

El sándwich mixto... ¡una historia muy rica!

Me he puesto a leer y buscar información sobre el sándwich mixto, y no se imaginan la cantidad de referencias que he encontrado acerca de este “entre pan y pan” inglés. O, mejor dicho, sobre el sándwich en general, porque no creo que empezara siendo “mixto”. El término hace referencia a colocar entre dos rodajas de pan de molde o pan de lata una mezcla de jamón cocido de York –típicamente inglés, nacido en la ciudad de York– y queso Cheddar, también originario del pueblo de Cheddar, en Inglaterra.



John Montagu IV, conde de Sandwich

Bien, pues según todo lo leído, el sándwich (sin tilde, porque es una palabra inglesa y en inglés no se acentúa) tendría su origen en Inglaterra, allá por el siglo XVIII. Se le atribuye al aristócrata John Montagu IV, conde de Sandwich (una ciudad al sudeste del Reino Unido, perteneciente al distrito de Dover). Se cuenta que, durante las negociaciones de la Paz de Aquisgrán, su pasión por los naipes lo llevaba a descuidar las

comidas. Pasaba horas frente a una mesa de juego sin probar bocado. Preocupados, sus criados idearon una forma práctica de alimentarlo sin interrumpir su juego: le servían dos rebanadas de pan rellenas de fiambre o carnes frías, evitando que se manchara los dedos. Aunque él no inventó el formato, terminó bautizado con su propio apellido.



Harry M. Stevens

Sin embargo, a pesar de ser este el origen documentado del sándwich, su nombre no se popularizó hasta finales del siglo

XIX en Estados Unidos, gracias a **Harry Stevens**, dueño de un concesionario que en 1924 reveló en una entrevista que en 1894 los “*ham and cheese sandwiches*” eran el único alimento que se servía en los eventos deportivos de los *baseball parks* de Nueva York. Faltaban aún unos quince años para que los perritos calientes –*hot dogs* o *frankfurters*– irrumpieran con fuerza en los estadios norteamericanos.

De Francia a Cuba: las múltiples vidas del sándwich mixto

Existen muchísimas variantes del sándwich mixto, tanto en su nombre como en su preparación, dependiendo del país en el que nos encontremos.

En **Francia** apareció por primera vez en 1910, en la carta del café parisino «Boulevard des Capucines», bajo el nombre de *Croque-Monsieur*. Era un sándwich elaborado con pan de molde, jamón cocido y queso –generalmente emmental o gruyère–, cocinado al horno, a la plancha o en sartén. Este toque “distinguido” se ha mantenido hasta nuestros días, convirtiéndose en un símbolo de la cocina francesa. Tan internacional se ha hecho que no falta en ningún brunch neoyorquino que se precie. El *Croque-Monsieur* suele servirse gratinado, y su versión más famosa es el *Croque-Madame*, que lleva un huevo frito o a la plancha sobre el pan. Como curiosidad, el nombre alude al tocado de las damas del siglo XX.



En **Cuba**, el sándwich tuvo una aceptación gastronómica enorme. Aparece por primera vez con el nombre de **sándwich mixto** en los años 30, popularizándose en quioscos callejeros, cafeterías y restaurantes informales. Fue especialmente valorado por los

trabajadores de fábricas de cigarros y por ingenieros azucareros de ciudades como La Habana y Santiago de Cuba. De ahí nacería el famosísimo **sándwich cubano**, cuya expansión hacia Norteamérica se dio gracias a las comunidades cubanoamericanas en Ybor City y Key West (Florida). En EE.UU. surgieron numerosas variantes de este clásico, especialmente con el uso del pan de molde americano (también llamado pan de lata), tanto en versiones frías como calientes. Estas adaptaciones integraron ingredientes y técnicas propias de las distintas comunidades inmigrantes: italiana, griega, española, cubana, entre otras.

En España... y en Canarias

Durante los años 50, el sándwich mixto comenzó a ganar popularidad en la península ibérica, impulsado por el auge de las cafeterías modernas, especialmente en ciudades como Madrid y Barcelona. Fue en esta última donde alcanzó tal reconocimiento que terminó adoptando el nombre de **"bikini"**, en referencia a la emblemática sala del mismo nombre situada en la Diagonal (abierta en 1953), lugar donde se ofrecía por su rapidez, sabor y facilidad de elaboración. Esa denominación se extendió por toda Cataluña, aunque en el resto de España siguió con su nombre original.



¿Pero cuándo llegó el sándwich mixto a Canarias?

Todo apunta a que se importó desde las cafeterías de la península –especialmente desde Madrid y Barcelona– hacia las islas, en los años 60 y 70. Este fenómeno coincidió con el auge del turismo en Canarias y con la llegada de nuevas formas de modernidad, también culinaria. Así nacen las cafeterías urbanas en zonas céntricas, adaptadas al nuevo estilo de vida: desayunar fuera de casa, consumir rápido, sin necesidad de cocina compleja. El **sándwich mixto**, rápido, económico y sin misterios, encajaba perfectamente en esta dinámica, y los turistas también lo demandaban.

En Canarias, el sándwich mixto encontró un terreno fértil: se convirtió en parte del ADN de la hostelería. No hay bar ni cafetería –sea del nivel que sea– que no lo tenga en su carta. Aunque hoy existen muchas versiones creativas, algunas acertadas y otras no tanto, lo cierto es que la calidad

general de los sándwiches y bocadillos en Canarias es alta y diversa.

El arte de hacer un buen sándwich mixto

Aunque parezca sencillo, hacer un buen sándwich mixto **no es tan fácil como parece**. Sí, se encuentra en todas partes, pero con muchos fallos: exceso de mantequilla o, peor aún, margarina; pan de mala calidad; jamón de categoría ínfima (jamónada); quesos mediocres a base de preparados lácteos. Y no hablemos del método de cocción: no es lo mismo una sandwichera, una plancha a presión o una sartén sin peso.

Para mi gusto, un sándwich mixto no debe llevar exceso de grasa. Basta con una capa fina de mantequilla que ayude a dorar lentamente el pan en sartén o plancha sin presión. El calor debe ser moderado, para lograr un pan crujiente y seco, que permita al jamón calentarse y al queso fundirse sin chorrear.

La **calidad del producto** es esencial: buen pan (mejor si no es dulce), una buena mantequilla, jamón cocido natural y un queso tipo gouda o cheddar. Y, como en toda buena cocina, la clave está en el oficio: buen producto y buena mano.

Confesión final... y recomendación personal

Yo me declaro **adicto al sándwich mixto clásico**. Casi lo pido a diario para desayunar, dondequiera que esté. He probado muchos: algunos deliciosos, otros regulares, y varios francamente malos.



Si tuviera que nombrar el mejor que he comido en Tenerife –entre los muchísimos bares y cafeterías que conozco– me atrevo a decir que uno de los mejores es el del Bar Pedro, en la Plaza de la Concepción, en La Laguna. Es magnífico: muy crujiente, sabroso y nada graso. De esos que siempre pedirías uno... y medio más. Porque está tan rico que siempre te deja con ganas de otro bocado.

**Locura y amor apasionado por
las costillas con papas de**

Casa Tomás... ¿cómo algo tan simple y económico puede ser tan delicioso?

[@casatomasrestaurante](#)

Sobre el restaurante Casa Tomás (El Socorro – Tenerife) se han hecho tantos elogios y escrito tantas páginas de opiniones de críticos gastronómicos como kilos de costillas que pudiera gastar Don Tomás en un año, ¡o dos! La verdad, yo no voy a escribir un artículo o crítica gastronómica sobre este templo de la gastronomía popular en Tenerife, ejemplo del buen hacer profesional en la cocina canaria y respeto a sus comensales.

Recuerdo que hasta el “gran gurú” o maestro Yoda de la crítica gastronómica española; Don José Carlos Capel, dijo una vez que: “Tenerife tiene el mejor restaurante de España”, después de haber visitado por enésima vez esta casa y haber comido una vez más sus [sagradas costillas](#) con papas, de las que Capel se confiesa un ferviente enamorado. De este succulento y sencillo guiso, solo tal y como lo cocinan en Casa Tomás, no en otros lugares.



Yo, también confieso mi apasionado amor por las costillas con papas de Casa Tomás, y también mi admiración por Don Tomás, su esposa y su hijo, y por todo el equipo, por el concepto y por su constancia y ejemplaridad en la honesta y rica culinaria canaria. Qué difícil es estar tantos y tantos años el número uno de este guiso (sin olvidar otros ricos platos de su carta), pero sin dormirse en los laureles, siempre humildes y siempre grandes trabajadores, sin bajar la calidad y a precios tan populares, sin caer en los pecados y peligros de la rutina negativa... siempre igual de rico y bien hecho. ¡Chapó, Don Tomás!

Ahora les confieso que yo, en mi restaurante de Madrid (2003 a 2005), preparé en algunas ocasiones este plato al más puro estilo de Casa Tomás, y lo hice para sorprender a personajes muy, pero que muy famosos de la cultura, las

artes y también para algunos importantes gobernantes, tanto nacionales como internacionales. En cada ocasión me hice traer los productos desde Tenerife, ¡todo!: papas, costillas, hasta el maíz y el cilantro fresco.

Les aseguro que el éxito que tuve fue inenarrable. Incluso algunos críticos importantes de prensa gastronómica las probaron con motivo del “Canarias Crea 04” en Madrid, del que fui responsable de gastronomía. Este guiso tan popular y emblemático para los tinerfeños, para esa ocasión tan especial, lo preparé de manera casi idéntica a como se prepara en Casa Tomás desde hace décadas y siempre igual de bien, solo que quizás yo, por aquello de tener un restaurante –por así llamarlo– gourmet, lo hice un poco más “refinado” en su presentación y, quizás, con el mojo verde hecho a mi manera, con un toque picantito y mi sazón personal.

casa ■ ■ ■ ■
■ ■ TOMAS



Si yo les dijera la lista de nombres de algunas de las personas que comieron ese plato en La Folia en el 2004, probablemente no me creerían, pero les aseguro que fueron personajes de los más importantes a nivel de España y el mundo entero: de la música, las letras, el cine y teatro, la política, gobernantes, ietc!

Solo contaré dos anécdotas y quien quiera creerlas que las crea, y quien no, pues... ieso!, porque nunca cociné para la farándula y menos aún para el estrellato de guías o el ego personal. Cociné porque me volví loco por la cocina, porque me apasionaba cocinar, y en 2003 lo dejé todo (antes hacía otras cosas) por mi locura de cocinar en un pequeño restaurante propio y muy personal.

Y aún hoy sigue siendo así, es decir, sigo igual de “loco”, pero loco de hacer algo con pasión, alocadamente, como quien baila folías, y de ahí le vino el nombre a mi restaurante “La Folia”, palabra derivada del francés *folie*, que más o menos quiere decir “la locura se apodera de la mente”; bailar o cantar o hacer cualquier cosa con locura, pero no locura de enfermedad mental, sino locura de hacer las cosas con mucha pasión. Los personajes que voy a destacar fueron Mario Vargas Llosa y Luciano Pavarotti, que eran habituales de La Folia cuando estaban por Madrid.

A ambos, ya fallecidos, los recuerdo con muchísimo cariño, gratitud y admiración. Mario Vargas Llosa, cuando comió las costillas con las papas, maíz y el mojo, me dio las gracias porque le había transportado olfativamente y gustativamente a su Perú natal, a su infancia, en parte porque las papas tan especiales que había cocinado (de San Juan de la Rambla, en

Tenerife) le recordaron a la papa amarilla peruana (excelente y deliciosa), y también por la presencia del maíz (choclo en Perú) y el cilantro, que está presente en muchísimos platos de la gastronomía del Perú. ¡Simplemente le fascinó por su sencillez!

Con Luciano Pavarotti la cosa no iba de recuerdos de infancia, sino de un guiso sencillo y popular que le pareció delicioso, diferente y nuevo para él, un guiso del que se repite. Luciano Pavarotti era un amante y apasionado (otro loco) de la cocina.

Importante contarles que no solo fueron personajes famosos e ilustres de la cultura quienes se fascinaron y sorprendieron con las costillas con papas, sino también muchos cocineros colegas de los más afamados restaurantes de la época, y también miembros de la prensa escrita, radio y TV, todos invitados por el Gobierno de Canarias a la presentación del “Canarias Crea 04” en La Folia de Madrid, evento celebrado en La Folia, que estaba en la Casa de Canarias en Madrid (Calle Jovellanos, detrás de las Cortes).



Todos, cocineros y periodistas, coincidieron en que lo delicioso de este plato era su riquísimo sabor, textura, pero sobre todo sorprendía por su sencillez extrema. Recuerdo que algunos periodistas hicieron broma diciendo que este plato era tal cual y que, si a algún [cocinero](#) se le ocurriera modernizar este plato texturizándolo, o deconstruyéndolo, o licuándolo, o esferificándolo, o espumándolo, o jodiéndolo como quiera que fuera... ¡habría que excomulgarlo a *divinis*! Inhabilitándolo para celebrar la liturgia y administrar los sacramentos de la divina cocina.

Recuerdo a muchos de los cocineros allí presentes encantados y disfrutando con las papitas negras y los mojos, los vinos de malvasía volcánica y quesos insuperables de Canarias, y de los platos, entre ellos el guiso de costillas o el taquito de atún en escabeche, o el conejo deshuesado en salmorejo. Y uno de ellos en concreto, Andoni Luis Aduriz (Restaurante Mugaritz) se me acercó y me dijo: “Alberto, me ha encantado este guisito de costillas con papas, ¿te importa darme la receta? Sobre todo la del mojo de cilantro, me ha encantado y quisiera usarlo en mi casa”.

Le di la receta, pero la verdad nunca supe si Andoni puso finalmente el mojito de cilantro entre sus preparaciones, pero sí sé que le enamoró.

La receta de este plato es muy simple, pero hay que tener muy en cuenta la calidad de los tres ingredientes principales para no fallar: costillas, papas y piñas de millo (maíz). Aparte está el mojo verde de cilantro que le da ese último toque tan delicioso y sesudo. Las costillas saladas deben de ser de las de “carnura” y desaladas desde el día anterior en abundante agua fría, cambiando el agua 3 a 4 veces (según el punto de sal). Una buena opción es usar costillas ya desaladas de la firma Montesano (icalidad!).



Las papas, a ser posible, deberían ser autóctonas de Tenerife, por ejemplo “papas quinegua” o “papas azucena”. Y las piñas de millo (mazorca de maíz fresco de temporada) también de la zona norte de Tenerife. Finalmente está el mojo de cilantro: cilantro fresco, ajo fresco, un AOVE de variedad de aceituna de sabor muy suave (a ser posible Arbequina; hay quien lo mezcla con aceite de maíz y no va mal), sal, una pizca de comino molido, y toque de un vinagre de vino blanco joven o de vinagre de arroz. Yo, a este mojo, me gusta ponerle un toque

picante con guindilla verde fresca, ipero poco!

Ahora vamos a cocinar: primero que nada, se llena un caldero con abundante agua para cocer las costillas. Se cocinan junto con el maíz cortado en torchones gruesos, y cuando esté todo tierno (unos 35-40 minutos), la costilla al final debe poder deshuesarse con toda facilidad. Unos 15 minutos antes de este punto, se añaden las papas peladas y cortadas en trozos granditos para que no se deshagan y se deja cocinar todo junto hasta que las papas estén tiernas. Se escurre el caldo de cocción, se tapa la olla con un paño y su tapa, se deja reposar unos 10 minutos bien tapado y ¡listo! Servimos en una bandeja con el mojo de cilantro.

Extra: a quien le guste, con el caldo del guiso puede hacer un escaldón de gofio de trigo con cebolla roja y mojo de cilantro... ¡una delicia de complemento de las costillas!

Y aquí acaba la historia, **mi historia de amor loco y apasionado por las costillas con papas de Casa Tomás**, que ya dejaron de ser suyas para ser patrimonio de todos los tinerfeños y de todos los locos de la cocina y el buen comer como Pavarotti, Vargas Llosa y también usted.

El Bodegón de Antonio Aguiar y Victoria... Un grato descubrimiento de cocina sencilla pero bien hecha

Estaba yo preparando unos articulos sobre mi ultimo viaje a Madrid y, tenia previsto hacer dos textos; uno sobre la

gastronomía multicultural del castizo barrio de Lavapies, hoy un barrio multi cultural donde hay conviviendo personas de razas y culturas de todo el mundo y, el otro artículo sobre uno de los más emblemáticos y clásicos restaurantes de Madrid; Lhardy, un verdadero exponente de la cocina de lujo.

Sin embargo, hoy, apenas hace un rato, estando en casa escribiendo estos textos sobre Lava;ies y Lhardy, se hizo la hora de recoger a mi hijo del cole en el Puerto de la Cruz, así que fuí a por él y le dije a mi hijo si le parecía bien que comiésemos hoy en algún lugar de la zona porque yo estaba muy liado y casi sin tiempo para cocinar, mi hijo asintió y nos fuimos por la carretera de Santa Úrsula a la búsqueda de un local sencillo donde comer un potajito, unas costillas, o garbanzas, pollo asado o algo así, y entonces caímos de casualidad en un local con aspecto aparente de guachinche, pero que no era tal cosa, era un bodegón o restaurante llamado [EL BODEGÓN DE ANTONIO AGUIAR Y DE VICTORIA](#), que siendo aparentemente muy sencillo en todos los aspectos, sin embargo me sorprendió enseguida muy gratamente. Lo narro, así fue la cosa...



Llegamos a la puerta y lo que leímos en la pizarra de la calle nos gustó bastante; en la misma puerta del local (de esos con puerta de persiana enorme), había varios hombres en la barra tomando charlando, comiendo y tomando sus cuartas de vino y cervezas con sus piqueos, algo muy propio de la zona, y enseguida un señor que estaba al mando tras la barra (alto y de pelo y barba cana), nos recibe al niño y a mí con gran simpatía nos dice que pasemos, yo le pregunto si había mesas, y él me respondió que sí, que tenía mesas y también sillas para sentarnos (risas de todos).



Pasamos al comedor, muy sencillo pero con algunos detalles que denotan buen gusto, y nos sentamos donde pudimos, porque habia bastante gente comiendo. Elegimos una mesa desde la que se veia la cocina, que estaba impecable, super limpia con sus calderos bien brillantes colocados por tamanos, todo en perfecto orden, y hasta con flores frescas en el mostrador del pasa.

En las paredes algunos cuadros y dibujos de recuerdos, y tambien algunos detalles propios de otros locales seguramente anteriores como una jamonera de jamones Cinco Jotas (marca de prestigio) y un gramofono de estilo antoguo con el reconocible sello de "la voz de su amo". Todo sencillo, quizas algo ruidoso por los hombres parlantes de la barra como es la costumbre en estos locales , pero al fin y al cabo estas son las costumbres locales que esperas ver y no otras, y el local tanpoco pretende nada que no se vea con claridad, sin tranmpa ni carton, sin falsas pretensiones! Honesto!



Enseguida vino una señora a atendernos a la mesa, nos tomo la bebida y nos trajo una carta de esas impresas plastificadas y, ademas nos cantó lo que tenia fuera de carta, algo que ya habiamos leido en la pizarra de la calle, pero casi todo estaba agotado ya, pero no todo, y aun quedaba la carta que no estaba nada mal. Y pedimos...





Para picar unas croquetas de las que nos sugirió la senora, dos de cada; de pescado y de espinacas con relleno de queso. Tambien un bollito de pan muy rico con un poco de mayonesa con ajo y perejil (mal llamado en todas partes alioli).

Las croquetas estaban de escándalo!, me sorprendió la técnica y la finura de su hechura; ambas muy cremosas, las de pescado con forma ovalada y las de espinacas redondas, cremosísimas ambas, deliciosas de sabor y textura crujiente, impecable fritura...ni una gota de aceite de exceso. Le pongo un 10 a la de pescado y un 9 a la de espinacas.



De verdad créanme que en pocos lugares te ponen unas croquetas así de impecables, y de verdad que estaban hechas en la casa.

Yo, siempre que hay croquetas las pido de aperitivo, primero porque me encantan, y también porque las croquetas me van a chivar el nivel de la cocina de lo que va a venir después, a mí me funciona esta costumbre que tengo, y créanme que no me falla nunca, porque las croquetas son toda una técnica, croquetas las hacen todos, o las compran de quinta gama, pero hacer unas buenas croquetas cremosas, sabrosas y finas es muy difícil, y cada vez se ven menos por desgracia. (Conste que no tengo nada contra las croquetas de quinta gama porque las hay buenísimas, lo que me molesta es que digan que son hechas en la casa)

También pedimos media ración de garbanzas que estaban muy sabrosas y nada grasas, tiernas y delicadas. Y pedimos unas papitas arrugas con mojo rojo porque a mi hijo le fascinan, y estas estaban bien cocinadas, el mojo rojo quizás era de estos mojos de estilo palmero donde hay bastante aceite, pero estaba rico aunque había que removerlo continuamente.



Las papitas la verdad es que eran de variedad muy corrientes,

de las pequeñas llamadas de coctel, no eran papas de ninguna variedad de las denominadas papas antiguas de canarias, pero no me extraña porque al precio que están estas papas en el mercado deberían venderlas por raciones como si fueran chuletas de cordero lechal o jamon ibérico de bellota, aunque yo sí echo en falta locales donde se atrevan -y yo lo pagaría a gustísimo- a poner estas papitas que son auténticas joyas de la gastronomía canaria que aún se cosechan tal cual como vinieron del Peru hace más de quinientos años, todo un regalo de Peru a nuestro archipiélago, sobre todo a nuestro Norte de Tenerife.

De platos principales pedimos media de carne de cabra para mi, y media de carne de res estofada para el niño, ambos platos acompañados de una papas fritas buenisimas, crujientes sin estar aceitosas y dejadas caer sobre los estofados, una delicia de papas de las que cada vez se ven menos, porque ahora es muy comodo tirar de cuarta o de quinta gama.



La cabra estaba muy rica, la salsa muy ligada, el sabor

intenso, pero no fuerte, muy tierna al punto que la carne se deshacía en hebras. La carne estofada del niño estaba igual de rica y de bien elaborada, y no pudimos con ninguna de las dos, nos llenamos, así que pedimos llevarlo a casa porque estaba tan rico que no lo íbamos a dejar. ¡Las papas fritas cayeron toditas!



Al final un helado para el pequeño y un café para mi, y durante la comida una cuarta de un vino tinto del país que estaba muy bien seleccionado y un refresco para el peque...Total de todo 38,30 euritos, en mi opinión un excelente precio, es lo que yo llamaría una cocina honesta!

Obviamente averigué mientras estaba comiendo quien era **Antonio Aguiar**, y he visto que tienen una excelente dilatada y prestigiada trayectoria profesional en el **Puerto de la Cruz**, así que en este local sencillo que ahora abre (solo desde hace cuatro meses) se nota su impronta personal y como no su buen nivel culinario y su alta profesionalidad. Le auguro mucho éxito, se lo merece!

Por mi parte, y teniéndolo tan cerca de casa, será uno de mis locales habituales para ir en cualquier momento a comer o cuando vienen visitas a casa. También será uno de mis recomendados a clientes y amigos, porque sin duda se trata de un local sencillo y honesto, de cocina rica y bien elaborada, al más puro estilo norteco, pero con un punto muy personal que lo hace algo diferente.

Que este **Bodegón** sirva de ejemplo a tantos y tantos locales que desgraciadamente hay abiertos por los alrededores y que al ampro de llamarse guachinches o bodegones nos maltratan con sus platos mal cocinados y a precios escandalosos para lo que nos dan. Desgraciadamente cualquiera pone un local y se pone a dar comidas, pero de muy pocos puede decirse que lo hagan bien, y no tengo exigencias, solo cocina sencilla pero rica, tradicional o no, con productos locales. No es mucho pedir.

[EL BODEGON DE ANTONIO AGUIAR Y VICTORIA](#)

Carretera Provincial, 83. Santa Ursula – Telefono 646061172.

Atencion; la cocina solo abre para almuerzos de 13 a 16:30 de martes a sábados.

Seria labor de consulta El menú de la Última Cena Disposición en la mesa Sin tiempo material

Lo que Jesús y sus discípulos degustaron en la transcendente reunión en torno a la mesa sigue presentando enigmas. Una labor meticulosa condensa aquí una aproximación de lo que se sirvió esa noche.

La selección de **platos** posibles para este menú, seguramente el más famoso de la historia, está basada en las consultas efectuadas de muchos estudios y textos publicados al respecto sobre platos pertenecientes a la **cultura, cocina y gastronomía** de la época; pero, en modo alguno, puedo garantizar que fuesen los auténticos platos que conformaron el menú de esa bíblica cena.



Jaroset de manzana y nueces

Las conclusiones están basadas en la propia interpretación de todos los textos consultados al respecto; todos publicados con carácter científico, histórico-religioso y con fuentes de teólogos y rabinos. No se pretende que este trabajo, aunque meticuloso, tenga carácter científico alguno, así que con esa interpretación subjetiva se desarrolla este texto casi de “novela gastronómica”, con todo el respeto.

Sobre el día, en los evangelios de Mateo, Marcos y Lucas se dice que la Última Cena fue una comida pascual, mientras que en el evangelio de Juan se establece que tuvo lugar antes de la Pascua. El experto británico Colin Humphreys afirma que Jesús se ajustó a un viejo calendario judío en lugar de basarse en el lunar oficial, que estaba muy desarrollado en los años de su muerte.

De este modo, el investigador concluye “que ambas versiones

tienen razón, pero se refieren a dos calendarios diferentes" y que son compatibles con la teoría de que **la Última Cena** se celebró en realidad en miércoles y no el jueves.

La Última Cena marcó el comienzo de la Semana Santa. En alguna ocasión nos hemos preguntado cómo fue esa reunión celebrada por Jesús; sabemos por los Evangelios parte de lo que ocurrió aquella noche, pero desconocemos muchos de los rituales que tiene la Pascua Judía.

En la época de Jesucristo, la cena se tomaba recostado y en teoría no se pusieron trece cubiertos, sino catorce, pues uno era para el profeta Elías, según la costumbre judía.

¿Y las mujeres? En la cocina y sirviendo la mesa imachismo histórico-ortodoxo! Pero sigamos; Jesús celebró el Pesaj (Pascua) con sus discípulos el día de la Pascua judía, que coincide con el Domingo de Ramos cristiano. Una vez que se hizo el urjatz o limpieza de la levadura en la casa, comenzó la ceremonia del lavado de manos. Jesús también lo hizo así, pero se levantó de la mesa y lavo los pies a sus discípulos.

Siempre en teoría -según la estricta tradición judía-, en esa cena tomaron pan ácimo (matzo), pues la levadura era símbolo de pecado (Bedikat Jametz); cordero asado y sin mancha, y siete hierbas amargas que simbolizan, cada una, un acontecimiento en la salida de Egipto y el Éxodo. Son las karpas, normalmente perejil, símbolo de vida; éste está sumergido en agua salada, símbolo de lágrimas.



El maror es rábano muy picante y picado para producir lágrimas. El jaroset es una mezcla dulce de manzanas y nueces picadas con miel, canela y un poquito de vino rosado por el color. Esta mezcla es símbolo del cemento que los judíos usaron para construir ladrillos en la tierra de Egipto.

Durante la Última Cena, tomaron también las cuatro copas de vino ceremoniales: Kadesh, Mishpat; en la tercera, Jesús dijo: "Esta copa es el nuevo pacto de mi sangre; haced esto todas las veces, en memoria mía." Y la cuarta copa de vino es la Hallel, que en hebreo significa Adoración. Antes de la cuarta copa, después de la cena, ocurre el Afikomen, partición del pan ácimo para repartirlo; así lo hizo Jesús -"y tomó el pan y dio gracias, y lo partió y les dio a todos, diciendo esto es mi cuerpo, que por vosotros es dado; haced esto en memoria mía"-.



Jesús había celebrado con sus discípulos otras cenas y otras Pascuas, pero aquella fue la última. “Él lo presentía”.

“Estando en Betania, mandó a dos de los discípulos que se adelantaran para prepararla, le acompañaron algunas de las mujeres del grupo. Habrá que hacer muchas cosas: aderezar la sal, comprar los panes ácidos, las verduras, el vino, el aceite para las lámparas y el cordero. Luego sacrificar éste en el templo después de la oración del mediodía y asarlo. Realmente, no tenían mucho tiempo, todo tenía que estar a punto antes de que apareciesen en el cielo las primeras estrellas”.

Este relato de los preparativos de la Última Cena de Jesús contiene uno de los aspectos más polémicos de aquel momento cumbre de la religión cristiana: los platos que supuestamente conformaron el menú que compartió con sus doce apóstoles.

Es probablemente la comida más famosa de la historia de la Humanidad, pero aún no hay consenso sobre lo que se comió y bebió en aquellas cruciales horas de la primavera, de hace casi 2.000 años, y los documentos y grandes obras pictóricas de arte religioso que han reflejado aquel momento no pueden, en modo alguno, despejar el enigma.

Según narran los apóstoles Mateo, Lucas y Marcos en los Evangelios, en aquella comida Jesús consagró el pan y el vino. Los evangelistas también coinciden en que [la cena](#) se celebró en la tarde del primer día de los Ácidos, ya que la Fiesta de Pascua se llamaba también de ese modo, porque durante los ocho

días que duraba la celebración no se podía comer -como ya se dijo anteriormente- pan fermentado.

Pero, algunos estudiosos de la historia de las religiones consideran, en cambio, que en la mesa de Jesús y sus seguidores, se pudieron haber servido también otros platos, constituidos por los alimentos más sencillos que comían diariamente la mayoría del pueblo judío, como eran el potaje de verduras, verduras asadas, legumbres como los garbanzos, vegetales crudos con aceite de oliva tipo ensalada, fruta, dátiles, dulces de pastelería, agua, etc.

Los expertos en la gastronomía de Jerusalén a lo largo de tres mil años de historia, que se reúnen periódicamente en el **Museo de la Torre de David** de esa ciudad, capital de las tres grandes religiones monoteístas, todavía no han podido ponerse de acuerdo sobre lo que se comió aquella noche. Probablemente, el enigma nunca se aclare, a menos que surjan evidencias demoledoras.



Para algunos de los más importantes “**arqueólogos de la**

gastronomía", se sirvió, con toda probabilidad, cordero asado, verduras, pan ácimo, acompañado de las tradicionales hierbas amargas y, por supuesto, vino, ya que **"Jesús y sus discípulos estaban celebrando la pascua judía"**. Aunque las culturas dominantes ayudaron a enriquecer la **cocina**, los **platos** de su cocina tradicional se siguen haciendo con los mismos ingredientes de hace tres milenios.

Una aproximación al estilo gastronómico

Mucha fruta y pescado: Entre los componentes habituales de la dieta en la región, siguen figurando, además del cordero, las granadas, uvas, naranjas, los higos, los dátiles, el queso de cabra y de oveja, el aceite de oliva y las especias aromáticas. Mucho pescado también. Algunos de los apóstoles de Jesús eran pescadores y sería lógico que estuviese presente en la cena.



También -según el experto Ansky-, uno de los platos fijos que se tomaban en esta cena durante el reinado de Herodes era la codorniz rellena de carne de cordero, hecha con vino tinto, aceite de oliva, miel de dátiles, pasas de uvas, piñones, salvia, ajo y perejil. En la época de las cruzadas (muy posterior a Jesús) eran usuales los pasteles de carne o de miel de almendras.

Usos en la mesa. Según las costumbres de la época de Jesús, seguramente por la influencia cultural romana, los judíos comían inclinados sobre el costado izquierdo de su cuerpo, guarnecidos en cojines, pieles y tapices, y alrededor de una mesa o tablero bajo y rectangular, que estaba rodeado por tres de sus lados con los lechos donde se recostaban los comensales y con su cuarto lado libre, para dejar paso libre al personal que servía las comidas y bebidas.



Vajilla de la Última Cena

Se comía con los dedos, usándolos como pinzas, a la usanza romana y en los “cenáculos” había numerosas vasijas para lavarse las manos continuamente, y se usaban unas grandes servilletas. Era una señal de elegancia tomar los pedazos o porciones de comida preparados con las puntas de los dedos, sin ensuciarse las manos.

Vajilla y cubiertos. Los historiadores creen que en la mesa de la Última Cena había pocos utensilios y serán de clase “media” o humilde, como algunas fuentes en las que se sirvió la comida y de donde cogían directamente con las manos. También el plato donde Jesús partió el pan.

La inteligencia artificial, ¿puede transformar la gastronomía? Una mirada crítica desde la cocina

Durante las últimas semanas he estado intentando saber más sobre **la inteligencia artificial** (IA), esa de la que todo el mundo habla. Y me pregunto: “¿Puede la IA transformar la gastronomía?”

La IA ya ha empezado a revolucionar muchos sectores –cada vez más y más– y, cómo no, imagino que la **gastronomía** no será una excepción. **La inteligencia artificial** está invadiendo nuestras vidas tal y como las conocíamos hasta ahora; unas veces para bien, y otras (demasiadas, me temo) no tanto. Pero, ¿qué impacto puede tener realmente en **la gastronomía** y en **la cocina**?



Los expertos dicen que, con la IA, los **chefs** y **restaurantes** pueden beneficiarse de muchas maneras: desde la creación de recetas innovadoras hasta la mejora de la experiencia del cliente. Hay muchos intereses creados, sí, pero también mucho entusiasmo por explorar cómo esta tecnología puede abrir nuevas e interesantes perspectivas para los profesionales del **mundo culinario**. Por ejemplo:

Creación de recetas

Una de las vías más prometedoras para aplicar la IA en **gastronomía** es la creación de recetas. (Aunque no será mi caso, todo hay que decirlo). Los algoritmos de aprendizaje automático pueden analizar miles de **recetas existentes**, identificar combinaciones de ingredientes exitosas y sugerir nuevas variaciones.

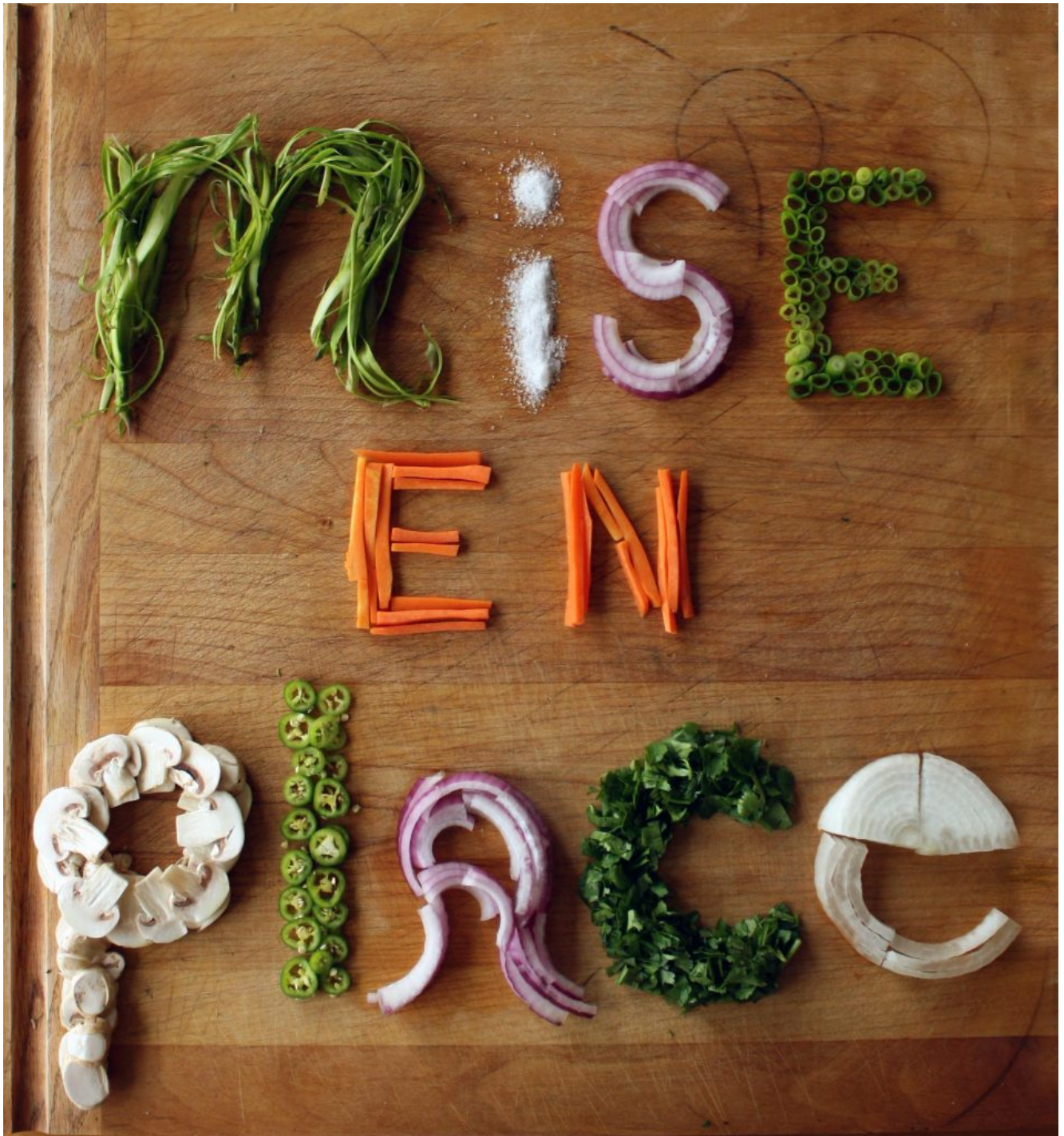
Los **chefs** —especialmente en cadenas de **restaurantes** y **hoteles**— podrían ahorrar tiempo y encontrar inspiración (sin musa) para idear **platos únicos**, y seguramente deliciosos. Además, la IA puede tener en cuenta las preferencias individuales de **los comensales**, ofreciendo recetas personalizadas que se adapten a sus gustos, necesidades e incluso **restricciones alimentarias**.



Y no solo eso: también podría contribuir a prevenir enfermedades cada vez más comunes relacionadas con la **alimentación** –alergias, hipercolesterolemia, sobrepeso, obesidad, diabetes– y ayudar a combatir el abuso de **productos ultra procesados** e industriales.

Optimización de procesos en cocina

La IA también puede ser útil en la optimización de **procesos culinarios**, minimizando errores y aumentando la eficiencia. **Robots de cocina** equipados con IA –como la nueva Thermomix, que ya viene con funciones inteligentes– pueden seguir **recetas** con precisión, medir **ingredientes** con exactitud y cronometrar cada paso del proceso.





Esto permitiría, en teoría, a los **chefs** centrarse en las tareas más creativas, mientras se garantiza una calidad y consistencia constante en cada plato. Por otro lado, también se reduciría **el desperdicio de alimentos**, gracias a un análisis de datos de ventas que permite prever la cantidad exacta de **ingredientes** necesarios cada día.

Una mejor experiencia para el cliente

La **inteligencia artificial** también puede mejorar la experiencia del cliente en los **restaurantes**. Chatbots con tecnología IA ya son capaces de responder preguntas, aceptar **reservas** e incluso brindar recomendaciones personalizadas. **Los comensales** pueden interactuar con ellos a través de aplicaciones de mensajería o interfaces de voz, facilitando la comunicación y reduciendo los tiempos de espera.



Además, la IA puede analizar reseñas, opiniones en **redes sociales** y todo tipo de datos relevantes para conocer mejor las preferencias del público y anticiparse a las tendencias emergentes. Una herramienta valiosa para que los **restaurantes** ajusten su oferta y logren una mayor satisfacción del cliente.

IA sí, pero con alma

La **inteligencia artificial** ofrece, sin duda, muchas oportunidades para transformar la **gastronomía** y la **cocina** —ya sea profesional o doméstica—. Desde la creación de **recetas innovadoras** hasta la mejora de los procesos de trabajo y del servicio al cliente, su [potencial](#) es enorme. Pero, y esto es fundamental, no puede (ni podrá) reemplazar la experiencia, sensibilidad y creatividad de un **chef**. ¿Y saben por qué? Porque la IA no tiene alma. Ni amor. Ni pasión.

La inteligencia artificial carece de esa chispa humana, de esa intuición que nos hace únicos. Es, después de todo, una creación nuestra. Nosotros la diseñamos, no al revés.

Eso sí: puede ser una aliada poderosa. Una herramienta útil para apoyar a cocineros, gastrónomos, productores, restauradores y hasta a quienes [cocinan](#) en casa. Puede inspirar nuevas búsquedas de sabor, abrir caminos, sugerir ideas. Pero el corazón del oficio seguirá latiendo en las manos del cocinero.

Por mi parte, seguiré cocinando como hasta ahora: probando, midiendo, corrigiendo, sumando y restando ingredientes. Cocinando una y otra vez con mi equipo, y pidiendo la opinión de quienes más aprecio: mis clientes, mi familia, mis amigos.

“La tecnología no es nada. Lo importante es que tengamos fe

en la gente, que sean básicamente buenas e inteligentes, y si les das las herramientas, seguro que harán cosas maravillosas con ellas.”

Steve Jobs

Cocinar en pareja y sexo: ¡la mejor combinación!

¿Es cierto que las parejas que cocinan juntas tienen relaciones sexuales con más frecuencia? ¿Y por qué?

A veces me pregunto si son creíbles esas parejas de aspecto perfecto que aparecen en anuncios de televisión o en ciertas películas. Siempre cariñosos, en plena forma, con un ligero bronceado y sonrisas impecables. En los comerciales, estas parejas se muestran felices detrás de impecables islas de cocina, cortando verduras que se transforman mágicamente en una comida saludable con la ayuda de un condimento en polvo.



Todo indica que, tras compartir esta escena tan idílica, lo único en lo que piensan es en arrancarse la ropa para un encuentro apasionado.

O ella le entrega una manzana verde y reluciente, casi encerada, o un yogur probiótico, y él lo recibe con una sonrisa de satisfacción. O le ofrece un trozo de pizza “tan buena como en un restaurante italiano” mientras lo mira fijamente a los ojos, y él lame con sensualidad el queso fibroso de sus labios. Todo indica que, tras compartir esta escena tan idílica, lo único en lo que piensan es en arrancarse la ropa para un encuentro apasionado.

La realidad detrás de cocinar juntos y la pasión en la pareja

Sin embargo, la realidad suele ser muy distinta. Estas parejas de anuncios no existen en la vida real, pero eso no significa que cocinar y compartir la comida en pareja no tenga un impacto positivo en el deseo sexual.

Un estudio sobre el tema revela una clara conexión entre una vida sexual más activa y el hábito de cocinar juntos. Aunque no sea en una cocina de revista ni con un “chup chup” de fondo, los datos son interesantes. La investigación, realizada con parejas de entre 30 y 60 años, mostró que el 68 % de los participantes que cocinaban y disfrutaban la comida juntos afirmaban tener relaciones sexuales varias veces a la semana. Para ellos, la cocina era un espacio de conexión, placer y complicidad.



Estas parejas de anuncios no existen en la vida real

Por otro lado, el 46 % restante, que solía pedir comida a domicilio o comer fuera con frecuencia, reportó una vida sexual menos activa, con encuentros apenas una o dos veces al mes, o incluso menos. En otras palabras, les faltaba chup chup!

El paso del tiempo y el desgaste de la

pasión

Pero hay un matiz importante: muchas de las parejas que reportaban una vida sexual activa mientras cocinaban juntas estaban en las primeras etapas de su relación. En ese período inicial, todo [fluye](#) con intensidad: cocinar, ducharse, ir de compras... y, por supuesto, tener sexo con frecuencia.

Sin embargo, todos sabemos que el tiempo y la rutina pueden enfriar la pasión. Cuando llegan los hijos, la escena cambia. Uno prepara la pasta con salsa de tomate mientras el otro cuida a los niños y pone una lavadora. El juego amoroso se diluye entre las responsabilidades diarias, y la rutina se convierte en el enemigo número uno de la pasión.



Uno prepara la pasta con salsa de tomate mientras el otro cuida a los niños y pone una lavadora

Años después, cuando los niños crecen y las responsabilidades cambian, muchas parejas terminan exhaustas en el sofá, pidiendo comida a domicilio y eligiendo una película en Netflix.

Cocinar en pareja como terapia de pareja

Un buen amigo mío, reconocido psicólogo y amante de la buena comida, aunque incapaz de cocinar, siempre organiza reuniones en casa donde los demás cocinan y él se encarga de las bebidas. Me ha contado que muchas parejas que acuden a su consulta buscan recuperar la chispa perdida.

Uno de sus consejos más efectivos es convertir la cocina en un espacio de conexión emocional y sensualidad. Les recomienda cocinar en pareja, escuchar música, abrir una [botella de vino](#) y prestar atención a los detalles: copas bonitas, luz cálida, ambiente relajado... Pequeños gestos que pueden transformar una cena en un preludio perfecto para el amor.

La clave: cocinar con sensualidad y romper la rutina

La conclusión es clara: cocinar juntos en pareja es un juego de seducción. No se trata solo de darle la vuelta a una tortilla de papas, sino de despertar el deseo mutuo.

No importa si el plato es sencillo o sofisticado; lo importante es el momento compartido. Cocinar relaja, ayuda a desconectar de la rutina y permite recordar que tu pareja está ahí, junto a ti. El contacto, las risas, el aroma de los ingredientes y el placer de crear algo juntos pueden reavivar la pasión de manera natural.

Así que la próxima vez que pienses en pedir comida a domicilio, tal vez sea mejor encender los fogones y dejar que la chispa de la cocina haga su magia.

“Cocinar con amor alimenta el alma y fortalece la relación.”

Stop desperdicio de alimentos...Aprovechar hasta “la última migaja”

En una cocina responsable se aprovecha hasta... la última migaja

Todos hemos oído en ocasiones frases populares como: **“arrebañó el plato hasta la última migaja”** o **“aprovechar hasta la última migaja”**, entre otras. Estos dichos populares hacen referencia, de manera literal, a no dejar nada, a no desaprovechar nada, a no tirar nada, es decir, a aprovecharlo todo... ¡hasta la última migaja!

Yo, hoy, quiero usar esta frase como título de este texto que trata sobre el desperdicio y las pérdidas de alimentos. Cada año, la friolera de 1.500 millones de toneladas de [alimentos](#) termina en la basura en todo el mundo.



¿Cómo es posible que suceda esto? ¿Qué impacto tiene en nuestro medio ambiente? ¿Cómo es posible conciliar la existencia de ONGs dedicadas a la recolección de alimentos en Occidente con una “cultura” del derroche y del desperdicio que se da sobre todo en el llamado primer mundo?

Según la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO), alrededor de 1.500 millones de toneladas de alimentos acaban cada año en la basura en todo el mundo. Esta espeluznante cifra se corresponde con una pérdida de alrededor de un tercio de todos los alimentos producidos para el consumo humano.

Según la **Unión Europea**, cada año pagamos decenas de millones por tirar o deshacernos de desperdicios alimentarios o,

simplemente, de alimentos caducados, ya sea por una fecha que atiende a una norma, por una cuestión de “estética” [alimentaria](#) o incluso por mal uso. Pero resulta que los Estados miembros de la UE están obligados a medir **el desperdicio de alimentos** generado cada año. ¿Se hace esto? Y, si es que sí, ¿cómo se actúa? Se puede suponer que estas cifras seguirán aumentando.

Independientemente de las cifras actuales, una cosa es segura: tiramos demasiada comida a la basura; demasiado rápido y con demasiada frecuencia. Hay empresas, grandes como cadenas de hoteles o de restaurantes, que realizan “**basuras contables**”: un responsable de la cadena, normalmente de control de calidad o gerente de zona, aparece en el local de manera sorpresiva y, en compañía de un responsable del local inspeccionado, revisan con guantes el contenido de los cubos de basura antes de ser retirados por los servicios de recogida, se contabiliza todo y se elabora un informe.



Esto les permite controlar las normas y estándares de **cocina**

de la compañía y, por supuesto, la calidad del trabajo que los operarios de ese punto están realizando respecto al aprovechamiento correcto de los alimentos, evitando el derroche o mal uso de estos, porque, desgraciadamente, como a los operarios no le afecta al bolsillo propio, suelen desperdiciar demasiado.

Un ejemplo: en los grandes hoteles, cuando se recogen los bufés y en banquetes, no se puede imaginar la cantidad de comida que sobra, comida en perfecto estado, pero que normalmente acaba en la basura, a veces por las mismas normas de sanidad que no permiten el retorno a cocina de los alimentos expuestos en los bufés y no usados, y, por supuesto, también por la manera inapropiada de comer en los bufés de los propios usuarios, quienes “comen más por los ojos que por la boca”, como decía mi madre.

Un dato que he podido medir personalmente: en una boda para unas 300 personas puede generarse un sobrante de comida que, debidamente reciclado, podría darse de comer a unas 200 personas con un **menú** diferente, pero realmente rico, si se hace con creatividad y buen hacer profesional, siguiendo la filosofía de una madre de familia numerosa que aprovecha todo y no tira nada; sin embargo, todos estos alimentos acaban en la basura como desperdicio.

Si esto les parece escandaloso, mejor no les cuento lo que se tira a la basura en un supermercado.

No voy a enrollarme en darles un montón de datos técnicos y estadísticas de los diferentes organismos y autoridades que controlan –o deberían controlar– este tema, que no deja de ser una falta de solidaridad y de ética propia de las sociedades y culturas consumistas occidentales; solo diré que, ética y ecológicamente, todo esto es un desastre.



Si a esto añadimos el desperdicio que se hace del agua potable en las casas, ya sería un escándalo de locos, un insulto a los millones de personas que en otras partes del mundo no tienen agua para beber o para disolver la leche en polvo que les mandamos desde Occidente... ¡qué hipocresía!

¡Todos contra el desperdicio de alimentos!...

Podemos y debemos hacer algo para atajar este derroche de alimentos y de agua, y yo me permito dar algunos consejos y trucos adecuados para poner en práctica a diario, para que no tengas que tirar tanta comida. Esto no solo es bueno para el medio ambiente, sino también para el bolsillo, y es un deber ético con los más necesitados.

Algunos consejos prácticos:

- No hacer grandes compras en cadenas de supermercados; es preferible comprar frecuentemente a nivel local/regional

- y siempre de manera estacional (productos de temporada).
- Consumir menos carnes y más productos de origen vegetal.
 - Compra solo lo que vayas a comer en los próximos 2-3 días.
 - No vayas a comprar nunca con hambre.
 - Realiza listas de compras ordenadas en lugar de compras descoordinadas.
 - Organiza bien el frigorífico, el congelador y la despensa: así tendrás siempre una visión general de lo que realmente se necesita y evitarás compras “inútiles”.
 - Protege el pan y los productos horneados para que no se sequen; por ejemplo, guárdalos en un paño de lino o en una caja de pan. Para hogares pequeños, conviene congelar media barra de pan.
 - La leyenda en envases de “consumir preferentemente antes de” no significa que, después de esa fecha, el alimento sea incomible: utiliza la fecha de caducidad solo como guía; al final, la nariz, la boca y los ojos deciden si el producto aún es comestible o no.
 - Piensa y organiza los menús de la semana, incluyendo los reciclados; por ejemplo, si el lunes haces pollo al horno, otro día puedes preparar sándwich de pollo con ensalada, croquetas de pollo o incluso canelones de pollo.
 - Calcula bien las raciones para intentar llegar al objetivo de “desperdicio cero”.

Haz felices a tus familiares, vecinos, amigos o compañeros de trabajo con los “sobrantes” de tu cocina... imagina que mañana llevas a la oficina unas croquetas de pollo o una tortilla de verduras para desayunar con tus compañeros... irico!

Finalmente, debemos cuidar de almacenar correctamente los alimentos; esto es imprescindible para alargar la vida útil de nuestros productos. A algunos alimentos les gusta la oscuridad, a otros la claridad, a algunos les gusta lo fresco y a otros lo cálido.

Un truco sencillo para determinar el lugar correcto para almacenar alimentos es recordar de dónde provienen originalmente y controlar si las bacterias se forman rápidamente. Ejemplo: las papas crecen en el suelo y prefieren un ambiente fresco y oscuro. A los limones no les importa, en lo más mínimo, el calor.

Los productos animales que han sido procesados siempre deben almacenarse en un recipiente hermético y ponerse en frío, preferiblemente a 1 grado en lugar de 5; para ello, debes cuidar que tu nevera enfríe correctamente y mantenerla lo más fría posible. Cuida bien el almacenaje de tu nevera; si la llenas demasiado y no hay circulación del aire, entonces no enfriará bien y se estropearán los alimentos.

Aconsejo la compra de un pequeño aparato de vacío doméstico para hacer pequeños paquetes y conservar por más tiempo, y de mejor calidad, los alimentos. ¡Es muy eficaz!

Debemos hacer una clara diferencia entre sobras y desperdicios. Los restos de comida merecen ser reutilizados o embolsados y congelados. Si sobra mucho del almuerzo, nada más fácil que congelarlo en porciones o volver a comerlo al día siguiente.

A menudo se requiere un poco de creatividad para utilizar inteligentemente los restos de comida y combinarlos con otros alimentos para crear un plato nuevo. Y si la creatividad queda en un segundo plano, aplica la máxima: “demasiado bueno para

tirar a la basura”.

Desde este momento me comprometo a compartir, en breve, con todos los lectores de [Canariasgourmet](#)! una serie de recetas sencillas para darles una segunda vuelta a los alimentos y aprovechar los sobrantes de manera sugerente y deliciosa.

Todas provienen de un recetario que realicé hace unos años por encargo de varios organismos de Perú: Ministerio de Sanidad, Ministerio de la Producción, Ayuntamiento de Lima, Ministerio de Agricultura y Riegos, entre otros.



En este proyecto demostramos a los colegios y a muchas familias en Lima que, organizando bien las compras, almacenando correctamente y diseñando los menús con sentido común, se puede ahorrar hasta un 30-40% en el presupuesto familiar, y un 25% en los comedores escolares y, además, comiendo rico y diferente, todo ello cocinando con la cabeza, la imaginación, el bolsillo y el corazón... “Darle una segunda oportunidad a los alimentos es darle un respiro al planeta”.

- El desperdicio de alimentos nos afecta a todos... ¡dejemos de tirar alimentos!
- ¡Digamos adiós al derroche de alimentos!... es una práctica carente de ética.
- “El desperdicio de alimentos es tan funesto como la tragedia del hambre.”
- Son palabras del Papa Francisco en el mensaje enviado a la Asamblea de la FAO, en el Día Internacional de Concienciación sobre la Pérdida y el Desperdicio de Alimentos.

El Santo Padre proclama que: “El alimento desechado es una afrenta para los pobres.”

Fuente: VATICAN NEWS

El futuro de los restaurantes gourmets

¿Tienen futuro los restaurantes gourmets tal y como son hoy?

Esta pregunta me la hago muchas veces y me auto respondo desde una visión personal como usuario habitual de restaurantes gourmets, pero también desde mi opinión profesional como **chef y empresario de hostelería**. Y me temo que la respuesta es NO. ¡Tenemos que cambiar, y mucho!

Aclaro que cuando me refiero a “**restaurantes gourmets**”, hablo de aquellos que compiten en una misma categoría profesional de **alta cocina o restaurantes de lujo**, es decir, aquellos que juegan en una [hipotética](#) primera división de **la gastronomía**. No obstante, un cambio importante y selectivo se avecina para

todas las categorías de **restaurantes**, más pronto que tarde.



En **España**, por ejemplo, tenemos unos horarios de servicio y unas costumbres que distan mucho de los estándares europeos. El abuso del tiempo por servicio y la falta de empatía con la conciliación familiar y la vida personal de los empleados es un problema serio. Lo primero que debemos cambiar son los horarios de atención al público.

La regulación debería adaptarse progresivamente a los modelos europeos. Los españoles debemos acostumbrarnos a que los horarios de almuerzo y cena en los restaurantes gourmets sean más reducidos; es decir, no aceptar reservas para almorzar después de las 14:00 horas ni para cenar después de las 21:00 horas. Además, las sobremesas eternas con copas sin respetar los horarios de cierre deben desaparecer.

Soy un asiduo visitante de **restaurantes gourmets**. Amo la **gastronomía** y me interesa estar al día con lo que sucede en **los fogones**. Sin embargo, tras años de sentarme en muchas de las mejores mesas del mundo, estoy bastante decepcionado al ver y probar **“más de lo mismo”**. En lugar de disfrutar de una **comida deliciosa** y compartir un buen momento con amigos o una cena íntima con mi esposa, he vivido experiencias **gastronómicas pesadas** y hasta mediocres, con **menús interminables** a precios exorbitantes y nombres de **platos rimbombantes**. ¡Qué poca humildad y qué falta de originalidad!





Muchos de estos **restaurantes** (no todos) están gestionados por **jefes de sala** o **camareros** que recitan discursos interminables sobre **los platos**, sin haberlos probado, guiados por la intención de impresionar al comensal. A esto se suma la actitud de algunos **chefs** con egos comparables a las estrellas de la música o el cine. ¡Por favor, ya basta! **La alta cocina** necesita humildad y sentido común.

Todo esto se vuelve demasiado para mí y para muchos con quienes comparto estas reflexiones: demasiado rebuscado, teatralizado, engreído, pretencioso, elitista, químico, artificial y, sobre todo, demasiado caro. El concepto actual de los **restaurantes gourmets** empieza a tambalearse. ¡Sálvese quien pueda!

Hacia una nueva era de la gastronomía gourmet

Parece que los días están contados para las filosofías **gourmets elitistas**, las **vanguardias culinarias** con exceso de químicos y tecnologías de artificio, y **los restaurantes de "alta cocina"** con formalismos excesivos y precios

astronómicos. Entonces, ¿cuál es el futuro de los **restaurantes gourmets**?

En mi opinión, y según muchos colegas y expertos con los que he hablado, el futuro de la **gastronomía gourmet** estará marcado por ajustes, cambios e **innovaciones**. La clave estará en ofrecer **experiencias gastronómicas** memorables en horarios más razonables, respetando la conciliación familiar de los trabajadores y con precios más accesibles. Hoy día, los costos de estos **restaurantes** son insostenibles salvo para una **élite**.







Las tendencias evolucionan hacia la sencillez y la búsqueda de productos locales de temporada, preparados con técnicas sencillas pero exactas. La cocina sostenible tomará protagonismo, integrando nuevas tecnologías con el saber hacer culinario y apostando por platos con raíces tradicionales.

Los comensales buscan **sabores y aromas** que les evoquen recuerdos, activando su memoria olfativa y gustativa. Todo esto con un servicio más personalizado, diligente pero discreto, donde los pequeños detalles marquen la diferencia.

El futuro de la **alta cocina** se encamina hacia un equilibrio entre la **excelencia gastronómica** y la **sostenibilidad**. La conciencia ambiental de **chefs y restauradores** es cada vez

mayor, dando prioridad a ingredientes de proximidad (km 0) y de temporada, reduciendo la huella de carbono y apoyando economías locales. Además, la minimización del desperdicio de **alimentos** se convertirá en un estándar, con técnicas **innovadoras** para reutilizar sobras de manera creativa y deliciosa. Este cambio no solo atraerá a clientes con **conciencia ecológica**, sino que redefinirá el concepto de **gastronomía** de lujo.





Es importante enfatizar el uso de **ingredientes locales** y de temporada. Esta filosofía no es una moda pasajera, sino un [compromiso](#) responsable con la excelencia y la **sostenibilidad**. Apostar por productos frescos y regionales permite a los **restaurantes** ofrecer platos que reflejen la **identidad gastronómica** de su entorno y garantizar sabores auténticos.

Pilares de un restaurante gourmet exitoso

Más allá de las tendencias, el éxito de un restaurante gourmet seguirá basándose

en algunos pilares fundamentales:

- Un concepto sencillo, claro y diferenciado.
- La mejor comida posible, con constancia y calidad.
- Un servicio profesional, amable y diligente.
- Máxima limpieza y orden.
- Creación de una atmósfera acogedora.
- Precios razonables con una buena gestión de costos.
- Generosidad con los clientes a través de pequeños y grandes detalles.

La clave está en los detalles: imás y más detalles!

El futuro de la **gastronomía gourmet** no es la ostentación, sino la excelencia en la sencillez, la sostenibilidad y el respeto por el **comensal** y el equipo humano que hace posible cada **experiencia culinaria**.

El crítico que critique constructivamente, buen criticador será!

Corren tiempos complicados para los **restaurantes** en relación con las **críticas gastronómicas**. Las cosas han cambiado mucho en los últimos 10-15 años, porque a los **críticos y periodistas gastronómicos profesionales** les ha surgido muchísima competencia amateur.

Si ya de por sí las **críticas gastronómicas** a **chefs** y

restaurantes han sido muchas veces excesivas y desproporcionadas (con o sin razón), hoy en día puede pasar cualquier cosa en este nuevo mundo dominado por las **redes sociales**, donde todos los usuarios quieren opinar, juzgar y sentenciar sobre sus **experiencias culinarias**. Opinar es un derecho, pero siempre que lo hagamos desde el respeto y la comprensión.



Creo, y lo digo con preocupación y cierto hartazgo como profesional de **la gastronomía**, que vivimos una especie de **dictadura de las comunicaciones**, sobre todo desde la aparición de las **redes sociales** y los llamados **influencers gastronómicos**. Estos comenzaron llamándose [foodies](#), es decir, personas apasionadas por la **buena mesa** que comparten lo mejor de sus experiencias en plataformas digitales.

Ahora actúan como poderosos prescriptores de opinión en redes sociales, muchos de ellos con cientos de miles de seguidores, e incluso algunos con millones. Un verdadero poder.

Hoy, muchos de estos **foodies** han convertido su pasión en un negocio y obtienen buenos ingresos por publicidad o patrocinios a cambio de publicar comentarios y opiniones sobre restaurantes. Sus seguidores y el público en general los interpretan como si fueran [críticas profesionales](#) hechas desde el **conocimiento gastronómico**, aunque en muchos casos son parciales, interesadas e incluso falsas o malintencionadas.

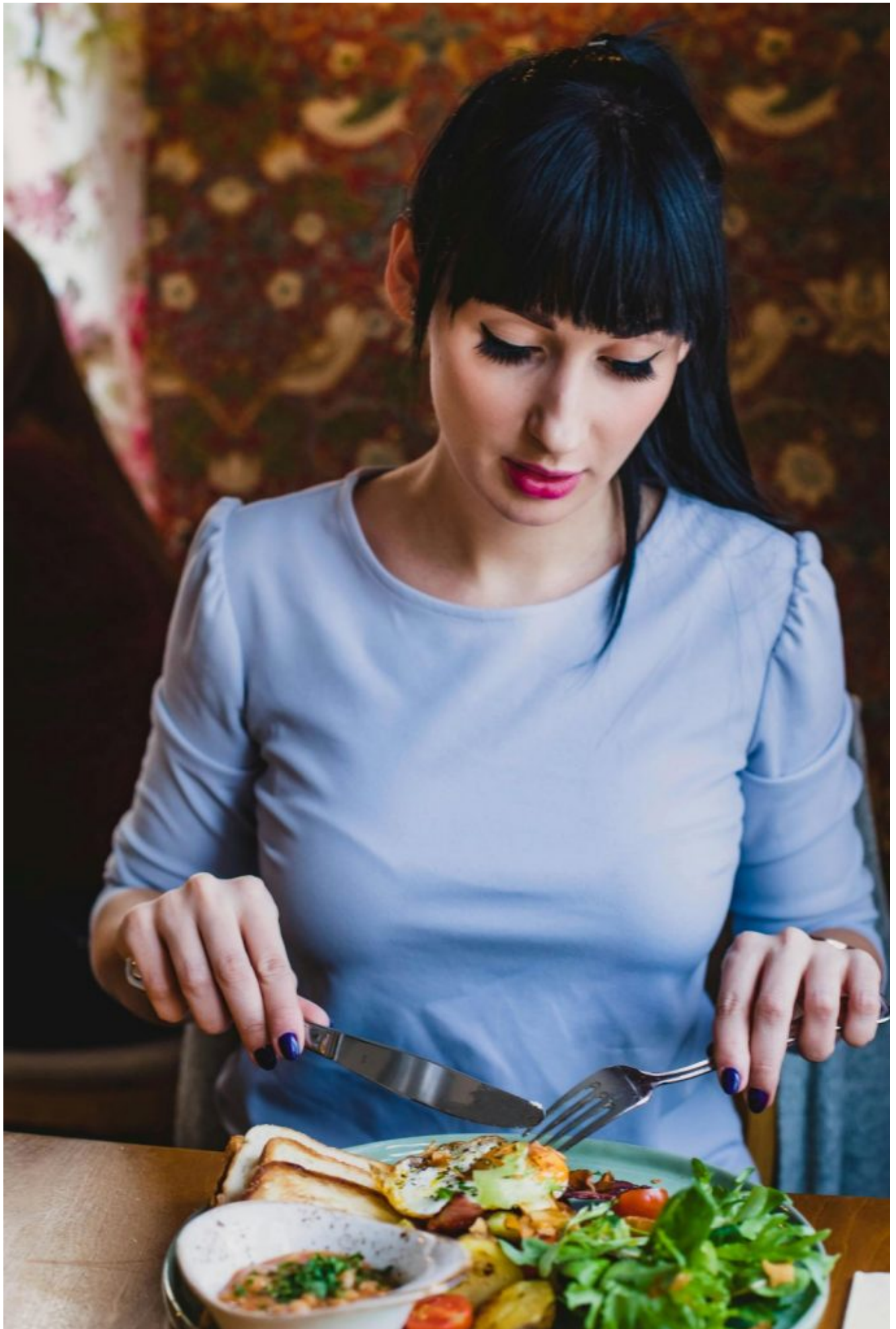


Creo que hay bastante ignorancia e incultura culinaria en muchos de estos nuevos gurús de la crítica gastronómica.

Los **foodies** o **influencers gastronómicos** son, en muchos casos, pseudocríticos o pseudoentendidos con intereses particulares, por lo que su opinión no siempre es objetiva ni imparcial. Aunque se autodefinan como amantes y expertos en **gastronomía**, rara vez son **periodistas gastronómicos** o **críticos profesionales**.

Esta moda de **comentar y criticar** visitas a **restaurantes** ha dado pie a que seguidores y público en general se consideren también con derecho a ser **influencers gastronómicos amateurs**. Hoy, cualquier persona con un teléfono móvil puede opinar, criticar y puntuar un **restaurante** con total inmediatez, respaldando su valoración con imágenes y videos.











#tiktok

A photograph showing three hands, each holding a black smartphone. The phones are held vertically, one above the other, against a blurred background of a light-colored wall with some brownish stains. Each phone's screen is white and displays the text "#tiktok" in a bold, black, sans-serif font. The hands are light-skinned and appear to be of different people.

#tiktok

#tiktok

Pero no solo se trata de opinar. El sistema ha creado la valoración de **restaurantes** por puntos, y estas puntuaciones pueden realizarlas quienes quieran: clientes después de una visita o incluso personas que nunca han estado en el **restaurante**.

Es decir, cualquiera puede entrar en una de las muchas plataformas disponibles, elegir un hotel, café, bar o restaurante y... pím, pam, pum, fuego.

A pesar de que estas valoraciones, comentarios y puntuaciones no las realizan **críticos o periodistas gastronómicos profesionales**, los lectores las siguen como si fueran mandamientos divinos. Esto es preocupante, pues cada vez hay más casos de abuso y mal uso de estas puntuaciones y comentarios, muchas veces de forma fraudulenta.

Me cuesta comprender que una sola mala nota o una baja puntuación, incluso puesta a propósito, pueda hacer bajar la categoría de un **restaurante** en estas plataformas, que hoy son las nuevas **guías gastronómicas**. Además, esto ocurre sin necesidad de demostrar su veracidad y sin que el afectado tenga derecho a una contraréplica.

Conozco muchos casos en los que se ha destruido injustamente **el prestigio de un restaurante** y se ha puesto en duda **el trabajo concienzudo de un chef**. Lo peor es que, cada vez más, esto sucede por encargo de competidores sin ética, e incluso por motivos personales: venganzas, envidias, celos profesionales, etc.

A veces me pregunto dónde están los verdaderos críticos y periodistas

gastronómicos. ¿Por qué no reclaman su espacio profesional? Recuerdo cuando solo existían los críticos profesionales.



Antes de la aparición de las **redes sociales y plataformas digitales**, ellos opinaban y escribían sobre **restaurantes o chefs** según su criterio personal. No siempre podía ser una visión completamente objetiva, pero al menos había un conocimiento real del sector.

El crítico que critique...

Ahora bien, ¿qué sucede si un crítico profesional hace una mala crítica de un restaurante? Esto sí es preocupante, porque un profesional debería ser consciente de las graves consecuencias que puede tener su opinión en una publicación importante.

Puede ser una especie de “sentencia de muerte” para un **restaurante** o un **chef**, especialmente si la crítica se basa en una sola visita o en un momento puntual. Un buen servicio nunca puede estar garantizado al cien por cien: los **chefs** y el equipo de un restaurante no son máquinas, son personas con sus propias circunstancias.

Es cierto que hay **restaurantes mediocres**, malos e incluso terribles, que realmente merecen una mala crítica. Pero un **crítico profesional**, en mi opinión, nunca debería escribir de manera destructiva sobre un **chef** o un **restaurante**. Si un local o un chef no están a la altura, simplemente que no escriba sobre ellos. La **crítica gastronómica** debería centrarse en la recomendación, no en la “desrecomendación”. Sería como si la **Guía Michelin**, además de otorgar estrellas, asignara “moñigos” a los peores **restaurantes**. ¿Imaginas una lista de los **peores chefs y restaurantes del mundo**? Obviamente, no existe.

Entonces, queridos críticos, ¿por qué hablar de quien lo hace mal? Simplemente no hables.

Una crítica gastronómica debería ser siempre constructiva, una oportunidad para la reflexión que permita a chefs y equipos de restaurantes corregir defectos y mejorar profesionalmente. Eso sí, los **chefs y restaurantes** deben valorar la opinión de un crítico profesional, pero sin considerarla un dogma infalible, porque los críticos también se equivocan.

Para mí, la mejor guía y recomendación para mejorar es siempre la opinión crítica de mis clientes habituales. Unas veces son elogios y otras, críticas constructivas. Mi mejor apoyo y estrategia de marketing es lo que estos clientes cuentan a través del “**boca a boca**”. Estas opiniones son mucho más valiosas que las de **foodies**, **influencers** o incluso **críticos profesionales**, por muy importantes e influyentes que sean.

¿Se puede ser chef profesional y papá a la vez?

Mi artículo de esta semana iba a tratar de otro tema, pero he decidido cambiar de idea. Quiero escribir sobre algo profundamente importante para mí: ser [chef profesional](#) y papá al mismo tiempo. Soy padre divorciado y, aunque recientemente me he vuelto a casar, estoy a cargo directo de mi hijo de 11 años. Hasta hace poco también vivían conmigo mis dos hijas menores, de 15 y 17 años, aunque ahora están estudiando fuera y solo vuelven a casa durante las vacaciones. Aun así, me pregunto: ¿ya no necesitan tanto de mí... o tal vez sí?



Un día cualquiera en mi vida es una auténtica locura. Ahora estoy un poco más relajado porque, en este momento, no tengo un restaurante abierto. Sin embargo, sé que esta tranquilidad es temporal. Pronto volveré a la rutina frenética, compaginando mis responsabilidades como padre con la vida profesional de un chef. En ese escenario, tengo que hacer malabares para equilibrar dos mundos: mi hogar y mi trabajo.

Los retos de ser chef y padre

Lo más difícil de esta profesión son las horas. Entre los servicios, la preparación, las compras, reuniones con proveedores, llamadas del gestor o del contable... no queda mucho tiempo libre. Y si los niños no están en el colegio, surge la eterna pregunta: **¿con quién los dejo?**

Es una triste realidad que muchos chefs enfrentamos. Nuestros hijos, parejas,

familias y amigos nos ven muy poco. Pasan largas temporadas sin nuestra compañía, algo que no es fácil ni para ellos ni para nosotros.



A pesar de todo, me considero un padre lleno de energía, incluso más que muchos padres jóvenes que conozco. Eso sí, ser padre es una labor heroica que exige renunciaciones constantes: tiempo personal, relaciones de pareja, amistades y hasta necesidades básicas como descansar. Para lograr equilibrar todo esto, es indispensable contar con el apoyo y la comprensión de tu entorno personal y profesional.

Las decisiones que nos definen

Como ejemplo, hace poco tuve que rechazar un viaje de cuatro días a **Berlín**, algo que me hacía mucha ilusión. Sin embargo, no podía dejar a mi hijo sin la atención adecuada. No encontré a alguien en quien confiar plenamente, y mi responsabilidad como padre es algo que no puedo delegar a la ligera.

Situaciones como esta no son exclusivas del sector gastronómico, pero en nuestra profesión son particularmente frecuentes. Trabajamos los fines de semana, festivos, mañanas, tardes, noches, con turnos interminables. Esto ocurre tanto si eres **chef** por cuenta ajena como si tienes tu propio **restaurante**. Aunque ser autónomo te da cierta libertad, también implica afrontar desafíos que otros trabajos no conllevan.

La vida entre fogones

¿Recuerdan la película [*Deliciosa Martha*](#)? Si no la han visto, se la recomiendo. Sin embargo, puedo asegurar que mi vida supera con creces el estrés que se muestra en ese guion. Tener un **restaurante** propio es extremadamente exigente. **La gastronomía** es un sector duro, esclavizante y agotador. Cuando el resto del mundo disfruta de su tiempo libre, nosotros trabajamos para atenderles.



Durante mi etapa con un **restaurante** en Hondarribia, el estrés era tan grande que en el colegio de mis hijos me apodaron “el padre coraje”. Me lo tomé con humor, como si mi vida fuera una comedia al estilo de ***Cantinflas***. Pero, en el fondo, esa frase resumía una realidad intensa y desafiante.

El balance que vale la pena

A pesar de todo, estoy orgulloso de lo que he logrado. Como **chef, empresario, autor** y, sobre todo, padre, valoro cada esfuerzo. Mi día empieza a las seis de la mañana y termina cuando ya no quedan fuerzas. Aun así, todo queda hecho: trabajo, hogar, hijos y pareja.

Por las noches, después de haber cuidado de mi familia, disfruto de un momento personal. Con una copa de vino y en compañía de mi esposa Roxana, encuentro el famoso “descanso del guerrero”.

Reflexión final

Muchos podrían preguntarse: **¿Por qué no contratas a alguien para ayudarte?** La respuesta es sencilla: me gusta ejercer de padre. Quiero que mis hijos crezcan con mi presencia y atención. Para mí, ser papá es como ser **chef**: ambos roles exigen pasión, dedicación y, sobre todo, amor.

Admiro profundamente a todos los padres y madres que se ven reflejados en esta historia. También quiero expresar mi gratitud a **Roxana**, mi compañera de vida, cuyo apoyo es invaluable.