

Paco Pérez afirma que la experiencia de ir a un restaurante a disfrutar es incomparable

Efeagro

El chef multiestrellado Paco Pérez, al frente de los fogones del Miramar o Enoteca, no para a pesar de la pandemia y ahora acaba de abrir Chickoa, un restaurante de pollos “a l’ast” con su sello. *“La experiencia de ir a un restaurante a disfrutar y a tener un servicio de sala es incomparable”*, ha dicho.

En una entrevista, [Paco Pérez](#) piensa que el sector de los **restaurantes** con estrellas **Michelin** pasan por *“un momento muy delicado”*, aunque es consciente de que esta situación delicada *“no es solo para la alta gastronomía sino para todos”*; sin embargo, *“a nosotros nos ha tocado más, porque se ha decidido que somos los que debíamos estar cerrados”*.

En su análisis de la crisis del [sector gastronómico](#) en plena segunda ola, Pérez cree que se tendrá que *“esperar a que pase un poco todo esto, y los que podamos aguantar seguiremos tirando adelante como siempre hemos hecho y seguir haciendo lo que hemos hecho siempre que es mejorar día a día, intentar ser mejores y aportar a nuestros clientes”*.



Paco Pérez afirma que la experiencia de ir a un restaurante a disfrutar es incomparable

Comida a domicilio

En un momento en el que por las restricciones de espacio y de horario los restaurantes se han visto abocados a la comida a domicilio, Pérez recuerda que “el **‘take away’** o el **‘delivery’** ya estaban, no ha llegado nuevo, sólo que si los restaurantes están cerrados seguirá funcionando más ese formato”.

En todo caso, piensa el **chef**, habrá que ver si una vez abiertos los restaurantes sigue funcionando la comida para **llevar** o de entrega a domicilio y añade que “la **experiencia** de ir a un restaurante a disfrutar, a tener un **servicio** de sala es incomparable con cualquier alternativa”.

Pedir una pizza, un pollo “a l’ast” o que te lleven un **plato** a casa seguirá existiendo en el futuro, señala, pero “la alta gastronomía es completamente diferente”.

Paco Pérez, que cuenta con el restaurante Cinco en **Berlín** o Arco en **Gdansk** (Polonia), constata el diferente trato que la

restauración está recibiendo durante la pandemia según el **país** en el que estés.

*“Debido a la fuerza que tiene **Alemania**, los espacios **gastronómicos**, de restauración o de hostelería que han estado temporalmente cerrados reciben más ayudas que en **España**, y en el caso alemán el **gobierno** está dando un 70% de la **facturación** del año anterior, y esto es una de las consideraciones diferenciadoras, cómo se trata a los **espacios** que obligas a cerrar por la **pandemia**”.*

Optimismo ante la vacunación

La administración de las primeras vacunas hace ser más optimista a Paco Pérez: *“Nunca habíamos sufrido una pandemia como ésta; y en **Asia**, donde han tenido más pandemias, quizá estaban más acostumbrados, pero en **Europa** y Occidente ha sido la primera de estas características, ha sido nuestra primera experiencia, de la que aprenderemos y para la próxima seremos mejores; pero esta pandemia se irá seguro”.*

De la experiencia se pueden **extraer** algunas enseñanzas, subraya Pérez: *“Debemos pensar más en cómo actuamos en nuestro día a día, cómo tener más calidad de **vida**, cómo aportar más al **medio ambiente**, cómo aportar más a los demás, y cómo impulsar **negocios** que sean asequibles a la sociedad actual”.*



Nuevo restaurante en plena pandemia

A la espera de reiniciar todos sus restaurantes, Pérez ha hecho su particular pulso al **coronavirus** lanzando un nuevo restaurante en **Barcelona** en plena pandemia, el [Chickoa](#), en colaboración con los hermanos Jover de La Burguesa.

El concepto de [Chickoa](#) es, según Pérez, *“el del pollo ‘a l’ast’ de toda la **vida** que las **familias** consumían antes los domingos, era nuestro primer take away, pero en este caso llevado un escalón más desde un punto de vista gastronómico”*.

Siempre se ha dicho que del cerdo se aprovecha todo, pero en Chickoa aplican ese dicho al **pollo**: alitas picantes, muslitos a la brasa, **croquetas** que saben a pollo ‘a l’ast’, el contramuslo en forma de hamburguesa dentro de un mollete con rúcula, **mozzarella** y cacahuete, siempre intentando *“dar más versatilidad”* a todas las partes del pollo.

Chickoa es, a decir del cocinero del Miramar, *“un espacio donde la cocina está presente, todo se elabora en el local, incluidas las salsas, se hace la ‘**focaccia**’ y todo lo relacionado con el pollo sale de nuestras manos, que es un poco lo que se ha perdido en la cocina más popular”*.

El pollo no se trabaja con especias sino con **hierbas frescas** del Empordà y la singularidad de Chickoa es que se *“elabora a la brasa y no con gas como en los establecimientos de pollo a l’ast, lo que le da unos matices diferentes”*.

También se aplican algunas técnicas para dar un resultado más óptimo en el pollo: *“Una **hamburguesa** que se haría normalmente con carne picada, en Chickoa se cocina el contramuslo al vacío con sus hierbas y luego se fríe con un tempura elegante y muy fina”*.

El nuevo establecimiento, ubicado en el barrio de **Sant Antoni**, se puede comer en diez minutos pero también en una hora.

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.**

Difícil enemistarse con el pollo, esa carne que llega a todo y a todos

Es inasequible a las crisis y a las diferentes estaciones o días del calendario; ya sea en el hogar o en el bar, es uno de los productos más versátiles que aún sorprenden.

Efeagro

Llega a todo y a todo: la carne de [pollo](#) es inasequible a las crisis y a las diferentes estaciones o días del calendario; ya sea en el hogar o en el bar, es uno de los productos más versátiles que aún sorprenden en el plato ya sea frito, **en escabeche o en pepitoria.**

Es verano y el cuerpo pide ensaladas como las que Nacho Tirado ofrece en el restaurante El Molino (**Madrigal de la Vera. Cáceres**), junto a su socio Sergio Ramos, y en las que carne de pollo es protagonista.



Sergio y Nacho Restaurante El Molino

Nacho ofrece una ensalada de pollo en escabeche porque esta carne, y las aves en general, según detalla son “*muy versátiles*” y no suelen faltar en sus menús.

Esta ensalada, ahora en carta, la elabora con la pechuga escabechada y laminada en una preparación “verde” que también **incorpora tomate y rúcula**, y emplea como aliño el propio escabeche.

Sergio Guzmán y Nacho Tirado tienen en la carta de sus restaurantes platos en los que el pollo es un ingrediente esencial

En otros casos, Tirado apuesta por creaciones en las que el pollo son ingrediente esencial, como una cebolleta al vapor

acompañada por un caldo de pollo casero muy concentrado. La cebolleta se tuesta ligeramente en el fuego y se deja al vapor 13 minutos, para luego pelarla y **cortarla en cuartos**.



Difícil enemistarse con el pollo, esa carne que llega a todo y a todos

Finalmente, se termina de guisar un minuto más con el jugo del **pollo** y, como explica el **cocinero**, tiene su tirón incluso entre los menos amantes a las verduras por el sabor del ave.

Sergio Guzmán es el cocinero de Casa Pablo (Aranjuez), y en estas fechas veraniegas se decanta por las alitas, que divide en ala y contraala antes de sofreírlas.

En ese aceite prepara después una salsa a base de ajo, cebolla, vino blanco, caldo de pollo, mostaza en grano y tomillo limonero, que le **da “frescor” a este plato, según detalla**.

Ambos cocineros tienen muy presente este tipo de carnes y no renuncian a elaboraciones clásicas como el pollo o la gallina en pepitoria.

Pollo frito... hasta con su día mundial

Frito, el pollo cuenta con tantos fans que incluso esta preparación culinaria tiene su propio día mundial, que **se celebra el [6 de julio](#)**.

La interprofesional española de la avicultura de la carne de pollo (Propollo) aprovechó esa fecha para recordar que el pollo frito también ofrece multitud de posibilidades gastronómicas.

El pollo frito con cereales es, por ejemplo, una ellas; tras salpimentar los filetes de pechuga de pollo y batir huevos con mostaza, se colocan los cereales (como los del desayuno) en una bolsa para triturarlos con un rodillo hasta que tengan la textura de pan rallado grueso.



Preparación de pollo frito con cereales. Efeagro/Propollo

A continuación, los filetes de pollo se pasan por un bol de harina, luego por el del huevo y finalmente por el de los cereales, hasta que se compacte bien; el último paso será freírlos en aceite hasta que doren; se pueden servir **con ketchup o salsa barbacoa**.

En su estilo sureño requiere algo más de preparación, y hay que dejar el día anterior las piezas de pollo sumergidas toda la noche en suero de leche para que estén más jugosas.



Pollo al estilo sureño. Efeagro/Propollo

A la mañana siguiente, es el momento de añadir todas las especias de esta receta ('old bay' y creole) en harina y mezclar bien; escurrir los trozos de pollo y darles un baño en huevo batido, y después **enharinarlos con las especias**.

Con el aceite casi humeando, se fríen las piezas de pollos algo más de 10 minutos o hasta que se doren y repetir la misma acción (aunque en unos minutos menos) por el otro lado.

Recetas fáciles o proposiciones elaboradas con las que el pollo tiene fácil seguir reinando en las mesas de todo el mundo.

El turismo marítimo emerge con seguridad reforzada frente a la Covid-19

Efeagro

El sector de la pesca muestra al público su modo de vida un verano más con iniciativas de “*turismo marítimo*”. Este año, los negocios aplican medidas especiales de prevención frente a la [covid-19](#), para que los visitantes disfruten de forma segura de las tradiciones, de la gastronomía y cultura del litoral.

Los negocios de “*pesca-turismo*” o **turismo marítimo** han retomado su actividad, como opción de ocio que permite conocer de cerca a los hombres y mujeres de la pesca y apreciar más a este sector esencial, que no cesó de trabajar durante el confinamiento.

En el Atlántico y el Mediterráneo, las propuestas vienen acompañadas de medidas de seguridad especiales frente al coronavirus; los pescadores obtienen así una fuente de ingresos complementaria.



El turismo mariner emerge con seguridad reforzada

Junto a los pescadores de la Costa del Sol

“Salir a navegar es casi terapia recomendada, tras el fin del estado de alerta. Queremos que vengan seguros, y seguro que vendrán” declara a Efeagro la responsable de **“Turismo Marino Costa del Sol”** de Estepona (Málaga), Shonia Cruz.

La oferta de este proyecto, que gestiona desde hace años una pareja de pescadores, abarca recorridos en velero junto a pesqueros, rutas por el puerto o actividades para niños; [“Turismo Marino Costa del Sol”](#) también participa en proyectos de la recogida de residuos marinos.

Este año, la empresa ha incorporado un alojamiento mariner, para “cerrar el círculo” de la experiencia, según Cruz.



El desarrollo de códigos QR permite a los viajeros tener toda la información a bordo con su móvil.

La empresa ha reducido el aforo en el barco y en los grupos, así como el número de turnos, además de facilitar dispensadores de gel y de guantes. El desarrollo de códigos QR permite a los viajeros tener toda la información a bordo con su móvil.

Rutas en Galicia con narradores especiales

“Mar Galaica Turismo Mariñeiro” propone visitas a lonjas, bateas, una jornada con mariscadores, una *“Ruta de los Faros”* y recorridos gastronómicos, impulsados por el grupo de acción pesquera GALP-Costa Sostible, en la costa noroeste, en las áreas de la Ría de Muros-Noia y de la Costa da Morte, hasta Fisterra. Este año, el grupo ha puesto en marcha *“[Contos do Mar](#)”* (cuentos del mar), que dan voz a jubilados vinculados al mundo marinero en pueblos de la zona.

Se trata de itinerarios grabados con anécdotas e historias de extrabajadores en astilleros, conserveras, una farera o de redeiras, que transcurren por sus calles y que se difundirán en audioguías.



“Ruta de los Faros” y recorridos gastronómicos, impulsados por el grupo de acción pesquera GALP-Costa Sostible, en la costa noroeste

La gerente de GALP-Costa Sostible, Manuela Oviedo, destaca a Efeagro que para reforzar las garantías se ha puesto en marcha el plan “*Cocinas a la vista*”, por el que se establecen unos protocolos de prevención y de servicio del puerto al restaurante, a los establecimientos adheridos.

Incluye una carta de menús digital unificada y una identificación de las lonjas, asociadas a la localización de los restaurantes.

Baño entre atunes

En L’Ametlla de Mar (Tarragona), el Grupo pesquero **Balfegó** ha reactivado el Tuna Tour, un viaje en catamarán a dos millas y media de la costa para nadar entre **atunes rojos**, en piscinas de acuicultura, a dos niveles de profundidad, (esnórquel y a 20 metros para buceadores con experiencia acreditada).

El director comercial de Tuna Tour, David Puente, apunta que

este año se ha reducido el aforo y se aplican “a rajatabla” medidas de seguridad, como la toma de temperatura, la desinfección en alfombrillas a la entrada, para evitar la covid-19.

Balfegó pide a los clientes que lleven los equipos de **esnórquel** (máscara y tubo) y submarinismo, por razones sanitarias; la mascarilla es obligatoria en el catamarán.

También se han fijado itinerarios señalizados, a bordo en las instalaciones, con boyas en el agua, para separar los nadadores y en el momento de la degustación de **atún**.

Isaac Bernal Carbajo, ganador del concurso gastronómico nacional GM Chef 2020

La consejera Yaiza Castilla destaca el talento de los jóvenes canarios y la excelencia de la formación que se imparte en los Hoteles Escuela de Canarias

El jurado valoró con la nota más alta su propuesta culinaria ‘*Entre tierra y mar*’, en la que utilizaba producto canario

Un alumno de Hoteles Escuela de Canarias (Hecansa), entidad dependiente de la Consejería de Turismo, Industria y Comercio, obtuvo el primer premio del concurso gastronómico [GM Chef 2020](#) ‘*Alimenta tu talento*’. Un certamen culinario organizado por GMcash que tiene como objetivo fomentar el talento y la

creatividad en la cocina e impulsar y apoyar la formación de futuros chef.



Consejera de Turismo, Industria y Comercio, [Yaiza Castilla](#)

La consejera de Turismo, Industria y Comercio, [Yaiza Castilla](#), destacó que este premio *“es una garantía más del éxito de la formación de Hecansa”* que, según adelantó, *“se continuará desarrollando el próximo curso, combinando la formación a distancia con la presencial, pero estableciendo las medidas de seguridad necesarias”*.

[Chef Isaac Bernal Carbajo](#)

El estudiante del **Hotel Escuela Santa Brígida**, Isaac Bernal, resultó ser el ganador con su propuesta ‘Entre tierra y mar’. Una receta propia con producto canario de pulpo, teñido a base de soluciones naturales en tempura sobre un ajoblanco de almendras, caviar de aceite de oliva y pimentón ahumado de la vera, con toque de culis de tuno indio.

Receta del Chef Isaac Bernal Carbajo

Durante la Gran Final, los cinco estudiantes seleccionados

tuvieron que elaborar una receta y presentarla de forma telemática ante el jurado, así como explicar el concepto de su plato a los jueces y el por qué de la elección de sus ingredientes y de su presentación.

Isaac Bernal es un profesional de la gastronomía que cuenta con veinte años de experiencia como jefe de cocina en distintas unidades de La Armada Española, en buques y unidades de tierra. Actualmente, continúa su formación en Hecansa, lo que le ha permitido participar y ganar varios concursos culinarios de marcas como Supermercados Día, Hero y President, entre otros.

TUI se prepara para enviar “millones de turistas” a España

“Es una buena noticia tanto para las familias como para TUI y las agencias de viajes que asesoran a los clientes”, afirma el CEO del grupo

“Ahora podemos planificar viajes a Mallorca, Canarias y el resto del territorio español”

[TUI](#) celebra el reciente anuncio del presidente del Gobierno, Pedro Sánchez, sobre la reanudación del turismo internacional en julio ([Sánchez: “En julio se abrirán las fronteras sin restricciones”](#)), al que ha seguido la decisión de levantar la cuarentena impuesta a turistas extranjeros a partir del día 1 de dicho mes ([España quitará la cuarentena para extranjeros el 1 de julio](#)). [“España ha proporcionado claridad sobre el inicio de la temporada de vacaciones”](#), resalta el primer grupo

turístico de Europa.



TUI se prepara para enviar “millones de turistas” a España

Su CEO, Fritz Jousen, aplaude que *“ahora podemos planificar viajes a Mallorca, Canarias y el resto del territorio español”*. *“Millones de turistas tienen la seguridad de que podrán veranear en España, lo que es una buena noticia tanto para las familias como para TUI y las agencias de viajes que asesoran a los clientes”*, destaca ([Jousen lo confirma: Mallorca, primer destino de TUI en junio](#)).

Millones de turistas a España

El directivo hace hincapié en que *“nos hemos estado preparando intensamente durante semanas”* para estar preparados para la reanudación de la actividad. *“Hemos desarrollado estándares más altos de seguridad e higiene para TUI y nuestros socios y ya estamos capacitando al personal de los hoteles. Queremos que las vacaciones sean lo más normales posible y tan seguras como sea necesario durante el vuelo, en el hotel y en el destino”*, concluye.

Además de planificar la reactivación de la operativa en el destino España, TUI también planea el regreso de sus clientes a países como Grecia, Chipre, Croacia y Bulgaria.

La DO CAVA suspende el cobro a los cavistas de las cuotas del primer trimestre de 2020

Se trata de la primera medida para hacer frente a los efectos provocados por la crisis generada por la pandemia del Covid-19

Conscientes de la gravedad de la crisis sanitaria y económica provocada por la pandemia del coronavirus Covid-19, la denominación de origen Cava, a propuesta de su presidente, Javier Pagés, ha adoptado las primeras medidas para dar respuesta a la nueva situación.



Es el momento de seguir apostando en la confianza de los consumidores

“Entre todos debemos ayudarnos en situaciones difíciles como

ésta, remar en la misma dirección y apoyarnos los unos en los otros para superarlo”, cita Pagés.

La primera iniciativa de urgencia adoptada por la DO Cava para contribuir a paliar, en la medida de lo posible, la delicada situación por la que atraviesan las bodegas, es la suspensión del cobro de las cuotas a los cavistas del primer trimestre de 2020, que debían ingresarse este próximos mes de abril.



La DO mantendrá la calidad de los servicios que garantizan la distinción de sus productos, con la voluntad de seguir trabajando para ofrecerlos sin interrupción. Es difícil cuantificar el porcentaje de ventas afectadas, pero se mantendrán también los esfuerzos a nivel promocional adaptados a la nueva realidad que vivimos.

Es el momento de seguir apostando en la confianza de los consumidores en un producto tradicional e histórico como es el Cava, centrados en la fuerza de una marca de Denominación de Origen.

Próximamente se anunciarán nuevas medidas para hacer frente a los efectos del Covid-19.

DO Cava

Con más de un 60% de ventas internacionales, CAVA es la DO española que más exporta. Reúne más de 38.000 hectáreas de viña repartidas a lo largo de siete comunidades autónomas y cuenta con más de 6.800 viticultores. Sus 380 bodegas asociadas están presentes en más de 100 países.

¡La guía wine up! 2020 muestra una mejora en la calidad y precio medio del vino en España

Nombra Personaje Del Año a Ferrán Centelles.

La 15ª edición de la guía presenta una puntuación media de 91,05 puntos y un precio que supera los 14.50€ de media en los más de 1100 vinos y destilados catados.

La única guía del mundo que cata a ciegas bajo criterio de un solo catador, el de Joaquín Parra, director de la guía, también es la que mayor

descripción hace de los vinos catados

Desde el día 10 de marzo se puede descargar la 15ª edición de la guía Wine Up! 2020 con más de 1100 vinos y destilados catados, puntuados y comentados en sistema de cata ciega. Es la única guía que cata a ciegas y tiene una sola voz crítica. También es la única del mundo que hace una valoración de los vinos en las tres fases de la cata: Visual, Olfativa y Gustativa.



Un libro digital en formato PDF con miles de vínculos externos para ampliar información de las bodegas, vinos y también para el enoturismo con opción de reservas para visitas a bodegas, compras online o videocatas.

En la edición 2020 se nombra personaje del año al sumiller Ferrán Centelles, director de la sección bebidas de la Bullipedia y voz en España de Jancis Robinson, la mujer más importante en el sector del vino a nivel mundial.



Personaje del año al sumiller Ferrán Centelles, director de la sección bebidas de la Bullipedia y voz en España de Jancis Robinson. Foto: Vinófilos

Con 14.52€ y 91.05 puntos de media por referencia en los más de 1100 vinos, vermouths y destilados catados en cata ciega a lo largo del año 2019, se constata como hay un mayor interés en comunicar y en mostrar los vinos de calidad en España a través de estos medios y desde el punto de vista del viticultor y bodeguero, cómo empieza a valorar la calidad, defendiendo un precio justo por su trabajo.



La 7ª edición anual destaca por el incremento de la puntuación en vinos blancos, rosados y tintos jóvenes, así como el precio medio de estos, lo que confirma la apuesta de las bodegas por esta categoría de vinos que son los que más incrementan el consumo.

La entrega de los premios personaje del año y Best in Class estaba prevista a final del mes de marzo, pero la situación de alerta creada por el coronavirus, ha obligado a posponer el evento hasta que se den las condiciones apropiadas.

A partir del día 16 de marzo estará disponible para descarga la edición de la guía en inglés con la que se facilita el conocimiento de los vinos y las bodegas españolas en el entorno internacional.

La guía crece en la sección de enoturismo y como en ediciones anteriores, presenta la relación de blogs de vinos

destacados en
España. Top 100 con los mejores vinos tranquilos y espumosos,
Best In Class con
los mejores vinos RCP desde 6 a 45 euros y mejores vinos y
destilados por
categoría además del directorio con más de 3000 bodegas y
todas las DD00 e IGP
españolas.

Los Vinos de Madrid recorren las calles de la capital

Con el objetivo de promocionar los Vinos de nuestra Comunidad, en la Denominación de Origen Vinos de Madrid comenzamos una nueva aventura bajo el nombre “Comparte tus Vinos de Madrid”. Los barrios de moda de la capital acogerán esta iniciativa todos los sábados y domingos del mes de noviembre.



Una veintena de bares y restaurantes ubicados en las zonas de Huertas, Ponzano, Retiro y Moncloa participarán en este proyecto que tendrá lugar a la hora del aperitivo. Si pides uno de nuestros vinos, te invitamos al segundo.

Las calles más importantes de la capital celebrarán estas rutas en un ambiente festivo en el que el vino será el principal protagonista. 19 bodegas amparadas por la Denominación de Origen “Vinos de Madrid” llevarán a cabo este proyecto.

Sobre la DO Vinos de Madrid

El Consejo Regulador de la Denominación de Origen Vinos de Madrid, nacido en 1990, es el principal impulsor del sector vinícola en la Comunidad. Su actual Presidente, D.

Antonio Reguilón, dirige esta DO, que acoge 51 bodegas y está presente en 70 municipios madrileños.

Las iniciativas de la DO Vinos de Madrid están apoyadas por la Comunidad de Madrid a través de las Consejerías de Cultura y Turismo, así como la Consejería de Medio Ambiente, Ordenación del Territorio y Sostenibilidad.

Los alimentos más saludables de la gastronomía española

La gastronomía española hace énfasis en el uso de ingredientes crudos de los paisajes agrestes de la región. Los platos pequeños con ingredientes de alta calidad son comunes, al igual que los mariscos y los vegetales. Si bien el jamón ibérico y el queso manchego son ricos, España tiene muchas opciones ligeras y saludables. Es por eso que, junto a [2x3.cl](#), traemos esta lista con los alimentos más saludables de la gastronomía española.



Olivas

Las olivas son un elemento fundamental de la gastronomía española. Ya sea que estés comiendo aceitunas crudas o rociando aceite de oliva extra virgen sobre un pan crujiente y vegetales, le estás haciendo un favor a tu cuerpo. Las olivas contienen grasas monoinsaturadas que disminuyen el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y aumentan el colesterol HDL. Además, también tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, lo que significa que te pueden ayudar a prevenir enfermedades y algunos tipos de cáncer.



Gazpacho

Si te encuentras sudando bajo el sol del mediodía en Barcelona, entra en un café y pide un plato de gazpacho. Esta icónica sopa está hecha de vegetales mezclados y se sirve fría. Como la mayoría de los platos españoles, hay tantas variaciones de gazpacho como regiones de España. Sin embargo, puedes esperar que este refrigerio ligero y refrescante incluya algunos tomates, cebolla, ajo, aceite de oliva, además de otros vegetales y especias locales.



Anchoas

En la oscuridad, antes del amanecer de las primeras horas de la mañana, flotas de barcos pesqueros se extienden a lo largo de la costa española en busca de las capturas del día. España es un país que goza de extensas costas e islas, entre ellas las Islas Canarias. Esto significa que muchos peces terminan en los menús de casas y restaurantes españoles. Uno de las más populares es la anchoa, lleno de ácidos grasos omega-3, vitaminas B, hierro y proteínas. Si bien muchas anchoas vienen empacadas en sal, se pueden lavar con agua .



Vino tinto

Tempranillo, Rioja, Listán Negro, Negramoll, Garnacha... España cuenta con una impresionante variedad de vinos de renombre mundial. Cuentan con notas distintivas de frutos rojos y oscuros. Si bien demasiado vino definitivamente es algo malo, beberlo en cantidades moderadas contribuye a la salud cardiovascular. La combinación de alcohol y uvas aporta antioxidantes que aumentan el colesterol HDL y reducen el LDL. Además, el vino también te ayuda a relajarte, lo que disminuye el estrés y las posibilidades de padecer las enfermedades que vienen con él.



Lentejas

Esta pequeña legumbre te hace sentir satisfecho, está llena de fibra y absorbe el sabor de las especias. También son muy económicas, por eso son populares en los platos rurales de toda España y sin lugar a dudas, dentro de los granos que se cultivan en la isla de Lanzarote (Islas Canarias), la lenteja es la que tiene mayor importancia. Posee un alto contenido proteico y es una excelente fuente de hierro . La fibra que contiene ayuda a regular el azúcar en sangre, mejora la digestión y facilita la pérdida de peso. Las lentejas también contienen nutrientes importantes para la salud del corazón, como el magnesio y el hierro.



Pisto manchego

Este *ratatouille* español proviene de La Mancha, el entorno árido y la tierra de Don Quijote. Es un guiso que contiene el sabor ligeramente dulce y tostado de las berenjenas, la acidez de los tomates, la frescura de la calabaza y los pimientos rojos y el sabor de la cebolla. Este estofado de verduras está lleno de antioxidantes, fibra y vitaminas importantes. ¡Cómelo con un poco de pan crujiente y disfruta de una cena deliciosa!



Almendras

Las almendras son un aperitivo saludable para el corazón que se encuentran en varios platillos y postres españoles. Son ricos en manganeso, riboflavina y cobre, nutrientes que tu cuerpo necesita para convertir los alimentos en energía. También tienen un bajo índice glucémico, lo que los convierte en una ayuda útil para mantener niveles saludables de la azúcar en sangre. Sin embargo, su mejor atributo es que son ricos en grasas monoinsaturadas, esto significa que son una alternativa saludable para el corazón a las grasas animales si necesitas reducir tus niveles de colesterol.



Frutas cítricas

Los sabores cítricos complementan muchos platos españoles. La región de Valencia está llena de huertos de naranjas y limoneros que emiten un fragante olor a flores de azahar durante todo el año. Ya sea que comas una naranja entera o la cocines como parte de un plato, puedes estar seguro de que estás comiendo bien, ya que los cítricos combaten numerosos tipos de cáncer. Las naranjas también son famosas por sus altos niveles de vitamina C, que mantiene tu sistema inmunitario funcionando. Las frutas cítricas también son ricas en fibra y bajas en azúcar, lo que brinda un sabor intenso sin el riesgo de diabetes.



Pulpo

Este cefalópodo de ocho patas es rico en grasas poliinsaturadas omega-3, que son saludables y esenciales para mantener la salud cardiovascular. Además, también es bajo en grasas y calorías, a la vez que proporciona mucha proteína y contiene una gran cantidad de vitamina B. El único inconveniente es que es alto en colesterol, así que adopta una dieta que compense esto si planeas comer pulpo.



Ensalada de garbanzos

Si quieres una comida vegetariana que te deje satisfecho, prueba una de las muchas ensaladas o guisos de frijoles de España. La península ibérica tiene muchos tipos de frijoles, incluidos muchos tipos de garbanzos. Ya sea que prefieras el carnoso garbanzo castellano del Sur de España o el mantecoso garbanzo de Fuentesauco de Castilla y León, estarás optando por un alimento rico en fibra y minerales. Los garbanzos son una excelente fuente de proteínas para los vegetarianos.