

Ajíes Peruanos, sazón para el mundo

Los ajíes mantiene un ardiente romance con los peruanos desde hace mucho. Diversas culturas pre-íncas lo utilizaron no solo en sus alimentos, sino también como emblema ícono de su arte y religión.

PUENTES GASTRONÓMICOS – PERÚ

Por: [Sociedad Peruana de Gastronomía, APEGA](#)

Ajíes Peruanos

Aunque se lo conoce con diversos nombres –ají, uchu, chile, pimiento–, lo cierto es que el género *Capsicum* (grupo de plantas al que pertenece este fruto y sus variedades) se originó en el [Alto Perú](#), zona que incluye la cuenca del lago Titicaca y lo que hoy es Bolivia. En ello coinciden diversos paleo botánicos, científicos que estudian las plantas que vivieron en el pasado.

Desde esta zona, y gracias a las corrientes de los ríos y a las aves migratorias, el ají empezó su recorrido, que lo llevaría a poblar y conquistar el resto de América del Sur y Central, y después el mundo entero.

Picante antiguo

En el Perú, los restos arqueológicos más antiguos que comprueban su presencia se hallaron en la cueva Guitarrero, en la provincia de Yungay (Áncash). Estos se remontan a unos 8.000 años antes de nuestra era. Pero no son los únicos.



Ajíes Peruanos, sazón para el mundo

La dieta del litoral

Hay más pruebas arqueológicas que demuestran su uso en el antiguo Perú. Por ejemplo, las tumbas estudiadas en el complejo arqueológico Huaca Prieta (2500 a. C.), en el valle de Chicama (La Libertad). Allí, luego de sesudas investigaciones y análisis de restos del aparato digestivo de un agricultor, se encontró que un componente muy importante de su dieta era el ají, además de caracoles marinos, uñas de cangrejo y conchas de erizo. También están los hallazgos de chacras hundidas en Guañape, litoral del valle de Virú, pertenecientes a la cultura salinar (400 a. C.-100 a. C.).

El Rey de la cocina

Testimonios arqueológicos de civilizaciones muy evidencian el uso del ají para potenciar el sabor de alimentos como la papa. Culturas preincas como chavín, paracas, nasca y mochica también lo emplearon, junto con la sal, para preparar viandas a base de pescados y mariscos frescos.

En el repertorio culinario del Tahuantinsuyo, el ají mostraba un vigoroso poderío. Se lo utilizaba en polvo, para sazonar, y también fresco, como ingrediente en la preparación de guisos y

locros.

Su presencia gobernaba succulentos ajiacos de quinua y kiwicha, y picantes a base de hojas de papa, como el kaya-yuyu. También se utilizaba para preparar salsas como la kuta, una suerte de sopa picante donde se dejaban reposar los tubérculos y las carnes.

En la Colonia

Con la llegada de los españoles, el ají se incorporó a algunas preparaciones coloniales y surgieron nuevos platillos mestizos. A una sencilla salsa como el chupi, que se elaboraba con sal y ají, y que se servía luego de los ayunos rituales incas, se añadieron papa, queso, huevo, verduras, carnes o pescados, y así nacieron los chupes, que hasta hoy se comen en todo el país. También se incorporó ají (y papa) a la olla podrida, una suerte de sancochado y guiso hervido. Y algo parecido sucedió con el cebiche, cuyos orígenes pueden rastrearse en la cocina prehispánica, cuando se sazonaban pescados tiernos con ají.

En la Colonia, se incorporaron insumos particulares del Viejo Mundo como la cebolla y el limón. Nació así el cebiche como lo conocemos hoy.



El ají del futuro

Desde la cocina prehispánica, pasando por la colonial, hasta los nuevos sabores y técnicas que la gastronomía peruana recibió gustosa de las distintas migraciones de japoneses, africanos, italianos y chinos, ocurridas a partir del siglo XVII, el ají ha sido un denominador común en la culinaria peruana. Ahí está, por ejemplo, el lomo saltado, un platillo criollo-chino que recibió como herencia de la gastronomía oriental las técnicas de corte de carnes y verduras, en el que el ají se fusiona armoniosamente.

Hoy en día casi no existen recetas de comida en el Perú en las

que el ají no esté presente. Sin la presencia brillante del ají, una causa limeña sería un simple puré de papa.

Se trata de un ingrediente que concede identidad a la gastronomía peruana, como el wasabi y el miso a la cocina japonesa, el aceite de oliva y la albahaca a la cocina italiana, y el curry a la cocina tailandesa.

No falta mucho para el día en que los ajíes y rocotos peruanos escriban nuevas recetas picantes por el mundo y se cuelen en mesas y mentes de comensales globales.

En estos campos se encontraron cultivos de ají mocho, entre otros alimentos como zapallos, frijoles y maíz.

Desde las primeras evidencias de su uso en la cueva Guitarrero hasta su presencia en los rituales funerarios de la cultura ichma, este fruto tiene una larga y picante historia.

El ají no solo ha sido el señor de los condimentos desde tiempos remotos, sino que también trascendió a una dimensión mágico-religiosa.

En el sitio arqueológico de La Galgada (2500 a. C.), en Áncash, se ha descubierto que se utilizaba en ceremonias religiosas y se quemaba en hogueras como ofrenda a los dioses.

Mitológico y simbólico

Seres mitológicos como serpientes dentadas que llevan ajíes en sus bocas y divinidades que los sostienen entre sus manos también han sido retratados en ceramios y textiles de las culturas nasca (200 a. C.-500) y paracas (500 a. C.-200 a. C.). Se afirma que el ají es uno de los frutos más dibujados en la cerámica nasquense. También aparece representado en una compleja pieza escultórica recargada de símbolos sagrados como el obelisco Tello, de la cultura chavín.

Como veremos, esa huella mística seguirá acompañando cual sello indeleble a este alimento en el transcurso de la

historia peruana.

Fincas de Nicaragua, café muy especial, tostado en Madrid

Por: Ángel Marques – Periodista

Este proyecto está construido por jóvenes de emprendedores de 25 a 28 años, que buscan dar a conocer la maravillosa historia de las Fincas de Nicaragua, cada finca pertenece a una familia diferente que trata y cultiva la planta del café de una manera particular, lo que produce distintos matices en cada taza, aunque las plantaciones se encuentren en zonas cercanas.

Cada familia tiene su propia insignia y su propia manera de tratar el producto. Nuestra misión es la de dar a conocer a la gente que se puede consumir un café de grandísima calidad a buen precio y con un gran servicio.

Estos tostaderos se encargan de importar el [café](#) de las mejores fincas, tostándolo mensualmente, lo empaquetan y distribuyen por toda España. Su filosofía cafetera, según nos comenta *“en dar mucha calidad y ofreciendo siempre el producto más fresco posible. Para poder ofrecer toda esta calidad a tan buen precio, nuestra estrategia fue la de adquirir un local muy pequeño, donde trabajar, utilizándolo de almacén y de centro de logística”*, nos dice Javier Pardo, responsable de las relaciones con los clientes de la marca [“Fincas De Nicaragua”](#)



Café muy especial, tostado en Madrid

Estos aventureros jóvenes amantes del café, se enamoraron de ese café en “*Fincas de Nicaragua*” eligiendo únicamente los mejores cafés de especialidad, y los tratan con el cuidado que merecen. Todo su café se tuesta en Madrid, y siempre se envasa y reparte en menos de un mes, para que esté siempre fresco y mantenga todas sus cualidades organolépticas.

Café el Tucán

Es un [café](#) para el día a día, especialmente indicado para personas a las que les gusten los sabores cítricos y el chocolate.

Con un tueste medio, y un sabor suave, podemos conseguir una taza ideal para degustar tranquilamente y descubrir cada día nuevos matices. Un café idóneo para los que tienen personalidad, y les gusta el café diario.

Café Blend El Jaguar

Jaguar es nuestra apuesta de café más potente. Queríamos un [café](#) con garra, fuerza y mucha cafeína. Buscábamos el café ideal para esos días que se necesita algo más de cafeína, pero sin renunciar al sabor y calidad que nos caracteriza.

La mejor mezcla posible entre dos variedades distintas, creando un café único y muy especial. ¡Para amantes del café fuerte!



Nuestra misión es la de dar a conocer a la gente que se puede consumir un café de grandísima calidad a buen precio y con un gran servicio

Café El Colibrí Azul

Sin duda, el **café** de especialidad más **premium** que tienen. Nos encanta el nombre porque representa perfectamente la identidad de este café, un **producto** muy difícil de encontrar y del que se producen muy pocos sacos al año. Una taza con matices únicos para tomar en ocasiones especiales. Es la “joya de la corona” de [Cafés Fincas de Nicaragua](#). Un café gourmet para aquellos que buscan momentos excepcionales.

El sector del café de especialidad va cogiendo buen ritmo a medida que se da a conocer.

En Madrid se está comenzando a conocer cada vez más y más. Cada mes surgen nuevas empresas, con diferentes propuestas. **2021** va a ser un año complicado para todos y también para el café de especialidad, al final es un producto con un coste más alto de lo que el cliente está acostumbrado a pagar. En **época** de crisis los productos de esta calidad pierden protagonismo y cuota de mercado, aun así, confiamos en que continúe al alza como en los últimos años.

El Consumidor español cada vez sabe más de café, el problema es que tenemos un legado de un café torrefacto, que ha hecho creer a muchas personas que el café deber ser quemado fuerte y azucarado y no es así. En Madrid cada vez se abren más locales y cafeterías con el “Specialty coffee” debajo del nombre, lo que provoca más interés acerca de este café y un mayor consumo.

Javier Pardo, responsable de las relaciones con los clientes de la marca “*Fincas De Nicaragua*”, nos cuenta que fue hace dos años a través de nuestro tío Rogelio que trabajaba en Nicaragua muy cerca de una plantación En Madrid cada vez se abren más locales y cafeterías con el “*Specialty coffee*” debajo del nombre, lo que pr

de café. Se trajo un par de **kilos** y nos enamoró. Pero fue al hacer mi trabajo final de carrera cuando descubrí que en España seguía siendo uno de los 4 únicos países del mundo donde todavía se seguía consumiendo torrefacto.





Esto, sumado a que somos el segundo país del mundo después de estados unidos en consumo de café en cápsula, nos hizo darnos cuenta que en España existía y existe un problema con el café. Nos replanteamos importar el mejor café de Nicaragua y empezar a dar a conocer más el café de especialidad.

Lo más importante de un café es que sea 100% natural, y si puede ser café de especialidad mejor, porque significa que ha llevado un proceso artesanal en todo momento y que además ha sido categorizado como un gran café. Luego ya dependiendo de los gustos de cada cliente se puede elegir un tueste más fuerte o más suave.

En España el café más demandado suele ser la variedad denominada “robusta” la que es la más fuerte y con más cafeína. Javier Pardo nos indica que “a nosotros nos compran todos por igual, aunque sí que es verdad que el más suele gustar es el Jaguar, nuestro Blend”.

El mundo del **café** es un sector muy complejo, nos apunta este especialista, Javier Pardo, ya que es “el producto más consumido del mundo y sin embargo nadie sabe nada acerca de él. Es muy difícil convencer a un cliente de que el café que lleva consumiendo 20 años no es un café bueno, o que las capsulas no son cafés de calidad y que son altamente contaminantes. Hay mucha competencia y es difícil desmarcarse. Aun así, es realmente bonito saber más sobre el café sus orígenes como se recolecta, encontrar cada día sabores nuevos, son experiencias únicas difíciles de encontrar en otros sectores”.

“Nuestra idea es seguir trayendo los mejores cafés de Nicaragua y quién sabe si en un futuro traer de otras partes del mundo, también queremos a comenzar a trabajar con oficinas, dando un gran producto y un mejor servicio. El concepto es dar a conocer a las familias de Nicaragua que trabajan sus plantaciones de manera artesanal, dando siempre la mejor calidad y ofreciendo unas tazas de una calidad insuperables. Queremos que la gente comience a conocer lo que es un café de calidad y valore un producto artesanal, cultivado a 1.500 metros en una cordillera en medio de la selva nicaragüense”.

La verdad tras el origen de la arepa venezolana

Por : [Juan José Hassan Gattas](#) – Presidente de la Asociación Culinaria de Venezuela

PUENTES GASTRONÓMICOS

La arepa es definitivamente venezolana, su [origen](#) se encuentra en los indios Cumanagotos, un pueblo amerindio de la familia **Caribe** que habitaron en la región noroeste de **Venezuela**, en la antigua provincia de Nueva Andalucía, lo que hoy es el estado Sucre y el norte del estado Anzoátegui, donde aún hoy viven descendientes de esta etnia. Los Cumanagotos preparaban una **torta de maíz** que denominaban “*erepa*”, vocablo **cumanagoto** que podría traducirse como “*maíz*” y es la misma palabra con que también denominaban al *sol*, porque para ellos éste era un alimento proveniente del dios sol, y por eso la arepa es redonda, como el astro rey; la “*erepa*” se asaba en un “*aripo*”, una plancha de barro **cocido** que hoy en día **conocemos como “budare”**. Con el paso del tiempo las palabras “*erepa*” y “*aripo*” se fusionaron y se convirtieron en “*arepa*”. Salvo los cambios que ha aportado la tecnología de **alimentos** y las facilidades modernas para cocinar, la **arepa** actual es prácticamente idéntica a la “*erepa*”.



La verdad tras el origen de la arepa, es de origen venezolano

Sobre el origen de la **arepa**, el académico y ensayista histórico **venezolano** Mariano Picón Salas nos relata: “Los caribes y cumanagotos usaron tanto el maíz tierno como el maduro, este último les servía para preparar una especie de pan de maíz (la arepa), según técnicas que se han conservado hasta la fecha. Este **pan de maíz** que llamaron ‘erepa’ lo elaboraban dándole a la masa forma redonda, imitando al dios sol, rindiéndole tributo como alimento divino”.

Joseph de Acosta escribió a finales del siglo XVI, lo siguiente:

“El pan de los indios es el maíz; lo comen comúnmente cocido así en grano y caliente, que llaman ellos mote... Algunas veces lo comen

tostado; hay maíz redondo y grueso... que lo comen españoles por golosina, tostado y tiene mejor sabor que garbanzos tostados. Otro modo de comerlo es moliendo el maíz y haciendo de su harina, masas y de ellas unas tortillas que se ponen al fuego, y así, calientes se ponen a la mesa y se comen; en algunas partes las llaman arepas..." (Historia Natural y Moral de la Indias. Fondo de Cultura Económica, 1940: 301, (original: Sevilla, 1590). Citado por Cartay 1991: 59 -60.



Samuel Champlain (1567 -1535), conocido como el padre de Canadá, dice que:

“Los indios utilizan una especie de trigo que ellos llaman mamáix, que es del tamaño de un guisante, amarillo y rojo. Cuando ellos quieren comer toman

una piedra hueca con un pilón, y otra redonda en forma de mano. Después de haberlo puesto a remojar por una hora, lo muelen y lo reducen a harina en la mencionada piedra.

Calientan esta sobre el fuego, y cuando está bien caliente le extienden encima la pasta en forma de tortas, que una vez bien cocidas comen enseguida, porque frías no tienen sabor” (Samuel Champlain)

“Breve discurso sobre las cosas más notables que Samuel Champlain de Brouages ha encontrado en Indias Occidentales en el viaje que a ellas hizo en el año 1599 y en el año de 1601 como sigue”).

Citado por Cartay R. 1991: 59

Una de las descripciones más antiguas conocidas del proceso de elaboración de arepas por parte de los indígenas, la hizo el viajero florentino **Galleotto Cey** (comerciante florentino exilado en España) quien estuvo por estas tierras entre 1539 y 1553 y que dejó asentado en su libro Viaje y descripción de las Indias lo siguiente: *“Hacen otra suerte de pan a modo de tortillas de un dedo de grueso redondas y grandes como un plato a la francesa, o poco más o menos, y las ponen a cocer en una tortera sobre el fuego, untándola con grasa para que no se peguen volteándolas hasta que estén cocidas por ambos lados y a esta clase llaman “arepas”.*

El **maíz** era de gran utilidad para los **indígenas**, no solo los alimentaba, sino que también sus **cañas y hojas** eran empleadas en la **cestería**, para encañizados como decoración y junto con

las tusas servían para avivar el fuego del hogar. Con el **maíz** los **indígenas** realizaron numerosas **preparaciones culinarias** no solo la **arepa** sino también se pueden mencionar **tortillas, tamales, tortas, chicha** y otras bebidas que de acuerdo a la historia y geografía de cada región tienen características particulares que las distinguen; incluso dentro de un mismo país podemos conseguir diversas formas de preparar un **alimento**, ejemplo de ello lo constituye la **arepa** de maíz **venezolana**, que de acuerdo a la región de donde provenga tendrá añadidos propios de ese terruño que la definirán. Pronto la segunda parte

El cuscús, reconocido como Patrimonio de la Humanidad, hermana al Magreb

A propuesta conjunta de Marruecos, Argelia, Túnez y Mauritania, la Unesco acaba de incluir el cuscús como “Patrimonio Inmaterial de la Humanidad” en su listado de 2020, permitiendo así que adquiriera carta de nobleza este plato emblemático hecho con sémola de trigo cocida al vapor sobre la que se sirven verduras y carne.

Efeagro

Dicen en Marruecos que [“el cuscús reúne”](#), porque es un plato que no se come a solas, sino que se comparte, y la frase tiene más sentido que nunca porque el cuscús acaba de reunir y juntar a los países del Magreb, siempre enzarzados en disputas

políticas.

Desde el siglo XII en que se registran las primeras menciones escritas a este manjar, este plato emblemático del Magreb, sobre el que Marruecos y Argelia se peleaban **-como por tantas otras cosas-**, el cuscús ha cumplido ya casi diez siglos mostrando una tremenda vitalidad: **sus ingredientes no faltan en ningún hogar ni en ningún comercio magrebí.**

Origen bereber

El historiador marroquí Hassan Aourid afirma sin género de dudas que el cuscús *"es el plato de los amazighs"* (bereberes), pues se encuentra en diferentes variantes en todos los países donde quedan comunidades de lengua bereber, **desde Mauritania hasta el oasis egipcio de Siwa.** El mismo nombre -asegura- viene del bereber *"seksou"*.



El cuscús, reconocido como Patrimonio de la Humanidad

Hay quien dice que es el cuscús el que marca la imprecisa frontera entre el Magreb y el Mashreq (*como los árabes llaman al Oriente Próximo*), pues el preciado plato a base de sémola se come hasta Libia y Siwa, pero ya no en El Cairo ni el valle del Nilo.

Aurid cuenta a Efe que el gran historiador tunecino Ibn

Jaldún, al que se suele definir como el padre de la Sociología, ya decía allá por el siglo XIV que había **tres cosas que definían a los bereberes**: el cuscús, el barnús (una capa con gorro que todos los hombres vestían) y la cabeza rapada.

Dos siglos después, León el Africano, exiliado en el reino de Marruecos tras la caída del reino de Granada, decía que en sus viajes por África había observado que los bereberes *“cuando comen alcuzcuz, todos los convidados sacan de la misma fuente y lo toman sin cuchara”*.



Tres cosas que definían a los bereberes: el cuscús, el barnús (una capa con gorro que todos los hombres vestían) y la cabeza rapada.

Aludía el viajero a una costumbre que aún puede verse en las regiones rurales del Magreb, y es **el cuscús comido con las mismas manos**: con ellas se moldean unas bolas de sémola que se llevan a la boca, aunque a decir verdad ya no es corriente y lo normal es que el comensal use una cuchara.

Lo que era un hecho entonces y sigue siéndolo es que el cuscús se toma en familia o en grupo, todos sentados alrededor de un mismo plato de forma circular. Tan es así que la [UNESCO](#) ha destacado que el cuscús, más allá de la alimentación, es *“la expresión de la vida en sociedad”*.

El cuscús: un plato de viernes y de ceremonias

El cuscús es un *“plato de viernes”*, al igual que en Europa ha habido durante siglos *“platos de domingo”*. En estas latitudes, el viernes es el día del rezo en la mezquita, y lo habitual es que los fieles vayan del templo a su casa y allí compartan un plato de cuscús en familia.

Pero además, el cuscús no falta en las grandes ocasiones, festivas o de duelo: se come para **celebrar los nacimientos, las bodas o los funerales**.

“Favorece los encuentros, propicia la comunicación, estimula los intercambios generacionales y afirma los lazos sociales tanto durante su producción como durante su consumo”, dice el dossier de la candidatura conjunta.



Cada comensal comerá de la parte que tiene delante, sin derecho a “invadir” la contraria, y siempre debe quedar algún resto dentro de la fuente.

Cuando se come cuscús, hay ciertas reglas no escritas que manda la buena educación, esa que se hereda dentro de los muros de casa: la sémola se sirve desbordando el plato, sin dejar huecos, pues lo contrario dará impresión de mezquindad; cada comensal comerá de la parte que tiene delante, sin

derecho a “invadir” la contraria, y siempre debe quedar algún resto dentro de la fuente.

Cada cual acompaña el cuscús con lo que quiera, agua o té, pero en Marruecos lo verdaderamente popular es servirlo con un **vaso de leben**, leche agria de la familia del kefir que sirve -dicen- para hacer bien la digestión.

Hay un **gesto de buen musulmán** cuando se come cuscús, que consiste en separar una o varias porciones para el portero, el guardacoches o el menesteroso que llama a la puerta; es decir, es de gente decente compartir el cuscús con quien no tiene.

Dulce, salado, picante,...

Como todos los platos de la cultura popular, hay mil variedades de cuscús, siempre que se parta de una base de sémola de trigo (y aun a veces de cebada). Incluso en esto, hay quienes prefieren sémola de tamaño fino, medio o grueso, y así se vende en el mercado.

La mayoría de versiones se componen de sémola sobre la que se sirven verduras y carne, y aquí caben todo tipo de carnes: ternera, pollo, cordero, cabrito o camello. En cuanto a las verduras, admite casi todas las que haya en el mercado en ese momento, y **el único debate casi “existencial” es el que opone a los partidarios y los detractores de la patata.**



Túnez

En Túnez y en la ciudad marroquí de Safi se puede encontrar el cuscús con pescado, y en cuanto a las especias, se va haciendo más picante conforme uno se desplaza hacia el este.

Hay algunas variedades de cuscús dulce, con azúcar, cebolla caramelizada y pasas de uva, a lo que se añade miel y canela, que en Marruecos se llama “*tfaya*”.

El historiador Aourid dice que al cuscús le ha pasado lo que a la hamburguesa o la [pizza](#): nacieron en un lugar muy concreto y ahora se han vuelto universales, siendo posible encontrar mil y una versiones de este plato.

Así se entiende, por ejemplo, que en la mismísima Francia una encuesta nacional en 2017 sobre los platos más populares hizo aparecer el cuscús en el podio del “*top tres*”. La **numerosa comunidad magrebí establecida en Francia** desde hace generaciones ha conseguido que el cuscús parezca tan francés como el magret de pato.

Frijoles verdes...con pezuña

Chef [Luz Adriana Martínez](#) y [GRUPO LAM A&B S.A.S](#)

[PUENTES GASTRONÓMICOS COLOMBIA](#)

Los frijoles son conocidos por ser uno de los alimentos más antiguos, nutritivos y versátiles en la historia de la humanidad, este ha formado parte clave de nuestra dieta hace 8.000 años A.C aproximadamente. Su surgimiento se localiza en América Central (México para ser exactos), y de allí inicia su viaje a diversos lugares del continente. Con la llegada del frijol a Colombia se empieza a tejer una identidad gastronómica, sobre todo en Antioquia y el eje cafetero, quienes acogen la semilla como ingrediente esencial en sus preparaciones, convirtiéndola así, en la imagen más representativa de la tradición campesina y la riqueza cultural de nuestra geografía reunidas en una mesa.

Frijoles verdes

Aunque más allá de la región, esta leguminosa de color rojizo, acompaña a la mayoría de platos del país, su producción óptima requiere pisos fértiles de P.H balanceado y climas templados a fríos. Cabe también destacar sus propiedades nutritivas gracias a su elevada carga de fibra y vitaminas que lo convierte en una fuente de energía al ser un carbohidrato de absorción lenta.

Al hablar de frijoles es inevitable no hablar de aquellos ingredientes que potencian sus cualidades y su sabor, porque sabemos muy bien que la facilidad de combinarlos con otros alimentos es una de sus máximas cualidades. Arroz, plátano, papa o una deliciosa mezcla de cebolla, tomate y cilantro son algunos de esos elementos que se agregan comúnmente (entre muchos otros), aunque existe uno imperdonable: la carne de cerdo.

El cerdo llega a Colombia durante la época de la conquista española y desde entonces, se establece como uno de los platos más importantes en la cocina nacional gracias a su facilidad en la crianza, exquisito sabor, bajo costo y altos niveles de proteínas que ayudan al desarrollo y construcción de músculos, órganos y tejidos.



Frijoles verdes...con pezuña

Los frijoles verdes con pezuña de cerdo es un plato de origen popular, sin embargo, esto no lo convierte en una opción fácil de conseguir en los restaurantes colombianos debido a la pérdida de tradición culinaria y también, a que el frijol verde es propiedad de los campesinos que aún lo cultivan en sus pequeñas parcelas, generando poca comercialización, además, el frijol rojo seco ha ganado muchísima popularidad por su conservación y producción que aumenta su distribución en el país.

En esta oportunidad les traigo una deliciosa receta creada por los agricultores de Antioquia y el eje cafetero a la que le he agregado un toque innovador acompañado por el café, ese grano majestuoso que adorna con sus colores llamativos, no sólo las espléndidas montañas del paisaje cultural cafetero, sino también los platos más exquisitos que dejan huella en la memoria de los comensales.

Ir a la receta de [“Frijoles Verdes con pezuña”](#)

La ruta del aguacate: el superalimento que te lleva a recorrer el mundo

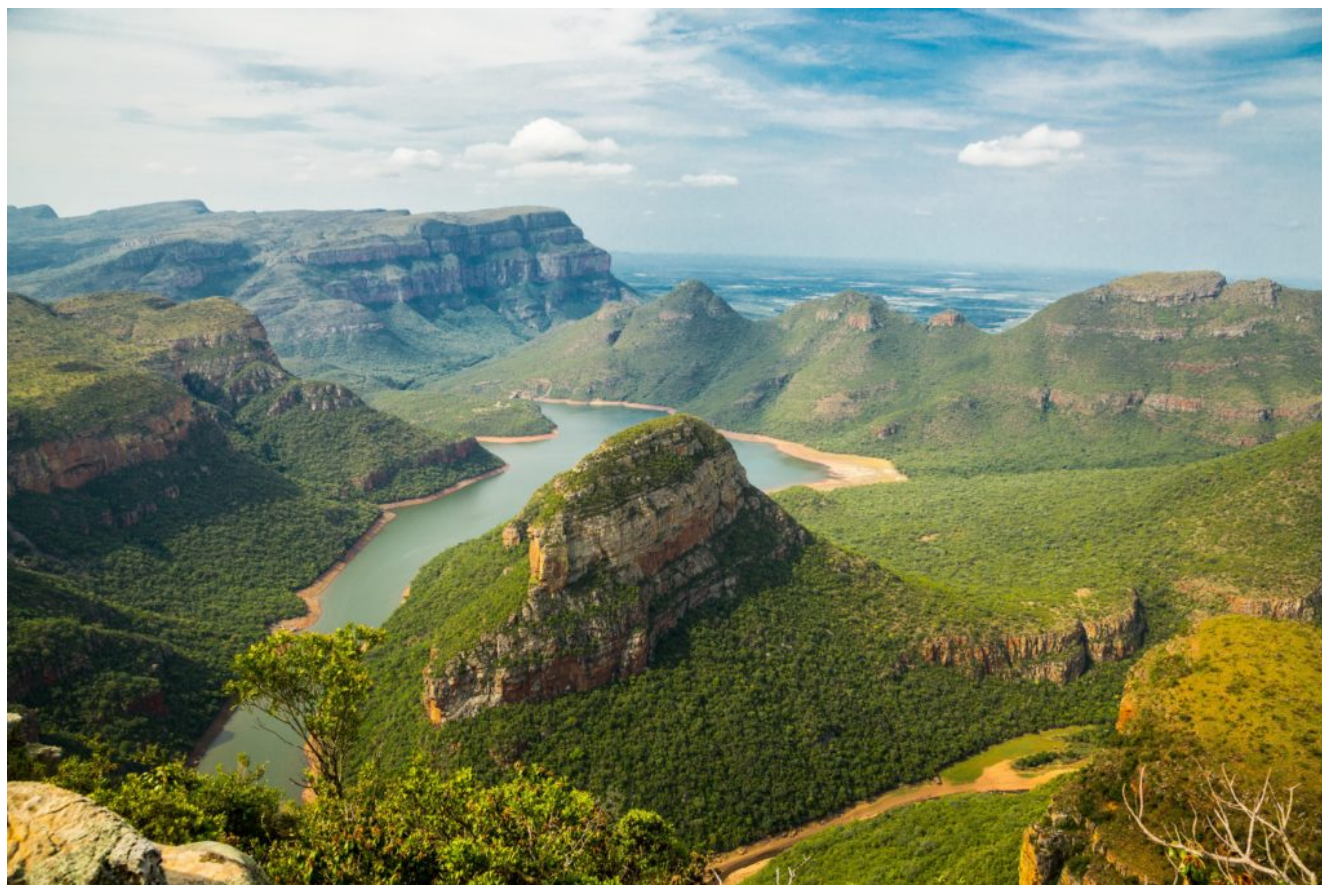
Desde África hasta América, la Organización Mundial del Aguacate (WAO) propone este 'AVOtour o Ruta del Aguacate' virtual para conocer otras culturas a través del paladar

Recorrer el mundo a través de sus sabores es una de las experiencias multisensoriales más extraordinarias que se pueden vivir. Y si es de la mano de un superalimento tan rico en sabor y propiedades como el aguacate... mucho más fascinante.

El [aguacate](#) forma parte de nuestra vida desde siempre y es uno de los símbolos de mayor envergadura en lo que se refiere a bienestar y salud, pero también cultura, valores y emociones. Con tan solo un bocado podemos recorrer y conectar con el mundo entero, a pesar de que en estos momentos es más complicado viajar.

La **Organización Mundial del Aguacate**, 'WAO' por sus siglas en inglés, propone un recorrido por algunos de los países donde se cultiva y consume [La fruta de la Vida](#) para celebrar el Día Mundial del Turismo, para que, además de incluirla en tu lista de futuros viajes, también conozcas más datos de su cultura y gastronomía.

Con este 'AV0tour' haremos un viaje por países que han exportado su cultura a través del aguacate, mediante platos únicos que han conquistado los paladares de todo el mundo y se han convertido en un emblema de la comida saludable y nutritiva. ¿Comenzamos la travesía?



1 / SUDÁFRICA, EL PAÍS AGUACATERO DE LAS 11 LENGUAS Y TRES CAPITALAS

Sudáfrica es uno de los mosaicos más enigmáticos que puede existir. Este país, situado en el extremo más meridional del continente africano, presume de tener el mayor número de lenguas oficiales del mundo: 11 en total. Por si esto fuera poco, tiene 3 capitales: Pretoria, sede del poder ejecutivo, Bloemfontein, sede del poder judicial y Ciudad del Cabo, sede del poder legislativo, fruto de la división de poderes y de la pluralidad de su historia. Como parte de su ADN figura el aguacate que, por si no lo sabías, es una de las frutas más degustadas por los locales y turistas. A tal punto, que actualmente es uno de los más importantes productores de este superalimento en el mundo y el segundo suministrador de aguacates consumidos en Europa, después de Perú, el cual es el más grande.

Esto ha permitido a los sudafricanos contar con exquisitos platos hechos a base de esta fruta como la famosa slaai, una ensalada tradicional de aguacate con sabores únicos a coco, jengibre y maní. Ideal para cualquier comida o cena.



2 / TANZANIA, EL PAÍS AGUACATERO MÁS SALVAJE

Safaris, montañas, música y, especialmente, mucho sabor. Tanzania es un país de África Oriental que ofrece unas impresionantes extensiones de fauna salvaje, donde se esconden joyas naturales únicas en el planeta. Un ejemplo de ello es el Kilimanjaro, la montaña más alta de todo el continente africano, con 5.895 metros de altitud. Las vistas desde allí dejan a más de uno sin aliento. Pero a la hora de sentarse en la mesa, el aguacate es uno de los alimentos que reina en los platos. Tanto es así, que este país dedica unas 700 hectáreas de sus bastas tierras para cultivarlo. Una muestra de cómo este país honra a La fruta de la Vida es que uno de sus platos más icónicos tiene como base este ingrediente: la ensalada tanzana. Esta elaboración fresca y ligera está compuesta por aguacate, langostinos cocidos, lechuga, tomate, pimiento verde, cebolleta y papaya. Una fiesta de sabores repleta de proteínas y bienestar.



3 / PERÚ, EL MAYOR EXPORTADOR DE AGUACATES DE SUDAMÉRICA Y LA PRINCIPAL FUENTE DE AGUACATES EN EUROPA

¿Sabías que más de un tercio de los aguacates consumidos en Europa provienen del país que nos ha dado Machu Picchu, aves exóticas, el valle del Colca? Perú es actualmente el segundo productor de aguacates en el mundo. En 2019, la producción superó las 350.000 toneladas. Por eso, no es de sorprender que los aguacates peruanos sean una joya muy preciada en las cocinas de todo el mundo, especialmente en Europa. El amor que tienen los peruanos al aguacate se expresa en su rica y variada gastronomía, que goza de un gran prestigio internacional. En sus mesas se pueden disfrutar de más de 500 platos y especialidades diferentes, como la causa rellena de aguacate y langostino, un tipo de elaboración peruana, de origen precolombino, a base de patata y aguacate para dar ese toque fresco al plato.



4 / MÉXICO, PRIMER PRODUCTOR MUNDIAL DEL AGUACATE

Si de algo saben los mexicanos es de hacer maravillas con el aguacate. Este país es inmensamente conocido por sus bellezas naturales y sus atractivos turísticos, como la Riviera Maya, donde se encuentra el segundo arrecife de coral más grande del mundo. Pero en lo que además son una potencia mundial es en la producción de este superalimento (el mayor del mundo), representando el 30% de la cosecha del planeta. Todo un paraíso del aguacate que extiende su producto por otros rincones, donde son muy apreciados, como Estados Unidos, Francia, Canadá o Japón. En 2010 la UNESCO declaró la gastronomía mexicana como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Esta declaración hace referencia a su cocina tradicional de la que el guacamole forma parte de ella. Esta delicia ha conseguido conquistar los paladares y restaurantes de todo el mundo. Y es que es una receta muy sencilla de hacer, la tradicional lleva: aguacate, tomate, chalota, cilantro, lima y sal.



5 / ESPAÑA, LA CUNA DEL AGUACATE EN EUROPA

¿Sabías que España es el principal país productor de aguacates en Europa? La Axarquía, en Málaga, cuenta con más de 10.000 hectáreas donde se cultiva el superalimento del siglo XXI. De hecho, en 2019 la producción de aguacate llegó a casi los 70 millones de toneladas según la Organización Mundial del Aguacate. Una pregunta de trivial que deja sorprendido a más de uno. La gastronomía española está considerada como una de las mejores del mundo por su gran cantidad de materias primas que ofrecen un festín de sabores y olores. Las verduras, frutas, carnes o pescados son algunos de los elementos de la tan de moda dieta mediterránea, muy aconsejada para llevar un estilo de vida saludable. Por ejemplo, el gazpacho es una receta típica andaluza a base de tomate, pimiento, pepino, aceite, vinagre y sal. Pero... ¿Has probado a hacerlo con aguacate? Si sustituyes el tomate por el aguacate y le pones un poco de manzana, conseguirás una receta deliciosa y fresca.



6 / ISRAEL, EL PAÍS AGUACATERO MÁS DESCONOCIDO

¿Sabías que Israel es el país con más cantidad de museos per cápita del mundo? Quizás esto lo habías escuchado alguna vez, pero lo que seguramente no sabías es que en los últimos años se ha convertido en uno de los países exportadores de aguacates más importantes. Esto se debe a su climatología cálida, necesaria para que el aguacate crezca en condiciones óptimas. De esta forma, el aguacate ha pasado a ser uno de los alimentos tradicionales en su variada gastronomía. ¿Alguna sugerencia? Un conocido postre típico, cuyo nombre lo indica todo: aguacates al estilo israelí. Lo mejor de todo es que es muy sencillo de hacer: solo tienes que cortar unos aguacates, unas naranjas y unas fresas, y acompañarlos con un poco de salsa de queso, miel, aceite de oliva y un poco de menta para darle ese toque fresco.



6 / ESTADOS UNIDOS, EL MAYOR CONSUMIDOR DE AGUACATE DEL MUNDO

Al estilo mexicano, africano, israelí o dentro de una hamburguesa. A los estadounidenses les fascina el aguacate. A todos. Desde los tejanos que se han visto influenciados por la comida “tex-mex” (el guacamole como protagonista), pasando por los habitantes de los campos de Nebraska y de la costa de Florida, hasta los más cosmopolitas de las impresionantes Nueva York y Washington. Este país es el principal consumidor de La fruta de la Vida, con una media de 5 kilos al año por habitante. Nada más y nada menos. En cada estado consumen el aguacate de una forma diferente, pero en California lo hacen, entre otras formas, al estilo italiano: en la pizza. La receta es muy sencilla, solo hay que coger una base de pizza, ponerle un poco de salsa de tomate y echar los siguientes ingredientes: corazones de alcachofas, aguacate y queso de cabra.

Vinos “eco” y veganos, una tendencia en auge que lideran las viñas chilenas

Efeagro

Chile, uno de los mayores productores de vino del mundo, ha logrado renovar el milenario arte de la elaboración de la bebida con apuestas como los vinos “eco”, biodinámicos e incluso veganos, una tendencia que conquista los paladares más exigentes.

El vino chileno es, según la Organización Internacional de la Viña y el Vino (OIV), **el cuarto más exportado del mundo en volumen y valor y es considerado como uno de los “embajadores” del país**, que ahora se ha convertido también en un referente en la región en cuanto a la producción de vinos orgánicos.

Esta línea de producto, según un estudio de la Universidad del Bío-Bío, **registró un crecimiento de un 20 % en 2019 a nivel mundial y aún no satisface la demanda de varios de los mercados más importantes como Europa, Estados Unidos y Japón.**

La sostenibilidad lleva en la agenda de la industria vitivinícola chilena más de una década, cuando la [Asociación de Vinos de Chile](#) creó una etiqueta sustentable que hoy lleva **más del 80 % de los vinos embotellados exportados**, producidos por un total de 76 viñas que representan 50.000 hectáreas.

“Hay una mayor consciencia desde hace varios años hacia el tema ambiental y bajo ese paraguas han aparecido estos [nuevos vinos](#)”, señaló a Efeagro el **encargado de sostenibilidad de la**

Asociación de Vinos de Chile, Patricio Parra.



Vinos “eco” y veganos, una tendencia en auge que lideran las viñas chilenas

Otro de los secretos está en la angostura de Chile, de 150 kilómetros de ancho en promedio, que permite producir vinos con la influencia del Océano Pacífico por un lado y la Cordillera de los Andes por el otro.

“Esto genera una diversidad climática que hizo posible la aparición de nuevos vinos y el aumento paulatino del viñedo orgánico”, señaló Parra.

Vinos orgánicos y biodinámicos

En un idílico paraje donde gallinas y alpacas se pasean a sus anchas por huertos ecológicos y campos de uva, se ubica **Viña Emiliana, el primer viñedo orgánico de Chile y uno de los más grandes del mundo**, con más de 900 hectáreas y una producción que supera los 10 millones de litros anuales.

*“El vino ecológico u orgánico es **aquel en el que no se usa ningún tipo de químico sintetizado como pesticidas, fungicidas y fertilizantes que normalmente se pasan a la uva y queda como***

residuo en el producto final”, señaló el gerente general de la compañía, Cristian Rodríguez.



“El vino ecológico u orgánico es aquel en el que no se usa ningún tipo de químico sintetizado como pesticidas, fungicidas y fertilizantes que normalmente se pasan a la uva y queda como residuo en el producto final”,

Por otro lado, señaló Rodríguez, está el vino biodinámico, que se produce bajo la premisa de *“cerrar ciclos de la agricultura en el mismo campo, un concepto que tiene que ver con volver la granja de hace 150 años y que consiste en que la granja funcione como un ente vivo”,* agregó.

En la elaboración de este tipo de vinos se utilizan los orujos -pieles de las uvas- de las cosechas y el guano de los animales como fertilizante, y minerales y plantas como la manzanilla o el diente de león para prevenir las plagas.

El 97 % de la producción de esta viña se exporta a Europa, Brasil y Estados Unidos, de donde también reciben cada año miles de visitas de enoturistas que quieren probar sus vinos que además de estar certificados como veganos son también biodinámicos, y se producen bajo estándares de comercio justo,

explicó el empresario.

El “boom” de los vinos veganos

Más allá de los **vinos orgánicos**, que según Vinos de Chile representan un **2,5 % del total de los viñedos del país**, en los últimos años ha emergido la moda de los **vinos veganos**, en los que la clara de huevo que se utiliza de forma habitual para clarificar el líquido se sustituye por otros productos de origen vegetal.

“En Chile desde hace cinco años hay un ‘boom’ con el veganismo y la tendencia en los vinos siempre ha sido hacia lo más saludable”, señaló **Juan José Tarud, un productor local** que elabora sus vinos sin productos de origen animal en una centenaria viña a varios kilómetros al sur de la capital.



Gallinetas recorren los viñedos ayudando en el control de plagas en la agricultura orgánica en la viña Emiliana el 3 de septiembre de 2020, ubicada en la comuna de Casablanca, ciudad de Valparaíso (Chile). EFE/Elvis González

La elaboración de sus vinos se aleja de todos los procesos industriales y el zumo de uva descansa durante meses en tinajas y antiguas ánforas de arcilla que, según explicó el experto, *“ayudan a mantener el aroma y hacen que no sea necesario agregar levaduras ni sulfitos para su fermentación”*.

El enólogo y profesor de Agronomía de la Universidad de Chile, Álvaro Peña, explicó a Efeagro que *“no existen diferencias de sabor entre los vinos veganos y los tradicionales y agregó que, a pesar de las diferencias de producción, tienen unas características organolépticas iguales”*.

La elaboración de estos nuevos vinos, agregó Peña, responde a las demandas de la generación *“millennial”*, más preocupados por el consumo animal y *“son una tendencia que ha llegado para quedarse”*.

Uruguay dará un paso adelante en volver a volar con Europa como destino

El primer país latinoamericano en autorizar vuelos comerciales con el continente europeo, será Uruguay, esto a partir del mes de julio, luego de que la viabilidad de Iberia comience a operar después de tres meses con las fronteras bloqueadas por el tema [Covid_19](#), esto ha sido informado por [Nuevodia](#).



Canciller uruguayo Ernesto Talvi. Uruguay dará un paso adelante en volver a volar con Europa

“Se van a establecer protocolos de salida y entrada muy estrictos para que quienes viajen eventualmente lo hagan en las condiciones apropiadas”, dijo el canciller uruguayo Ernesto Talvi.

“Vamos de paso en paso aprendiendo, hay que ver cuál es la demanda, cuál es el flujo de pasajeros, cómo salen las primeras experiencias y, a partir de allí, la aerolínea decidirá cuál es la frecuencia óptima para poder hacerlo de manera rentable”, concluyó el canciller.

Hasta la fecha no se tiene conocimiento de que existan más aerolíneas autorizadas para restablecer conexiones.

Uruguay dará un paso adelante

Las autoridades uruguayas declaran que “es importante comenzar gradualmente con contrapartes que ofrezcan garantías de que esto se va a poder hacer con todos los cuidados necesarios.

Los protocolos serán de los más estrictos para que, quienes decidan viajar eventualmente lo puedan hacer con las condiciones más adecuadas y, los pasajeros que ingresen al país, lo deberán hacer ya con un test realizado con resultado negativo.

Cambios internacionales en el concepto de sala

Reanudando el primer ciclo de ponencias **‘Hablan los Expertos’** -conformado por un selecto grupo de profesionales de sala-, hablamos con el Mejor Sommelier San Pellegrino 2020, **Patricio Rivera Rio**. Como Maître y co-propietario en [Koli Cocina de Origen](#) (México), nos deja su visión más internacional de los cambios que se gestan en el servicio de un restaurante.

Trabajar para que el cliente reciba una experiencia, aún mejor, de la que vivía antes de la pandemia

Cada país tiene sus costumbres y tradiciones, es evidente que todos vamos a tener que evolucionar para estar al día con las normas de higiene, y hacer todo lo que esta en nuestras manos para que el cliente reciba una experiencia aún mejor de la que vivía antes de la pandemia que enfrentamos.



Para la industria gastronómica, es muy importante el bienestar de quienes nos visitan

Hay varias acciones que tendremos que aplicar dentro de la sala de un restaurante. Necesitamos hacer énfasis en la higiene, cuidar a nuestros clientes, para así, cuidar también a los futuros clientes. Para todos nosotros en la industria gastronómica, es muy importante el bienestar de quienes nos visitan.

Generar confianza

Necesitamos generar confianza a nuestros clientes, por lo que la limpieza juega un papel extremadamente importante dentro de todo el restaurante, no solo en la sala donde se encuentra el comensal, también en la cocina donde se preparan los alimentos. Tres principales momentos del servicio son los que creo que van a tener el mayor impacto, el pre-servicio, post-servicio y evidentemente la experiencia que vivirá el comensal al momento de consumir los alimentos.

Todos los restaurantes tienen sus rutinas de limpieza antes de abrir las puertas del restaurante, sin embargo, ahora van a tener que ser mas profundas y detalladas. Desinfectar mesa por mesa, plato por plato, vaso por vaso y todo lo que este en contacto con alguna persona. Creo que la parte mas complicada de estos tres “momentos del servicio” es en la que el comensal esta sentado viviendo la experiencia. Tendremos que mantener nuestra distancia, usar tapabocas (aunque ya no podamos mostrar una sonrisa), incluso guantes para evitar el contacto con los alimentos.



Lograr el mismo objetivo sin modificar la experiencia del cliente

Un cambio en los platos para compartir

Cada país cuenta con diferentes costumbres o tradiciones al comer. Por ejemplo, en México es muy común pedir platillos al centro para compartir. Otra costumbre, que no solo es mexicana, engloba comer también con las manos. Estas formas cambiarán la experiencia del comensal en el restaurante. .

En el caso de los platillos compartidos, una opción podría ser servir en mesa las porciones en el plato de cada comensal para evitar que todos metan su cubierto. Otra alternativa sería que ese mismo platillo ya venga dividido desde la cocina.

Tendremos que buscar formas en las que logremos el mismo objetivo, sin modificar la experiencia del cliente.

Al terminar el consumo de alimentos debemos ser muy minuciosos con el desinfectado del área en dónde estuvo el comensal, los utensilios, loza y plaque. Esto de forma evidente, ya que, como lo mencionaba anteriormente, es importante generar confianza a nuestros clientes. La mejor forma de cuidar a nuestros comensales es haciéndolos sentir seguros para que quieran regresar.

Conclusiones

El día de hoy el mundo entero enfrenta este virus y no sabemos si puede volver a pasar algo similar, así que, acabando la cuarentena vamos a regresar con muchas ideas fuertes y contundentes para seguir cuidando de nuestros clientes y mas importante, su salud.

El reto será mantener la calidez y empatía al cliente, demostrándole un buen servicio para poder llevar a casa la propina que amablemente nos otorgan los comensales.

Carnes + Vinos Argentinos

Por: Gabriela Montero

En Argentina es algo muy típico comer asado los domingos con la familia o con amigos. Cada asador tiene su forma de encender el fuego, de condimentar la carne o de disponer el orden de las piezas en la parrilla. Y por supuesto, cada familia tiene sus preferencias con respecto a vinos, cepas y bodegas. Como todos sabemos, las carnes rojas y los vinos tintos van de la mano.

En general como país del nuevo mundo, consumimos mayor cantidad de vinos varietales. Se suele decir que aquí, con respecto a las cepas el rey es el Malbec y la reina es el Torrontés.

En los últimos años se están elaborando excelentes vinos blend al estilo europeo. También se está incursionando en cortes novedosos incorporando cabernet franc o petit verdot.

Asado

Por supuesto la protagonista del asado es la carne de vaca. Entre los cortes vacunos se destacan las tiras de asado (costillas), vacío, bife de chorizo, lomo, colita de cuadril, entraña, etc. También complementa el asado con achuras como los chorizos, las morcillas, mollejas, riñones y chinchulines. Los cortes de carne de cerdo son menos frecuentes: pechito, matambre, bondiola, carré, costillas, etc. También es frecuente asar pollos junto al asado vacuno y menos común es cocinar cordero, aunque hay excelentes de la zona patagónica



Maridajes

Carnes vacunas magras: lomo, bife de chorizo, cuadril o entrecot. Se aconseja Malbec de cuerpo medio. En Argentina existe una infinita variedad de malbec, de distintas regiones y por ende muy diferente características. Los de Mendoza son más frutados y de taninos redondos. Los malbec de la zona del norte tienen color profundo y más cuerpo.

Carnes vacunas sasonadas o salseadas: recomendamos Cabernet Sauvignon. Es una cepa centenaria en este país y existen muchas bodegas premiadas.

Corderos o chivitos: aconsejamos Syrah. En la zona de cuyo, especialmente en la provincia de San Juan, se elaboran Syrah especiados y de buen cuerpo.

Empanadas de carne: tintos jóvenes, como merlot, pinot noir o bonarda. Si las empanadas son del norte, también irán muy bien con blancos con madera, como el chardonnay o el emblemático torrontés.



Variedad de vinos argentinos más populares

Malbec

Zona: en todo el país. Especialmente región de Cuyo y provincia de Mendoza. Es la cepa tinta emblemática.

Características: de cuerpo medio a intenso, dependiendo si es joven o añejado. Puede tener paso por barricas de roble francés o americano.

Color: rojo rubí o púrpura intenso

Aroma: ciruela, pasas de uva, café, chocolate, cuero, trufa,

vainilla y violeta

Maridaje: carnes rojas, platos de condimentación media y quesos.

Cabernet Sauvignon

Zona: región de cuyo

Características, tánico, con cuerpo intenso

Color: rubí intenso

Aroma: café, frutas, pimienta verde, trufas

Maridaje: carnes rojas bien condimentadas, estofados, pastas, quesos duros o semiduros.

Syrah

Zona: Región de Cuyo. Especialmente provincia de San Juan.

Características: especiado, cuerpo medio y especiado.

Color: rojo frambuesa o violeta intenso

Aroma: clavo de olor, canela y pimienta, frambuesas, zarzamoras, higos y chocolate amargo.

Maridaje: pastas con salsas rojas, carnes, guisos, quesos maduros y pizza.



Pinot Noir

Zona: Patagonia. Especialmente la provincia de Neuquén.

Características: suave, fresco y elegante

Color: de rojo suave a color teja.

Aroma: moras, frambuesa, ciruela, canela, coco, pasto.

Maridaje: variedades de queso fresco, carnes blancas, champiñones e incluso salmón.

Torrontés

Zona: varias regiones, especialmente el norte argentino y provincia de Salta. Es la cepa blanca emblemática de Argentina.

Características: frutado, seco, fresco y muy perfumado.

Color: amarillo pálido, verdoso o dorado.

Aroma: frutas blancas, rosas, duraznos y miel

Maridaje: entradas, mariscos, comida china, platos thai picantes, empanadas salteñas, locro nortño. Excelente como aperitivo.

Chardonnay

Zona: cuyo y norte

Características: fresco. Puede llegar a ser complejo si tiene paso por roble

Color: amarillo pálido con reflejos verdes

Aroma: manzana verde, limón, pomelo, pera, mango, piña, melón, caramelo.

Maridaje: pescados, carnes blancas, platos vegetarianos, salsas a la crema.

Sauvignon Blanc

Zona: región de cuyo, especialmente Mendoza.

Características: seco y fresco

Color: amarillo verdoso con reflejos dorados.

Aroma: herbáceos, miel, ananá, mango, espárragos y pomelo rosado.

Maridaje: mariscos, pescado, comida picante, aves. Excelente como aperitivo.

Recomendaciones

- Malbec Emilia. Bodega Nieto Senetiner. Zona de Cuyo, Mendoza.
- Trumpeter reserve malbec. Bodega Rutini Wines. Tupungato, Mendoza.
- Cabernet Sauvignon Reserve. Bodega Etchard. Zona norte, Salta.
- Finca La Linda corte reservado, Malbec y Cabernets sauvignon. Bodega Luigi Bosca. Luján de Cuyo, Mendoza.
- Don Nicanor. Blend: malbec, cabernet sauvignon y merlot. Bodega Nieto Senetiner. Zona: Luján de Cuyo, Mendoza.
- Susana Balbo Brioso (Blend). Bodega Dominios del Plata. Diferentes regiones de Mendoza.
- Santa Julia corte de malbec y cabernet franc. Bodega Zucardi. Valle de Uco, Mendoza.