitante se le ofrecía la casa y la comida, dado que el *tinelo* era el lugar donde comía la servidumbre de las casas *bien* de antaño. Hogaño, los hermanos Escanilla siguen ofreciendo un espacio confortable y una comida deliciosa.

La idea de este bistró nació en el 2001, cuando Europa entera sufrió las consecuencias de las vacas locas. Esta familia de ganaderos, como otras muchas, vivió el más duro revés que ninguna de ellas podía haber imaginado, pues la alarma social hizo mella en el consumo de la carne de vacuno. De 3000 vacas pasaron a mil, con la consiguiente merma de trabajo. A veces una crisis puede convertirse en una oportunidad. En este caso, y para no volver a correr el mismo tipo de riesgo, decidieron crear una nueva sociedad –compuesta



El comedor interior resulta amplio y luminoso.



AVDA. MOVERA, 5. ZARAGOZA. 976 584 147. www.casaytinelo.com.

■ De domingo a miércoles: de 6.30 a 19 horas; de jueves a lunes: de 6.30 a 24 horas. ■ No cierra. ■ Admite tarjetas. ■ Admite reservas. ■ Menú del día: 20,50 euros, todo incluido. ■ Menú degustación: 38 euros, todo incluido; Precio medio: 33 euros. ■ Dispone de dos reservados, para 30 y 80 personas. ■ Buen acceso discapacitados. ■ Aparcamiento propio. ■

Te ofrecemos un
MENÚ COMPLETO
con nuestras
especialidades
24€
iva incl.
...y además te regalamos una botella de vino para llevar
C/ San José, 3 | Tel. 976 620 556 | CARIÑENA



Taberna El Broquel

Tapa + Copa de Tarienzo
(crianza DOP Ribera del Duero)

C/ Broqueleros, 3. Zaragoza. 628 474 738





Gabi Orte / chilindron.es

Aragonía Palafox cambia la carta, pero no el equipo de cocina.

Nueva carta en Aragonía Palafox

El restaurante **Aragonía Palafox** –Casa Jiménez, s/n. Zaragoza. 976 794 243–, cuyo grupo cuenta con un nuevo director de restauración, **Óscar Álvarez**, ha reorientado su carta, manteniendo su estilo de cocina, mediterráneo y aragonés. Aún así, conserva un menú de trabajo, de martes a viernes, por 26 euros, bebida y pan artesano incluido, además de otro, más completo por 30 euros, denominado *Cita a ciegas*, que incluye la posibilidad de maridar los vinos, por un suplemento de seis euros.

Pero amplía las posibilidades de elección por parte del comensal, recuperando platos clásicos de la casa, como el Arroz de bogavante y calamar, al que se suman nuevas propuestas como el Pulpo a la brasa, patata violeta y remolacha o el Picantón adobado y braseado con torrija salada al palo cortado. Y bastantes propuestas de medias raciones. En el capítulo de los postres incorpora un surtido para compartir, además de su tabla de quesos artesanos de Aragón, con membrillo casero y confitura de tomate verde. Novedades también en su larga e impresionante carta de vinos, de las más completas de la ciudad, que recomendará diferentes vinos cada semana –por 12, 15 y 20 euros–, además de auspiciar la posibilidad de degustar algunas de las botellas exclusivas que atesora su bodega, con ediciones limitadas o prácticamente agotadas. Por ejemplo, estos días, el Olvena H 2007 o el Aquilón garnacha 2007.

Menú de mercado en el Quema

El restaurante **Quema** –Paseo María Agustín, 20. Zaragoza. 976 439 214– estrena su nuevo menú de mercado, por 20,90 euros, que propone tres servicios, además de bodega, a elegir entre varias propuestas. Por ejemplo, Arroz cremoso de calabaza, fideos de calamar y champiñón, Presa a la brasa, salsa tonkatsu y pera ahumada, y Brioche a la sartén, tema de almendras y helado de vino dulce PX. Y habitualmente ofrece cursos de cocina, con cena incluida.

Taberna El Broquel

Tapa + Copa de Tarienzo
(crianza 2006 DOP Ribera del Duero)

C/ Broqueleros, 3. Zaragoza. 628 474 738

Montal, también gastro-bar

Camino de cumplir sus cien años de vida, y con la cuarta generación al frente del negocio, Casa Montal se actualiza abriendo la **Despensa de Montal** –Torrenueva, 29. Zaragoza. 976 298 998–, denominada *Taste & Shop*. Es decir, en el espacio que antes ocupaba la tienda ahora se sigue comprando, pero también se pueden degustar una serie de especialidades, igual que en la terraza, que estrenará su tercer año, o en la nueva sala de las Cadieras, hasta alcanzar un aforo total de cien personas. Una carta variada que comprende aperitivos, ensaladas y cremas, pescados, especialidades de la tierra, ibéricos y quesos, carnes, platos del mar y postres, sin olvidar propuestas propias para la hora del café, a partir de los productos que se venden en el mismo espacio, y que pueden ser degustados, tal cual, con un suplemento de 4,5 euros, en caso de no ofrecerse en la carta. En horario ininterrumpido de 9.30 a 23 horas, una hora más las noches de jueves a sábados.

Urola modifica la estructura de su menú diario

El restaurante **Urola** –San Juan de la Cruz, 9. Zaragoza. 976 560 221. taberna-urola.es– ha modificado la estructura de su menú diario, manteniendo el precio de 17 euros, que incluye vino joven o sidra y agua. Ofrece ahora para elegir seis

MARENGO BAR & DELI Vermut cañero



Archivo

Desde el pasado mes de febrero y siempre en sábado, **Marengo Bar & Deli** –Francisco Vitoria, 5-7. Zaragoza, 976 220 570. www.restaurantemarengo.com– propone sus vermuts canallas, a partir de las 12.30 horas, siempre con música y la posibilidad de comprar diferentes cosas, con un establecimiento invitado cada semana. Además, ofrecen todos los días su menú **De tapas y raciones**, que ofrece la posibilidad de degustar un pica-pica, dos raciones para compartir y un segundo de la carta, además de postre artesano y cerveza o vino de la casa, pan y agua. Todo ello por 21,95 euros. A modo de ejemplo: Bola de queso azul y cebolla caramelizada, Carpaccio de ternera, pesto y verduras asadas, Fondué de queso al estilo Marengo, Wok de solomillo de cerdo marinado, hortalizas y fideos de arroz y Lingote de chocolate y avellanas con helado de café. Sugerente.

Te ofrecemos un

MENÚ COMPLETO

con nuestras especialidades

24€ iva incl.

la rebotica restaurante

...y además te regalamos una botella de vino para llevar

C/ San José, 3 | Tel. 976 620 556 | CARIÑENA

entrantes, seis segundos y otros tantos postres. A modo de ejemplo, dos posibles combinaciones: Canelones de rabo con salsa de boletus, Lomo de bacalao en salsa verde y Empanadillas de calabaza y canela. O Vainas verdes con crema de patatas y carabinero, Merluza con tomate *concásé* y hierbas del huerto y Ensalada de frutas frescas con zumo de naranja.

Renovado Sansiro

La conocida cafetería **Sansiro** ha reabierto sus puertas, tras un lavado de cara a cargo del decorador Diego Latorre, de la mano del sus nuevos propietarios, el ya socio **José Manuel Elías** y el recientemente incorporado **Víctor Lasheras**. Ya la terraza indica el notable cambio de la casa, que mantiene las tapas de siempre, con la incorporación de otras propuestas más actuales, como el Tataki con alga wakami o los Canutillos de morcilla al pacharán. Además de una pequeña carta diseñada para las noches.



Agencia Alhozara

El Celebris ofrece los primeros espárragos de la temporada en su menú.

Celebris modifica su carta

El restaurante **Celebris** –Hotel Hiberus. Pº de los Puentes, 2. Zaragoza. 876 542 006– ha renovado profundamente su carta de temporada, basada en productos locales, sin olvidar algún toque internacional. Manteniendo la fórmula precio cerrado, ofrece el menú **Lunas del Ebro** –entrante, plato principal y postre– por 27 euros; el **Cuarto menguante**, con un plato y postre, por 16; y el más completo de **degustación**, con dos entrantes, pescado, carne y postre, por 38 euros; todos ellos con agua y vino, salvo el segundo. Además, incluyen a modo de aperitivo los **Bocados reveladores**, Mejillones Bloody Mary, Tosta de foie fresco, sal negra y fresa liofilizada, y Steak tarta a nuestra manera.

Entre las nuevas propuestas, Los primeros espárragos blancos de temporada, tibios y huevo poché trufado, Lomo de esturión en costra de pistachos con toques de eneldo o Terrina de cochinillo deshuesado, remolacha y jugo de asado.

Desde finales de abril volverá el **Brunch del Celebris** a las mañanas de los domingos y ya en mayo, la **Terraza Cocktail Bar**, para disfrutar del buen tiempo.

Y además

Tras diez años en que los hermanos **Luis Antonio y Javier Carcas** se adueñaran de la cocina de **Casa Pedro** –Cadena, 6. Zaragoza. 976 291 168– el pasado mes de febrero llegó el momento de ampliarla y reformarla. Mantienen el gastro bar en la plata baja y un sugerente menú degustación por 35 euros, sin vino.

El **CampingRed Las Corralizas 1727 m.** –Ctra. Fuente del



Gabi Orte / chilindrones

El Mercado de Ric combina la función de bar con la de tradicional colmado.

COMESTIBLES Y HOSTELERÍA El mercado de Ric

Poco a poco van surgiendo nuevos modelos de negocio en Zaragoza, que no pueden considerarse hostelería convencional, ya que combinan las funciones de un bar tradicional con el comercio al por menor. Es el caso del **Mercado de Ric** –Pedro María Ric, 25. Zaragoza. 639 313 219– abierto el pasado mes de febrero, donde se puede comprar charcutería selecta, pan artesano de María de Hueva, encurtidos diversos, algo de frutas y hortalizas, además de latas y aceite de oliva. Pero también desayunar, almorzar, comer el plato de día o picar algunas tapas, tomar té con pastas por la tarde o, de nuevo, disfrutar de sus tapas, especialmente vinagrillos de lujo.

Canto. km. 1,5. Bronchales. 978721050– abre su restaurante de la mano del grupo **Abrasador**, que ofrecerá las carnes de crianza propia.

Hasta el 30 de abril, quince cafeterías aragonesas participan en la campaña **Café contra el hambre**, por la que los establecimientos destinarán diez céntimos de cada café servido a la lucha contra la desnutrición. Los clientes también pueden participar directamente a través de sms con la palabra Café en el número 28010, aportando 1,20 euros al proyecto. www.operacioncafe.org.

El turriasonense **Hotel Las Brujas** ha cerrado definitivamente sus puertas, mientras un administrador concursal se encarga de la liquidación de la sociedad.

El **Hotel Más de Cebrián** –Carretera A-1701, km. 34,3. Puertomingalvo. 619 972 776– es el primero de la provincia de Teruel en recibir el sello **Bikefriendly** que certifica su adaptación al cicloturismo.

El **Café Cielo** –Baluarte Aragonés, 17. Zaragoza. 976 097 046– ya utiliza la aplicación **takebar**, desarrollada por los zaragozanos **Oscar Muñoz** y **Enrique Bosqued**, que permite pedir la comanda desde el teléfono móvil, sin necesidad de esperar al camarero.

Mientras el ayuntamiento ha sacado a concurso la **Hospedería de Sádaba**, el Gobierno de Aragón lo ha hecho con las de **Loarre** y **Camarena de la Sierra**.



Archivo / Almocaza

Impresionante fabada la que sirven en el Portal asturiano, todo un lujo para los más golosos. Inusual combinación del Lillas Pastia, unas lentejas ensalzadas con trufa fresca.

Legumbres bien hechas

Ya resulta relativamente fácil conseguir degustar legumbres en restaurantes de cierto nivel en nuestra comunidad. Denostadas durante años y restringidas a las casas de comida y los menús de trabajadores, vuelven a la mesa, aligeradas, aliviadas de grasa y, también, aliadas con nuevos ingredientes, que en determinadas ocasiones solamente sirven para incrementar el precio de la factura.

Aunque también se pueden disfrutar en verano, en ensalada, cremas, viudas, no disponemos –todavía– de ningún restaurante que se haya especializado en ellas, lo que no sería una mala opción, ya que abarcan una amplia gama de sabores. Y no olvidemos que las habas, guisantes, caca-huetes, soja y judías verdes son, técnicamente hablando, legumbres.

No obstante, nos ceñimos al concepto clásico –alubias, garbanzos y lentejas–, aunque de las últimas apenas hemos encontrado especialidades que se mantengan habitualmente en las cartas. Una Lentejas con trufa, servidas en el oscense Lillas Pastia, dejaron un magnífico sabor de boca a los comensales, así como pueden encontrarse en ocasiones realizadas por un foie o aromatizadas con curry, pero en las cartas se encuentran muy por detrás de sus dos primas hermanas.

Hemos encontrado diez buenas propuestas para disfrutar de las mejores legumbres, algunas singulares como los boliches de Embún o los garbanzos de La Hoya, además de las afamadas fabes. Obviamos en este recorrido las legumbres cocinadas según tradiciones lejanas, como pueden ser humus, falafeles, ropa vieja, etc. En esta ocasión, se imponen los clásicos

Portal Asturiano. Cuarenta años cumple esta casa, dirigida por Manolo González, donde se puede disfrutar de una auténtica fabada asturiana, asunto no siempre fácil.

Se necesitan fabes –de verdad, no sucedáneos–, origen asturiano del resto de los productos –la morcilla es bien diferente de la nuestra– y la experiencia que otorgan estas cuatro décadas. De ahí su inconfundible sabor ahumado y la cremosidad de la legumbre. Que puede tomarse como plato único o, compartido, como prólogo al resto de la gastronomía y productos asturianos –incluida la sidra a conveniencia– a su servicio. Un clásico a veces olvidado por los aficionados.

El Origen. Este restaurante oscense ha apostado por los productos de cercanía y puede presumir de sus garbanzos de Lierta, en La Hoya, que nunca faltan en su despensa, ya que está muy cercano a quien los produce. Cuando aparecen en el menú, guisados con bacalao, resultan inolvidables, pero tampoco desmerecen otras especialidades, con foie, por ejemplo, presente en su menú gastronómico de temporada.

COMER
LE
GUM
BRES
EN
ARA
GÓN

El Portal Asturiano
Fernando El Católico, 17.
Zaragoza.
976 351 930.
www.elportalasturiano.com

El Origen
Pl. del Justicia, 4
Huesca. 974 229 745.
www.elorigenhuesca.com

Casa Emilio
Avda. Madrid, 3-5.
Zaragoza. 976 434 365.

La Venta del Sotón
Ctra A-132, km. 14.
Esquedas. 974 270 241-
www.ventadelsoton.com

Palomeque
Palomeque, 11.
Zaragoza. 976 214 082.
www.restaurantepalomeque.es

Casa Lac
Mártires, 12.
Zaragoza. 976 396 196.
www.restaurantecasalac.es

El Candelas
Maestro Mingote, 3.
Zaragoza. 976 423 025.

La Rinconada de Lorenzo
La Salle, 3.
Zaragoza. 976 555 108.
www.larinconadadelorenzo.com

Café Volante
Dr. Cerrada, 20.
Zaragoza. 976 211 263.
www.cafevolante.com

Casa Agustín
Ronda Pintor Gárate, 4.
Albalate del Arzobispo.
978 812 204.
www.casaagustin.org

Casa Emilio. En esta veterana casa de comidas nunca falta un potaje de legumbres, cocinado siempre de forma tradicional, sin concesiones a la modernidad y evidentes referencias aragonesas. El clásico cocido o el Recao de Binéfar son algunas de sus especialidades desde hace muchos años. Y casi a precios de entonces.

La Venta del Sotón. Mantiene en su carta los boliches de Embún que antaño tuvo en exclusiva, pues consumía toda la producción de la localidad altoaragonesa. Actualmente se encuentran integrados en su menú *Tradicional*, aunque en la carta no falta nunca el potaje del día, actualizado en su elaboración. Asimismo, en su Espacio Gastro, con platos y tapas para compartir, ofrece un Arroz seco de morcillas y garbanzos.

El Candelas. Un clásico de la cocina tradicional zaragozana, con muchos guiños al Pirineo oscense, que destaca por el tratamiento de su cocido, que suele ofrecer en temporada los martes y viernes. Pero no desdeña el resto de legumbres, siempre presentes en su menú. Resulta especial su combinación de la crema de garbanzos con los insignes Callos de Teresa.

Palomeque. Sin considerarse especialista en legumbres, lo cierto es que las bordan, como toda la cocina tradicional que ofrecen. Su bogavante con garbanzos –galligo, como debe ser– logra que el aficionado se reconcilie con esta combinación. Pero no hay que dejarse de lado sus pochas, viudas o con almejas, o cualquiera de las sugerencias del día.

Casa Lac. Ciertamente las verduras son su especialidad, pero no nunca faltan en su menú degustación las deliciosas Pochas de Tudela y piparras jóvenes encurtidas. Por otra parte, no hay que olvidar que los guisantes y las habitas que sirve siempre en temporada son, técnicamente, legumbres.

La Rinconada de Lorenzo. Es lo que tienen los restaurantes tradicionales, que nunca falta un plato de cuchara en forma de legumbres. En este caso nos decantamos por sus Alubias con oreja y chorizo, aunque son muchos quienes prefieren los Garbanzos con bogavante, ambos sin gluten.

Café Volante. Imprescindible acudir a este café, regentado por un francés, si se quiere conocer la francesa

cassoulet, que ofrece todos los jueves, con un canapé y bebida, por 11,90 euros. Se trata de un potaje elaborado a partir de alubias, donde el pato aporta las proteínas cárnicas, además de la carne. Contundente y sabroso, atrapa a quien lo descubre.

Casa Agustín. Un clásico del Bajo Aragón, con más de cuarenta años de trayectoria, especializado en brasa, pero que ha popularizado por toda España sus Judías a la paja, guisadas lentamente a la lumbre y servidas en raciones más que generosas.



1. Ilustrados garbanzos servidos en el restaurante Palomeque. 2. Otros garbanzos, no menos ilustrados, en la Rinconada de Lorenzo. 3. El Café Volante centra los jueves en la cassoulet. 4. El clásico cocido de El Candelas se sirve los martes y viernes.



Portal Asturiano

Auténtica cocina asturiana

¡Desde 1976!

Fernando El Católico, 17. 50006. Zaragoza. 976 351 930
www.elportalasturiano.com



HASTA 30 ABR CERTAMEN DE RESTAURANTES PREMIOS HORECA

Zaragoza y su provincia acogen una nueva edición, la XVII, de los **Premios Horeca**, también conocidos como **Certamen de restaurantes**, durante todo el mes de abril, con la participación de 33 establecimientos, treinta en la capital y tres en la provincia.

El mecanismo es el habitual, con menús a precio cerrado de 25 o 45 euros, según el restaurante, que incluye la bebida, agua y cerveza **Ámbar, Coca Cola** o vino de **Grandes Vinos y Viñedos**, DOP Cariñena.

Un jurado, compuesto por profesionales y aficionados avezados, que este año se ha renovado en su mitad, valorará los diferentes menús, sin darse a conocer, para conceder los premios, que el año pasado recayeron en **Goralai, El Foro, Río Piedra** y **La Granada**, con distinciones para **La Matilde, Gayarre, River Hall, Aragonia Palafox, La Parrilla de Albaracín, La Nueva Karambola, Finca La Dehesa, La Rebotica y Umai**. En la última edición se sirvieron más de 6000 menús, cifra que se confía en superar a lo largo del mes de abril.

Como en años anteriores, se ha creado un recetario especial en el que aparecen tres recetas de cada restaurante participante. El acto de presentación supuso la despedida del sector por parte de la responsable de Turismo del Ayuntamiento de Zaragoza, **Inmaculada Armisén**, que expresó su agradecimiento por tantos años de colaboración y sorprendió a la concurrencia aportando datos que demuestran que «Zaragoza es una ciudad más turística que Bilbao o Córdoba, por ejemplo»



Archivo / Agencia Alnozea

En la pasada edición, los premios estuvieron muy repartidos. De arriba a abajo, alguno de los platos premiados: Goralai y Foro, en el apartado de 45 euros. Y Río Piedra y La Granada, en el de 25.

Restaurantes participantes

En Zaragoza, y por 25 euros, se puede disfrutar de diferentes menús, varios de ellos aptos para celíacos, en:

Blasón del Tubo. Blasón Aragonés, s/n. 976 204 687.

Café de la Reina. Avda. Alcalde Sáinz de Varanda, 2. 876 541 157.

Celebris. Paseo de los puentes, 2. 876 542 006.

El Bandido. Manuel Lasala, 22. 976 352 825.

El Candelas. Maestro Mingote, 3. 976 423 025.

El Serrablo. Manuel Lasala, 44. 976 356 206.

La Bodega de Chema. Latassa, 34. Zaragoza. 976 555 014.

La Granada. San Ignacio de Loyola, 14. 976 223 903.

La Matilde. Predicadores, 7. 976 433 443.

Las Tres Carabelas. Bretón, 9. 976 097 536.

Los Xarmientos. Espoz y Mina, 25. 27. 976 299 048.

Marengo Bar & Deli. Francisco Vitoria, 5. 976 220 570.

Más Torres. Francisco Vitoria, 19. 976 228 695.

Molino de San Lázaro. Cecilio Navarro, s/n. 976 394 108.

Nuevo Rogelios. Eduardo Ibarra, 10. 976 358 950.

Parrilla Albarracín. Pl. del Carmen 1-2-3. 976 158 100.

Perla Negra. Santa Gema, 33-35. 976 099 384.

Quema. Pº María Agustín, 20. Zaragoza. 976 439 214.

Urola. San Juan de la Cruz, 9. Zaragoza. 976 560 221.

Y se extiende por la provincia, también por 25 euros:

La Rebotica. San José, 3. **Cariñena.** 976 620 556.

El Monasterio de Santa Fe. Santa Fe, 14. **Cuarte de Huerva.** 976 504 489.

Río Piedra. Ctra. Monasterio de Piedra, 1. **Nuévalos.** 976 849 007.

El resto de establecimientos, siempre en la capital, ofrecen su menú por 45 euros. Son:

Antiguo la Jota. Avda. Cataluña, 40. 976 473 852.

Aragonía Palafox. Marqués de Casa Jiménez, s/n. Zaragoza. 976 794 243.

Bodegón Azoque. Marqués Casa Jiménez, 6. Zaragoza. 976 220 320.

El Chalet. Santa Teresa, 25. Zaragoza. 976 569 104.

El Foro. Eduardo Ibarra, 4. Zaragoza. 976 569 611.

Goralai. Santa Teresa, 26. Zaragoza. 976 557 203.

La Rinconada de Lorenzo. La Salle, 3. 976 555 108.

La Scala. Sanclemente, 4. Zaragoza. 976 237 880.

Novodabo. Pl. Aragón, 12. Zaragoza. 976 567 846.

La Nueva Karambola. Baltasar Gracián, 3. Zaragoza. 976 402 132.

Umai. Coso, 11. Zaragoza. 876 707 274.

Cursos de cata y elaboración

Ven a nuestras catas,
invitamos a tu acompañante

Válido hasta el 31 de mayo de 2016

www.cervezasartesanias.com - info@cervezasartesanias.com



VISITA NUESTRA **AGENDA**,
ACTUALIZADA A DIARIO.

WWW.IGASTROARAGON.COM

@GASTROARAGON

08>10 ABR EL VINO NUEVO SALE A LA CALLE

Coincidendo con la **Feria del coleccionismo** el vino vuelve a salir a la calle, concretamente en el exterior del **Centro cívico Universidad** –Violante de Hungría, 4. Enfrente del Auditorio. Zaragoza. 976 721750–, complementando los atractivos de este largo fin de semana.

Coordinada por **Lucio Lanzán** y **Narciso Picazo**, responsables de las ocho **Muestras de vino y cultura en la calle**, que se celebran en primavera y finales de verano en las zaragozanas calles de Broqueleros y San Pablo, esta **Muestra de vino Vino Nuevo** se celebrará del viernes, 8, al domingo, 10 de abril, en horario de 18 a las 22 horas el viernes; el sábado, de 12 a 16 y de 18 a 22 horas; y el domingo, de 12 a 16 horas.

El funcionamiento es el mismo que en anteriores eventos. Se precisa adquirir el catavinos por dos euros y los talonarios que se desee, cada uno con cinco vales –por cinco euros en total–, que sirven para degustar los diferentes vinos de la muestra, algunos de los cuales, los de mayor nivel, pueden requerir dos vales.

La muestra se centra fundamentalmente en los nuevos vinos de 2015, la mayoría de los cuales ya se encuentran en el mercado a disposición de los aficionados.



Gabi Orte / chilindron.es
El vino en la calle se desplaza desde el casco histórico hasta la Romareda.

En el momento del cierre de esta edición han confirmado su presencia **Bodegas Ejeanas**, **Edra Bodegas y Viñedos**, **Idrias**, **Grandes Vinos y Viñedos**, **Vinos divertidos**, **Bodegas Carlos Valero**, **Sommos**, **Alianza de Garapiteros**, **Viñedos y bodegas Pablo**, **Dcueva** y **Bodega Esteban Castejón**, aunque se espera la presencia de alguna más.

La muestra estará representada por una selección de las **gastronetas** pertenecientes a la **Asociación Food Truck Aragón**, que se encargará de deleitar los paladares de la concurrencia con diversas especialidades.

POR LA PROVINCIA DE ZARAGOZA

■ El bus de la **Ruta del Vino Campo de Cariñena** ha retomado sus excursiones. El sábado, 9 de abril, **Goya, vino y cerámica**; el 21 de mayo se centra en **Cariñena, Sumérgete en un mar de viñedos**; y el 11 de junio, **Goya y Cariñena, el vino hecho arte**. Con salida y llegada a Zaragoza (Museo Pablo Serrano), a las 10 y 19 horas. Por 25 euros. www.rutadelvinocampodecarijena.com.

■ El **Centro de micología de San Martín de la Virgen del Moncayo** celebra sus **IX Jornadas Micológicas de primavera**, del 30 de abril al 2 de mayo, con paseos micológicos, catas, talleres y jornadas gastronómicas. www.micomoncayo.com.

■ Del 8 al 10 y del 5 al 17, Caspe acoge la **II Ruta de la pulga**, con la participación de 14 establecimientos.

■ El domingo, 17 de abril, **Slow Food** organiza una excursión a la **comarca de Calatayud**, con visita a la bodega Lugus y degustación de garbanzos con congrio.

■ Hasta el 30 de abril, dentro de la **Ruta vino Calatayud**, se celebra **Enólogo por un día en bodegas San Alejandro** en Miedes, con cata y elaboración personalizada del vino. En la **Bodega Lugus, Modela tu estrella mudéjar** y cata de vino, además de senderismo entre viñedos. Y en la **Ruta de la Garnacha**, siete bodegas visitables todos los fines de semana, con catas y degustaciones.

■ Illueca celebra la IV edición de la **Feria de caza, pesca y turismo**, dos días 9 y 10 de abril. Del 30 de abril al 1 de mayo, en **Épila, Valga. Muestra de la pasta y el dulce**, en Daroca, del 13 al 15 de mayo.



CATAS

Continúa el **bar El Fútbol** –Avda. América, 3. Zaragoza. 976 385 753–, que cumple su 65 aniversario, con sus catas. El sábado, 16 de abril, **garnachas de Calatayud**, nuevas añadas de Breca 2013, Cruz de Piedra 2014 y Cruz de Piedra selección especial. El 7 de mayo, **cata en formato magnum**, Veraton 2013, Alto Moncayo 2013 y Particular garnacha viñas centenarias; y el 21, presentación de la nueva añada de **Epilense de vinos y viñedos**. Respecto a las catas coloquio, todas ellas a ciegas, el jueves, 21 de abril, **Blancos del Somontano versus Cariñena**; el 28, **Rosados de pequeñas bodegas**; ya en mayo, el jueves, 12, **Blancos con barrica**, y el 26, **Tintos jóvenes a diferentes temperaturas**.

Todos los miércoles, a las 20.30 horas, **Cata de cinco cervezas artesanas** y picoteo en el **Juan Sebastián Bar** –Luis Oro, 7. Zaragoza. 976 550 675–. A cargo de Sergio Ruiz, de **Lupulus**. Por 14 euros, y acompañante gratis con el cupón que aparece en este número.

La **Papila Crítica** continúa con sus catas, siempre en el Hotel Palafox –Casa Jiménez, s/n. Zaragoza. 976 468 076–, la primera, el lunes, 11 de abril, centrada en los **vinos portugueses**, mientras que la dedicada a siete vinos de **Bodegas Torres**, a cargo de **Manu Jiménez**, será el lunes, 23 de mayo; ambas por diez euros.



A LA MESA

Vuelven a **Los Cabezudos** –Antonio Agustín, 12-14. Zaragoza. 976 392 732. www.grupoloscabezudos.es– y **Tragantúa** –Pl. Santa Marta, s/n. Zaragoza. 976 299 174– los **Gourmet Days**, siempre de lunes a jueves. Ya en abril, cigala tronco de Huelva, del 11 al 14; **bogavante del Cantábrico**, del 18 al 21; y **ostras**, del 25 al 28.

La Olivada –César Augusto, 45. Zaragoza. 876 017 957–, especialistas en trufa, centra su menú degustación de abril en las **Setas de primavera**, hasta el sábado, 30. Del 3 de mayo al 11 de junio, **las flores comestibles**. Por 23 euros, de martes a jueves, no festivos ni vísperas; y 25 los viernes y sábados. Y en junio, la trufa de verano.

Nuevas cenas catas degustación en **Los Cabezudos** –Antonio Agustín, 12-14. Zaragoza. 976 392 732. www.grupoloscabezudos.es–, siempre en jueves. El 7 de abril, **Conde de Valdemar**, inspiración y leyenda; el 21, **Viña Tondonia**, de Bodegas López de Heredia. En mayo, el 19, champagne **Pommery & Codorníu**, y el 9 de junio, La nueva edad de oro del Jerez, **González Byass**.



El restaurante **El Foro** –Eduardo Ibarra, 4. Zaragoza. 976 569 611. www.elforo98.com– presente durante el mes de abril su menú centrado en la **cocina italiana**, por 25 euros, las noches de jueves a sábado y otros días, previa reserva: Ensalada caprese de mozzarella, jamón serrano y tomate con aceite de albahaca; Carpaccio de solomillo a las finas láminas de parmesano; Raviolón de suini trotter al pomodoro; Risotto de setas, hongos y trufa tuber melanosporum con queso grana padano; Vitello tonnato; Pizza de foie y jamón de pato al pomodoro; y Tiramisú.

El **Bodegón Azoque** –Marqués Casa Jiménez, 6. Zaragoza. 976 220 320– se centra en abril en la **cerveza**, tanto en la mesa, como en los platos que ofrece en su menú diario.

Miércoles gastronómicos en La Almozara en **El Cañero** –Reina Felicia, 7. Zaragoza. 689 881 421– con degustación de cinco platillos por 14,95 euros, centrados en un tema. Desde el 6 de abril y sucesivamente, las borrajas, el gorrino, Italia en miniatura y las conservas *low cost*.

En **La Bocca** –Madre Vedruna, 6. Zaragoza. 976 218 018–, el jueves, 21 de abril, nueva edición de la **Cena de los cuatro sentidos**.

El restaurante **Antonio** –Pl. San Pedro Nolasco, 5. Zaragoza. 976 397 474– ofrece durante el mes de abril unas jornadas dedicadas a las **Verduras de la Ribera**.

El restaurante **El Origen** –Pl. del Justicia 4. Huesca. 974 229 745– ofrece el jueves, 13 de abril, una **cena maridaje** con el **caviar Per Sé, trucha y esturión**, aderezada por los vinos de **Enate**. Y más adelante, otra jornada, sin fecha cerrada, compartiendo cocinas con el restaurante **Vidocq**, las aves de **El Romeral** y los vinos de **Edra**.

CURSOS DE COCINA

Nuevos cursos en la **Escuela de cocina Azafrán** –San Antonio Abad, 21. Zaragoza. 976 230 022. www.elazafran.com–, siempre de martes a jueves y de 20,15 a 22,15 horas, por 60 euros. En abril, **Arroces**, del 5 al 7 de abril; del 12 al 14, **Elaboración de platos con antelación; Trampantojos divertidos y fáciles**, del 19 al 21; y **Cocina rápida y moderna**, del 26 al 28.

Cursos de **cocina vegetariana** en el restaurante **La Retama** –Reconquista, 4. Zaragoza. 976 397 910– todos los martes de abril, y los días 10, 17, 24 y 31 de mayo.

Taller de **cocina de primavera** en **Sabores Próximos**, a cargo del restaurante **Birosta**. El sábado, 7 de mayo, desde las 10.30 horas.

La tienda **Semonia** (Atades Huesca) –Canellas, 5. Huesca. 974 220 455. www.semonia.org–, retoma sus actividades con un Taller **Hortalizas de primavera**, el sábado, 16 de abril.

La Zarola –San Miguel, 35. Zaragoza. 661 668 471. www.lazarola.com– continúa con sus propuestas de cursos, que concluyen habitualmente con la degustación, acompañada de bebida. El sábado, 9, **Masas dulces y hojaldres** y el domingo, **Cocina mediterránea**. Cocina japonesa el día 13; **trampantojos**, el jueves, 14; **Cocina tailandesa**, el

15; preparación de una **Candy bar** el sábado, 16; **Curso de arroces**, el domingo, 17, y también de **pizzas**, y de **Pintxos** el miércoles, 20. Además, los miércoles, a partir del 27, curso para **Chefs principiantes** en cinco sesiones. www.lazarola.es

FORMACIÓN

- Nuevos cursos en **Horeca Formación** –Perpetuo Socorro, 11. Zaragoza. 976 386 069–, gratuitos, dirigidos prioritariamente a trabajadores de hostelería. Del 12 de abril al 17 de mayo, **Postres de repostería; Camarero extra para banquetes y eventos**, del 27 de abril al 31 de mayo; del 19 de mayo al 17 de junio, **Panadería y pastelería salada**. Ya en junio, del 1 al 28, **Cocina vegetariana; El vino, cata, servicio y maridaje**, del 6 al 14 de julio; y del 7 al 23, **Pastelería**.
- Continúan los **Talleres Huesca La Magia de la gastronomía**. En abril, el lunes, 4, **Fusión de tapas imprescindibles, por Jordi Esteve**; **Végés Taste-on the table**, a cargo de **Fernando del Cerro**, el 11; el martes, 26, visita a las instalaciones de **Carn Nature** y comida en el **restaurante Carmen**, de Tamarite de la Litera. Ya en mayo, el lunes, 9, **Maridaje perfecto entre sala y cocina contemporánea**, por **Guillermo Cruz**, sumiller de **Mugaritz**, y **David Baldrich**, jefe de cocina de **La Senda**; el 23, **Caldos sin agua**, por **Ricard Camarena**. Y el 7 de junio, **La cocina de Gresca**, a cargo de **Rafa Peña**.
- Continúa en **Sabores Próximos**, el curso sobre el **huerto**. Con nuevas sesiones el 7 de abril, **Comenzamos a cultivar**, y el 26 de mayo, **Protegemos nuestro huerto**.
- Charlas en mayo en la tienda **Seomonia** (Atades Huesca) –Canellas, 5. Huesca. 974 220 455. www.seomonia.org–. El viernes, 13, **Cultura alimentaria en La Hoya**, a cargo de Ismael Ferrer, y el 27, **Alimentación y salud**, por Ángel Borruel.

ENOTURISMO

- Nuevas excursiones del **Bus Vino Somontano**, que parte de Zaragoza, recalca en Huesca y viaja al Somontano, una vez al mes. El sábado, 2 de abril: **Tradiciones de Somontano**; el 14 de mayo, **Vino y arte**; y el 11 de junio, **A ciegas**. Por 27 euros si el viaje se realiza desde Huesca o 29, desde Zaragoza. Inscripciones: 974 316 342 o www.rutadelvinosomontano.com.

Y ADEMÁS

- En el **Mantis bar** –Mayor, 14. Zaragoza. 651 862 841– exposición de fotografía, **Life**, de Óscar Parra. Del 28 de abril al 14 de mayo. Y hasta el 23 de abril, **COTIDEAnos**, de Gustavo Zuritz y Begoña Martínez Redón.
- Todos los sábados, en la plaza José Sinués de Zaragoza,



za, de 9 a 14 horas, **mercado agroecológico**, salvo el sábado 23 de abril. Y en Huesca, siempre en la plaza Concepción Arenal, primer y tercer jueves del mes.

- Illueca celebra la IV edición de la **Feria de caza, pesca y turismo**, de Illueca y Calatayud. Será en el pabellón polideportivo de **Illueca**, los días 9 y 10 de abril. La **Feria de tiendas virtuales** tendrá lugar en **Walqa**, Huesca, el viernes, 15 de abril. En **Calaceite**, los días 16 y 17 de abril, **Feria agrícola del olivo y del aceite**. Del 30 de abril al 1 de mayo, en **Épila, Valga**.

Ya en mayo, los días 7 y 8, **Feria de mayo de Valderrobres**; el domingo, 8, **Feria agroalimentaria del Pirineo**, en **Graus. Mercoequip**, feria de equipamiento agrícola, industrial y comercial, tendrá lugar en **Fraga**, del 12 al 15. Y los días 28 y 29, **Feria agroganadera y comercial en Torralba de los Sisones**.

- **Mercado medieval**, en homenaje a Guillén Mont-Rodón en **Monzón** los días 21 y 22 de mayo.
- El campus de Huesca acoge el lunes, 18 de abril, la **I Olimpiada agroalimentaria y ambiental de Aragón**.

En mayo, la ciencia se acerca a los bares, con charlas de quince minutos en diferentes bares en el **Pint of Sciencie**. Sera del 23 al 25 de mayo, en **El Sótano Mágico, Drinks and Pool Arnada y Juan Sebastian Bar**. También, los últimos jueves de mes, cita en el primero de los establecimientos, con temas relacionados con la química.

- El domingo, 17 de abril, se celebra el **Día de la lucha campesina**, una jornada llena de actividades y talleres lúdicos y participativos.
- El fin de semana del 6 al 8 de mayo tendrá lugar la II edición de **Almenara Market**, mercado benéfico a favor de la Fundación mensajero de la paz, con stands y carpas de productos agroalimentarios, food trucks, ropa, antiguedades, etc.
- Del 22 de abril al 1 de mayo, **Tudela** acoge las **XXII-Jornadas de exaltación y fiestas de la verdura**, con degustaciones, concursos, visitas a la huerta, cenas populares, talleres, etc.





MIRANDO A CATALUÑA

¿POR QUÉ EL **TERNASCO DE ARAGÓN** YA NO PATROCINA EL CERTAMEN DE RESTAURANTES? ¿CUÁNDO SE CELEBRA EL **CONCURSO DE TAPAS DE ZARAGOZA**? ¿QUIÉN Y CÓMO PAGARÁ LA OBLIGADA REFORMA DEL **MERCADO CENTRAL**? ¿LAS **RECREACIONES HISTÓRICAS** MÁS ALLÁ DEL 36 NO LO SON?

EL TAPAO
gastro@adico.es

Me informan desde la redacción de **Gastro Aragón** que está sección va al alza, dadas las bastantes llamadas que se han recibido para matizar, protestar, insinuar, sugerir, etc. Lo que confirma que al menos se lee y se compra o escanea, pues de momento no aparece *gratamente* en el internet. A este paso me duplicarán las páginas, pero sin aumento de suelo, que la crisis sigue presente en el mundo de la comunicación. Que se lo pregunten al decano, que no para de crecer.

El caso es que mientras una estrella *michelín* oscense prepara su traslado a un local bastante más amplio –corre por las cuatro esquinas que sus relaciones con la ciudad se están enfriando, que trata mejor a *almendrones* y *guiris* que a los propios *fatos*–, parece que algún establecimiento zaragozano, cuyas cuentas van más ajustadas de lo que aparenta, se ha lanzado a una carrera mediática para tratar de conseguirla. Como si recibir el muñegote supusiera cuadrar las cuentas; que se lo pregunten a los veteranos. Ahora que parece que las series españolas se reconcilian con su público, los guionistas podrían inspirarse en el cullebrón de **Freixenet**, que va camino de superar a las intriga y los lios de **Ángela Molina** y **Emilio Gutiérrez Cava** en **Gran Reserva**. El fallecimiento de **Carmen Ferrer**, apenas dos meses después de su hermana **Pilar**, ha provocado el aplazamiento de un decisivo consejo de administración, cuyo resultado se espera con ansiedad en esta tierra. No hay que olvidar que la casa cavista ha contado con Aragón como *laboratorio* para

A este paso me duplicarán las páginas

numerosas acciones de comunicación y mercadotecnia. Además de estar directamente relacionada a través de la bodega **Dominio de Longaz**, en la **DOP Cariñena**, propiedad de una de las tres ramas familiares en discordia. Más discretos, pero también radicales están resultando los cambios en **La Zaragozana**, que debe enfrentarse al *descubrimiento* por parte de los sectores más independentistas de Cataluña de su íntima relación con la cerveza **Moritz**, símbolo y favorita de los seguidores de la bandera estelada.

Menuda se la han colado al consejero **Soro**. Tan feliz estaba dirigiendo el turismo aragonés –asunto baratito frente al arreglo de carreteras, por ejemplo–, cuando le lanzan el dardo envenenado del centro de interpretación de la infamia, perdón, del **Ecce Homo**, un enorme error que ensombrece todo el trabajo de las garnachas por internacionalizar el nombre del **Campo de Borja**. Amén de que los hechos son delictivos, como afirma el profesor **Corral** en páginas anteriores.

Eso sí, el consejero se lleva de rechupete con los representantes de la hostelería aragonesa. ¿Cómo consigue **José Luis Yzuel** y compañía sintonizar siempre con los políticos del ramo, sean de color que sean? Será que el oficio de hostero conlleva conciliar, porque esto no es habitual en otras organizaciones de empresarios.

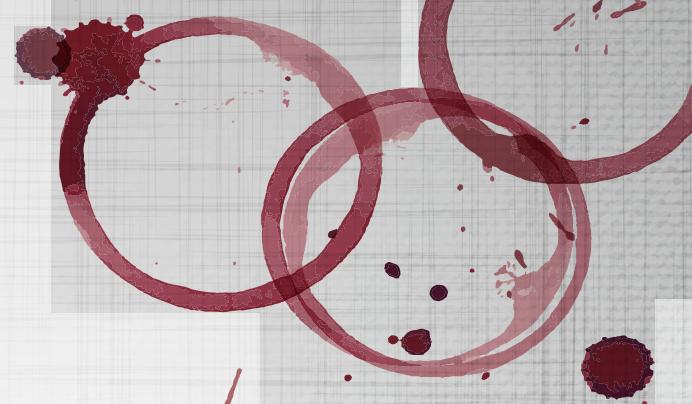
De empresas de ingeniería agroalimentaria y puertas giratorias hablan también los mentidores. Muchos profesionales del campo están que trinan con el consejero **Joaquín Olona** y prometen desvelar datos y actitudes que casan mal con la ética exigible a nuestros responsables políticos. Al loro.

¿Será que el **CITA** es de los pocos centros dependientes del **Gobierno de Aragón** que trabaja intensamente o resulta que tiene un eficaz gabinete de comunicación? Lo cierto es que su presencia es más que notable en las notas que envía la **DGA**, muy por encima de entidades con mayor presupuesto. ¡Chapeau! Que se vea que Aragón investiga en agroalimentación.

Parece que la crisis se atenúa en la hostelería, pero tras los cierres y cambios en señeros establecimientos aragoneses, dos cincuentones cocineros siguen sin encontrar trabajo. Ocionalmente alivian el *mono* de fogones trabajando de pinches.

No es el primer caso, ni será el último: ante la desatención por parte de una conocida marca de café aragonesa, un diminuto pero conspicuo restaurante se ha pasado a la competencia, catalana por cierto. Estos sí miran el prestigio tanto como la facturación.

A ver cuántos llaman este bimestre.



Vino Duero

Muestra del Vino

Presentación de los vinos nuevos de 2015
Las novedades del mundo del vino

ENTRADA LIBRE

viernes 8 Abril de 20:00 a 22:00h., sábado 9
de 12:00 a 16:00 y de 20:00 a 22:00h.,
domingo 10 de 12:00 a 16:00
Centro Cívico Universidad / II^a Feria del Coleccionismo



Zaragoza

AYUNTAMIENTO

PARTICIPACIÓN CIUDADANA

PREMIOS Horeca

XVII CERTAMEN RESTAURANTES ZARAGOZA

DEL 1 AL 30 DE ABRIL

33 restaurantes

DEGUSTACIÓN POR 25 - 45 EUROS

certamengastronomico.com

#premioshoreca

Organizan:



saboreazaragoza
TASTINGZARAGOZA



Patrocinan: