

# Renacer entre ríos y surcos, la odisea de la cocina regenerativa

Imagina un bocado que, al rozar tu paladar, susurre el murmullo de un río restaurado y la caricia húmeda de un campo regenerado. La **cocina regenerativa** es ese acto consciente que atrapa con manos expertas las especies invasoras de nuestros cauces y al mismo tiempo, teje mantos vivos sobre la tierra para retener cada gota de lluvia. No es un simple recurso de marketing, sino una alianza entre pescadores, agricultores y cocineros que, con paciencia y respeto, reinventan los ciclos de la naturaleza. El resultado restituye el latido ecológico del lugar que acoge el ingrediente. Un menú así deja de ser solo una declaración de sabores para convertirse en un testimonio de restauración y esperanza.

## El pulso del río, retomar la antigua alianza con la trucha común

Al amanecer, **Víctor González** se adentra en el cauce del **Tajo alto** con la misma reverencia de antaño. Pescador artesanal de varias generaciones, recuerda los domingos de infancia cuando su abuelo le enseñó a distinguir el salto de la trucha común (**Salmo trutta**) entre las piedras. “**La veías brillar como una moneda olvidada en el fondo: era señal de agua limpia y vida abundante**”, rememora.

Con el paso de los años, aquella abundancia cedió su lugar a poblaciones dominadas por la **trucha arcoíris** (*Oncorhynchus mykiss*) y el **siluro** (*Silurus glanis*). Introducidas con fines deportivos y productivos, estos depredadores encontraron en el río un silencio de controles naturales que les permitió reproducirse sin freno. Al alimentarse de larvas de

invertebrados -la base de la cadena alimentaria- y ocupar los refugios de las truchas nativas, desencadenaron un desequilibrio perceptible en el color y el aroma del agua.

**“El Tajo dejó de oler a río vivo”,** sentencia el ecólogo **Joaquín Santos**, que lleva dos décadas estudiando nuestros cursos fluviales. **Santos** advierte que la presencia invasora no solo ha erosionado la biodiversidad, sino que afecta la calidad del agua y la viabilidad de la pesca artesanal .

Para contrarrestar este desajuste, la **Escola Superior Agrária de Santarém (ESAS)** desarrolló un protocolo híbrido que aúna dos estrategias: la aplicación puntual de rotenona -un piscicida vegetal de vida media inferior a 72 horas en aguas templadas, que se degrada en agua y CO<sub>2</sub> sin dejar residuos duraderos- y campañas coordinadas de pesca manual nocturna, con redes de arrastre ligero y trampas selectivas.

**“No se trata de exterminar sin criterio, sino de restituir un pulso biológico que beneficie a todos los habitantes del río”,** explica **Ana Pereira**, bióloga responsable del **proyecto en Santarém**.

Los resultados son palpables. Tras cuatro años de intervenciones sucesivas y muestreos con electrofishing y marcaje con PIT tags, las poblaciones de trucha arcoíris y siluro han disminuido en un 85 %, mientras la trucha común y la colmilleja se han recuperado hasta niveles cercanos a los de finales del **siglo XX** .

## **Voces de quienes trabajan la orilla**





En **Villanueva de la Vera** (Cáceres), la profesora jubilada **Carmen López** sigue la evolución del río con un prismático desde el puente medieval. **“He visto truchas que no superaban los quince centímetros y apenas se movían”**, relata. Hoy, tras las campañas de pesca manual y el uso ajustado de rotenona, **Carmen** ha vuelto a ver ejemplares de treinta centímetros.

**“Cuando el río recupera, el pueblo recupera”**, afirma. Para ella, cada captura de trucha común remite a una cadena de esfuerzo compartido: biólogos que analizan muestras de agua, pescadores que ajustan sus artes y cocineros que luego presentan el pescado con una historia de renacimiento.

En **Ribadesella**, al norte de **España**, la pescadería artesanal de la familia **García** ha integrado recientemente la trucha común regenerada en su oferta diaria. **“El cliente nota la diferencia en la textura y en el frescor del filete”**, asegura **Laura García**. Cada mañana, su padre **Manuel** descarga la captura y la deposita en hielo con ojos brillantes: **“Sabemos que no solo vendemos un producto, sino una causa”**.

# Tierra que retiene, el arte de las coberturas vegetales

Mientras los cauces reencuentran su dinámica, los campos libran una batalla contra la evaporación y la escorrentía. En los veranos mediterráneos, hasta el 40 % de la lluvia anual se desvanece por estos procesos . La **agricultura regenerativa** propone entonces cubrir el suelo con gramíneas (cebada, avena) y leguminosas (veza, haba forrajera) tras cada cosecha principal.

Esta “**manta viva**” amortigua el impacto de las gotas de lluvia, modera la temperatura superficial y actúa como ***mulch*** natural. Las raíces finas promueven la formación de agregados estables que incrementan la infiltración de agua un 40 % y reducen la escorrentía en proporciones similares .

“**Cuando ves el campo cubierto, piensas: esto va a ser otra cosa**”, confiesa **Marta Rodríguez**, hortelana en el **Altiplano granadino**. Sus pimientos ahora mantienen un dulzor limpio y una piel firme que, según la técnica del **chef Héctor Ramírez**, permiten prepararlos “**al vacío**” sin desintegrarlos.

Ensayos en olivares gestionados por la **ESAS** aseguran un 25 % más de agua útil durante la sequía, posibilitando espaciar los riegos y elevar la calidad del aceite . Este ahorro repercute directamente en costes energéticos y hídricos, clave en territorios con restricciones de recursos.

## Coberturas y cambio climático, mitigación en acción

El beneficio hídrico no es la única virtud de la cubierta vegetal. La biomasa residual, incorporada al suelo al finalizar la temporada, enriquece la materia orgánica y favorece la captura de carbono estable. Un suelo con más del

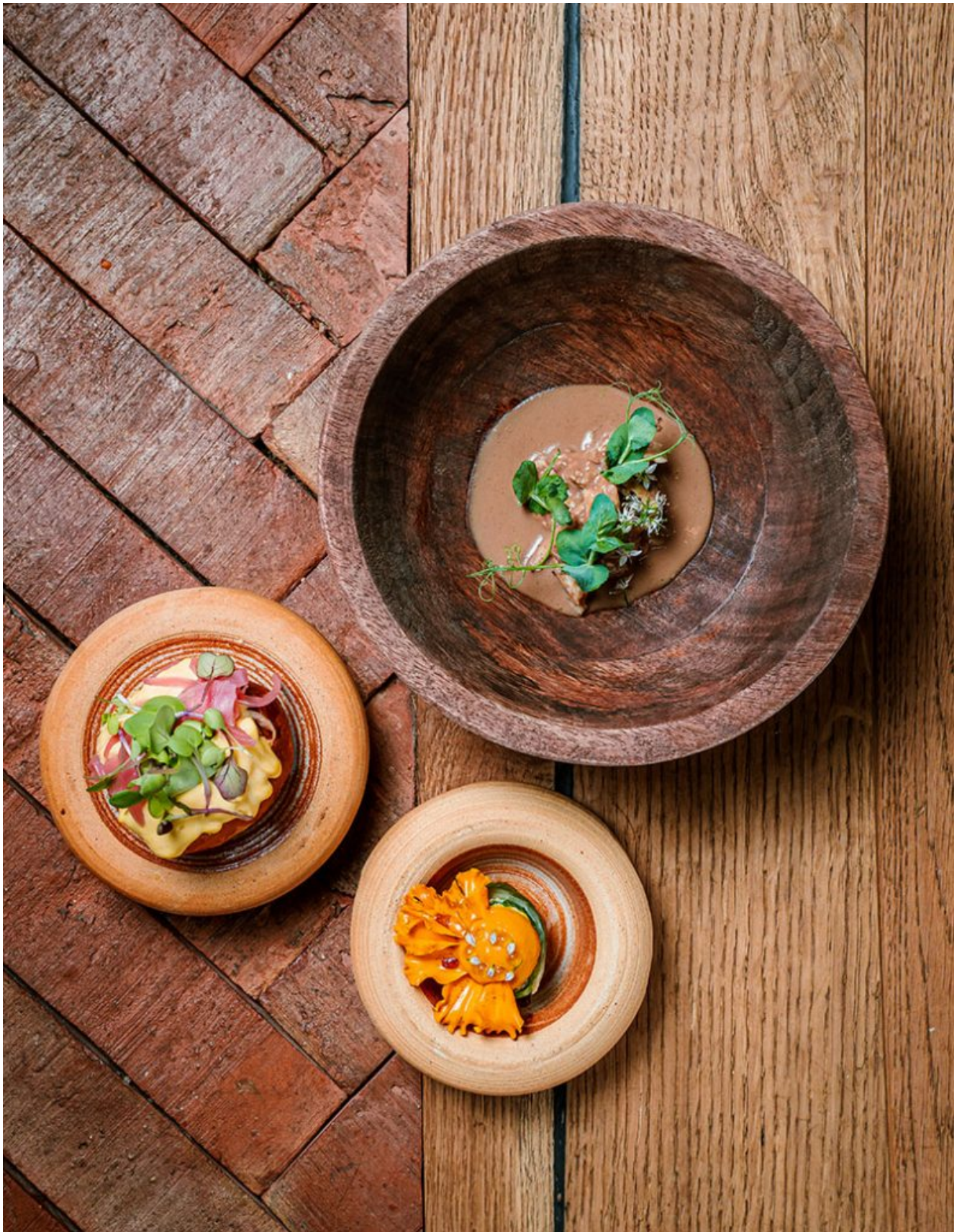
3 % de materia orgánica retiene mejor el agua y sostiene comunidades microbianas que facilitan la absorción de nutrientes, reduciendo la dependencia de fertilizantes sintéticos .

Este proceso actúa como sumidero de carbono: cada hectárea gestionada bajo cobertura puede llegar a capturar hasta 1,5 toneladas de CO<sub>2</sub> anuales, según modelos de la **FAO** adaptados al mediterráneo . Así, la **agricultura regenerativa** suma su acción a las estrategias globales de mitigación climática, mientras ofrece insumos de sabor más concentrado y perfiles aromáticos más definidos.

## **Historias de campo, el pulso humano tras la innovación**

Más allá de datos y gráficos, la **cocina regenerativa** cobra vida en las voces de quienes la practican. En **Jaén**, **Francisco Moreno** relata cómo **“mis ovejas pastorean un día y al mes el suelo, oscuro y esponjoso, retiene el agua como una toalla mojada”** tras la siembra de veza. En **Alicante**, las hermanas **Elena y Raquel** descubrieron que **“trabajar con cubiertas vegetales cambió nuestra rutina: dedicamos menos tiempo a regar o desherbar y más a rescatar variedades antiguas”**. Y en **Aragón**, el **biólogo Pedro Aguilar** vive su propio asombro al llevar turistas a **“ríos regenerados donde garzas y martines pescadores retoñan, volviendo a cazar en aguas rebosantes de vida”**. Estas historias revelan el pulso humano de un movimiento que, plato a plato, reconecta al comensal con el latido del paisaje.

## **Del campo a la mesa, trazabilidad con nombre y apellidos**









En **Ciudad de México**, el restaurante **Baldío** -cofundado por el chef **Alonso Madrigal** y el británico **Doug McMaster**- ha llevado la transparencia y la conexión con el origen al extremo de convertirse casi en una extensión viva de su huerta regenerativa, **Arca Tierra**. En cada menú degustación, el comensal accede a un recetario en el que se detallan:

La procedencia de cada insumo, desde las chinampas de **Xochimilco** hasta las parcelas de **Valle de Bravo**.

**Las prácticas regenerativas empleadas:** siembra de cinturones de maíz para proteger cultivos, uso de abonos orgánicos

prehispánicos y manejo acuapónico en las chinampas.

**El impacto social y ecológico:** número de agricultores beneficiados, volumen de agua ahorrado y hectáreas de humedal recuperadas.

Este sistema va más allá de un mero ejercicio narrativo, convierte la comida en un puente directo entre el comensal y los 50 pequeños agricultores involucrados, que cultivan en 18 chinampas restauradas según técnicas ancestrales. Así, cada degustación en **Baldío** no solo celebra la creatividad culinaria, sino que documenta la regeneración de un paisaje y la revitalización de comunidades locales,

La transparencia también se hace tangible al escanear un simple **código QR** junto al plato. Un ejemplo en **España** lo encontramos en las **Jornadas Gastronómicas de Balfegó**, donde más de mil restaurantes ofrecen atún rojo con trazabilidad total: al lector de su teléfono llegan datos precisos sobre la granja o pesquería de origen, las condiciones de cría y captura, el tratamiento en planta y hasta rutas de envío. Se trata de educar al comensal: conocer el pH y la calidad del agua en que nadó el atún, el sistema de alimentación empleado o el nombre del pescador que extrajo la pieza convierte cada bocados en una experiencia comprometida con el ecosistema marino

## **La dimensión sensorial de lo regenerado**

Más allá de lo nutritivo, los **productos regenerados** ofrecen ventajas palpables en el plato. La colmilleja autóctona exhibe un marmoleo contenido que mantiene la jugosidad sin empastar, y un matiz terroso delicado que evoca los afloramientos calcáreos del fondo del río.

Los vegetales bajo cobertura, por su parte, presentan una armonía de azúcares y ácidos que potencia curaciones y

fermentaciones, desde un kimchi de nabo hasta una conserva de tomates de rama. Tal complejidad gustativa solo surge cuando el suelo funciona como un ecosistema vivo, capaz de proveer nutrientes gradualmente.

## Retos y oportunidades para la escala regenerativa

A pesar de los éxitos, la réplica masiva de este sistema enfrenta obstáculos:

**Coordinación interdisciplinar:** articular hidrólogos, agrónomos, biólogos, pescadores y chefs exige estructuras formales de colaboración que aún se construyen.

**Inversión inicial:** artes de pesca manual especializadas, maquinaria de siembra de cobertura y licencias para piscicidas puntualizados suponen costos que los pequeños productores deben afrontar.

**Formación continua:** dominar protocolos biológicos, análisis de suelo y gestión de datos demanda programas educativos sólidos, una brecha que la **ESAS** aborda con sus microcredenciales en **Agricultura Regenerativa**.

**Adecuación al clima:** en zonas con precipitaciones inferiores a 300 mm anuales, la terminación de la cobertura -el momento preciso de retirar la cubierta antes de sembrar el cultivo principal- determina el éxito o fracaso de la campaña .

No obstante, el ahorro de hasta un 30 % en costes de riego, la mejora sostenida de la fertilidad y la percepción premium de los productos regenerados configuran un atractivo retorno a medio plazo. El crecimiento del **ecoturismo gastronómico** refuerza la demanda de experiencias que conjuguen degustación y consciencia ambiental.

## Un nuevo estándar de excelencia

La cocina regenerativa desafía la vieja ecuación de la

gastronomía: técnica más sabor igual éxito. Añade una tercera variable indispensable: el grado de recuperación ambiental que cada plato impulsa. Sus defensores, desde biólogos hasta chefs, reclaman que las guías y premios del sector incorporen el impacto ecológico como criterio de excelencia.

Solo así podrá entenderse que un filete de colmilleja tenga tanto valor por su producto como por el río que vuelve a latir vigoroso, y que una ensalada de hojas verdes exalte no solo la frescura, sino la humedad retenida en un suelo que volvió a respirar.

La **cocina regenerativa es**, en esencia, una invitación a reencontrar la compasión por la tierra y el agua en cada bocado. Su historia no termina en la mesa, continúa en el cauce restituido, en la tierra oscura que retiene cada gota y en la mano que siembra la próxima cobertura. Cuando el comensal comprenda que su plato lleva impreso un legado de restauración, la verdadera innovación culinaria habrá encontrado su rostro definitivo: el de un compromiso vivo con el entorno.