

El sector pesquero sin el sector horeca, atraviesa momentos de dificultad

Por: Chef Jonay Darias. [Presidente de Asociación CMT](#)

En situaciones como la que está viviendo la hostelería, el sector pesquero y todos los sectores afines; como asociación de gastronomía queremos dar apoyo tangible a toda la restauración, al [sector pesquero](#), la agricultura, a todos esos hombres y mujeres que todos los días se ponen una chaquetilla para salir a trabajar para así, poder dar una respuesta con su buen hacer a los otros protagonistas de estas historias, los comensales, los clientes, esas personas que con activa participación hacen posible, que hoy día, la restauración de las islas canarias se mantenga de pie y lo más importante, con ilusión de ganar esta dura batalla.







El sector pesquero sin el sector horeca...

No podemos desfallecer, los cocineros, reposteros, bodegueros, distribuidores, pescadores, agricultores, periodistas; todos debemos permanecer unidos, primero, como canarios, nacidos y afincados, ayuntamientos, cabildos, gobierno en general todo aquel que tenga amor por nuestras islas. Yo los llamo a sumarse a la labor de que, en Canarias, la situación la podamos controlar y llevar a buen fin entre todos y, está claro que para eso, debemos oírnos los unos a los otros, buscar soluciones donde haya concordia para lograr un consenso productivo para toda la región.



El turismo debe ser atendido como tiene que ser atendido

El sector turismo pasa por una dura situación, está en una desolación devastadora, que ahora, que no lo tenemos, es cuando la mayoría entiende la importancia que tiene en todo nuestro desarrollo social y económico.

El turismo debe ser atendido como tiene que ser atendido icasi con el carácter de catástrofe! porque hay que vivirlo en carne propia para ver cómo pasan los meses: hoteles cerrados sin esperanza de abrir a una fecha cierta, ya se debe reconocer y, de una vez por todas, que, si no se hace algo contundente, con inmediatez, muchas empresas verán el final de sus días y con ellas, los puestos de trabajo.

Festival del Patudo Canario 5 edición

El sector pesquero sin el sector horeca, atraviesa momentos de dificultad muy importantes, la agricultura igual, estamos sin turismo, saquemos cuenta que, ese mercado de 15 millones de personas al año, o sea nuestro turismo habitual, no está, y ahora vemos que todo está concatenado, ahora lo sabemos, la

labor de cada uno se refleja en el bien común y esa suma de trabajo es lo que hace que una sociedad progrese.

El Festival del Patudo Canario ha evolucionado, se ha reinventado, y esto como respuesta a una situación inimaginable para todos hace cosas de pocos meses atrás

El sector pesquero de Canarias está formado por familias, y son más 400, quienes han hecho de la pesca la forma de ganar el sustento, el progreso de su familia y, su bienestar, este momento es de apoyo, a todo lo nuestro, es el momento de hacer presencia con participación tangible.



El sector pesquero sin el sector horeca, atraviesa momentos de dificultad

El huerto canario, el campo canario, está igual, con dificultades que, solo podrán salir adelante con nuestra participación y conciencia de ciudadano.

El Festival del Patudo Canario ha evolucionado, se ha reinventado, y esto como respuesta a una situación inimaginable para todos hace cosas de pocos meses atrás.

Desde la [Asociación Cielo, Mar & Tierra](#) queremos hacer un llamado a todos para que acudan a los restaurantes que participan este año en el festival, es una forma de premiar el tesón y esfuerzo de muchos cocineros, restauradores, pescadores, agricultores, que, de una forma u otra, han hecho de manera, si se quiere, heroica, el mantener su local abierto

y los otros sus sectores luchando por mantenerse, esto, pese a todo y a todas las restricciones que hoy día tiene la gastronomía.



Festival Patudo Canario 4 edición Mercadillo de Tegueste

Así que, no me resta más que hacer ese llamamiento para que entre todos le demos el apoyo al 'Festival del Patudo, los túnidos y la rica huerta de Canarias' y les hago llegar mis felicitaciones a todos los restaurantes que ya están calentando motores para ofrecer los mejores platos con nuestro Patudo, nuestro stúnidos y el huerto canario.

Tiempo de castañas, tiempo de

magostos por los pueblos del Bierzo

Efeagro

El otoño marca una de las épocas del año más importantes económica, cultural y gastronómicamente hablando en la comarca leonesa de El Bierzo: la recogida de la castaña, un fruto alrededor del cual gira desde la agricultura hasta el turismo en estos meses.

Pero aquí no recogen castañas, las “pañan” o “apañan”. Cosas de la cultura de una pequeña comarca que presume de identidad, incluso de lengua propia y cuyo árbol, si hubiera que elegir uno como símbolo, sería, sin duda, el castaño.

Porque es el árbol que domina el [paisaje del Bierzo](#), una comarca con dos zonas orográficas tan diferenciadas como la montaña y “la olla”; por su significado cultural; porque la tradición gastronómica del magosto en noviembre se mantiene intacta; porque su madera ha sustentado desde siempre sus edificaciones...



Tiempo de castañas

El valor del castaño no se mide solo en euros

*“Es el árbol que **quitó el hambre a muchas familias bercianas** en épocas muy críticas de la historia, como la posguerra”, recuerda a Efeagro el director de la Marca de Garantía Castaña del Bierzo, Pablo Linares, que hace mención al valor nutricional de los hidratos de carbono de la castaña. Actualmente su valor económico va más allá. La castaña le proporciona a la comarca “unos ingresos de **entre 12 y 15 millones de euros**” dependiendo de cómo haya ido la campaña. Pero si se suma el valor añadido “de la castaña seca, porque no sólo se vende fresca, hablamos de unos 20 millones”.*

Una cifra que puede parecer pequeña, pero que **para una economía como la del Bierzo es muy importante**. Las zonas en las que hay más producción “son precisamente zonas de montaña, las más abandonadas, por lo que esos ingresos adquieren mayor valor”, apunta Linares, quien también dirige la [Mesa del Castaño del Bierzo](#).

A mediados de octubre, el Puente del Pilar suele dar el pistoletazo de salida a la recogida de **los 8 millones de kilos** de castañas que se obtienen por término medio y cuyo **40 % -como mínimo- se dirige a la exportación, a Italia y Francia fundamentalmente.**

Un sector económico de futuro

“Es un recurso que deberíamos recuperar” sentencia Linares. Y tendrían que desarrollar también **una industria de transformación cuya carencia les está haciendo perder mucho dinero.** *“Ese es uno de nuestros puntos débiles”,* se lamenta.

Y es que la castaña es un fruto que se dedica fundamentalmente a la transformación, ese es el gran mercado, y *“en El Bierzo **la vendemos para que sean otros quienes la transforman y ganen ese valor añadido que nosotros estamos perdiendo**”.*

El cultivo del castaño y la transformación de su fruto podría ser el futuro para muchos bercianos, fundamentalmente para aquellas zonas que vivieron de la minería del carbón durante décadas y abandonaron toda actividad agropecuaria.



*“En El Bierzo **la vendemos para que sean otros quienes la transforman y ganen ese valor añadido que nosotros estamos perdiendo**”.*

Ahora uno de los principales retos es *“recuperar la superficie que se ha perdido y mejorar las técnicas de cultivo con los conocimientos actuales”*.

El otro reto fundamental es la creación de la industria transformadora, porque para luchar contra el abandono de los pueblos, Linares está convencido de que *“hay que generar recursos para que la gente pueda vivir”*, de lo contrario se irá.

Apuesta porque el renacer del Bierzo tras el fin de la minería y las sucesivas crisis económicas pasa en buena medida por **generar alternativas en el sector agroalimentario** y, en algunas zonas, en el castaño concretamente.

Tradición gastronómica ancestral

Pero su potencial económico no debe hacer olvidar su valor nutritivo y el placer de su degustación, si bien es cierto que durante mucho tiempo **no ha estado la castaña adecuadamente valorada** desde el punto de vista gastronómico. Ahora, los chefs más vanguardistas le están dando **su lugar en los restaurantes de la comarca**.



Durante mucho tiempo no ha estado la castaña adecuadamente valorada desde el punto de vista gastronómico.

Los bercianos no le dan el sitio merecido en sus mesas, pero no renuncian a su cita otoñal con las castañas asadas: el magosto, una reunión de vecinos en torno al fuego sobre el que colocan el tambor -el *chambombo*– con las castañas que ya se han recogido para asarlas.

En la Oficina de Turismo de la Diputación de León indican que *“el origen de esta fiesta es remoto”* y su conexión con otras fiestas del fuego parece clara: **los celtas celebraban el Samainn, “donde encendían el primer fuego y asaban castañas sobre una gran hoguera”.**

Muchos siglos han pasado, pero cada mes de noviembre los fines de semana en El Bierzo giran alrededor **del magosto, pues no hay un pueblo que no lo celebre y ofrezca al turista** la oportunidad de degustar dos alimentos de temporada: la castaña y el vino.

Y para continuar con la cultura del castaño, lo mejor es recorrer alguna de las rutas -como *Entre castaños* y *Entre fuentes y muiños*– en las que se descubren **enormes ejemplares centenarios de este árbol del Bierzo.**

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

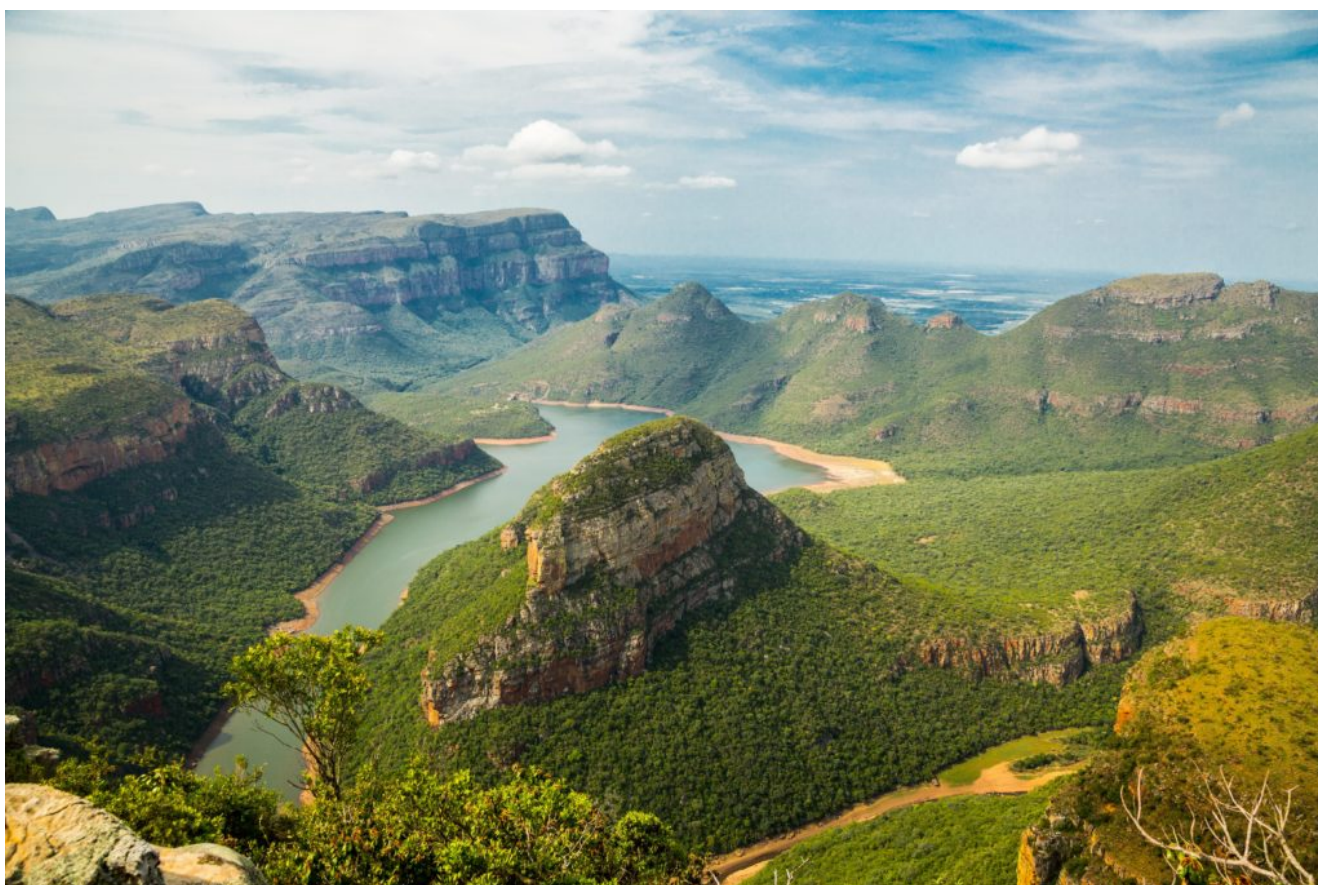
Desde África hasta América, la Organización Mundial del Aguacate (WAO) propone este 'AVOtour o Ruta del Aguacate' virtual para conocer otras culturas a través del paladar

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 CAPITALES

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.

No hay nada como un buen café en cualquier momento del día...

Por: [La Ruta de Ar.y.Sab](#)

Hoy nos hemos propuesto aprender el arte de hacer un buen café en casa.

Si te gusta disfrutar de una buena taza de café, merece la pena seguir algunos **consejos básicos para degustarlo como se merece**. No hay nada como un buen café en cualquier momento del día, pero también hay pocas cosas peores que un café malo.

Hay muchas formas de preparar un [café](#) de calidad, dependiendo

de las costumbres de cada cultura, de la cafetera que se utilice y de los gustos personales. Está claro que **tener una buena máquina es un primer paso importante**, si podemos invertir en ella., pero no es lo único a tener en cuenta. De hecho, hay miles de cafeterías plagadas de maquinaria profesional y sin embargo, sirven bebidas que son más purgantes que cafés. ¡Que no os pase lo mismo en casa!



Compra buen café natural y olvida el torrefacto.

Hay diferentes variedades de café pero las más consumidas en todo el mundo son dos: **arábica y robusta**. El arábica es siempre mejor calidad que un robusta.

Te proporciona un café más suave con una mezcla de aromas y sabores afrutados y achocolatados. Los robustas tienen más cuerpo, son algo más amargos, concentran una mayor cantidad de cafeína y se suelen percibir como más fuertes de sabor. También se pueden encontrar **mezclas de ambas** variedades en diferentes proporciones. (generalmente es 80% robusta y 20% arábica y luego se torrefacta)

De lo que hay que **huir para siempre es del torrefacto**, un crimen contra el café de calidad. De hecho, ningún café que es

de calidad es torrefacto, siempre debe ser tueste natural.

El torrefacto es mas fuerte, generalmente porque es mezcla con robusta que es más amargo y luego en su proceso, se le agrega azúcar, que al calentarse se carameliza y se quema, destrozando las cualidades del café.

Apuesta por el café en grano

Los granos de café son una materia prima delicada que empiezan a perder propiedades cuanto más procesados están. Por eso es conveniente comprar café en grano, si es posible en casas especializadas donde te asesorarán de cómo prepararlo y además si no tienes molinillo en casa, te lo molerán al momento, según tu forma de prepararlo ya que cada sistema lleva un molido distinto para aprovechar mejor los sabores en la infusión.



Si tienes un molinillo en casa mucho mejor, ya que molerás al momento la cantidad justa que usarás en esa ocasión. El café **comienza a liberar sus aromas** desde el mismo momento en el que se muele, perdiendo así sabor. Además le afectará más el contacto con la atmósfera, el aire y la luz. (la Nevera, leyenda que no se sabe de dónde sale y que perjudica brutalmente el café) Es una pena comprar buen café que a los

pocos días ya habrá perdido parte de sus aromas si no está bien conservado o lleva mucho tiempo de molido.

Busca siempre el café más fresco

No solo conviene moler los granos al momento, o lo más cercano al comprarlo, también es recomendable adquirir **el café más fresco posible**. Cuando menos tiempo haya transcurrido entre su tostado y nuestro consumo, mucho mejor.



No hay nada como un buen café en cualquier momento del día

Por eso es mejor confiar en profesionales que sean especialistas de verdad, que traten el café que venden con el cuidado que se merece. Por supuesto, es clave que se nos puedan asegurar que **el tueste de los granos es cercano**, para llevarlos lo más frescos posibles a casa.

También deben estar bien conservados, nunca hay que comprar café que está expuesto al aire o a la luz, ni en tolvas o recipientes de metacrilatos o plásticos ya que solo el cristal, garantiza una excelente conservación. Nuestra

proximidad con el cliente cotidiano nos exige la máxima seriedad asegurando que nuestros café tienen un máximo de un mes de tostado.

Adapta el grado de molido

Como dijimos anteriormente, el molerlo en una casa especializada nos mucho más la perfección **al grado de la molienda**. Con el molido de los granos de café lo que buscamos es facilitar la extracción mediante la infusión, por lo que deberá ser distinta según el método de preparación. Los grandes baristas profesionales saben su importancia y lo dominan a la perfección, ya que unas variaciones del ajuste en las cafeteras pueden cambiar drásticamente la calidad de las tazas.

Nosotros no tenemos que complicarnos demasiado en casa. Es suficiente con saber que, **cuanto más tiempo pase el café en contacto con el agua, más grueso deberá ser el grano**. Por ejemplo, para procedimientos de filtrado que requieren más de 5 minutos, buscaremos una molienda gruesa, mientras que las cafeteras expreso o italianas requieren un grano más fino. También se puede jugar para ajustarse al gusto personal.

Presta mucha atención al agua

El otro ingrediente fundamental para preparar un café es el agua, y no deberíamos tomarla a la ligera. Es la base de la infusión y debería ser de la mejor calidad posible, ya que **un agua mala puede estropear cualquier preparación**. Y jamás hay que usar agua caliente para acelerar el proceso, debe calentarse de forma gradual para no afectar al proceso natural de infusión.



Elige **agua mineral** en la medida de lo posible, o al menos que no sea un agua dura. No debe presentar olores extraños, debe ser totalmente transparente y mejor de mineralización débil. Si es un agua que al beberla te sugiere alguna nota de sabor, mejor desecharla. La **temperatura debe ser siempre constante**, y en los procesos manuales, se recomienda echar el agua justo antes de entrar en ebullición.

Ajusta la proporción agua-café

Aquí depende un poco de los gustos particulares y de la cultura cafetera de la región, pero no es una proporción que se deba dejar al azar. También depende del tipo de cafetera que vamos a usar; por ejemplo, **con la italiana se recomienda llenar de agua hasta la válvula, sin sumergirla**. Está claro que a mayor proporción de agua, más “clarete” saldrá el café, con menos cuerpo y menos aroma.



La cantidad de café para cada infusión es igualmente importante. De nuevo, las distintas cafeteras tienen ajustes diferentes, y no conviene pasarse. Un **expreso suele tener unos 8 gramos de café**, (si hablamos de una cafetera casera) en la cafetera italiana no debemos hacerlo. Hay que dejar que el café caiga con naturalidad sin aplastarlo en el depósito.

La taza importa

Sí, hay muchas tazas diferentes con diseños de lo más variado, pero al final lo clásico se impone en cuestión de calidad. Hablamos de tazas para cafés espresso, ristretto o café solo, ya que las demás bebidas pueden adaptarse mejor a otro tipo de recipientes y jugar con ello. **El color debería ser neutro**, mejor blanco, porque así no afectará a la percepción psicológica del sabor, aunque va en gustos.

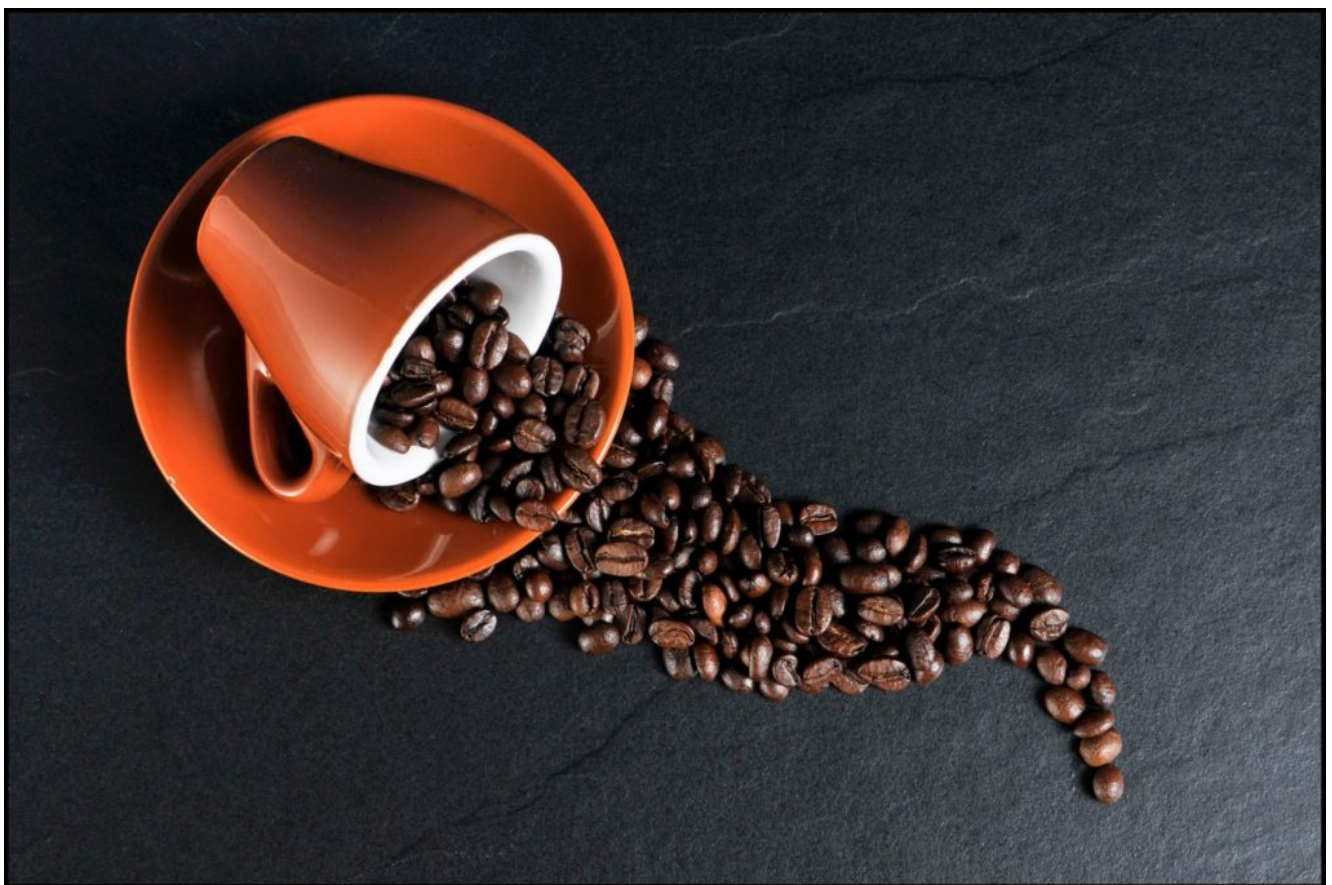


Tradicionalmente se usa **porcelana** porque es un material noble, **resistente y porque conserva mejor el calor**. El vidrio o cristal permite, apreciar los colores y la textura del café, su uniformidad y su crema, pero pierde temperatura rápidamente. La **forma cónica** es adecuada para que la infusión caiga con delicadeza sobre la taza, sin salpicar, además si es un expreso, sacará más crema.

Sirve el café al momento

Si quieres estropear un buen café, deja que se enfríe y vuélvelo a recalentar en el microondas hasta que humee. Obviamente, no te recomendamos que lo hagas, salvo que solo busques una dosis de cafeína y no te importe disfrutar de verdad de una buena taza. De nuevo, **es importante la máxima frescura**, también a la hora de degustar la bebida. Sin quemarte, claro, pero el café siempre recién hecho.

En el momento en que **se enfría** ya no podremos apreciar el café en su punto máximo de aroma, cuerpo y sabor, y además perderá la crema. Hay una excepción a esta regla, por supuesto, solo cuando vayamos a preparar cafés fríos o con hielo. Tan importante como la temperatura de infusión es la de servicio, igual que ocurre con la comida.



No te olvides del mantenimiento y la limpieza

Muchas veces la clave detrás de un mal café de bar está en la mala limpieza de la máquina, o un mantenimiento descuidado de

la misma. En casa, sin importar la cafetera que tengamos, no deberíamos olvidarnos nunca de **ciertos cuidados básicos**. Nada de dejar los posos de café en la cafetera italiana hasta el día siguiente, o dejar que se acumule suciedad en los depósitos.

Como cualquier otro utensilio de cocina, la cafetera debe **limpiarse correctamente después de cada uso**, y usando los productos adecuados. Las máquinas automáticas además requerirán descalcificaciones periódicas y otros cuidados concretos que indican los fabricantes. El mito de que una cafetera sucia “*veterana*” dará mejor café es totalmente falso. Si no la limpiamos se corre el riesgo de afectar al sabor del café y de que obstruyan sus componentes.

Cuidado con lo que añades a tu taza

Un barista casi siempre recomendará **degustar el café solo**, pues es la única manera de apreciar todas sus cualidades perfectas. Sin entrar en el mundo de los capuccinos, lattes y demás, añadir leche, nata, licor, azúcar, miel o cualquier edulcorante afectará al sabor original de un buen café. Por desgracia hoy todavía te miran raro si tomas el café “a palo seco”, aunque reconozco que muchos de los cafés que te sirven por ahí son intragables sin una ayuda.



En cualquier caso, hay que ser conscientes de que todo lo que agreguemos a posteriori va a modificar el sabor del café que nos han preparado. Los edulcorantes artificiales son terribles en general, pues dejan un regusto metálico que estropea cualquier café, y si la leche se ha calentado demasiado puede amargar el café **—al quemarse los azúcares—**. En casa podemos preparar el café como más nos guste, faltaría más, pero merece la pena intentar **acostumbrar el paladar a apreciar un café**

solo, especialmente si nos lo sirve un buen profesional.

Conserva el café correctamente (y no te pases comprando)

Ya que te has molestado en buscar un buen proveedor de café de calidad, natural y tostado a cercano, merece la pena prestar **atención a su conservación** en casa. Hemos insistido en que los granos van perdiendo aroma según pasan los días, así que intentaremos ralentizar el proceso. En primer lugar: **no compres café de más**. Los paquetes de 250 g son ideales si no somos muchos en casa, incluso podrías comprar menos si preparas café con poca frecuencia. Nada de dejarse llevar por ofertas ni acumular grandes cantidades; nos toca hacer viajes frecuentes para comprar si queremos la máxima calidad.

A la hora de conservarlo siempre se deben buscar **recipientes limpios, opacos, herméticos y sin aromas** extraños. Elige frascos de cristal, con la tapa hermética intacta, que no sean muy grandes, y guárdalos en un armario o en la despensa alejados de la luz solar.

Un último consejo: no hay que caer en obsesiones excesivas, **lo importante es disfrutar**. Conociendo un poco la naturaleza de los granos y cómo afectan los procesos que intervienen, no es tan difícil preparar un buen café en casa

Pago complementario a jóvenes agricultores españoles crece en la campaña de 2019

Efeagro

El pago complementario a jóvenes agricultores españoles crece en la campaña de 2019

El pasado 30 de junio finalizó el periodo de pago de medidas de apoyo a los [jóvenes agricultores](#), incluidas en el primer pilar de la [Política Agrícola Común](#), el de las ayudas directas.

Entre ellas están el **pago complementario**, por el que se incrementa un 50 % el valor de los derechos de pago básico de los titulares, y la **asignación de derechos de la reserva nacional de pago básico**, realizada a todos los jóvenes que cumplen las condiciones básicas de instalación y formación según la normativa.



Jóvenes agricultores vendimiando en un campo de Castilla-La Mancha.

Efeagro/ Mónica Faro

Jóvenes agricultores

En 2019, un total de **3.334** agricultores se han beneficiado de

la asignación de derechos de pago básico de la reserva nacional, de los que 2.807 son jóvenes, por un importe de 17,6 millones de euros (14,5 millones para los jóvenes), con una asignación media de 5.179 euros por beneficiario.

El MAPA ha destacado en un comunicado que entre 2015 y 2020 se ha consolidado la tendencia al alza en el pago de estas ayudas, periodo en el que se han asignado derechos de la reserva nacional a **más de 19.700 jóvenes agricultores** por unos 91 millones de euros.

La asignación media ha sido de **18 millones de euros por campaña**, frente a los 5 millones por campaña entre 2007 y 2014.

Además, se han concedido unos **3 millones de euros a 527 agricultores que han comenzado la actividad agraria**, lo que supone una asignación media de 5.814 euros por beneficiario.

Esta es la distribución de la asignación de derechos de la reserva nacional de la campaña 2019 por comunidades autónomas:

C. A. Solicitud	Nº beneficiarios	Superficie (ha)	Importe (€)
ANDALUCIA	178	5.459,37	893.866,74
ARAGON	499	18.046,02	2.586.565,34
P. ASTURIAS	90	2.081,80	236.576,10
I. BALEARES	34	708,64	101.885,42
CANTABRIA	69	2.647,09	416.978,10
CASTILLA - LA MANCHA	573	27.060,91	2.782.528,00
CASTILLA Y LEON	589	33.227,23	3.531.359,63
CATALUÑA	215	5.117,99	799.468,46
COM. VALENCIANA	204	7.102,90	733.940,41
EXTREMADURA	431	32.574,58	4.129.737,80
GALICIA	213	2.561,97	533.784,03
MADRID	23	2.680,57	302.889,45
MURCIA	21	101,07	20.778,55
NAVARRA	64	1.994,11	325.955,76
PAIS VASCO	51	503,38	86.528,36
LA RIOJA	80	1.019,52	119.211,92
TOTAL	3.334	142.887,15	17.602.054,07

Reserva nacional de la campaña de 2019.

Fuente: [Ministerio de Agricultura, Pesca y alimentación](#)

Nace Asguacan, la primera asociación de organizaciones productoras de aguacate de Canarias

La sede de la [Consejería de Agricultura, Ganadería y Pesca del Gobierno de Canarias](#) ubicada en Santa Cruz de Tenerife ha acogido hoy, lunes 27 de julio, la presentación de *Asguacan*, la primera asociación de organizaciones productoras de aguacate de Canarias.

El acto estuvo encabezado por la consejera de Agricultura, Ganadería y Pesca, **Alicia Vanoostende**, a la que acompañaron Wenceslao Martínez-Barona, gerente de Agro-Rincón S.L. y presidente de la nueva asociación y Miguel Bravo Castañeda, presidente de Cocampa y vocal de la asociación. Estuvieron presentes también en el acto el viceconsejero del [Sector Primario](#), Álvaro de la Bárcena y el director general de Agricultura, José Basilio Pérez, acompañando a los representantes de varias organizaciones productoras de aguacate.

La titular regional de Agricultura Alicia Vanoostende explicó que *“este proyecto es un buen ejemplo de los objetivos marcados para esta legislatura, que es fomentar el asociacionismo, que repercute en la concentración de la oferta y hace que los productores tengan mayor fuerza”*.



Vanoostende: Nace Asguacan, la primera asociación de organizaciones productoras de aguacate de Canarias

Vanoostende señaló que *“esta asociación contribuirá en la comercialización exterior, con la investigación y desarrollo de este cultivo emergente en Canarias, así como a hacer las veces de interlocutor del sector con la administración”*, entre otros.

Por su parte, el presidente de Asguacan, Wenceslao Martínez-Barona explicó que el *“objetivo es crear una asociación tomando como referencia experiencias vividas en otros sectores, anticipando y adaptándose a los cambios que está viviendo el sector del aguacate”*.

*“Busca fortalecer, reforzar e impulsar al sector del **aguacate** desde agricultores, hasta las OPFH como entidades que tiene como objetivo la planificación y agrupación”* añadió Martínez-Barona.

Miguel Bravo, vocal de la asociación, defendió que *“ante el aumento del número de plantaciones de aguacate que aún no han*

*empezado a producir es necesario que haya una mayor planificación para su venta". Por otro lado, subrayó la "necesidad de contar con un seguro colectivo del **aguacate** para la próxima campaña de recogida".*



La mesa técnica ha estado compuesta por José Javier Oramas González Moro, técnico de **COPLACA** y responsable de la dirección técnica de calidad de la asociación y María Gabriela Pérez Méndez al frente de la dirección general de **Asguacan**.

Desde Asguacan trabajarán en la elaboración de una marca de garantía, que tendrá un reglamento de uso, normas relativas a calidad y manejo del cultivo para las **OPFH** asociadas.

Por otro lado, trabajarán en unas normas comunes desde la asociación, pasando por las **OPFH** hasta llegar a los agricultores, para de este modo conseguir estándares de calidad del aguacate Canario.



Promoción del aguacate de Canarias

Esto en sintonía con el incremento de producción que ya se está haciendo efectivo y la necesidad de colocar la fruta canaria en mercado peninsular y europeo con una calidad acorde a las exigencias de los mismos, tomando como principio explotar la ventaja competitiva en calidad, diferenciación en calidad.

Algunos de los objetivos concretos de la asociación son desarrollar todas aquellas actividades que contribuyan a mejorar la situación del sector del aguacate en las islas, representar a las Organizaciones de Productores ante las administraciones, fomentar la incorporación de los productores a las **OPFH**, obtener y gestionar una marca de garantía o IGP, realizar actuaciones de promoción del **aguacate de Canarias**, obtener un seguro colectivo, así como promover la investigación sobre el cultivo y manejo del aguacate.

Las caras culinarias del vacuno

Efeagro

La carne de vacuno es una de las más codiciadas y de mayor prestigio en las artes culinarias, lo que la convierte en un objeto de experimentación con el que muchos chefs plantean nuevas fórmulas

La carne de vacuno es una de las más codiciadas y de mayor prestigio culinario, lo que la convierte en un objeto de experimentación con el que muchos chefs plantean nuevas fórmulas que sacan partido a todas sus posibilidades [gastronómicas](#), a todas las caras y cortes del producto.

El cocinero [Javier Aranda \(Gaytán\)](#) es uno de los apasionados de esta carne y asegura a Efeagro que el vacuno tiene un “protagonismo importante” en su carta.



Las caras culinarias del vacuno Javier Aranda (Gaytán)

Los platos los trabaja por temporada y ahora en verano está muy presente una costilla que marina al doble de sal que de azúcar durante una hora, para luego lavarla y envasarla al vacío.

Una cocción a 64 grados durante un tiempo prolongado es el paso previo para el deshuese de ese costillar, que se acompañará con un licuado emulsionado de espinaca, zanahoria y salsa *“demiglace”*.



Coca de tendones de ternera con berberechos en La Tasquería.

La Tasquería

El solomillo, parte noble del vacuno, se deja tratar en la cocina de Aranda a la sal, con 400 gramos en sal gorda y al que aplica una cocción de 14 minutos a 200 grados en el horno. Una vez hecha, se retira la costra de sal y queda una carne rosada por dentro y sellada por fuera para **que los jugos interiores no se pierdan**, según detalla el cocinero.

Todo ello, acompañado con crema de zanahoria, una lactonesa de vainilla y una emulsión de estragón y polvo de frambuesa deshidratada, para demostrar que en el mundo del solomillo no está aún todo dicho.

La carne de raza rubia gallega es esencial para estas creaciones, aunque según señala también opta por la ternera blanca para los jarretes.

El mundo de la casquería

Aunque la casquería a veces “*cueste*” por su textura o sabor, **Javi Estévez (La Tasquería)** se ha propuesto darle la

vuelta a esa premisa para que la experiencia con la lengua, los tendones, las mollejas o el hígado de ternera sea única y sorprendente entre los más reacios.

Lleva desde 2015 innovando en su restaurante especializado en casquería en Madrid y las recetas de vacuno marcan impronta entre sus paredes.



Cartelería de la campaña gastronómica “Fans del vacuno. Muy fans de lo nuestro”./Provacuno

El objetivo es “disimular”, explica, los sabores o presentaciones para “la gente a la que no le gustan” este tipo de cortes, y así conseguir que finalmente disfruten la experiencia gastronómica.

La lengua de ternera la filetea, muy fina, y la acompaña de una ensalada en escabeche, mientras que las mollejas se presentan en lasaña para “disimular” su aspecto.

Los tendones también los aprovecha Estévez, quien por ejemplo los usa para hacer una base de focaccia crujiente con berberechos.

Para los callos de ternera, apuesta por su presentación tradicional, acompañados de un guiso con patas, morro, tendones, chorizo, morcilla y jamón.

El hígado de ternera lo marina y lo envasa al vacío para posteriormente cocinarlo al vapor, laminarlo y elaborar una ensalada con helado de mostaza; y el corazón de ternera, también marinado, se corta en tacos para insertarlos en una brocheta.

La cuestión es “*coger los productos y darles una vuelta de tal forma que a la gente no le genere rechazo*”, señala.

Los fans del vacuno

Desde la Interprofesional de la carne de vacuno ([Provacuno](#)) ,

mantienen la campaña *“Fans del Vacuno. Muy fans de lo nuestro”*, que pone el énfasis en la cuestión gastronómica en torno al producto.

Proponen recetas fáciles, de cocina casera, o especiales e incluso para niños; algunas tan llamativas como la entraña de vacuno con chimichurri de Julius o el ravioli de carrillera con puré de patatas.

Las berenjenas rellenas de carne de vacuno, los filetes rusos rellenos de mozzarella, el carpaccio de **ternera y parmesano** o clásicos como el cachopo son algunas de las propuestas de este menú que da una idea de la versatilidad que una ternera o una vaca pueden tener en el plato y para deleite de los paladares más exigentes.

Los últimos 10 años han supuesto un gran avance en la recuperación del Cochino Negro Canario

El cerdo es parte de la historia gastronómica de la humanidad como uno de los animales más importantes que aportaron en su momento, comida, pieles para vestimenta, manteca para conservas, huesos para la elaboración de herramientas, armas y adornos, por ejemplo.

El Cochino Negro canario, queridísima y apreciada raza porcina, data de tiempos prehistóricos, tiene sus posibles orígenes, o mejor dicho ‘su arribo’, a las Islas Canarias, en la isla de La Palma, aunque se han encontrado restos en la mayor parte de los yacimientos arqueológicos del archipiélago,

cuyos hallazgos nos arrojan una temporalidad de más de 2.500 años.



Se han encontrado restos en la mayor parte de los yacimientos arqueológicos del archipiélago, cuyos hallazgos nos arrojan una temporalidad de más de 2.500 años.

La raza, como la conocemos actualmente, se debe gracias a la mezcla genética que posiblemente recibió de razas británicas, así como de la raza ibérica traída a Canarias desde la península a razón de la conquista de Canarias por parte de los españoles.

Cochino Negro Canario

Actualmente la mayor parte de los animales se encuentran en Tenerife y Gran Canaria. El cochino negro es la única raza porcina autóctona de las islas Canarias y está incluida dentro del catálogo oficial de las *“Razas Ganaderas de España”*, además, está dentro del contexto de las Razas Autóctonas de

España como Raza de Protección Especial, por encontrarse en grave peligro de extinción.

[Canariasgourmet!](#) ha querido hablar con una de las personas con mayor intervención en lo referente al cuidado y cría de esta especial raza canaria, quien además, participa en todo lo referente a proveer a los chefs que durante todos estos años han participado en el Festival del Cochino Negro, y es jurado permanente en el Campeonato de Pata Canaria, el cual se realiza en el mencionado festival. Hablaremos con [Fidel Dorado](#), presidente de **Asociación de Criadores de Cochino Negro de Canarias**, la primera empresa canaria dedicada a la comercialización de la carne del cochino negro que, además, esta constituida por ganaderos de la isla de Tenerife.

La Entrevista

José Garavito.- El cochino negro canario viene de una franca recuperación, ya que, como sabemos, estuvo a punto de extinguirse en años atrás. ¿Cuál es la situación actual de las granjas que crían esta raza canaria?

Fidel Dorado.- Los últimos 10 años han supuesto un gran avance en la recuperación del Cochino Negro Canario, pasando de una producción totalmente residual a la aparición de granjas profesionales y la consolidación del producto en las cocinas de todo el archipiélago.

Sin embargo, la raza aún está en la categoría de razas en peligro de extinción por lo que no debemos relajarnos. Es fundamental seguir desarrollando el sector para consolidar lo conseguido en estos años. En este sentido, desde la Asociación de Criadores seguimos trabajando codo con codo con ganaderos y Cabildos para generar oportunidades de desarrollo tanto desde el punto de vista de la conservación de la raza, con el mantenimiento del Libro Genealógico del Cochino Negro, pasando por el asesoramiento a nuestros socios ganaderos y la colaboración con las administraciones locales hasta llegar a

la certificación de la carne de nuestros animales en los mataderos insulares.



La Asociación de Criadores seguimos trabajando codo con codo con ganaderos y Cabildos para generar oportunidades de desarrollo tanto desde el punto de vista de la conservación de la raza

José Garavito.- Con la actual situación mundial producida por el coronavirus ¿cómo se han vistos afectados los ganaderos?

Fidel Dorado.- Los ganaderos han pasado unos meses difíciles, igual que el resto de la población. En nuestro caso, el sector está formado por explotaciones de medio y pequeño tamaño, cuya producción se comercializa de forma directa desde el matadero a los clientes, que en un 80% pertenecen a la restauración y hostelería por lo que ha sido una situación muy complicada desde el punto de vista económico, ya que no sólo se ha dejado de vender, sino que cada semana que los animales no salen a comercialización aumenta el gasto de la granja en alimentación

convirtiéndose en un problema por partida doble.

El sector primario lleva en abandono progresivo demasiado tiempo y las dificultades para obtener permisos para crear granjas hacen el proceso casi imposible.

Por suerte muchos de nuestros ganaderos disponen de puntos de venta propios (carnicerías, puntos de venta en mercadillos de agricultores) que les ha permitido aguantar mejor el golpe. En cualquier caso, con la situación actual de la pandemia se va recuperando poco a poco la actividad en la restauración y eso nos permitirá ir recuperando la normalidad gradualmente.

José Garavito.- El cierre de la restauración y hoteles, es claro que tiene que estar afectando a los canales de comercialización ¿qué planes tiene el sector ganadero para poder solventar esta fuerte paralización?

Fidel Dorado.- En estos meses de confinamiento hemos trabajado para establecer nuevas vías de comercialización a través de industrias locales, que además de valorizar el producto pueden llevar la carne de cochino negro canario a las grandes superficies, donde su presencia ha sido prácticamente nula hasta ahora.

También se ha potenciado la venta directa a los consumidores a través de los puntos de venta propios de los que disponen algunos ganaderos, que se han adaptado a la situación implementando repartos a domicilio y mejorando la oferta de productos de elaboración propia, para intentar compensar la pérdida de ventas en restauración y hostelería.

Todo esto ha permitido reducir el impacto económico en muchas explotaciones, que de otra manera hubieran tenido serios problemas para mantener a los animales.



Los últimos 10 años han supuesto un gran avance en la recuperación del Cochino Negro Canario

José Garavito.- ¿En las grandes superficies se está comercializando esta raza porcina?

Fidel Dorado.- La venta en grandes superficies es prácticamente nula, ya que la mayoría de los ganaderos optan por una venta directa a carnicerías tradicionales y puntos de venta propios, y fundamentalmente restauración y hostelería. La razón es que todas las granjas son de pequeño tamaño y no disponen de volumen suficiente para abastecer a este tipo de empresas, al menos por el momento, por lo que se busca una vía comercial más directa, que permita al ganadero obtener un pequeño margen comercial con el que subsistir.

No obstante, creo que el futuro y las posibilidades de seguir creciendo como sector pasan por derivar una parte de la producción hacia las grandes superficies, y estamos dando los primeros pasos en este camino.

José Garavito.- Como presidente de la Asociación de Criadores de Cochino Negro de Canarias, ¿Cuáles serán las ayudas requeridas para que nuestra raza autóctona no se vea afectado por la paralización y siga en franco crecimiento y recuperación?

Fidel Dorado.- Creo que los efectos de paralización de la restauración y la hostelería sólo se pueden paliar diversificando la comercialización de nuestros productos. Las ayudas económicas son importantes para aguantar situaciones extraordinarias como esta, pero considero que los paquetes de ayudas propuestos son adecuados en general, y además hay sectores que se han visto mucho más afectados, con pérdida de puestos de trabajo, cierres y demás.



La quinta edición del [Festival del Cochino Negro](#) quedó para el 2021

Sin embargo, lo que el sector necesita para crecer son cambios en la política territorial que facilite la creación de explotaciones ganaderas. El sector primario lleva en abandono progresivo demasiado tiempo y las dificultades para obtener permisos para crear granjas hacen el proceso casi imposible. La verdadera ayuda que necesita la ganadería en Canarias es una estrategia real por parte del gobierno para desarrollar el sector primario, y esto pasa por un mejor equilibrio entre las ayudas a la importación y a la producción local, la calificación de terrenos para producción primaria y mejorar el

marco legislativo para agilizar la burocracia necesaria para la creación de explotaciones.



El crecimiento de la demanda ha sido lento y muy gradual.

José Garavito.- ¿Con cuantas granjas dedicadas al cochino negro se cuenta actualmente?

Fidel Dorado.- Actualmente, la Asociación de criadores de cochino negro de canarias cuenta con 21 explotaciones asociadas (9 en la provincia de Gran Canaria, y 12 en Tenerife). El censo es unas 500 cerdas reproductoras, que producen unos 6000 cochinos al año.

José Garavito.- ¿Cómo y por qué ha subido la demanda de esta carne?

Fidel Dorado.- El crecimiento de la demanda ha sido lento y muy gradual. Por una parte, los Cabildos hicieron un gran esfuerzo por fomentar la recuperación de la raza, el sector ganadero respondió y el apoyo del sector de la restauración, con algunos de los mejores chefs de Canarias a la cabeza, han permitido valorizar el producto y darle visibilidad.

Creo que estos tres elementos son los pilares sobre los que se ha generado el éxito del Cochino Negro Canario. Como decía, ha sido un proceso lento y gradual, pero se ha creado una base muy sólida sobre la que se puede desarrollar una actividad importante en los próximos años.

José Garavito.- ¿Se está trabajando para la obtención de una IGP para nuestro cochino negro? ¿Qué se necesita para su obtención?

La certificación del origen de la carne de cochino negro, y su diferenciación por medio de etiquetados oficiales es el principal objetivo de la Asociación de Criadores.

Actualmente estamos desarrollando el Pliego de condiciones para obtener una certificación del Ministerio de Agricultura, el logotipo "*100% autóctono*", a lo largo del este año. A partir de ahí, el siguiente paso sería intentar obtener una IGP.



La producción es pequeña y aún no tenemos oferta suficiente

para la demanda local.

Para ello necesitamos seguir trabajando en la conservación de la raza y aumentar el número de animales inscritos en el Libro Genealógico, que es lo que garantiza la trazabilidad de los animales desde su nacimiento hasta que llegan al punto de venta.

José Garavito.- ¿Hay planes de exportar este ganado y sus derivados?

Fidel Dorado.- Por el momento no. La producción es pequeña y aún no tenemos oferta suficiente para la demanda local. Como decía anteriormente, es muy complicado crear nuevas explotaciones y eso supone un gran escollo para un crecimiento a nivel industrial.

José Garavito.- Por último, explícanos la diferencia entre la carne del cochino ibérico y la del cochino negro canario.

Fidel Dorado.- El cerdo ibérico y el cochino negro canario son "*primos hermanos*". Casi todas las razas autóctonas porcinas españolas tienen una influencia genética importantes del cerdo ibérico, por lo que la carne tiene bastantes similitudes, fundamentalmente en cuanto a su ternura y el nivel de grasa.



Actualmente, la Asociación de criadores de cochino negro de canarias cuenta con 21 explotaciones asociadas (9 en la provincia de Gran Canaria, y 12 en Tenerife).

Algunos estudios sugieren que el cochino negro canario puede tener una mayor capacidad de infiltración de grasa intramuscular, lo cual es muy beneficioso para la calidad de la carne ya que aporta jugosidad y sabor.

Considero que la carne de cochino negro canario tiene mejor calidad para consumo en fresco. Sin embargo, aún no podemos compararnos con el sistema de cría extensiva en dehesa del cerdo ibérico, del que se obtienen los jamones de bellota, que es un producto de una calidad excepcional.

Los productos curados de cochino negro canario, criado en extensivo en fincas de castañas, podría ser una de las vías sobre la que construir una nueva industria basada en el producto de excelencia.

José Garavito.- ¿Alguna reflexión para el sector?

Fidel Dorado.- Sólo felicitar a los ganaderos por el buen trabajo realizado para aguantar esta crisis, y animarlos a seguir trabajando juntos para mejorar el sector y garantizar un futuro sostenible.

Por otro lado, enviar un mensaje de ánimo a los compañeros restauradores, que han sido los mayores afectados por toda esta situación. Entre todos lograremos volver más fuertes.

Azafrán i propiedades y sabor gastronómico!

Por: Oscar Acosta, M.S, CFSM, CPGP, CHA, SPCA Químico Licenciado y Presidente de ZJX Food Safety Consulting en Puerto Rico

El azafrán no tiene un origen definido, pero sí está lleno de leyendas y misticismos. Es una especie enigmática, fina y exótica la cual ha sido una de las plantas más codiciadas de la humanidad a través de los años.

Entre las leyendas que cuentan su origen se encuentran; La tragedia de Crocus y Smilax, La leyenda de la muerte de Crocus a manos de Hermes y La diosa Eos y su toga de color azafrán entre otras. Aun siendo desconocido el origen de la palabra azafrán, el nombre no ha cambiado mucho de país a país; árabe (záfaran), inglés (saffron), holandés (saffraan), alemán (Safran), francés (safrane) y italiano (zaferano), etc. Cualquiera que fuera su origen, es muy antiguo puesto que se

remonta al Antiguo Egipto.



Aunque existen variaciones por regiones sus colores típicos son variados; amarillos, púrpura y blancos, aunque pueden encontrarse variedades bicolores.

El azafrán (*Crocus sativus*), es una especia muy aromática, de gran uso gastronomía y medicinal. En adición a su infinidad de usos en diversas tradiciones y costumbres. El género *Crocus* cuenta aproximadamente con 80 especies, la mitad están localizadas en Europa. Las principales características de la especie es que es una planta herbácea, que vive más de dos años con una altura normal de 10 a 25 cm, aunque en algunas áreas, debido a factores ambientales puede sobrepasar los 50 cm.

Entre las variaciones por regiones se encuentran las siguientes;

- 1. El azafrán de Italia presenta filamentos de 3-4 cm de largo, estigmas anchos en el extremo, en forma de trompeta, grandes, de color rojo brillante, un poco grasientos. Es muy aromático.
- 2. El azafrán de España presenta filamentos más largos y delgados que el italiano, menos grasientos, más secos, fáciles de romper, el color poco brillante y sabor

ligeramente amargo.

- 3. El azafrán de Francia tiene filamentos largos, elásticos, anchos, de color que varía entre el rojo vivo y el rojo oscuro, sabor ligeramente amargo.
- 4. El azafrán de Austria se caracteriza por tener filamentos iguales al italiano, muy aromático, de color rojo pardo y sabor agrio.
- 5. El azafrán de Oriente o de Persia tiene filamentos gruesos y poco aromáticos.

Aunque existen variaciones por regiones sus colores típicos son variados; amarillos, púrpura y blancos, aunque pueden encontrarse variedades bicolores. El color más impresionante de la flor es el purpura y de esta nacen tres estambres amarillos y tres estigmas rojizos. Al conjunto de la flor se le denomina *“rosa del azafrán”*.

El color intenso del azafrán se debe a pigmentos del tipo carotenoide. Aunque contiene algunos de los carotenoides más conocidos como los alfa y beta carotenos, licopeno y zeaxantina, su capacidad colorante la obtiene sobre todo de los esteres de crocina. Su aroma tan característico, que lo distingue de cualquier sustituto colorante, proviene del safranal y su sabor amargo se debe a otra sustancia llamada picrocrocina.

Entre las propiedades terapéuticas que se le atribuyen se encuentran; posee propiedades digestivas y afrodisíacas, expectorante, estimula el apetito, favorece la digestión, combate la tos y la bronquitis, mitiga los cólicos y el insomnio, favorece la expulsión de gases acumulados en el tubo digestivo; antiespasmódico entre otros. Si se ingiere en concentraciones altas es abortivo.



El color intenso del azafrán se debe a pigmentos del tipo carotenoide.

En adición a todas las propiedades y virtudes que se le atribuyen al azafrán, este alcanza su máximo valor en la gastronomía donde es utilizado como especia. Aunque las especias no tienen ningún valor calórico aportan riqueza de sabor y aroma a las recetas. Su composición rica en aceites esenciales logra que platos sin mucho sabor, pero nutritivos y, por tanto, importantes en la dieta, sean sabrosos sin perder sus propiedades. Es utilizado en asados de carne, pescados, sopas, mariscos y sobre todo arroz, hasta el punto de que no se concibe una paella sin la presencia de azafrán. Los colores y aromas que le proporciona a los diferentes platos describen pueblos, gustos y gastronomías de cada cultura.

Los aromas de la gastronomía mundial dependen en buena parte de la utilización de especias y hierbas aromáticas como, por

ejemplo; la pimienta, azafrán, perejil, albahaca, nuez moscada o laurel. Es importante mencionar que el uso de estas dependerá de la tradición culinaria de los pueblos y su gusto para condimentar los diferentes platos.

El azafrán fue introducido por los árabes en la península ibérica. De España paso a las américas y a Europa, sobre todo a Gran Bretaña y de ahí a todo el mundo.

Aunque el azafrán ya no tiene el precio que tenía en el pasado (durante el renacimiento llego hacer más caro que el oro) continúa siendo la especia más cara del mundo ya para conseguir un solo kilogramo de esta especia se necesitan miles rosas de azafrán en adición que su recolección es manual una a una. El azafrán por su alto valor económico se ha denominado *“oro rojo”*.



El azafrán por su alto valor económico se ha denominado *“oro rojo”*.

Hoy en día las especias son abundantes y se usan principalmente como condimentos. En la antigüedad eran usadas

principalmente como medicinas, perfumes, incienso y también como condimentos. También fueron símbolo de lujo e incluso causa de guerras.

El azafrán fue y será una especia única no sólo por su valor económico sino también por su enorme significado cultural, gastronómico e incluso religioso a través de la historia. Este ha servido y sirve de condimento a una gran cantidad de platos a través de las diferentes épocas y culturas; siendo España el país que mayor cantidad y calidad de azafrán ha ofrecido a nivel mundial.

12 cosas que no sabías sobre el atún

[su_dropcap]1[/su_dropcap] La pesca del atún se remonta a la antigüedad: los árabes llevaron la práctica a Europa y al Mediterráneo alrededor del año 1000.

[su_dropcap]2[/su_dropcap] Los atunes son grandes comedores, se alimentan de crustáceos y otros peces, y consumen alrededor del 10% de su propio peso corporal al día.

[su_dropcap]3[/su_dropcap] La pesca de atún está permitida en todo el mundo, pero existen regulaciones con respecto a la época del año y la cantidad.

[su_dropcap]4[/su_dropcap] El atún rojo cuenta con un sistema de vasos sanguíneos llamado red maravillosa que le permite calentarse hasta 15º por encima de la temperatura del agua.

[su_dropcap]5[/su_dropcap] Puede producir hasta 75-100 millones de huevos al año, pero solo una pequeña fracción

sobrevive hasta la edad adulta. Se reproduce sólo una vez al año y no alcanzan la madurez reproductiva hasta que tienen entre 3 y 4 años.

[su_dropcap]6[/su_dropcap] Japón consume el 80% del atún rojo del mundo. Mitsubishi, famoso por sus coches y productos electrónicos, con el 40% del mercado es el mayor propietario de atún rojo del mundo, acumulando miles de toneladas de atún rojo congelado a -60°C.

[su_dropcap]7[/su_dropcap] En la región francesa de **Languedoc**, la pesca del atún es un ritual especial: ubicados en puntos muy altos para una mayor visualización, los espectadores dan señales a los barcos de pesca cuando ven una escuela de atún y es cuando comienza el lanzamiento de arpones!.

[su_dropcap]8[/su_dropcap] Masajear manualmente los sacos ovulares de un atún, ayuda a producir huevos de pescado. Considerado el “caviar de mar”, este ingrediente gourmet se utiliza para decorar platos de pasta.

[su_dropcap]9[/su_dropcap] El atún rojo tiene un gran sentido de la orientación, pudiendo usar su ventana pineal (una membrana transparente que cubre la superficie dorsal del cráneo de ciertos peces) para seguir el sol y las señales celestes. Hacen uso de su muy desarrollado sentido visual y olfativo para mantenerse en curso o seguir a sus presas.

[su_dropcap]10[/su_dropcap] Hay muchos chefs japoneses, como Shokunin, que insisten en que sus alumnos esperen 4 años antes de enseñarles a cortar atún.

[su_dropcap]11[/su_dropcap] Tonnara es nombre italiano para las redes de atún, también es el nombre de las áreas mediterráneas desde las cuales zarparían los pescadores. Muchos de estos ex-tonnare ahora son resorts de lujo.

[su_dropcap]12[/su_dropcap] En los mercados y teatros de

Japón, el corte de atún es un espectáculo único. Los cocineros, empuñando cuchillos afilados, cortan y deshuesan atunes gigantes en una de las mayores exhibiciones de ronqueo en el mundo.