

Los cambios en la legislación del pan después de 35 años

Texto: Soraya León. Levanova

El pan es un alimento imprescindible en nuestra alimentación y fundamental en la base de la pirámide nutricional.

A pesar de ello, la Ley que actualmente regula su comercialización data nada más y nada menos que del año 1984.

Es evidente, que en estos últimos 35 años han cambiado muchas cosas. El sector panadero (al igual que otros muchos) ha experimentado una tremenda evolución tecnológica. Por otro lado, los hábitos de alimentación son completamente diferentes (comemos más veces fuera de casa, invertimos menos tiempo en el desayuno y en la comida, etc...) Y, por último, hay nuevas tendencias de consumo que han llegado para quedarse.

Por todo esto, El Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación lanzó una propuesta de modificación de la Ley del pan al Consejo de Ministros que posteriormente fue aprobada en Real Decreto. Esta nueva regulación trae consigo reajustes que tratan, por un lado, de dar más información al consumidor y, por otro, de fomentar la alimentación más saludable.



Esta nueva normativa del pan, que entrará en vigor el 1 de julio de este mismo año, trata de recoger preceptos fundamentales en cuanto a la calidad de la producción y distribución del pan, abarcando varios puntos que, hasta llegado el momento, ni se habían considerado. Por un lado, se aclaran conceptos mediante la inclusión de definiciones mucho más concretas del pan integral o el pan de masa madre. Por otro lado, se ha apostado por una reducción de los impuestos que afectan a algunos de estos productos. Así mismo, se han tomado medidas para reducir la cantidad de sal en cada elaboración. Desde Levanova queremos que conozcas de primera mano qué variaciones se han dado en esta nueva reforma de la Ley.

Otro de los cambios importantes es la definición del “pan elaborado con masa madre”, el cual deberá contener como mínimo un 5% de masa madre y como máximo un 0,2% de levadura de panadería sobre el peso de la harina utilizada.

En primer lugar, la nueva

normativa **incluye** de forma clara y concisa **la definición de pan integral o 100% integral**. Concluyendo que, el pan integral es todo aquel que se produce de forma exclusiva con harina integral, es decir, **su composición es 100% integral**. De no ser así, se deberá **especificar en el etiquetado qué porcentaje de harina integral** contiene.

Otro de los cambios importantes es la **definición del “pan elaborado con masa madre”**, el cual deberá contener como **mínimo un 5% de masa madre** y como **máximo un 0,2% de levadura de panadería** sobre el peso de la harina utilizada. Adicionalmente, **el pH tras la cocción deberá ser inferior a un 4,8**. Todo esto se traducirá en un **pan de miga más densa y compacta** y con unas notas de **sabor bastante ácidas**, muy diferente a lo que aquí, en España, estamos acostumbrados.

En cuanto a **los impuestos que afectan al pan**, una de ellas es la **disminución del IVA al 4% en el pan integral**, que hasta este momento **se mantenía en un 10%**. Esto se debe a que el pan integral sale de la categoría de “panes especiales” para situarse en la de “**pan común**”, lo cual es muy buen **reflejo de las tendencias actuales de consumo** ya que cada vez más gente consume productos integrales.



Para finalizar con las modificaciones, esta nueva ley también **afectará a la cantidad de sal que se puede emplear en la elaboración del pan común.**

Como **máximo** el pan podrá contener un **1,31% sobre su peso total**. Sin embargo, y a diferencia de todo lo comentado anteriormente, este **cambio** no será inmediato, sino que su fecha de aplicación no llegará **hasta el 1 de abril de 2022.**

A modo de **conclusión**, podemos decir, que **el nuevo marco legislativo del pan** adapta la normativa a la **cantidad de consumo y fomenta que el consumidor** cuente con una **mayor información a la hora de elegir** un producto u otro.

Una alimentación sana previene los trastornos digestivos en los mayores de 60, según la SEGG

El estreñimiento o el síndrome del intestino irritable, algunos de los trastornos gastrointestinales más comunes en mayores. La Sociedad Española de Geriatria y Gerontología celebra su 61 congreso nacional en Zaragoza centrado en el envejecimiento activo



Los médicos geriatras, que se reúnen desde este miércoles en el 61 Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), recomiendan una alimentación sana, basada en la dieta mediterránea, para prevenir los trastornos digestivos que suelen aparecer a partir de los 60, o que se conviertan en crónicos. En este congreso se presenta el curso online *‘Trastornos de la motilidad del tubo digestivo, desde el principio hasta el fin’*, que cuenta con la colaboración de Laboratorios Norgine, con el que se pretende formar a los profesionales sanitarios y “desmontar el mito de que son propios de la edad y no se puede actuar contra ellos”, señala el doctor Carlos Verdejo, coordinador del curso y vicepresidente de la SEGG.

Las modificaciones y manifestaciones que el envejecimiento produce en el tubo digestivo “hacen más frecuente la aparición de problemas y cambios que complican y aminoran la calidad de vida de la persona mayor”, asegura el doctor Verdejo. En ese sentido, la disminución de la motilidad en el esófago o el intestino, “pueden favorecer el disconfort de estas personas y generar diversos trastornos que se pueden volver crónicos, como el estreñimiento, la impactación fecal o el síndrome del

intestino irritable (SII), o alteraciones nutricionales secundarias a los mismos”, añade.

Entre los cambios que se producen en el intestino con el avance de la edad se encuentran la atrofia de la mucosa y glandular, degeneración neuronal, modificaciones en la flora intestinal o alteraciones en la distribución mitocondrial, entre otros. “Por ello, resulta fundamental seguir una alimentación sana y equilibrada, estar lo mejor nutridos posible para evitar que esas pérdidas anatómicas y funcionales impacten en la calidad de vida y evolucionen a problemas mayores. Pero también hay que tener en cuenta que a medida que se envejece son comunes una menor actividad física, una menor ingesta de fibra y agua, la inmovilidad o los fármacos. Por otro lado, factores como los económicos, la dependencia, la polifarmacia o la pérdida de apetito, complican a menudo que los mayores puedan seguir una alimentación completa”, resalta el doctor Verdejo.



¿Sabes si consumes la verdadera dieta mediterránea?

Los profesionales sanitarios consideran fundamental que a partir de los 60 “exista concienciación de la importancia de la nutrición y de que tener unos correctos hábitos alimentarios ayudan a mantener la salud en buen estado, a prevenir la aparición de enfermedades y a controlarlas, como es el caso de trastornos como el estreñimiento o el síndrome del intestino irritable”, asegura el doctor Verdejo. En este sentido, recomiendan hacer cinco comidas pequeñas, bajas en grasas y ricas en frutas, verduras y legumbres, y beber mucha agua, sobre todo, “además de incorporar la práctica de ejercicio físico de forma regular”, añade.

Enfermedades intestinales frecuentes en mayores

Los cambios anatómicos del tracto gastrointestinal inferior pueden contribuir, entre otros, “al retraso en el tiempo de tránsito y a la disminución del contenido de agua en las heces, lo que hace que el estreñimiento sea el síntoma

digestivo más habitual en personas mayores, también por la baja ingesta de fibra y el sedentarismo”, sostiene el doctor Carlos Verdejo. Así, según datos de la SEGG afecta a alrededor del 20-30% a los 65 años, pero entre el 30 y el 50% por encima de los 75 años. “Las cifras son más elevadas en aquellas personas que están ingresadas o que viven en residencias”, advierte. Su tratamiento debe ser individualizado y tener en cuenta la experiencia de cada paciente, así como la presencia de otras enfermedades. “En todos los casos será necesario implementar modificaciones en la alimentación y en el estilo de vida. Si esto no funciona, será necesario el uso de laxantes, lo que puede suceder hasta en un 60% de ellos, que los emplea de forma crónica”, indica. Los más utilizados son los osmóticos y, en concreto el basado en polietilenglicol con electrolitos, “tiene una formulación isoosmótica para evitar las posibles complicaciones que puedan producir una alteración hidroelectrolítica, algo que sucede con facilidad en mayores debido a su baja hidratación”, indica. Además, permite tratar la impactación fecal, una de las consecuencias más comunes de un mal control del estreñimiento.

Otro de los desórdenes de la motilidad intestinal más habituales en mayores es el síndrome del intestino irritable (SII). “Este no es fácil de reconocer en estas personas, debido a la presencia de trastornos sistémicos, como la diabetes, que pueden alterar la percepción del dolor. Por ello su manejo será más difícil y complicado que en personas más jóvenes”, explica el doctor Verdejo. En estos casos, el dolor se localiza en la región media e inferior del abdomen y se resuelve después de la defecación o la expulsión de gases, pues a estas edades predomina el SII asociado a estreñimiento.



61 Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (@seggeriatria)

El 61º Congreso de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (@seggeriatria) tendrá lugar en el Palacio de Congresos de Zaragoza los días 12, 13 y 14 de junio y reunirá a más de 1.100 profesionales sanitarios relacionados con las personas mayores. Tendrá como enfoque el envejecimiento activo, para quitar la estigmatización de que las personas mayores son dependientes, tristes o pasivas.

Chicote y los comedores escolares de Canarias



Por: Alfonso J. López Torres

Quizás Alberto Chicote desconozca – y nadie le puede culpar por ello – que, desde hace casi una década, Canarias aspira a que el menú escolar pueda ser en su totalidad elaborado con productos ecológicos, locales y de temporada, abordando desde la infancia la restauración ecológica, sensibilización y formación de las familias, gestión de canales cortos de comercialización, creación de grupos de consumo y una planificación para el aumento de la oferta de productos ecológicos.

Además de promover una alimentación más saludable entre los jóvenes, el objetivo último es potenciar el sector primario de las Islas, la agricultura ecológica y las producciones de kilómetro 0, de máxima calidad y frescura, gracias al compromiso firme y decidido de agricultores, personal de comedor, familias, docentes y equipos directivos que, se han involucrado en este programa de Eco comedores Escolares, proyecto este llevado a cabo con el inestimable apoyo del personal del Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria (ICCA) – organismo autónomo dependiente de la Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas del Gobierno de Canarias – y la colaboración con la Consejería de Educación.



Alberto Chicote. Foto: 20 minutos.es

Me gustaría que Chicote supiera que, en la Comunidad Autónoma de Canarias, el marco legislativo de los comedores escolares hace referencia a que la realidad social demanda la existencia de los servicios escolares de comedor en los centros docentes, como un servicio educativo complementario a la enseñanza, compensatorio y social dentro de los principios de igualdad y solidaridad.

Mediante el consumo de alimentos ecológicos en los comedores escolares, no solamente estamos decidiendo sobre lo que comemos, sino que, indirectamente, lo hacemos sobre el modelo de producción, distribución y consumo de estos productos. Implica un alto nivel de responsabilidad social y ambiental, vinculado a un proceso educativo ligado al conocimiento de lo que comemos, promocionando la alimentación saludable, con dietas equilibradas, con alimentos en cuya producción no se han usado sustancias químicas de síntesis, ni medicamentos y hormonas en la producción de animales.



Desconozco con que se ha encontrado Alberto Chicote en su visita a nuestras islas y no dudo de la rigurosidad y profesionalidad del trabajo de investigación por él y su equipo realizado, pero estoy seguro que coincidirá conmigo en que generalizar negativamente a todos los comedores escolares de nuestro Archipiélago por aquellos que no hacen rigurosamente su labor, hace un flaco favor a toda la comunidad implicada en los mismos, al tiempo que devalúa indirectamente un gran trabajo como el que describo pretenden realizar los Eco comedores Escolares.

El Programa de Eco comedores tiene como finalidad favorecer y potenciar el desarrollo de la producción agraria ecológica en Canarias, y, para ello trabaja en la organización del subsector ecológico para dar visibilidad a los productores y dignificar su trabajo, ordenar la oferta de este tipo de

productos, y para
facilitar el acceso de los consumidores a los productos
ecológicos a precio
justos para agricultores y consumidores, con el propósito de
incorporar
alimentos ecológicos, locales y de temporada en comedores
escolares y socio sanitarios,
mejorando así la calidad de alimentación y la salud de los
comensales y
promoviendo el conocimiento de lo que comemos y de cómo esto
incide
directamente en nuestro entorno.

EL DELANTAL



TEXT0: Mónica Novas

PSICÓLOGA Sexóloga y Creadora Gastronómica

El mandil, faldar o delantal, dentro y fuera de la cocina, condiciona o predispone para el placer. Sobre el simbolismo gastrosexual del mandil hablaré en este artículo que nos adentrará en las diversas funciones, utilidades y sensaciones que nos puede deparar el simple gesto de ponerse un delantal.

No debemos relacionar simplemente al mandil con la utilidad básica para la que ha sido concebido, que es su función higiénica, sino como un símbolo que desde siempre hemos relacionado con una satisfacción de nuestras necesidades y en muchas ocasiones con el placer de comer, beber, degustar, paladear, compartir una buena conversación, excitar- se ante

nuevos sabores y experiencias en la mesa.

Teniendo en cuenta que al delantal lo podemos ver como un preliminar para el placer, este trozo de tela, aunque pueda tener diversos diseños más o menos insinuantes, más o menos grandes, siempre nos invita a pensar que la persona que se pone el delantal desea provocarnos placer, que se está preparando para satisfacer alguna de nuestras necesidades.



Este delantal puede ser para nosotros un simple y funcional trozo de tela o, dependiendo de la situación, nos puede indicar que la persona que se lo pone para nosotros quiere empezar a proporcionarnos placer, a estimular nuestros sentidos, a invitarnos a descubrir nuevos sabores que desconocemos o rememorar sabores que anhelamos volver a saborear hace mucho tiempo.

No debemos considerar al delantal como una imposición para la

cocina o una simple cuestión de higiene. Desde nuestra infancia un mandil ha significado en la mayoría de las veces placer culinario, nuevos descubrimientos, nuevas sensaciones.

Llegada una edad madura hemos aprendido en algunas ocasiones a relajarnos ante la expectativa de una placentera comida; todas estas relaciones de placer positivas y de estimulación relajante rodeados de un lugar agradable y una buena compañía hace que queramos alargar ese placer gastronómico que nos ha proporcionado esa persona con delantal con cualquier otra práctica que nos siga provocando placer, emociones y sensaciones más allá de la gastronomía.

Podemos relacionar directamente este simbolismo del delantal con unos preliminares sexuales, una preparación para las fases del orgasmo y uno de los caminos hacia el clímax.

Toda relación sexual requiere de una previa relajación y un comienzo con estímulos positivos. Podríamos darle por tanto al delantal una función de estímulo positivo en los preliminares hacia el clímax.



Los pequeños placeres que nos incitan a comenzar una relación sexual siempre estarán relacionados con estímulos que a cada uno de nosotros nos han parecido o hemos experimentado como placenteros.

No debemos considerar al delantal como una imposición para la cocina o una simple cuestión de higiene. Desde nuestra infancia un mandil ha significado en la mayoría de las veces placer culinario, nuevos descubrimientos, nuevas sensaciones.

Llegada una edad madura hemos aprendido en algunas ocasiones a relajarnos ante la expectativa de una placentera comida; todas estas relaciones de placer positivas y de estimulación relajante rodeados de un lugar agradable y una buena compañía hace que queramos alargar ese placer gastronómico

que nos ha proporcionado esa persona con delantal con cualquier otra práctica que nos siga provocando placer, emociones y sensaciones más allá de la gastronomía.

Podemos relacionar directamente este simbolismo del delantal con unos preliminares sexuales, una preparación para las fases del orgasmo y uno de los caminos hacia el clímax.

Toda relación sexual requiere de una previa relajación y un comienzo con estímulos positivos. Podríamos darle por tanto al delantal una función de estímulo positivo en los preliminares hacia el clímax.

Los pequeños placeres que nos incitan a comenzar una relación sexual siempre estarán relacionados con estímulos que a cada uno de nosotros nos han parecido o hemos experimentado como placenteros.

monica.novas@asistogal.com

Restaurante Cueva: Un espacio gastronómico sostenible

Texto: Eduardo del Toro Doctor Arquitecto // Islas Canarias

Las cuevas, que antaño se encontraban asociadas a las clases económicamente más desfavorecidas, hoy en día se han convertido en un reclamo turístico.

La arquitectura enterrada o troglodita es uno de los primeros refugios que empleó el hombre. Las cuevas naturales que

podemos encontrar en los territorios escarpados a lo largo de todo el globo, han sido empleados como vivienda, graneros, establos, enterramientos, etc. y, sin embargo, a pesar de ser un elemento que se remonta al origen del propio ser humano a día de hoy no ha caído en desuso, al contrario, podemos decir que estos elementos orográficos están ahora nuevamente en auge.

Las cuevas, que antaño se encontraban asociadas a las clases económicamente más desfavorecidas, hoy en día se han convertido en un reclamo turístico pasando de sus antiguos usos a otros más modernos como: segundas residencias de la clase acomodada, alojamientos turísticos - casa u hotel rural - o restaurantes, entre otros, donde su relación con el paisaje es completa, quedando éstas totalmente “integradas” en el terreno. Podemos decir que su uso ha sido continuo a través de la historia, y aún hoy no es ni mucho menos despreciable el número de cuevas en servicio, muchas veces ocupando las mismas que fueron excavadas hace cientos de años.

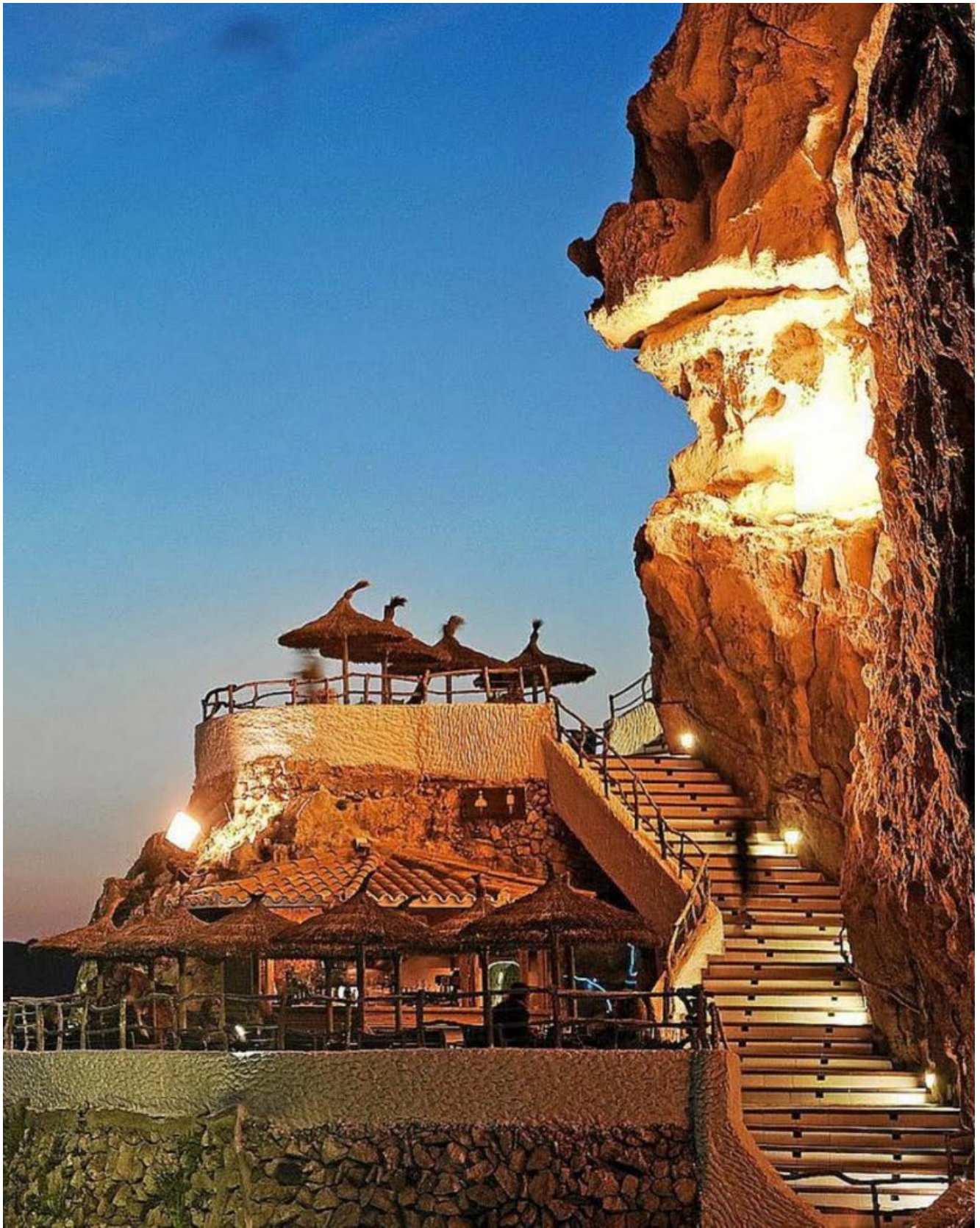


Podemos diferenciar dos tipos de cuevas: La cueva natural, fruto del capricho de su naturaleza geológica, hoy en día poco utilizada posiblemente por su lejanía o por las dificultades de acceso y la cueva excavada por medios mecánicos, normalmente situada en terrenos en los que la excavación no requiere esfuerzo, que sí ha llegado hasta nuestros días.

La rapidez en la construcción, el mínimo uso de herramientas, su fácil mantenimiento o las óptimas condiciones de estabilidad térmica y de humedad interna a lo largo de todo el año, fueron factores fundamentales para atraer a su uso y a que se sigan empleando hoy en día.

La característica más apreciada de las cuevas es su excelente comportamiento térmico y su práctica independencia frente a las oscilaciones térmicas del ambiente exterior que, se producen de forma tanto anual como diaria; es decir, que permanezcan “frescas en el

verano y
calientes en el invierno" haciendo innecesario el empleo de
equipos
mecánicos de climatización. Esto se debe a que son el máximo
exponente del
empleo de la inercia térmica en la arquitectura -o la
capacidad de acumulación
de energía de un determinado elemento constructivo-, puesto
que su envolvente
no tiene muchos centímetros, sino muchos metros, siendo éste
el mecanismo
bioclimático más adecuado para conseguir que dichas
oscilaciones sean
imperceptibles en el interior, obteniendo la estabilidad
térmica.



Pero las cuevas también pueden ser fuentes de problemas si estas no se encuentran adecuadamente diseñadas o adaptadas a su nuevo uso. Por ejemplo, dentro de la cueva, la humedad tiende a ser constante

y algo superior a la exterior, por lo que la humedad contenida en el terreno y la propia del uso de la edificación junto con las bajas temperaturas en condiciones de invierno provocarían situaciones de malestar al aumentar la sensación térmica de frío con la presencia de humedad. La forma de garantizar la eliminación de esta humedad es la ventilación.

El Restaurante La Gruta está ubicado en el paraje de San José con el río subterráneo más largo de Europa y uno de los atractivos turísticos de la Provincia de Castellón. Se encuentra rodeado de las últimas estribaciones de la Sierra Espadán.

Para impedir este problema, la cueva debe situarse en zonas donde se favorece la ventilación natural, como en los laterales de los barrancos grandes, al tiempo que ha de diseñarse un conjunto de huecos, tanto en fachada como la abertura de pequeños vanos que comunican entre sí las estancias del interior, que a su vez están comunicadas directamente con la fachada exterior, consiguiendo mediante este método que pueda establecerse una corriente de aire a lo largo de las diferentes recintos; o, como solución alternativa, se perfora

el techo de la cueva para realizar chimeneas de ventilación, situándolas en las estancias que se encuentran más en el interior de la cueva, produciendo una mayor ventilación y renovación del aire, obteniendo como resultado la desaparición de la humedad.



En cuanto a su comportamiento acústico, la gran masa térmica que envuelve el espacio de los comedores en un restaurante-cueva, del mismo modo que la protege de la temperatura ambiente, la hace inmune a los ruidos del exterior, aunque hay que tener cuidado con el efecto de reverberación, es decir el rebote excesivo del sonido en el interior del local, que es causa de grandes molestias y un problema común a muchos restaurantes convencionales, y que ya hemos tratado en anteriores artículos.

Por otro lado, poder proveer de iluminación natural a un espacio enterrado -y que por tanto en principio carece de ella- es difícil, pero existen algunas estrategias

que nos pueden permitir ampliar el número de espacios iluminados naturalmente, como pueden ser: por un lado, buscar el color claro de su caras internas, ya sea por medio del material propio de la montaña o a través del albeado (acabado de color claro, preferiblemente blanco, para favorecer el reflejo de la radiación luminosa) del interior, practicado ventanillos altos en las fachadas, que suministran una fuente de luz que se difunde por reflexión en las paredes, contar con cuevas que se constituyan a partir de cámaras contiguas que dan directamente al exterior y no tengan grandes profundidades, evitando en la medida de lo posible que se concatenen más de dos estancias en profundidad. Cuando estas condiciones no son posibles, mediante las ya mencionadas chimeneas de ventilación, se puede aportar también iluminación a salones profundas.

Por lo cual, siempre y cuando tengamos en cuenta una serie de previsiones en su diseño y adaptación al uso de la restauración, este tipo de construcciones se adaptan completamente al clima en el que se ubican, minimizando el impacto energético para alcanzar las condiciones de confort, y emplean materiales locales (tanto, que la propia arquitectura se introduce dentro del material), con ciclo de vida cerrado y mano de obra local. Por todo ello, las construcciones subterráneas pueden considerarse sostenibles.

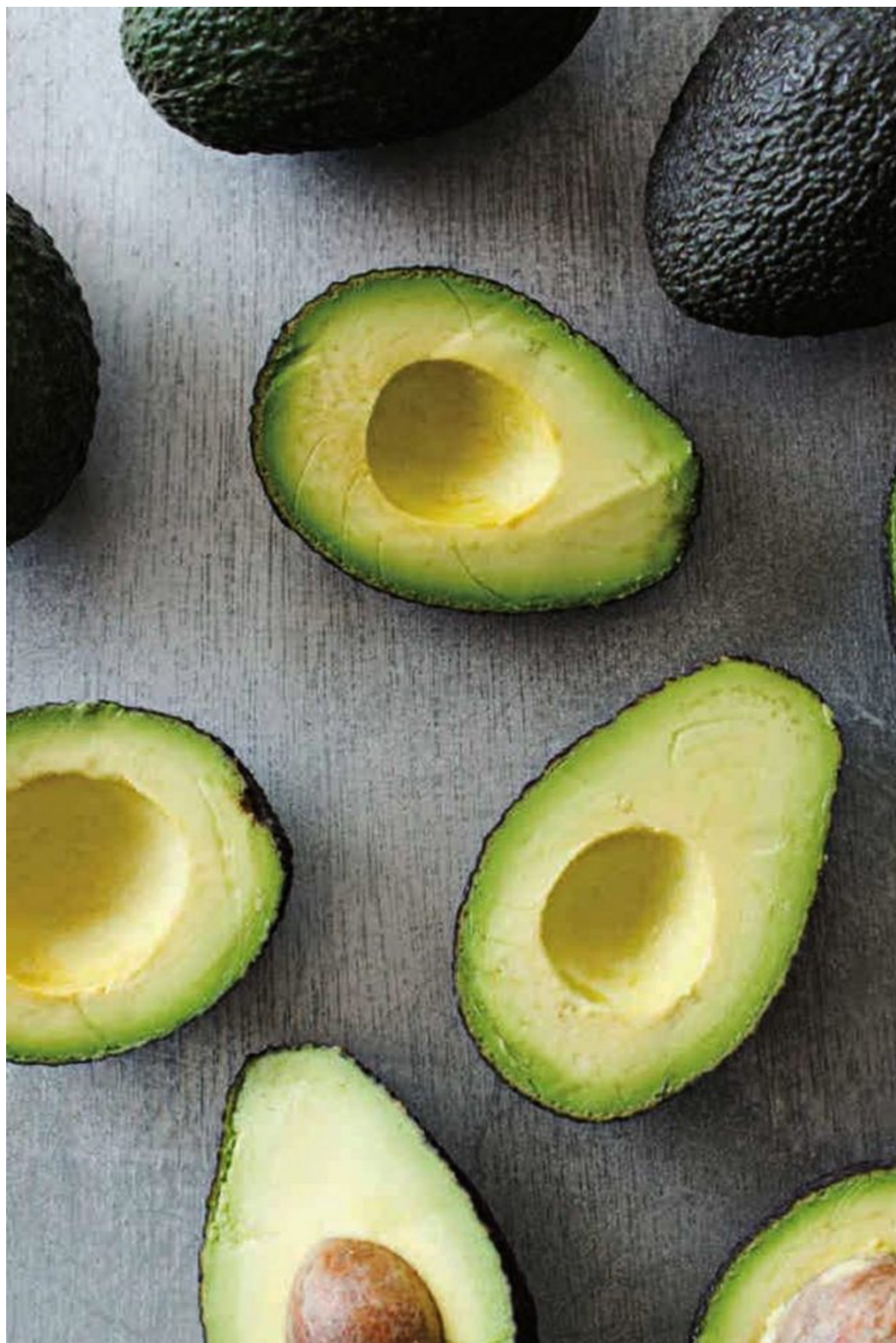
Aguacate Valle de La Orotava

Los aguacates, con su textura aterciopelada, mantecosa y ese característico suave sabor a nuez, son uno de los llamados 'súper alimentos'. Esta delicadeza de la naturaleza está disponible en muchas formas, colores y tamaños -desde verde oscuro, hasta marrón violáceo o de piel negra; redondos u ovalados; pequeños o grandes-. Aunque hay muchas variedades de aguacates, las más comunes son el Hass (piel negra arrugada) y el Fuerte (piel coriácea verde), pero el sabor de la fruta no varía.

Con un origen en América Central, es ampliamente utilizado en la cocina mexicana; su nombre se deriva de la antigua palabra azteca ahuacatl (testículo) y la versión posterior en español, aguacate.

A los conquistadores españoles, que descubrieron la fruta cuando conquistaron y colonizaron la región, les gustó tanto que enviaron plántulas de aguacate a otras áreas subtropicales. Los aguacates ahora se cultivan ampliamente en España, Israel, Sudáfrica, Indonesia y Australia, así como en Perú, México, el Caribe y California, y Canarias no escapa a este hecho histórico.

Hoy día la producción de aguacates es un cultivo en avanzado crecimiento en la Isla de Tenerife de donde, entre plataneras y viñedos, estas plantaciones se han hecho un pequeño hueco y centenares de pequeños agricultores cultivan este fruto.



Una de los municipios de mayor producción es el Valle de La Orotava.

Esta zona del norte de la isla (no tan calurosa y seca como el sur), con temperaturas anuales entre los 15 y los 26 grados que, junto a un suelo volcánico de tierras negras que permiten un buen drenaje, dan origen a un aguacate más graso, con aromas a almendras y nueces, con mayor untuosidad y materia seca.

En su mayoría se producen cuatro variedades durante todo el año. Las dos más comerciales son la Hass y la Fuerte.

La primera de un calibre medio, muestra una piel rugosa que cuando madura, se oscurece. Hay que tener en cuenta que el aguacate no madura en el árbol, sino cuando se recolecta; es como un cerdo ibérico, cuanto más tiempo está colgado más aporte graso recoge.



El periodo de recolección es entre noviembre y finales de julio. En los meses de vera- no alcanza su punto óptimo, pues

llega a tener un 33 % de materia grasa.

Actualmente el Cabildo de Tenerife a través de 'Tenerife Rural', trabaja en la organización de visitas guiadas para conocer de primera mano las diferentes plantaciones y los procesos de calidad a los que so- meten una producción que, en corto tiempo, estará en boca del mundo.

SENSACIONES Y FELICIDAD EN SALA



TEXTO: Miguel Otero Prol

Mejor Sala España 2016 – Formador Profesional

En la actualidad, la sala está recuperando el terreno que había perdido en estos años donde el protagonismo de los chefs de cocina, le había ganado la partida a los Maitres de sala y su servicio.

Nuestra labor, infinitamente importante, radica en formar al personal de sala para poder estar a la altura de cada servicio y en Canarias, el nivel comienza a tomar forma. Muestra de ello, el oro que en los dos últimos campeonatos de España hemos cosechado por nuestro buen hacer.

¿Cuántos de nosotros hemos estado en un restaurante donde las instalaciones eran una maravilla, su cocina fantástica pero su servicio muy malo y no volveríamos por ese motivo?

En un restaurante debe ir todo de la misma mano, como un buen

reloj sincronizado en cada movimiento y con mucha comunicación entre la sala y la cocina para que el servicio tenga fluidez, orden y atmósfera.

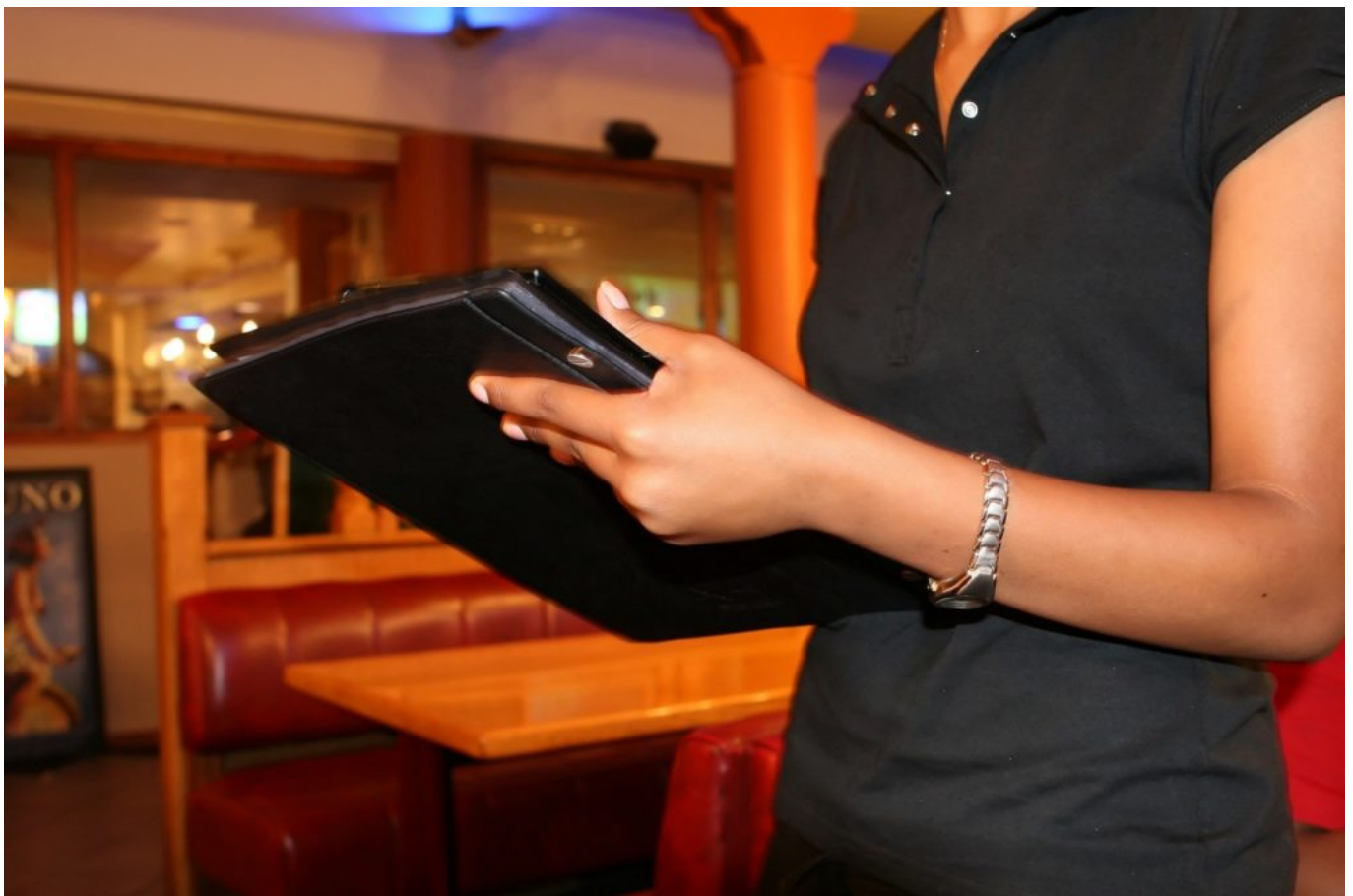


De nosotros se espera que seamos unos profesionales y para ello tenemos que estar en continuo aprendizaje y al día de las últimas novedades. Tenemos que ser amables, conocedores de nuestra carta, de nuestro personal, detallistas con los clientes, adelantarnos a sus necesidades... en la sala, somos vendedores de placeres gastronómicos. Tenemos la responsabilidad de transmitir, con todos nuestros sentidos, la máxima y sublime labor de la cocina y así, poder llegar al corazón de nuestros comensales. En totalidad y universalmente en una explosión de sabores completa.

Muchos deciden abrir un restaurante por distintos motivos y hacerlo no es fácil (aunque desde fuera de la barrera lo pareciera). Lamentablemente para los trabajadores del sector hostelería, no es así, pues lleva consigo un importante sacrificio.

¡Se lanzan a la aventura gastronómica! Preparan un restaurante maravilloso con una cocina espectacular repleta de últimas tecnologías, un comedor impresionante, vajilla, cristalería, cubertería, bodega; invirtiendo mucho dinero en ello.

¡Y seguimos! Contratan buenos jefes de cocina ¿y la sala? ya veremos...nada más... En contadas ocasiones se detienen a pensar en el gran escaparate que puede hacer la sala, una gran ventana al público...a los mimos que aporta, que cuida, que aporta. Vendedores de emociones, recuerdos y sensaciones. Un restaurante no es solo la evolución de alimentos, un restaurante también es atmósfera, recuerdos de un buen trato y una sonrisa agradable en un contexto armonioso y profesional del universo de un restaurante.



Después de la gran inversión en el restaurante debemos pensar que, si el personal falla, el fracaso está asegurado. Por lo tanto, debemos formar siempre al personal de sala para que esté a la altura. La inversión en sala es fundamental ya que somos los que estamos en continuo contacto con el comensal y

sus primeras impresiones del local.

Para suerte, está cambiando. Hoteles y restaurantes saben que tener una buena cocina no va a ningún sitio sin un buen jefe de sala, su personal y la capacidad de formar equipos.

¿El gran reto en la sala? formarse y formar a nuestro personal, que sientan en su corazón la sala, la cocina y el sabor de cada plato, para así poder transmitirlo a nuestros comensales... un equilibrio perfecto.

El éxito de un restaurante es su personal; formado, ilusionado, motivado, creciendo profesionalmente, alegre; todo esto es lo que percibe el cliente y lo hace volver.

Debemos formar parte de la cocina, ver como se elaboran los manjares, terminar platos en mesa delante del cliente. Tenemos que ser conocedores de ingredientes y manejar las alergias e intolerancias. Equilibrio y conocimiento entre las dos partes. Si el personal de sala siente el restaurante como su casa y a los clientes como nuestros invitados, podemos hacerles partícipes de nuestros sabores y servicio.

En resumen, SERVICIO + COCINA = CALIDAD DE SERVICIO = CLIENTE SATISFECHO = FIDELIZACION DE CLIENTE.

Para ser feliz en la sala tienes que estar enamorado de esta profesión y así poder transmitir estas sensaciones y felicidad a nuestros comensales para que estos puedan disfrutar, no solo de la gastronomía del restaurante, si no del servicio que dedicamos.

Al final de la noche recapitulamos el servicio y la sensación de felicidad de ver como nuestros clientes se han marchado felices y justo ahí, está la estrella que más brilla... esta es la FELICIDAD interior de nuestra sala.

MUJER CHEF SOLO TU ERES Capaz

by Cristian Carrera Villarreal

De construirte y generar un impulso capaz de transformar los lados oscuros de tu vida en la más candente luz con la finalidad de encender los grandes fogones que alimentan la pasión por la gastronomía.

De vencer el temor para conquistar tus metas y demostrarte que eres invencible, porque el lado débil de una mujer se convierte en tu fortaleza cuando dejas atrás la que fuiste y conoces a la que hoy eres.

De rendirte ante la duda, pero únicamente para mostrarte a ti misma que puedes lograrlo todo si en ti existe la convicción de alimentar tu ser, tu profesión, tu camino al éxito, tu familia más no tu ego.

De acariciar el silencio para transformarlo en acciones que promuevan el surgimiento de un pensamiento, de un sentimiento, de una acción y de un ser mejor que tu mayor adversario divisado siempre en tu propio reflejo.

De alimentar tu mente con conocimiento y sabiduría que generan una apoteosis cuando algo adverso quiere atacar lo que ya has construido, porque una mujer gastronómica es una mujer de carácter, pasión y vida.

De pasar más tiempo con Dios y entender el propósito de su amor, para que empieces a amar la vida, porque la vida lo es "TODO".

De reconocer tus errores y enmendarlos, para que en esa cirugía en la que se cierran las heridas del pasado no dejen cicatriz alguna.

De madurar profesionalmente y reconocer tu importancia como líder pero al mismo tiempo de ser capaz de reconocer y darles la importancia que se merecen a quienes están a tu lado.



De transformar el tiempo en tu mejor aliado, no para olvidar el pasado sino para reconstruir sobre él un presente, que te permita vivir como una heroína sin súper poderes pero si con una gran mente y un gran corazón.

De amarte y sentir desbordar la pasión por ti, por lo que haces, por lo que dices, por lo que piensas, por lo que expresas, por lo que sientes, por lo que cocinas, pero sobre todo por lo que das al mundo.

De ti aprendo y comprendo el significado de la vida porque tu presencia deja huella cuando tu ausencia empieza a hacerse presente en el reloj del mundo.

De rendirte ante la duda, pero únicamente para mostrarte a ti misma que puedes lograrlo todo si en ti existe la convicción de alimentar tu ser, tu profesión, tu camino al éxito, tu familia más no tu ego.

Como Mujer, eres capaz de todo, porque sólo tu alma logró enamorar a Dios para convertirme en Madre de la Humanidad, en

Gestora de la Libertad y en Promotora de la Verdad.

Ya quisiera el HOMBRE haber sido creado de la costilla de una MUJER, para conquistar el mundo a través de los sabores mágicos que toda mujer chef deposita sobre los lienzos comestibles.

Nunca decaigas, levanta tu frente en alto porque el título más importante que tienes en la vida es ser MUJER, ser COCINERA y ser CHEF.

Gracias por trabajar, amar, pensar, crear y luchar incansablemente demostrándonos que no son el sexo débil sino esa fortaleza que hace que el mundo se mueva.

¡Comer Fugu...o morir en el intento!

Parece que no solo la gente joven y los deportistas, sobre todo, son los que buscan peligros a la hora de hacer deportes "Extreme". El Fugu, nombre con el que se conoce el pez globo en Japón, país donde comer este pez resulta una de las mayores exquisiteces gastronómicas... pero también de lo más riesgoso.

Para poder cocinar en un restaurante de Japón este manjar del mar, el establecimiento deberá estar controlado de manera que, podemos clasificar de muy estricta, la persona que lo va a cocinar. Debe estar cualificada y certificada para este menester, luego de un no menos riguroso entrenamiento, es cuando se le permite ofrecer el plato en el menú del restaurante.

El Fugu, puede ser mortalmente venenoso por su tetrodotoxina, siendo este, el segundo animal vertebrado más venenoso del mundo, ya que de primero encontraremos a la Rana dorada.



Este pez debe ser extirpado de sus partes tóxicas con sumo cuidado y, al mismo tiempo, debe evitarse que la carne se contamine al momento de su despiece, algunos de sus órganos como el hígado, los ovarios y testículos, además de su piel resultan ser sumamente tóxicos.

El hígado es considerado la parte más exquisita del Fugu y también la más venenosa (más mortal que el cianuro), por lo que desde 1984 se prohibió en el país oriental que se sirviera en restaurantes, sin duda, todas estas premisas alrededor del Fugu, han hecho que este plato se convirtiera en el más notorio de la cocina japonesa.

Las formas usuales de servir este pez, es en sashimi y chirinabe, este último, el chirinabe, consiste en llevar una olla de caldo a fuego lento a la mesa, el cual, debe estar sobre una cocinilla para mantener la temperatura del caldo durante toda la comida, es una especie de fondue donde cada comensal agrega al recipiente sus ingredientes, hasta que se

cocinen para luego recuperarlos del fondo.



Existen unas 120 especies de diferentes peces globos, de las cuales, ninguna está en peligro de extinción, solo que algunas de las especies les toca nadar en aguas contaminadas.

Los síntomas por envenenamiento, por si alguna vez te decantas por comerlo para convertirte en un “Comensal Extreme” o a lo mejor está cerca de alguien que lo comió y no le fue bien, son los siguientes: disminuye la movilidad neuromuscular, las funciones cerebrales no se alteran, razón por la que el afectado fallece completamente consciente de su situación, un poco aterrador ¿no?.

CIM “revolución de la

información alimentaria”

La informática se ha instalado en nuestras vidas. Es difícil pensar en una labor donde la informática no haya llegado facilitando el trabajo y, la gastronomía, no ha escapado a esta ciencia. Hoy día ayuda a la innovación y creación de recetas, manejo correcto de escandallos, control de alérgenos...razón demás para tomarnos el tiempo de conocer cuales han sido estos avances y manejar de manera correcta los aportes que están a disposición de nuestra labor como gastrónomos, cocineros, periodistas, restauradores, etc.

Si entendemos que la gastronomía es el estudio de la alimentación, el hombre y su entorno; entenderemos que un gastrónomo es la persona que se encarga de la ciencia de la alimentación que, obviamente, va más allá del arte culinario y la cubertería entorno a una mesa.

Así que, la informática la podemos definir como un conjunto de conocimientos científicos y técnicos que hacen posible el procesamiento de datos mediante el uso de ordenadores.

Hoy les traemos una entrevista con **Gabriela Briebe Plata**, cofundadora de una plataforma que permite gestionar todo sobre la alimentación, sea ya un restaurante u hotel.

¿Qué es y cómo nace CIM?

La plataforma [CIM](#) es un sistema on line que, personalizamos para cada empresa de alimentación, adaptándonos a todos los tamaños y actividades. Permite en un mismo lugar, controlar y gestionar toda la información de un departamento de A&B (Alimentación y Bebida -F&B, Food and Beverage, en inglés-) creado a la medida de las necesidades específicas de su servicio.

CIM es un acrónimo de “Cloud Ingredients Management”. Sistema que nace dentro de una Consultora de Seguridad y Calidad

Alimentaria con 10 años de experiencia. Se crea y programa a diario dentro de la empresa, fruto de la necesidad de digitalizar los procesos de Sanidad, Seguridad alimentaria y control de costes en las empresas de hostelería con las que trabajamos: hoteles, catering y restaurantes. Esta herramienta digital es nuestra aportación a la actual “revolución de la información alimentaria”.



¿Cómo funciona CIM y cómo ayuda en el día a día de un establecimiento de servicios alimentarios?

CIM usa tecnología y bases de datos conectadas, permite gestionar, actualizar y automatizar, en un mismo lugar: información de recetas, ingredientes, alérgenos, valores nutricionales, precios por producto, cálculo de costes, pérdidas y escandallos de plato en tiempo real, gestión de eventos, diseños de cartas y menús o etiquetas, control de proveedores y selección de platos/menús para cualquier restricción alimentaria (alergias, celiaquía, intolerancias,

diabetes, etc).

Es una pieza fundamental para agilizar todo el trabajo administrativo y de cumplimiento legal sanitario (que es una carga enorme), haciendo que esta sea parte rentable y eficaz del servicio. Comenzará a aportar: confianza, rigor y soluciones; permitiendo que la Gastronomía gane el terreno que merece en un mercado cada vez más exigente y diversificado.

¿Qué diferencias hay entre CIM y otros programas similares?

Cada Plataforma **CIM** se desarrolla de manera específica, personalizada y a medida de cada cliente; es posible incluso crear una “plataforma coordinadora” de nivel superior a varias “plataformas de establecimiento”, muy útil en franquicias, cadenas o grupos de la misma marca/propiedad. Desde la “plataforma coordinadora” podremos controlar características de las diferentes “plataformas de establecimiento”. Son infinitas las aplicaciones y ampliaciones del sistema, pues la programación se hace desde dentro de la empresa Consultora de Seguridad Alimentaria. El apoyo continuado de consultoría, hace además que, todo servicio cubierto y documento emitido pueda estar siempre “en línea” con la ley actualizada.

El servicio y el soporte son fundamentales en un sistema digital como CIM, ¿Qué ofrecen Uds. en este respecto?

Nuestra plataforma se codifica dentro de nuestra propia empresa, los desarrolladores están entre nuestros trabajadores, por lo que cualquier necesidad de nuestros clientes, pasa a formar parte de las prioridades de nuestra empresa. No hay intermediarios, ni externalizaciones, nosotros mismos solventaremos las necesidades y daremos solución a cualquier problema que se presente.



CIM como sistema digital ¿seguirá mejorándose o estimas que ya como está debe seguir funcionando por lo menos 4 o 5 años?, en otras palabras ¿CIM se reinventa a lo largo de su trayectoria?

La evolución permanente está dentro de la genética de este sistema digital y de toda nuestra empresa. Absolutamente todas las sugerencias de nuestros actuales clientes han sido inspiradoras de cambios y mejoras del sistema, por lo que cuantos más seamos y más clientes tengamos, mejores ideas surgirán y mayor será la evolución de este sistema, no tengo la menor duda.

¿Cómo definirías en pocas palabras el objetivo de un programa como CIM?

Sabemos que **CIM** puede mejorar el rendimiento y la eficacia del departamento de alimentación y bebida de una empresa: reduce el tiempo requerido al ordenador, crea nuevas oportunidades en la atención personalizada a los comensales y ajusta los costes

hasta el gramo de ingrediente.

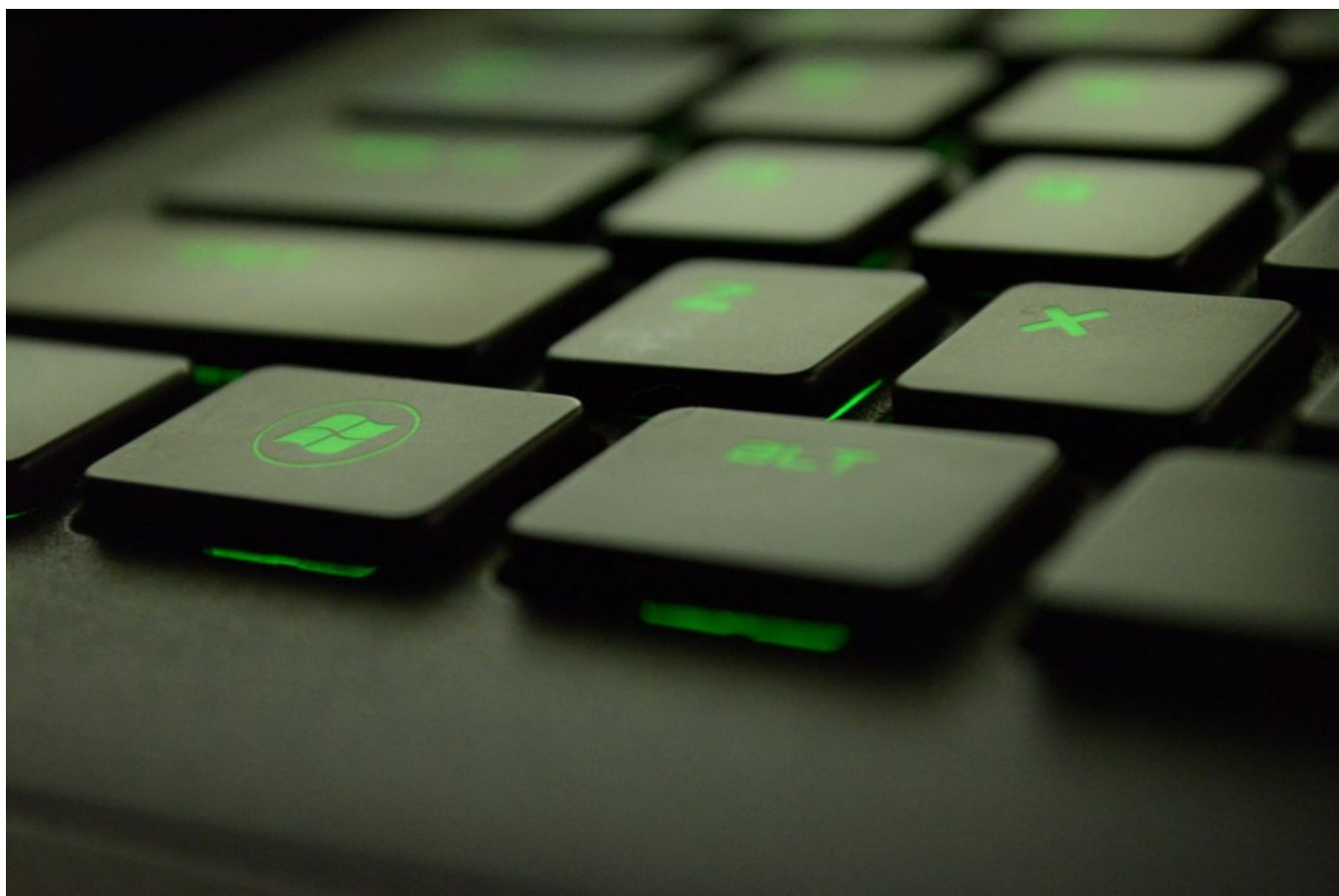


¿Quiénes se benefician cuando CIM es adquirido por un restaurante u hotel?

Para empezar el jefe de cocina y el chef ejecutivo que van a poder gestionar los recetarios, las modificaciones en carta y la declaración de alérgenos en un mismo lugar, con copia de seguridad y partiendo de información previa, sin tener que cargar la misma información una y otra vez. En economato y compras, podrán acceder simultáneamente a las mismas bases de datos para poner precios y gestionar proveedores y marcas (incluso gestionar pedidos), toda la información se integra. Desde eventos, con su propio usuario podrán acceder simultáneamente también para consultar o gestionar los menús, los precios se calculan automáticos y los alérgenos también. Dirección podrá consultar todo en cualquier momento, también con total independencia y privacidad con su propio usuario de acceso, controlando además si los demás han realizado su parte

del trabajo revisando el trabajo para cada usuario. Esto se amplía si deseamos incluir usuarios de “solo lectura” de manera que recepción, por ejemplo, pueda consultar información de menús adaptados a alergias combinadas, o los camareros en sala puedan responder a cualquier pregunta de alergias de manera inmediata con una seguridad absoluta pues la información viene directamente de cocina.

Pero sin duda quien más se beneficia es el consumidor final que gana en confianza hacia esta empresa de hostelería, ya que con este sistema muestra un nivel superior de seguridad y rigor en el control de su alimentación.



...y lo más importante ¿por qué lo recomiendas?

Porque me hubiera gustado encontrar este nivel de automatización hace 10 años cuando diagnosticaron a mi hijo como celíaco y alérgico a huevo y leche. Mi familia está en ese segmento de población que está cautiva y no puede elegir con libertad los lugares de ocio y turismo.

Nuestros 10 años de experiencia en el sector nos avalan. Cuando comenzamos a colaborar con profesionales de la hostelería, no existía normativa reguladora para la atención a las alergias alimentarias. Mucho hemos avanzado desde entonces... y más que sabemos nos viene por delante: diabéticos, veganos, ... Cualquier tipo de restricción puede ser atendida sin que por ello, el establecimiento deba sufrir consecuencias económicas u organizativas ¡Es posible y es el futuro!.

Tanto si se ciñen al mínimo obligatorio como si desean ampliar sus ambiciones nutricionales, la plataforma **CIM** se construye alrededor de sus necesidades bajo sus instrucciones, es elástica y resistente, merece la pena ponerla a prueba.

Además de todo esto, es posible ampliar el sistema con aplicaciones de pantallas táctiles o móviles. Hoy en día ya hay normativas obligatorias, pero hace 10 años quien se esforzaba por atender a alérgicos, diabéticos, veganos o celíacos, lo hacía de modo voluntario y con una vocación de servicio de calidad a sus comensales.

Los servicios de comedor y Catering, fueron los primeros en enfrentarse a estas normativas con su "comida lista para consumo". Se enfrentaron a unas exigencias de control que, requerían una total transparencia respecto a sus recetarios, los ingredientes incluidos en cada receta, su origen y trazabilidad y por supuesto, los alérgenos presentes en cada plato, actualizados con regularidad. Esto requería un enorme esfuerzo humano que, sin adecuadas herramientas digitales, hacían de estas tareas un auténtico castigo. A esto hay que sumarle además 2 problemas: uno es el error humano y otro, es la incomodidad de tener que realizar "a mano" los frecuentes cambios en las materias primas y las recetas. La existencia de programas y plataformas digitales de automatización han facilitado enormemente estas gestiones. Hoy en día cualquier restaurante y cafetería puede dar este servicio con la tranquilidad y la seguridad de la automatización.

Son nuestras plataformas digitales de gestión de información de recetarios, **VIM** es “Virtual Ingredient Management” un sistema de escritorio y **CIM** es el “Cloud Ingredient Management” un sistema online. Ambos permiten, de forma autónoma, gestionar recetarios, declaración de alérgenos, escandallos y emisión de cartas. Todo con la seguridad y confianza que da el ir de la mano de una de las asesorías pioneras en España en materia de normativas de atención a las alergias alimentarias.