

Siete alimentos para despertar la libido

Cuando hablamos de deseo sexual, la alimentación juega un importante papel, pues es esencial para catalizar el estrés y, con ello, despertar y potenciar la libido.

En Begoístas son amantes de la comida, de la buena comida, y aconsejan el consumo de algunos adaptógenos para aumentar el deseo sexual y la fertilidad.

La mucuna, el ginseng, el epimedium, el cordyceps, la shilajit, la shatavari y la maca son algunos adaptógenos que podemos incluir en nuestra dieta diaria para despertar la libido tanto masculina como femenina.

Todos ellos, están presentes en diferentes platos de Begoístas como la Sex Honey, los Pancakes de Bacon, el Choco Maca, el Caldo de Diamante del Bosque o el Punch Pudding.

Tras este proyecto se encuentran dos grandes gastronomas, las hermanas Begoña y Cuchita Lluch. Basado en la idea de ambas de disfrutar alrededor de la mesa y donde el ciclo de transformación pasa por dentro y por fuera.

Alejandra G. Feijóo

Sabemos que la alimentación juega un papel esencial en nuestro día a día, ya que es la fuente que nos nutre física y

mentalmente.

Y, como no podía ser de otra manera, cuando hablamos de deseo sexual, los alimentos tienen mucho que aportar.

Son elementos esenciales para catalizar el estrés y, con ello, para despertar y potenciar la libido. La comida de Begoístas ayuda a reponer el cuerpo de aquello que genera estrés, equilibrando las hormonas y bajando el nivel de azúcar en sangre y cortisol.

Una de las consecuencias de tener mucho estrés es que se disminuye la libido, al igual que reducir la fertilidad. Es por eso que una buena alimentación es fundamental para alcanzar el equilibrio.

Un cuerpo estresado es uno que no valora el placer y la creatividad. En consecuencia, el estrés afecta al sexo a varios niveles: el cortisol reduce la libido, dificulta el orgasmo y altera el ciclo menstrual.



Siete alimentos para despertar la libido

Las endorfinas, que el cuerpo libera para mitigar el dolor, pueden bloquear la liberación de hormonas esenciales para la producción de testosterona.

Los adaptógenos ayudan a experimentar el verdadero potencial mental y físico, por lo que su uso habitual puede beneficiar en el aumento de la libido.

Aunque todos los adaptógenos tienen un efecto bidireccional sobre el estrés, cada uno también tiene un perfil distinto de cualidades que brillan en sistemas específicos.

Begoístas aconseja el consumo de algunos de estos adaptógenos en nuestras dietas para lograr estos beneficios:

Mucuna.

La mucuna también es un potente afrodisíaco. Despierta la libido en ambos sexos, intensificando los sentidos y encendiendo el deseo.

Además, estimula la producción de testosterona en los hombres y previene los dolores menstruales en las mujeres.

Capaz de nutrir y revitalizar todo el cuerpo, favorece la salud mental y física con efectos vigorizantes y calmantes.



Ginseng.

El ginseng es conocido por sus efectos sobre la libido masculina y femenina. Utilizado para tratar la impotencia, estimular la excitación y aumentar la testosterona, el ginseng es un afrodisíaco natural de eficacia probada.

Al actuar sobre el sistema nervioso central, estimula tanto las hormonas sexuales como los fluidos sexuales.

Epimedium.

Se ha utilizado durante miles de años en la medicina tradicional y en remedios caseros por sus potentes propiedades antiinflamatorias y de refuerzo inmunitario, así como por sus potentes efectos antienvjecimiento en el organismo.

Es la planta más potente del planeta para la disfunción eréctil y potencia la libido tanto masculina como femenina.

Es un remedio polivalente que actúa desde el interior para encender la chispa interior.

Cordyceps.

Los cordyceps son conocidos por ser los hongos más sexys, aumentando la libido y la fertilidad tanto en hombres como en mujeres.

Conocida como la 'viagra del Himalaya', que los tibetanos ya descargaban lo que ahora demuestra la ciencia.

Los componentes farmacológicos y biológicos del cordyceps hacen que se potencie la energía, el vigor, la resistencia y la recuperación, por lo que estas maravillas del Himalaya harán que los jugos fluyan, prevendrán la impotencia, fomentarán la fertilidad y aumentarán la libido.

Shilajit.

Proporciona energía trabajando con las mitocondrias del cuerpo para convertir el oxígeno y los nutrientes en energía física bruta. Revitaliza el cuerpo, estimula la libido, aumenta la fertilidad, mejora el rendimiento atlético y combate la fatiga crónica.

Shatavari.

Es un poderoso afrodisíaco y se utiliza principalmente para apoyar la salud sexual. Se le ha llamado 'la viagra femenina'.

Se considera la “reina de las hierbas” por su efecto sobre la salud sexual femenina.

Puede aliviar los calambres, regular la menstruación, optimizar la fertilidad y aliviar los síntomas de la menopausia, como los sudores nocturnos, los cambios de humor y los sofocos.

Maca.

Los indios quechuas de Perú consideran que la maca favorece la agudeza mental, la vitalidad, la resistencia y el vigor.

La maca reduce la ansiedad y la depresión y es rica en aminoácidos esenciales, yodo, hierro y magnesio, así como en esteroides que pueden poseer una amplia gama de actividades que favorecen la función suprarrenal y hormonal.



Todos estos alimentos se pueden encontrar tanto en las recetas ideadas para los planes de Begoístas tras años de investigación en el sector, como en la amplia despensa disponible en su tienda online. La 'Sex Honey' de Begoístas, por ejemplo, está compuesta por miel de tomillo (96%), Maca, Shatavari, Shilajit, de ahí su peculiar nombre por los beneficios que ofrece en la libido.

Esta miel de Begoístas está presente en platos como los 'Pancakes de bacon', acompañados también con nata de coco y bacon de coco.

Dos desayunos muy potentes también en este sentido que se puede disfrutar en sus planes son el 'Choco Maca', una receta de chocolate líquido a base de leche almendras, Melaza de arroz, Cacao en Polvo, Maca, Canela en Polvo, Sal que restaurará tu energía y vitalidad, y el 'Punch Pudding', la clásica tarta de limón parisina al estilo Begoísta, que también contiene maca.

El 'Caldo Diamante del bosque', por su parte, es una cena idónea que contiene, entre sus múltiples adaptógenos, los cordyceps, 'la viagra del Himalaya'.

La FILOSOFÍA Begoísta

Como hemos dicho, Begoístas es puro placer. Placer por el gusto, por los sabores, por el buen hacer y, al fin y al cabo, por la buena comida.

Pero también es mucho más que un plan de comidas. Podemos considerarlo el compañero perfecto para alcanzar un estilo de vida saludable, pues la alimentación es una herramienta muy poderosa y catalizadora del cambio.

Eliminando alimentos que son nocivos e incorporando todos los nutrientes que el cuerpo necesita para sentirse bien.



Con menús que constan en un 90% de plantas (plant based) y 10% de proteína animal, principalmente pescado, mariscos y aves.

Para alcanzar la mejor versión hay que empezar desde el interior, porque el brillo de las personas viene desde dentro y emana hacia el resto.

Un bienestar holístico mental, físico y espiritual que se

percibe desde fuera. ¿Quieres saber las normas?

- #NORULES. Adiós a calcular las calorías, hay mejores cosas que hacer
- #DESPENSA de confianza. Alimentos reales, frescos y, sobre todo, sabrosos
- #PLANTBASED. Sin llegar al vegetarianismo, la proteína vegetal está en el centro
- #SWEETIE. La vida ya es bastante dulce. No hace falta recurrir a los azúcares refinados
- #CONÉCTATE. Atender a los reclamos físicos siempre resuelve los bloqueos mentales

De esta manera, los principales ingredientes de los platos 'Begoístas' son las plantas, cereales integrales, legumbres, verduras arcoíris, crucíferas, algas, frutos secos, raíces y semillas.

Se considera fundamental la hidratación, pero no solo mediante líquidos, sino con frutas y verduras.

Se eliminan los productos ultra procesados, al tiempo que se hacen las paces con las grasas saludables y, sobre todo, se escucha al propio cuerpo.

Una serie de prácticas que trascienden los deliciosos platos de los planes y se cuelan dentro de la despensa, porque en la web de Begoístas hay un escaparate inmenso de productos.

El chef del AOVE Daniel

García

Daniel García Peinado, chef ejecutivo del gourmet de la selección española de fútbol “LA ROJA” y delegado nacional de la selección española de cocina profesional.

Comenzó en un obrador de panadería familiar hace 23 años en Málaga.

El AOVE, Daniel García su chef. Cinco años de bagaje profesional me sirvieron para avanzar en su formación: La Escuela de Hostelería de Málaga La Cónsula.

Allí aprendió la cocina tradicional española y donde se formó como cocinero.

Sus inquietudes y ganas de seguir creciendo, pronto le llevaron a descubrir otras cocinas.

Pasando por Inglaterra, mi primer viaje al extranjero o por estrellas Michelin *** como Martín Berasategui en Lasarte, formando parte de uno de los mejores [restaurantes](#) de España.

□En todos ellos siguió completando su formación junto a estudios de Turismo y Nutrición y Dietética, pudiendo desarrollar un estilo propio, teniendo como referente el Aceite de Oliva Virgen Extra como eje de la Dieta Mediterránea.

Para conocer un poco más de su trayectoria y de sus logros profesionales, hemos mantenido con él una entrevista en la que nos ha dado pelos y señales de la importancia del AOVE.

La Entrevista

Ángel Marqués Ávila. – ¿Qué tiene el aceite de oliva virgen extra que no encuentra en otros ingredientes? ¿Cómo llegó a

entender de la importancia del AOVE en la cocina?

Daniel García. – El AOVE es una grasa por excelencia e interviene en muchos procesos metabólicos del cuerpo, aparte de ser la mejor grasa para cocinar dentro de la biodisponibilidad del organismo, aporta numerosos beneficios que otros ingredientes no tienen.

Si nos fijamos bien en la pirámide nutricional de la Dieta Mediterránea, el Aceite de oliva virgen extra está justo en el medio, fuente desde donde emanan los demás ingredientes de nuestra despensa. Esto me hizo decidirme por el producto estrella español.

El mundo del AOVE

Gracias a instituciones internacionales como la Sociedad del Oleocanthal, a científicos como Gary Beauchamp o Médicos como José Antonio Amérigo o Paco Lorenzo Tapia, conseguí adentrarme en el mundo del aove, traduciendo el lenguaje científico al lenguaje culinario, base imprescindible, junto al patrimonio oleícola y la cata.



Daniel García el chef del AOVE

Ángel Marqués Ávila. -¿Qué opinas sobre actualizar el recetario español con la nueva generación o paleta de

colores de vírgenes extra?

Daniel García. – Pienso que, desde el punto de vista del cocinero, se han dejado del lado la cocina tradicional y por ende el aceite de oliva.

Antaño nuestras abuelas solo cocinaban con lo que había, y créeme, que teníamos y tenemos muchísimo aceite de oliva con el cual cocinaban guisos tradicionales.

Hoy en día estamos recuperando nuestras tradiciones y la vanguardia están dando paso a una cocina consciente, de productos de cercanía y que respeta la temporalidad, para garantizar nuestra salud.

La nutrición y el conocimiento de ésta en la dieta, se ha vuelto importantísimo para el comensal, ya no salimos a cualquier sitio, sino que por “culpa” de la pandemia, somos más selectivos a la hora de elegir sitio, nos hemos culturizado más en lo que aporta o no la comida a nuestro ser, en la especialización y la salud, está el futuro gastronómico de este país.

Es por ello que llevo más de 12 años analizando, estudiando y actualizando el recetario español con los nuevos AOVES que han salido y está armonizando nuestro paladar.

Tenemos una asignatura pendiente como chefs y es que, las almazaras han crecido, modernizado sus instalaciones haciendo mejor producto y por ende mejorando la salud del ciudadano, ¿por qué entonces no dirigir la mirada como cocinero a respetar sus propiedades?

¿Por qué llamamos “caro” a un producto tan saludable y que nos da más rendimiento que otras grasas de semillas? ¿nos hemos actualizado en productos de globalización y hemos dejado de lado al AOVE?

Esta dinámica debe cambiar, ilas universidades como la del País Vascos o el instituto de la Grasa de Sevilla han demostrado que es la mejor [opción](#) para freír pescados por su complementación de omegas con estos o incluso la aportación de nutrientes a nivel celular...y seguimos empeñándonos en freír con aceites de semillas!!!



AOVE

Hacer conciencia

Debemos despertar la conciencia del consumidor y del cocinero para que utilicen la paleta de 270 aceitunas aproximadamente que nos da el territorio y verdaderamente usar producto de Km0 empezando por la grasa más cercana y su variedad.

Ángel Marqués Ávila. –¿Qué importancia tiene para ti en tu cocina los AOVES?

Daniel García. – Para mí cocinar con aove es lo más importante, la esencia de mi cocina y por la cual me baso para

elaborar recetas.

Utilizo en frío su parte de cata, análisis organoléptico, para crear recetas que armonicen con sabores afines a sus cualidades, picantes, frutados y amargos, y en caliente, preservar los polifenoles posibles aportan al finalizar la receta o refrescando con el mismo aove, para que, sean los más equilibrados posibles.

Ángel Marqués Ávila. –¿Qué es lo más importante a la hora de elegir un AOVE?

Daniel García. – No creo en el encasillamiento de ciertos aoves para ciertas elaboraciones, podemos elegir a razón de nuestros gustos, como los colores, lo más importante es dejarse llevar por las hojas de cata que nos transmite el productor o aprender a catar como hemos aprendido a diferenciar verduras, hortalizas u otros productos, debido a la repetición de uso en las cocinas.

Pero si tengo que elegir aoves siempre buscaré los que se complementen en la cocina mejor, donde haya equilibrio entre sus atributos positivos y los ingredientes de mi receta, además de ver si van en frío o en caliente.

Los mejores destinos gastronómicos

Cada región del mundo tiene su propia gastronomía influenciada por factores como el clima, los recursos naturales, la historia y la cultura.

La climatología es un factor importante en la formación de las costumbres culinarias de los países.

El clima y el medio ambiente influyen en la disponibilidad y variedad de alimentos en una determinada región, lo que a su vez influye en la forma en que los alimentos son cultivados, preparados y consumidos.

Los países cálidos y húmedos, como la mayoría de América Central y del Sur, los cultivos tropicales como la banana, el plátano, la yuca y el maíz, son abundantes y formaron la base de la dieta local.

India, un país donde el clima es cálido y húmedo, la comida es picante y especiada debido a la disponibilidad de chiles y especias.

Existen regiones frías como Rusia y Escandinavia, donde los cultivos son más limitados y la gastronomía se basa en carnes y productos lácteos.

Ahora en países con veranos calientes e inviernos fríos, como Italia, el recetario incluye una gran variedad de verduras y frutas de verano, mientras que en invierno se depende de productos secos y conservas.

Mientras la gastronomía francesa es conocida por su sofisticación y su uso de ingredientes de alta calidad, la gastronomía mexicana se caracteriza por su sabor picante y su uso de platillos tradicionales como los tacos y el mole.

Hay muchos destinos gastronómicos en todo el mundo que son considerados excelentes. Depende de las preferencias personales y los gustos culinarios de cada uno para decidir a donde ir.

Destinos gastronómicos

Francia

Conocida por su rica tradición culinaria, es considerada el hogar de algunos de los mejores chefs y restaurantes del mundo.

Sofisticada y con una especial selección de productos e ingredientes de muy alta calidad, es sin lugar a dudas una de las cocinas más antigua y desarrollada en Europa.

Entre la gran variedad de platos con los que podemos identificar los fogones franceses está la sopa de cebolla gratinada, la Escargot, el Coq Au Vin y el Ratatouille.



Coq Au Vi



Escargots

Los quesos y los vinos son de los más valorados en todo el mundo por su calidad y sabor.

Con más de 400 diferentes tipos de quesos de todos los tipos (vaca, oveja, cabra, curados, semicurados, frescos, azules...) y

13 grandes zonas productoras de vino:

Alsace, Beaujolais, Bourgogne, Bourdeaux, Corse, Champagne, Jura, Languedoc-Rousillon, Loire, Provence, Savoie, Sud-Ouest y Vallée du Rhône.

Para los franceses su su sector gastronómico es razón de un gran orgullo y claro está, el champagne.

Entre los grandes cocineros de Francia tenemos a [Paul Bocuse](#), “padre de la nouvelle cuisine”; Alain Ducasse, el primer chef en tener tres estrellas Michelin en tres diferentes ciudades; Joel Robuchon, Guy Savoy, Michel Guérard o Michel Bras quien ha marcado su cocina creativa a través del uso de hierbas frescas.

Italia

Reconocida en todo el mundo por su sabor y su gran variedad de platillos.

La cocina italiana se basa en ingredientes frescos y simples, como la pasta, el tomate, el aceite de oliva, el queso y las hierbas aromáticas.

Cada región de Italia tiene su propia cocina tradicional, influenciada por factores como el clima, los recursos naturales y la historia.





Por ejemplo, la cocina de la Toscana se caracteriza por su uso de carnes y vegetales a la parrilla, mientras que la cocina de Sicilia se conoce por su uso de frutos del mar y especias.

La pasta, uno de los platos más icónicos de la cocina italiana, cuenta con una gran variedad de formas y sabores y cada región tiene su propio recetario de pastas tradicionales.



La pizza también es muy popular en Italia, siendo Napoli la cuna de la pizza.

Los vinos y los quesos también son motivo de orgullo para los italianos, pero en el tema de los quesos se debe abrir un paréntesis, ya que este país cuenta con más de 90 variedades de quesos.

De todos estos, el parmesano elaborado con leche de vaca es el ícono que acompaña a la pasta alrededor del mundo.

España

España cuenta con una muy variada y rico espectro gastronómico, con influencias de la cocina mediterránea, árabe y judía.

En nuestro país no se puede dejar de mencionar las tapas, una costumbre que data del siglo XIII y que según historiadores, tiene diferentes anécdotas alrededor de su origen.

La cultura del jamón serrano, es otra costumbre ancestral. Arribó con la llegada de los fenicios a Gádir, hoy conocida como Cádiz, quienes introdujeron esta técnica y sabor.

La tortilla española es otro de sus emblemáticos, como muchos otros platos reconocidos de hoy día, la tortilla buscó apalejar la hambruna y facilitar una comida nutritiva y económica

La paella el ícono de la gastronomía española

La paella valenciana es considerada la versión original del plato. En su preparación lleva ingredientes como el arroz, judías verdes, garrofó (judiones), también se utilizan productos como carnes, pollo y conejo.

La paella de mariscos se cree que es la variante introducida por los marinos de la época y hablamos del siglo XVII según algunos registros.



Paella, uno de los ícono gastronómicos en el mundo

Al igual que Italia y Francia, España es conocida por su gran variedad de quesos y vinos.

La cocina regional varía mucho en con cada región teniendo sus propias especialidades culinarias, además de diferentes influencias.

Islas Canarias, con huella africana

En las [Islas Canarias](#) la gastronomía es una mezcla de influencias africanas, europeas y americanas debido a su historia como colonia española.

Algunos platos típicos de este archipiélago, incluyen el gofio, una harina de cereales tostada que se utiliza en muchas recetas; papas arrugadas con mojo, una salsa hecha con ajo, cilantro y aceite de oliva; el sancocho, costillas y millo, guiso de pescado y vegetales.



Papas arrugadas con mojo, una salsa hecha con ajo, cilantro y aceite de oliva

También son conocidas por platos como la carne de cabra y por su pesca fresca, incluyendo todas las variedades de atún, sardinas y pescado del día.

La fruta tropical también es abundante en las Islas Canarias y se utiliza en muchas recetas dulces y saladas.

Paraísos Gastronómicos

Japón

Hay muchas razones para viajar a Japón y probar su gastronomía, la primera es que es una experiencia inolvidable.



Calidad de los ingredientes

Japón es conocido por tener una de las mejores calidades de alimentos en el mundo. La mayoría de los ingredientes utilizados en la cocina japonesa son frescos y de alta calidad, lo que les da a los platos un sabor único y delicioso.

Tradición culinaria

La cultura culinaria del país oriental es una de las más antiguas y respetadas del mundo. Con más de mil años de tradición, la gastronomía japonesa es una mezcla única de técnicas e ingredientes que se han perfeccionado a lo largo del tiempo.



Experiencia gastronómica única

La comida japonesa es más que simplemente comer. Es una experiencia sensorial completa que incluye la presentación de los platos, el servicio y el ambiente en el que se come. Cada detalle cuenta.

Variedad de opciones

La gastronomía japonesa ofrece una amplia variedad de opciones, desde el sushi hasta el ramen, pasando por el tempura y el udon. Hay algo para todos los gustos y presupuestos.



Comida saludable

El recetario japonés es conocido por ser saludable, ya que se basa en la utilización de ingredientes frescos y de alta calidad y se evita el uso excesivo de grasas y azúcares añadidos.

Viajar a Japón para probar su gastronomía es una experiencia única y enriquecedora. ya que, sin duda es una de las mejores del mundo.

Perú una fusión centenaria

Hablar de la gastronomía peruana es hablar de una de la más claramente influenciada por diferentes culturas, la cocina del Perú es el resultado de la combinación de influencias indígenas, españolas y asiáticas.

Cada región del Perú tiene platos típicos e ingredientes propios de la zona, lo que hace que la cocina peruana sea diversa y vibrante.

Un plato que representa al Perú a nivel mundial es el ceviche, una combinación de mariscos o pescados crudos marinados en jugo de limón, con ajíes y cebolla.

Se puede encontrar en todo el país, y cada región tiene su propia versión del plato.



Otro plato típico es el ají de gallina, una especie de guiso hecho con pollo desmenuzado, especias, leche y ají amarillo. Se sirve con arroz y papas rellenas, y es uno de los platillos

más populares de Lima, la capital del país.

La papa, un cultivo originario de los Andes, es un ingrediente clave en muchos platillos peruanos, incluyendo los famosos tacos de papa rellenos.



Además de los platos típicos, la gastronomía peruana también ha adoptado influencias de la cocina asiática, especialmente la china y la japonesa.

El arroz chaufa, por ejemplo, es una versión peruana del fried rice chino, mientras que el lomo salteado es un plato que combina ingredientes peruanos y asiáticos.

La cocina Nikkei

La cocina Nikkei es un estilo culinario que combina las tradiciones culinarias japonesas y peruanas.

Se originó en Perú en el siglo XIX cuando los inmigrantes japoneses llegaron al país en busca de nuevas oportunidades.

Con el tiempo, estos inmigrantes adoptaron y fusionaron sus tradiciones culinarias con los ingredientes y técnicas locales para crear un estilo de cocina único.

El resultado es una combinación de sabores y técnicas de la cocina japonesa con los productos y las especias peruanas.



Por ejemplo, el tiradito, un plato peruano de pescado crudo marinado, se ha fusionado con el sashimi japonés para crear el tiradito Nikkei.

Otro ejemplo es el arroz con mariscos, una versión Nikkei del conocido plato peruano.

Los restaurantes Nikkei ofrecen una experiencia culinaria única y auténtica, y los chef Nikkei están experimentando y fusionando aún más los sabores y técnicas culinarias japonesas y peruanas.

México lindo y querido

Reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad. La comida mexicana es representada por innumerable gama de sabores y texturas. Influenciada por la cultura precolombina, española y otros elementos extranjeros

Una característica distintiva de la gastronomía mexicana es el uso de chiles, especies y hierbas frescas, lo que la hace única en cuanto a sabor y aroma.

La variedad de chiles incluye desde los más dulces como el ancho, hasta los más picantes como el habanero. Estos ingredientes son utilizados para dar sabor a los platillos típicos, como el pozole, el guacamole, y las salsas.





Otro producto emblemático es el maíz, tanto en forma de tortillas como en el platillo típico como el pan de elote. La importancia del maíz en la cultura mexicana es evidente dada la amplia variedad de platillos que lo incluyen, desde los tamales hasta los tacos de elote.



No se puede dejar de mencionar el frijol, se utiliza en muchos platillos como el pozole, los tacos y las enchiladas. El frijol es una fuente importante de proteínas y es un ingrediente versátil que puede ser frito, hervido o molido en una pasta.

Hablando de las bebidas, la gastronomía mexicana es conocida por el tequila y la margarita, pero también cuenta con una amplia variedad de bebidas no alcohólicas, como el agua fresca, el horchata y el atole.

**Ron Arehucas presenta este
carnaval “el mayor Vaci-Rón**

del mundo”

Arehucas lanza su nueva campaña de Carnaval apostando por el talento canario y por personajes de renombre nacional como el artista Fran Perea. Así, pondrá en

Valor el orgullo de los canarios por esta fiesta y el sentimiento de que no hay nada que se pueda comparar a él

Este carnaval el mayor Vaci-Rón del mundo

Ron **Arehucas** ha presentado su spot del [carnaval](#) a través de una original propuesta basada en “El Mayor Vaci-rón del Mundo”.

En él mostrará cómo una vez que vives el carnaval canario este influye en quién eres, llevando siempre ese “espíritu” donde quiera que vayas.

La marca quiere contar así cómo esta fiesta llena de orgullo a los canarios y cómo, a los que no la han vivido aún, les genera muchas ganas de disfrutarla.



Con este spot, Arehucas desvelará la auténtica historia de la última noche de Studio 54, el famoso club nocturno ubicado en la Calle 54 Oeste de Manhattan (Nueva York).

Para ello, nos mostrará cómo unos amigos -en plena preparación para salir en carnaval- se encontrarán con un documental del “Carnaval Geographic” en el que descubrirán a través de Jorge “Rondríguez”, creador de Studio 54, el por qué de todo.

Este original spot ha contado con la participación de Fran Perea, el cantante y actor que hizo historia dentro de las series españolas de nuestro país.

Además, en una firme apuesta por la visibilidad del talento canario, en el spot también han participado los humoristas Jorge Bolaños e Himar Armas, el artista Drag Sethlas, la bailarina y actriz Jennifer Artiles, la cantante Mel Ömana y Gus Jackson, el doble profesional de Michael Jackson.



Los protagonistas animarán a los canarios exiliados y a sus amigos a exportar el “Lado Canario de la Vida”, convirtiéndolos en embajadores de nuestro carnaval.

Esta campaña que aúna las [temáticas de los carnavales](#) de las dos capitales de provincia de Canarias girará en torno al lema del “Mayor Vaci-rón del mundo” y se extenderá durante más de 4 semanas, hasta el próximo 5 de marzo.





Arehucas tendrá además el próximo 4 de marzo, en la cabalgata de las Palmas de Gran Canaria, una carroza convertida en Studio 54 a la que podrán subirse los seguidores que participen en las distintas acciones que la marca llevará a cabo en sus redes sociales.

Después de dos años sin poder disfrutar del verdadero carnaval en la calle, este 2023 los canarios podrán celebrar por fin esta fiesta en todo su esplendor junto a **Ron Arehucas**, el **ron por excelencia del carnaval de las islas**.

Sobre Grupo Arehucas

Grupo Arehucas, empresa centenaria de las Islas Canarias, lleva más de un siglo ofreciendo al consumidor nacional e

internacional una gama de productos artesanales basados en la unión de una materia prima de calidad con un cuidadoso añejamiento de sus rones, elaborados con un excepcional aguardiente obtenido directamente de su propia plantación de caña, lo que les permite poder ofrecer un producto único y de una calidad insuperable.

Consolidada como una marca de prestigio basada en la calidad e historia de sus rones, Arehucas ha logrado establecerse como un referente de la sociedad canaria y pilar fundamental para dar a conocer al mundo la imagen de su producto, el arraigo y la tradición de la cultura de Canarias.

Madrid Fusión supera sus propias metas

La cumbre gastronómica más influyente del mundo vuelve a batir récords en esta edición y alcanza 21.106 visitantes (un 25% más que en 2022), más congresistas (1.771 y 708 jóvenes de escuelas de hostelería) y más periodistas (1.216).

Por Ángel Marques Ávila. Periodista gastronómico

Madrid Fusión el evento

Madrid Fusión Alimentos de España sigue creciendo y cierra su XXI edición con las mejores cifras de toda su historia. Este año tenía el reto -superado con creces- de volver a sus fechas habituales de finales de enero después de los cambios de calendario generados por la pandemia en las dos citas previas.

Además, la cumbre internacional de gastronomía más influyente

del mundo constata que el sector está más vivo que nunca y sigue siendo [capaz de ilusionar](#) y sorprender.



Madrid Fusión Alimentos de España sigue creciendo y cierra su XXI edición con las mejores cifras de toda su historia

Después de tres intensas jornadas de intercambio continuo de conocimiento, Madrid Fusión demuestra su inagotable capacidad para reunir a cocineros y empresas vinculadas a la gastronomía, pero también a los mundos del vino, la pastelería y la panadería. Las cifras son rotundas.

Madrid Fusión 2023 supera sus propios límites: 21.106 visitantes (un 25% más que en 2022), más congresistas (1.771 a los que se suman 708 jóvenes de Escuelas de Hostelería) y más periodistas (1.216).

Buena cantera

Números que auguran que la gastronomía tiene futuro, algo que se ha podido palpar en los pasillos y en los auditorios del Pabellón 14 de Ifema durante estos tres días, por lo que

paseaban muchos jóvenes (más de 700 estudiantes de Escuelas de Hostelería de toda España inscritos en esta edición), futura generación de sala y cocina, pero también del escenario de este congreso que Dabiz Muñoz definió en su ponencia del martes como “una referencia mundial que crea escuela y es un precedente”.



Dabiz Muñoz en Madrid Fusión definió en su ponencia del martes como “una referencia mundial que crea escuela y es un precedente”

Permuta

Pero no solo las cifras de Madrid Fusión Alimentos de España han sido excepcionales en esta edición, también las ideas que se han expuesto sobre sus múltiples escenarios han sido enriquecedoras.

Hemos visto la abrumadora creatividad de Dabiz Muñoz o la tenacidad y audacia de aquellos que han apostado como robinsones por proyectos muy personales en confines remotos

del planeta como Paul Andrias Ziska, Nicolai Tram o Virgilio Martínez y Pía León.



Pero también cómo la sostenibilidad sigue siendo motivo de debate con la propuesta de aprovechamiento extremo de los productos de Ricard Camarena, la necesidad de buscar la belleza por la que aboga Quique Dacosta o la capacidad transformadora que tiene la gastronomía de su entorno, natural pero también humano.



Madrid Fusión Alimentos de España cierra así una edición capaz de mezclar sin complejos ingredientes muy distintos -del Mediterráneo al Ártico, de los Pirineos a los Andes, de lo tradicional a lo contemporáneo- y conseguir sin embargo una armonía fascinante. Despensas, trayectorias y maneras de entender la cocina muy distintas. Un intercambio permanente de sabiduría y de ideas.

La traca final

En la jornada final, el chef mexicano Edgar Núñez defendía la cocina vegetal mexicana al mismo tiempo que derrocaba mitos reivindicando el mestizaje de la cocina mexicana con la española. “Somos dos mundos que nos encontramos”.

México nunca fue una colonia sino una parte del reino de España y esto benefició al intercambio cultural”, aseguraba Núñez mientras empezaba a mostrar cinco platos con sus moles.

Unos moles que se han presentado vegetales de varias maneras: moles de zanahorias, calabazas o piñones y alguno de algas que

están probando. Incluso de frutas “como se hacen en la zona de Veracruz”.

Cerraba la demostración su favorito, el negro almendrado, al que le colocaba un hongo y preparaba con unos tomates fermentados.

Madrid Fusión simbiosis creativa

A su vez, Rodrigo de la Calle y Diana Díaz, su jefa de cocina en El Invernadero* (Madrid), demostraban que el amor por lo vegetal se contagia.

O se trasplanta, quizás. Ejerciendo de chef, la segunda con la ayuda de su maestro ha escenificado en el escenario la simbiosis creativa con la que consiguen ensalzar el mundo vegetal a través de mucha investigación y, sobre todo, como decía Diana, con “método, control y orden”.

Del mundo vegetal también han hablado Álvaro Salazar y María Cano (Voro**, Mallorca), que han mostrado los diez primeros bocados de su menú en el que nos convierten en herbívoros, pero también en carnívoros y piscívoros.

Mar salada y río dulce

Peces que también han tenido su protagonismo en el cierre de Madrid Fusión Alimentos de España con varias ponencias. “Con nuestra cocina explicamos no solo un territorio, sino también una forma de ser”.

Lo avisaba Aitor Arregi (Elkano*, Getaria) al inicio de su ponencia: se iba a hablar de cocina, pero también de cultura, una cultura que en muchos casos está perdiéndose.

Por ello, Arregi y Pablo Vicari, su compañero de andanzas, han querido reivindicar el trabajo del sector de la pesca con la presencia en el escenario de sus pescadores en Getaria y Cádiz.

Iván Domínguez, chef de Nado (A Coruña), ha explicado por qué la sal ha pasado a ser fundamental en su cocina.

Trabaja con este ingrediente que le ofrece el agua de mar para “modificar las texturas, desde crudo para ganar firmeza, potencia y sabor” apoyándose en técnicas sencillas y conocidas por todos como “curaciones, desalar y cocinar”. Protagonismo del producto, menos técnica, más reposada y más madura.

Y del mar al río de la mano del portugués Rodrigo Castelo, quien desde Ó Balcao, una taberna ubicada en Santarem localidad a una hora al norte de Lisboa y a orillas del río Tajo, trabaja para “poner a comer a todo el mundo pescados de río, incluso los mayores depredadores”.





Como es el caso del siluro, que “fue introducido por el hombre para la pesca deportiva. Es importante comernos los depredadores para mantener a los nativos de río”, indicó Castelo, antes de presentar a este gigante cocinado como un

bacalao: a baja temperatura, con un pilpil, garbanzos y una salsa de massa à barrao.

También han estado presentes en la jornada de cierre de esta XXI edición de Madrid Fusión el italiano afincado en Londres Rafael Cagali (Da Terra**), preparando sus platos de fuerte inspiración italiana con ingredientes típicos de Brasil; Nandu Jubany (Can Jubany*), para mostrarnos toda su experiencia culinaria con la trufa; y Miguel Cobo (Cobo Evolución*), quien ha presentado su proyecto en el que emula qué comían nuestros ancestros con la ayuda del catedrático Juan Carlos Díez.

Repostería de alto nivel

Los más grandes de la repostería han pasado hoy Madrid Fusión Pastry, que en su segunda edición ha recibido a figuras nacionales e internacionales.

Como Antonio Bachour (Bachour, Miami, EE.UU.), el mejor repostero del planeta, quien al son de los tiempos ha reducido a la mitad el azúcar y la grasa de sus elaboraciones, «simples, ricas y saludables» y con más presencia de vegetales, como la de remolacha la que ha elaborado en vivo.



Eric Ortuño (L'Atelier, Barcelona) ha venido a desvelar los secretos mejor panettone artesano de chocolate de España. Lo elabora con masa madre cuidada durante un año y fermentación de tres días para conseguir una miga tierna y melosa, con gotas de chocolate con leche de 40% cacao.

Otro postre típico, patrio en este caso, como es el turrón ha sido el motivo central de la ponencia de David Gil, director de Innovación de I+Desserts, que aplica técnicas revolucionarias al universo turrónero.

Fusión, chocolates, moldes, texturas

Lo hace desde el molde, huyendo de las planchas tradicionales, buscando nuevas texturas y la presentación en envases rupturistas.

Elabora sus propios chocolates de café, hibisco o frambuesa, «para no perder sabor», que usa para turrónes de coco con curry, con pulpa de yuzu, de té verde o de menta.

El toque chocolatero lo ha aportado Lluç Crusellas (Carme Pastisseria, Barcelona). “Hay que conservar la tradición e ir más allá con la tecnología para buscar sus límites”, decía este escultor del chocolate capaz de hacer dulces impresiones 3D.

Con Joel Castanyé, chef en La Boscana* (Lleida) la fruta de Lleida cogía el relevo. “Nuestro desafío es llevar lo mejor de la fruta a la alta gastronomía” dice Castanyé que mezcla ciencia y fruta.



Wine Fusión

Ha logrado su sueño de tener un laboratorio de I+D al que se dedica en cuerpo y alma durante los meses de enero y febrero y del que salen mezcla como la vieira y el paraguayo le helado de hueso de melocotón. Deshidrata, cuece, asa, fríe, brasea, esferifica, licúa o reduce a polvo o esencia todo tipo de frutas.

Y también desde hoy, Javier Rivero y Gorka Rico, del restaurante Ama Taberna (Tolosa, Guipúzcoa), son los nuevos Cocineros Revelación de Madrid Fusión Alimentos de España, galardón que han recogido junto a la japonesa nacida en Sevilla Noelia Tomoshige, quien logró el premio de Pastelera Revelación con un postre llamado 'Furusato', palabra japonesa que significa lugar de origen, en el que usó como principales ingredientes el 'sudachi', un cítrico asiático muy desconocido en España, junto a la miel de castaño andaluz.

Cerveza Ballut, extremeña, artesanal y natural

Cervecería Artesana Natural Extremeña, es una fábrica de cervezas, nacida de la pasión y el amor por esta bebida ancestral que acompaña al ser humano desde hace más de 6.000 años.

En su elaboración solamente se utiliza agua extremeña, grano del cereal previamente malteado por procesos naturales, lúpulo y levadura.

Por Ángel Marques Ávila. Periodista gastronómico

En su proceso artesano de elaboración no se utilizan aditivos,

ni extractos, ni saborizantes. Esta cervecera comercializa cervezas extremeña artesanas elaboradas en **Extremadura** concretamente en la provincia de Badajoz, como **cerveza artesana** extremeña **BALLUT** que nace en 2012, aunque inicialmente el nombre era QUERCUS.

Tres amigos se unen en este proyecto conjunto para ir pasando por todos los escalones previos para así llegar en 2014 a tener su propia sala de elaboración con capacidad para **4.000 litros/día**.



Cerveza Ballut, extremeña, artesanal y natural

De ámbito local con proyección mundial, desde **Badajoz hasta Tokio**, el tesón, las horas de estudio y dedicación a este proyecto han hecho que en la [actualidad](#) se haya establecido Ballut como una referencia en el panorama actual **cervecero**.

La gama de cervezas **Ballut** se compone actualmente de ocho

cervezas estables y varias estacionales y colaboraciones eventuales con otras **cerveceras craft**.

En nuestras instalaciones se elabora **cerveza** para terceros, diseñamos recetas por encargo, realizamos personalizaciones de las etiquetas para negocios o eventos, personalizamos los pedidos a gusto del cliente, debido a la gran flexibilidad y capacidad de nuestro personal podemos satisfacer las peticiones de nuestros clientes, que exigen un producto de calidad y fiable.

Nuestras cervezas han sido premiadas en diferentes eventos y ferias cerveceras, pero el mayor reconocimiento fue en 2015 en la Asian Beer Cup, donde confluyeron más de 600 cervezas en su categoría y en la cual su cerveza TERAPIA, elaborada en la fábrica de Corea del Sur del prestigioso Maestro Cervecerero español Boris de Mesones, se llevó la Medalla de Oro por ser la mejor APA del concurso.

Cerveza artesana extremeña BALLUT .La Entrevista

Con el propósito de conocer algo más de esta cervecera charlamos con su fundador y maestro cervecero, Juan Manuel Zapata, de Cervecería Artesana Natural Extremeña SL

Ángel Marques Ávila. – ¿Cómo se presenta el 2023 para el sector cervecero artesano?

Juan Manuel Zapata. – Con mucha incertidumbre y temor y a la vez con muchas ganas y esperanzas como cuando empezamos esta andadura.



Cerveza extremeña artesanas

Ángel Marques Ávila. -¿Cuál es el nivel de aceptación por parte del consumidor español a la hora de comprar cerveza artesanal en los supermercados o prefiere hacerlo en tiendas especializadas?

Juan Manuel Zapata. – En Ballut tenemos una mayor presencia en grandes superficies que en tiendas especializadas, creo que el cliente objetivo de cada sitio es distinto, en las grandes superficies el cliente es más habitual de un estilo y/o marca y en las tiendas especializadas se buscan más los estilos especiales, así como novedades.

El mundo de la cerveza

Ángel Marques Ávila. -¿Cómo llegasteis al mundo de la cerveza artesana?

Juan Manuel Zapata. – En una conversación de amigos, los tres fundadores de la marca, uno había vivido en Alemania y bebido mucha cerveza, el otro había estado cinco años en Inglaterra y había tenido contacto con la elaboración artesanal y el tercero, que soy yo, me dedicaba a la hostelería y siempre había sentido curiosidad por aprender a hacer cerveza.

Ángel Marques Ávila. -¿Y qué os llevo a dar este salto?

Juan Manuel Zapata. – Las ganas de emprender un proyecto novedoso y poco extendido a la vez que gratificante.



Cerveza Ballut, extremeña, artesanal y natural

Ángel Marques Ávila. -¿Qué es lo más importante a la hora de hacer cerveza artesana?

Juan Manuel Zapata. – Tener conocimientos técnicos, cuidar los procesos de las diferentes fases hasta el envasado final y algo muy importante y que no todos tienen, ser muy crítico con uno mismo para mejorar continuamente y conocer los diferentes defectos en la cerveza para que no salgan al mercado productos contaminados, que por desgracia los hay y eso es un flaco favor a la cerveza artesana.

Proyectos a futuro

Ángel Marques Ávila. -Y ahora, ¿cuáles van a ser vuestros siguientes pasos?

Juan Manuel Zapata. – Queremos continuar con nuestro crecimiento y para ello estamos sacando estilos nuevos y ya estamos comenzando a tener presencia en puntos del país donde no la teníamos.

Ángel Marques Ávila. -¿Cuál es la filosofía de vuestra cervecera?

Juan Manuel Zapata. – Ser felices elaborando y hacer felices a quien nos acompaña con la mejor bebida que haya existido, nutritiva e hidratante.

Elaboración

Ángel Marques Ávila. -¿Qué variedades y características elaboráis en la actualidad?

Juan Manuel Zapata. -Elaboramos una cerveza extremeña única en el panorama craft cuya elaboración consiste en la adición de miel de monte, tras la fermentación y el decantado, para que se produzca la segunda fermentación una vez embotellada con los azúcares fermentables existentes en la miel y obtener así nuestra deliciosa Ballut Honey.

El proceso de elaboración consta de una molienda previa del grano, la posterior maceración escalonada con varias fases de una mezcla de diferentes maltas de cereal, una cocción vigorosa y constante durante la cual se añaden los distintos lúpulos de origen natural para aportar sabor y aroma al mosto.



Tras un enfriamiento rápido a través de un intercambiador de placas se realiza una primera fermentación usando levaduras propias de sus estilos, cuya etapa dura entre 7 y 9 días a temperaturas de 19-21 °C, bajando la temperatura a 1 grado para que se depositen por decantación los sedimentos en suspensión tras la primera fermentación.

Tras el embotellado tenemos nuestras cervezas listas para su consumo.

Todas nuestras cervezas están SIN PASTERIZAR conservando así todas sus propiedades y su carácter natural.

Esta cervecera elabora estas cervezas a las que ha titulado de la siguiente manera:

- **Rubia**, nuestra cerveza más sencilla y más vendida.
- **Honey**, la primera Ballut que nació como Quercus, una blonde ale refermentada en botella con miel.
- **Azarías**, homenaje a la tierra castúa donde vivimos y de donde somos en alusión a la película de Los Santos Inocentes.
- **Zaina**, porter con toques a regaliz, la preferida de mi madre.
- **Terapia**, IPA con premio elaborada con mi maestro y mentor Boris de Mesones.
- **Hispanic**, doble IPA maltosa y potente.
- **Toucan**, Belgian Dubbel fiel a su estilo y muy bebible.
- **Raniero el Gondolero**, Pumpkin Ale elaborada en homenaje a nuestro amigo fallecido Santi.
- **Drei Ritter**, Bitter colaboración con mis mentores, maestros y amigos, David Castro y Boris de Mesones.
- **2021**, Triple IPA elaborada con Cervezas Speranto, buen balance entre alcohol, aroma y cuerpo.
- **Metal**, Imperial Red elaborada con el amigo Rubén Mesanza de Ruben's Beer.

Ángel Marques Ávila. – ¿Qué destacarías de vuestras cervezas que la hacen diferente a las demás?

Juan Manuel Zapata. – El agua de Badajoz es un factor diferencial, las materias primas, el equipo de elaboración y la mano del maestro cervecero, todo eso influye en un sabor final que se podría definir como característico, un compañero dijo de nosotros que trabajamos bien las cervezas maltosas, aunque nuestra IPA es la que se llevó la medalla de oro en Tokio en el campeonato de Asia de 2015, jeje.

Pero damos siempre lo mejor de nosotros para elaborar las mejores cervezas posibles, nunca dejamos de aprender ni de trabajar.



Cerveza Ballut. Maridajes

Ángel Marques Ávila. -¿Cuál es tu opinión sobre la importancia que últimamente se le está dando a la cerveza y su maridaje?

Juan Manuel Zapata. – Nosotros tenemos un restaurante donde ese punto se trabaja mucho, es importantísimo acompañar las cervezas de unas buenas viandas, eso hace que el cliente disfrute doblemente la experiencia.

Cada cerveza acompañada de un [plato idóneo](#) hará que el cliente aprecie muchos matices a la par que adquiere más conocimientos cerveceros a base de probar y comparar.

Tenemos que intentar despertar la curiosidad del aficionado a la cerveza para que se introduzca más y más en este maravilloso y rico mundo de la cerveza extremeña artesana.

Desventuras del ATÚN ROJO en sus rutas migratorias

Desde épocas muy remotas el Atún Rojo ha sido codiciado, buscado y valorado por diferentes regiones.

Desde la antigua Grecia se tienen datos de la pesca y el valor que siempre ha tenido este túnido. Se sabe que los fenicios, los grandes negociantes de aquella época, ya comerciaban sus carnes.

Hoy día el atún rojo puede alcanzar o superar los 450 kilogramos, es el sustento de una de las pesquerías más lucrativas de todo el planeta, la razón básica es el mercado japonés.

Se calcula que cada habitante llega a [consumir unos 90 kilos](#) de atún rojo al año, está claro que esta fuerte demanda, por ser parte importante de la dieta del país del lejano oriente, ha llevado a la especie, en algún momento a peligrar con signos alarmantes de posible extinción.

Protegiendo la especie

La sobrepesca, la pesca deportiva y la pesca furtiva, ha forzado a La Comisión Internacional de Conservación de los Atunes Atlánticos (ICCAT) a tomar importantes restricciones en cuanto a los diferentes tipos y épocas de pesca de este gigante del mar.

Según cifras de la comisión desde el 2009 el stock de atún

rojo ha ido en picada dramáticamente, pudiendo señalar los porcentajes descendientes de la siguiente manera: 72% en la costa atlántica oriental y un 82% en la costa occidental.



El atún rojo puede alcanzar o superar los 450 kilogramos

Es en la ciudad de Mónaco en el 2009 cuando definitivamente se declara que la especie está en peligro de extinción, ya en el año 2010, diferentes países europeos, entre ellos Francia con su portavoz y Ministro de Ecología dieron el visto bueno a que se impusiera un límite internacional a las capturas.

Lamentablemente para ese momento la UE, a pesar de ser el mayor referente en cuanto a la sobrepesca, se abstuvo de apoyar esta iniciativa.

Sin embargo, con el [Plan de Recuperación](#) que se puso en marcha en el 2006, ha dado en estos años, claros signos de recuperación, aunque organizaciones como Greenpeace declaran que no se están cumpliendo las normas y se sobre pasa la cuota

de 30.000 toneladas anuales llegando hasta 60.000 toneladas, el doble de lo establecido.

El Patudo Canario

El Archipiélago Canario se encuentra en uno de los puntos de los más importantes en cuanto a las rutas migratorias del atún en el Océano Atlántico.

El paso de estos peces por la Costa Sur y el Noroeste de Gran Canaria, justo en la mitad de la primavera, a principios del verano y en los inicios de otoño hasta el final de invierno.



“Patudo Canario” Atún Rojo

Esto ha sido de gran provecho para la flota pesquera de las Islas Canarias, sin embargo, desde que, en el año 2006, cuando se impusieron las restricciones con el límite internacional de capturas y se asignaron cuotas para los países.

España ha tenido asignado desde el 2010 un TAC de 2.526 toneladas (un 40% menos de lo permitido en 2009) y que ha venido aumentando hasta la fecha.

La actualidad

La flota pesquera española dispondrá de una cuota de 6.784 toneladas de captura de atún rojo para el año 2023, lo que supone un incremento del 10 % con respecto a 2022, según el acuerdo alcanzado en la reunión anual de la Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico (ICCAT) celebrada entre el 14 y el 21 de noviembre en Vila do Lobo (Portugal), en la que se ha constatado la recuperación de las reservas de esta especie.

A pesar de estas medidas para recuperar el stock de túnidos en el planeta, el ICCAT apunta que, aun así, se han hecho pescas ilegales por un orden de hasta 30.000 toneladas fuera de lo permitido.

Organizaciones como Greenpeace, WWF con pescadores y otros sectores a los cuales les afecta esta situación, han solicitado la creación de un Santuario del Atún Rojo en aguas de las Islas Baleares para de manera definitiva, prohibir la pesca del animal.

Japón y las empresas que pretenden fomentar la acuicultura del Atún Rojo se oponen a este tipo de medidas, estiman crear ecosistemas artificiales.

La alimentación de estos peces es realmente exigente, su status en la cadena alimenticia es muy alto, ya que su principal alimento son otros peces, sin dejar de mencionar su metabolismo, el que hace que necesite requerimientos energéticos muy altos.



Tataki de Atún Rojo Sésamo y Soja

Además, la cantidad de desechos que se acumularían en el fondo del mar, podrían generar un impacto ecológico importante.

La posible aparición de grandes empresas dedicadas a la acuicultura de los túnidos perjudicaría de manera clara a la flota artesanal.

El XI Concurso Internacional de Cocina Creativa de la Gamba Roja de Dénia calienta fogones

El próximo martes, 28 de febrero, el Mercado Municipal de Dénia (Alicante) acogerá una nueva edición de su conocido ‘Concurso Internacional de Cocina Creativa de la Gamba Roja de Dénia’.

El Concurso Internacional es organizado por la Asociación de Empresarios de Hostelería y Turismo de la Marina Alta (AEHTMA), en colaboración con el Ayuntamiento de Dénia.

Todos aquellos cocineros profesionales vinculados a una empresa de hostelería o un centro de formación en gastronomía que quieran participar en el concurso, **podrán inscribirse desde el 16 de enero hasta el 13 de febrero de 2023**, cumplimentando la [ficha online](#) disponible en la web oficial del certamen, www.gambarojadedenia.com, donde deberán mostrar sus propuestas culinarias en torno al producto estrella de la comarca de la Marina, la gamba roja, que deberá ser la materia prima principal de las elaboraciones.

Tras el cierre de las inscripciones, un jurado previo de profesionales y críticos gastronómicos seleccionará los ocho finalistas que elaborarán sus propuestas en directo en la final de la undécima edición del ‘Concurso Internacional de [Cocina Creativa](#) de la Gamba Roja de Dénia’.



El XI Concurso Internacional de Cocina Creativa de la Gamba Roja de Dénia calienta fogones

El 28 de febrero de 2023. Los cocineros seleccionados como **finalistas se darán a conocer** en la web oficial del certamen, **el 15 de febrero de 2023 a las 20:00 horas.**

El jurado Gamba Roja de Dénia

Un jurado formado por expertos culinarios, chefs y críticos gastronómicos de renombre nacional serán los encargados de evaluar la presentación, el gusto y la importancia de la gamba roja en cada una de las recetas finalistas, para elegir a los ganadores del certamen.

El primer clasificado recibirá un premio en metálico de 2.500€, mientras que el segundo y tercer clasificado obtendrán un cheque de 1.500€ y 1.000€, respectivamente, junto a una escultura conmemorativa de Toni Marí.



Patricia Aguilar patricia@sapristidecom.es – 650 971 663

Mermeladas jan jam, elaboradas con pasión, creativas y osadas

Por Ángel Marques Ávila. Periodista gastronómico

Miguel González Glaría, es el fundador y creador de las mermeladas JANJAM, este pamplonés, aunque se considera más de la localidad navarra de Garde el pueblo de su madre, es un apasionado de las mermeladas que con el paso del tiempo se ha convertido como el nos comenta en su oficio, ya que trabaja como autónomo, y ejerce todo, desde la compra hasta el reparto pasando por la administración y la recolección de frutas y por su puesto en la elaboración de las mermeladas.

Para entrar mas en detalle en su labor y conocer toda la historia de su empresa dialogamos con él, preguntándole en primer lugar:

Ángel Marques Ávila. – ¿Cómo llegaste al mundo de las mermeladas?

Miguel González Glaría. – Por tradición familiar. Mi madre que es de Garde (Valle de Roncal, Navarra) ha elaborado mermelada toda la vida, sobre todo mermelada de ruibarbo, que es una planta que no se conoce en España y de la cual se obtiene una mermelada muy buena, suave y fresca para el desayuno, además tiene mucha fibra ya que se utiliza el tallo para su elaboración. También utilizaba otras frutas de la huerta o del monte como la manzana y el cascabillo.

Ángel Marques Ávila. – ¿Y qué te llevo a dedicarte a las mermeladas?

Miguel González Glaría. – La necesidad de hacer algo por mí mismo. Estudié Ingeniero Agrónomo y estaba de jefe de planta

de una importante empresa de panadería.

Un buen puesto un buen salario, pero necesitaba hacer algo por mi cuenta, necesitaba realizarme. Lo que mejor sabía hacer son las mermeladas y me lancé al vacío.



Ángel Marques Ávila. – ¿Qué es lo más importante a la hora de elegir una buena mermelada?

Miguel González Glaría. – El sabor y la textura son las dos

características principales. Que sepa a la fruta que estamos utilizando y que tenga una textura fácil de repartir (no gelatinosa) y agradable en boca.

Otro punto es que haya un equilibrio entre dulzor y acidez, que no sea un producto empalagoso.

Para conseguir lo anterior es muy importante la cantidad de fruta fresca que se necesita para elaborar 100 grs. de mermelada. Por ejemplo, yo necesito más de 90 grs. de fresa para elaborar 100 grs. de mermelada.

Esto no quiere decir exactamente que en el tarro haya 90 grs. de fresa y 10 grs. de azúcar, ya que en la elaboración de la mermelada lo que estamos haciendo es quitar el agua a la fruta fresca, por eso puede haber mermeladas, como la de tomate, que necesite más de 100 grs. de tomate para elabora 100 grs. de producto.

Ángel Marques Ávila. – ¿Cómo se presenta el 2023 en el sector?

Miguel González Glaría. – Se presenta con mucha incertidumbre, los precios no paran de subir (el azúcar ha subido un 100% en el último año), el vidrio y cartón no paran de subir cada 2, 3 meses, la fruta...una subida que nosotros, como producto que ya tiene un precio elevado por su calidad y forma de elaboración (los costes de producción son elevados), no podemos repercutir en igual medida.

Necesitamos conseguir más clientes para compensar las pérdidas de margen.

Ángel Marques Ávila. – ¿Cuál es el nivel de la aceptación por parte del consumidor español a la hora de comprar mermeladas nacionales artesanas?

Miguel González Glaría. – Más que comprar mermeladas nacionales o artesanas, el consumidor español no aprecia en sí el producto. Sí que hay grandes amantes de la mermelada y,

esos, buscan producto bueno y, si puede ser, de aquí.



Mermeladas jan jam elaboradas con pasión

Creo que en España es un producto que la industria no ha

cuidado. De un tiempo a esta parte el empuje de los artesanos lo está situando en el nivel que le corresponde.

Ángel Marques Ávila. – ¿Cuál es momento que está viviendo en España las mermeladas artesanales?

Miguel González Glaría. – A parte de la situación respondida en la primera pregunta, el momento es de un aumento en el número de artesanos que se dedican a las mermeladas.

Eso es bueno ya que aumenta la calidad de la mermelada pudiendo enganchar a más personas a disfrutar de ellas. Cuanta más afición haya mejor nos irá a los artesanos.

Ángel Marques Ávila. – ¿Qué diferencia hay entre mermelada artesanal nacional y la de otros países?

Miguel González Glaría. – Una diferencia es que en otros países hay más tradición en la elaboración de mermeladas. Por ejemplo, en Francia las familias elaboran sus propias mermeladas, pero también compran, son amantes del producto.



La principal diferencia es la cantidad de azúcar y que añaden

pectinas. En España se elabora mermelada, que tiene que tener un contenido total de azúcares entre el 40 y el 60%, mientras que en el extranjero se elaboran confituras cuyo contenido total de azúcares supera el 60%.

Tradicionalmente en España no se añadían pectinas, pero ahora hay artesanos que sí las utilizan, aunque nosotros no.

Ángel Marques Ávila. – ¿Qué destacaríais del mundo de la mermelada?

Miguel González Glaría. – Lo principal es el placer de un buen momento tanto en el desayuno como en la merienda, acompañando postres, elaborando tostadas o acompañamiento de otro tipo de platos.

En cuanto al mundo de la mermelada como manera de ganarse la vida, destacaría la relación de con los clientes, sean profesionales o aficionados a las mermeladas.

¡El hecho de que te llame un cliente para felicitarte y decirte que “tu mermelada de ruibarbo es la mejor que he probado nunca” o que como esta semana un cliente contacte conmigo y después de agradecerle la compra me responda “a ti!!!

¡Deseando volver a disfrutarlas! Están espectaculares”. Estos mensajes valen más que todo el oro del mundo.

Ángel Marques Ávila. – Y ahora, ¿cuáles van a ser tus siguientes movimientos dentro de este oficio?

Miguel González Glaría. – Como negocio, este año que llega, tengo la tarea de aumentar las ventas para compensar la pérdida de márgenes. Quiero trabajar mejor las redes sociales y comunicación para que mis clientes profesionales puedan aumentar sus ventas de mi marca, y enganchar a más clientes en la venta directa on-line.



Otro punto es la búsqueda de un socio que me eche una mano en ese crecimiento (sobre todo la parte estratégica y la parte de fuera de la fábrica).

En cuanto a los productos el objetivo es la mejora continua,

no pararse en la autosatisfacción.

Ángel Marques Ávila. – ¿Cuál es el concepto y la filosofía y de vuestra empresa?

Miguel González Glaría. – El concepto y filosofía la empresa se resumen en elaborar la mejor mermelada posible, a partir de solo fruta y azúcar sin aditivos ni espesantes, para poder llegar a la gente de este país y crear esa afición que tanto envidia de otros países de Europa.

Para ello hay que buscar la mejor materia prima, pero, sobre todo, mimar mucho el proceso de elaboración.

No buscamos hacer las diferentes mermeladas siempre iguales como si fueran tornillos como busca la gran industria. El lote de hoy puede que no sea exactamente igual que el anterior, lo que sí aseguro es que siempre va a estar muy buena.

La Machina, genuina anchoa de Santoña

Por Ángel Marqués Ávila

Conservas la Machina de Santoña, es una conservera familiar en la cual trabajan todos sus productos de forma artesanal, para ello cuentan con la mejor pesca capturada en temporada, tanto para la semi conserva, la anchoa, como para conserva, el relanzón y el bonito del norte, destacan sus jugosos laminados de bonito y su ventresca.

Los trabajadores de esta conservera así como de todo su equipo directivo se ocupan de todo el proceso, desde que el pescado

sale del barco, la selección en [la lonja](#), la compra en la subasta, transporte a la fábrica, elaboración y posterior comercialización.

Tras una selección de tamaño y calidad apropiada y de varios meses de maduración de la pesca en salazón, nuestras anchoas son sobadas, fileteadas y envasadas a mano pez a pez por nuestras mujeres expertas artesanas, nos cuenta el gerente de esta empresa cántabra, Sergio López de Guereñu Andonegui.



Conservas la Machina de Santoña, es una conservera familiar en la cual trabajan todos sus productos de forma artesanal

Y nos añade "estas mujeres especialistas en la conserva, miman la pesca y ponen atención en la limpieza de nuestros productos. Realizan una verdadera labor artesanal, haciendo una impoluta presentación de la conserva, y semiconserva,

dando lugar a unos sabrosos y excelentes filetes de anchoa del Cantábrico, ventresca y láminas de bonito del Norte en aceite de oliva de la mejor calidad”.

Todo este proceso ha hecho que podamos poner en el mercado una selección gourmet de las mejores anchoas de Santoña y Bonito del Cantábrico hechas a mano 100%, nos dice este hombre que hace de todo en su empresa, Sergio López.

Anchoa pasiega

Este auténtico profesional y amante de este pescado vuelve a sorprender con su nuevo producto, Anchoa Pasiega.

Hecha con anchoa costera del Cantábrico, sobada a mano, sobre un “sobao pasiego” con mermelada de pimiento rojo asado al horno de leña.

Las primeras unidades de la denominada ‘anchoa pasiega’ llegan estos días al mercado a partir de innovadora, atrevida y satisfactoria al paladar propuesta de esta pequeña conservera santonesa que se distingue por pequeñas [producciones artesanales](#) de mucha calidad.





En esta ocasión, la anchoa se presenta sobre un sobao pasiego (El Andral y Torrecartes) y se cubre con un preparado de pimientos rojos elaborado por Azucena Jiménez de Salsasón.

Si en 2020 Conservas La Machina desarrollaba una innovadora combinación de anchoas con vermut elaborado en Cantabria, ahora su responsable, Sergio López de Guereñu, vuelve demostrar sus inquietudes y a sorprendernos combinando dos productos tan emblemáticos como el sobao y la anchoa en una misma lata. Un producto original, gourmet y que merece la pena probar.

Calidad suprema

En conservas “La Machina de Santoña”, poseemos el registro artesanal numero 412, concedido por la elaboración totalmente artesanal y la calidad de nuestros productos, nos dice el gerente de esta conservera con más renombre en el sector de la

anchoa de Santoña.

La anchoa es uno de los bocados exquisitos de nuestra gastronomía. Además de ser una de las estrellas de numerosas recetas y succulentos platos, las anchoas aportan grandes beneficios a nuestra salud.



“La Machina de Santoña”

Es un alimento rico en ácidos grasos omega-3 fundamental para llevar una dieta equilibrada, es una fuente de proteínas de alto valor biológico. Los beneficios de consumir una buena anchoa son muy ventajosos. La anchoa es un alimento muy recomendable para la salud.

Mano a mano, pura pasión y dedicación

Para conocer más a fondo esta conservera familiar, mantenemos una breve pero rica conversación con el gerente de esta empresa cántabra, Sergio López de Guereñu Andonegui.

Ángel Marqués Ávila. – ¿Cuál es el nivel de la aceptación por parte del consumidor español a la hora de comprar anchoas?

Sergio López de Guereñu. – Está en crecimiento, el consumidor español cada vez más busca productos artesanales y productos nacionales de calidad, cuando prueban una buena anchoa del cantábrico sobada a mano ya no hay marcha atrás. hay un antes y un después.



Ángel Marqués Ávila. – ¿Qué papel están jugando las tiendas especializadas en la venta de anchoas?

Sergio López de Guereñu. – Un papel muy importante, cada vez están más profesionalizadas, hay buena información del producto y buena oferta donde elegir.

Ángel Marqués Ávila. – ¿Cuál es momento de la

elaboración de anchoas artesanales en España?

Sergio López de Guereñu. – Lo atípico es la apuesta por la elaboración totalmente artesanal, por temas de costes y producción, en conservas la machina apostamos por la calidad, toda la elaboración la hacemos artesanal como se hacía antaño y para ello sacrificas producción.

Ángel Marqués Ávila. -¿Cómo llegaste al mundo de las anchoas?

Sergio López de Guereñu. – Mí caso es un poco atípico en el mundo conservero en Santoña, la mayoría de los conserveros actúales han seguido una tradición familiar y han heredado la fábrica de abuelos a padres y de padres a hijos.

Por lo que a mí respecta el dedicarme a este mundo es pura pasión. Yo era director comercial en una empresa de otro sector totalmente distinto a la conserva, se presentó la oportunidad de coger la fábrica, me presenté a mi jefe para pedirle la cuenta y me embarque en esta preciosa aventura.

Ángel Marqués Ávila. – ¿Y qué te llevo a hacer ese cambio?

Sergio López de Guereñu. – Es un mundo muy bonito, siempre me ha fascinado. No hay mayor satisfacción que un cliente satisfecho después de comer tú anchoa, eso cura todas las horas de trabajo que lleva su elaboración.



Ángel Marqués Ávila. – ¿Qué es lo más importante a la hora de elegir una buena anchoa?

Sergio López de Guereñu. – La mejor anchoa qué hay es la del cantábrico, la de costera, no porque lo diga yo, la anchoa viene al cantábrico a comer y aquí tiene la mejor comida por las condiciones del mar, su temperatura, sus corrientes, su salinidad...

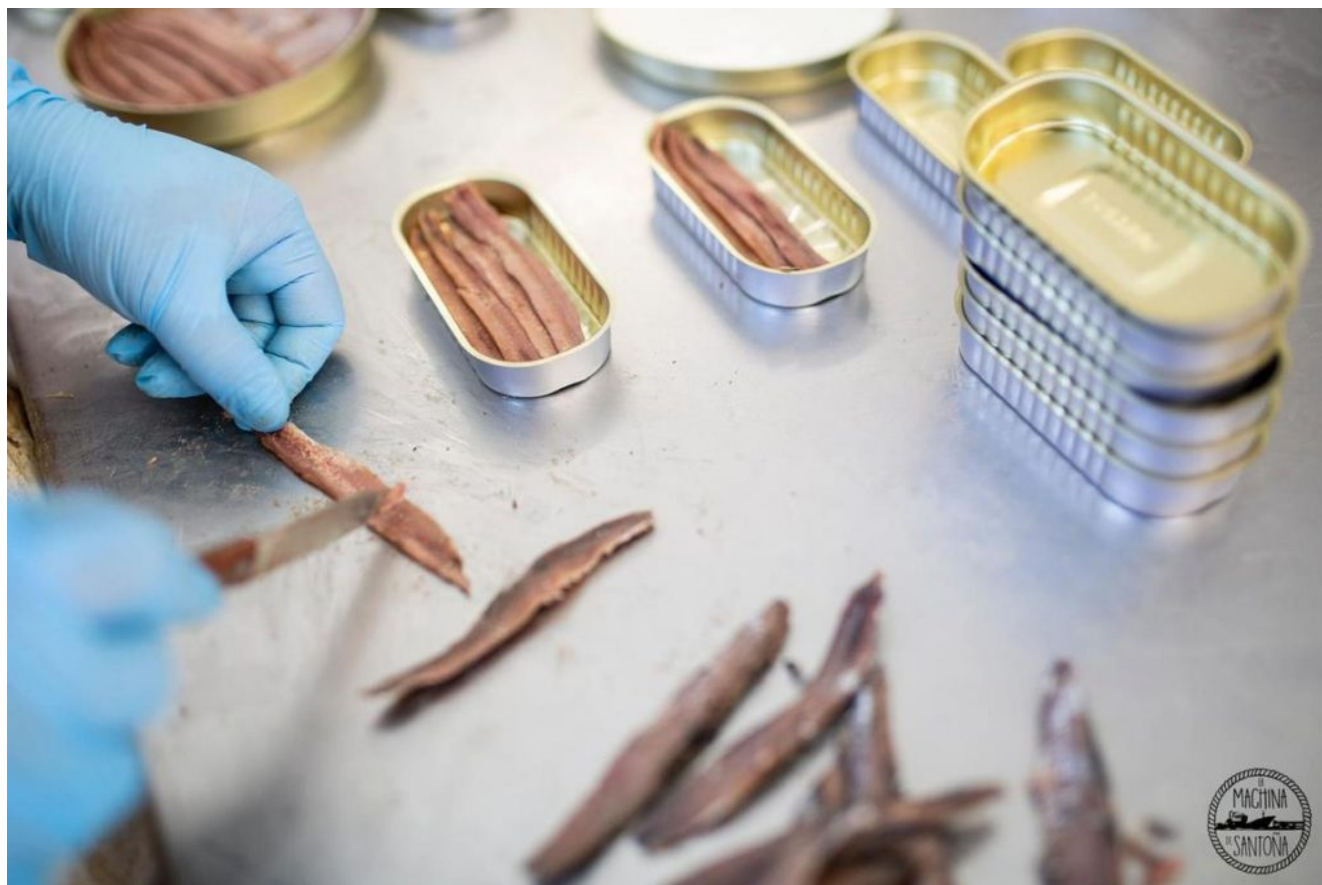
Una buena anchoa tiene que ser carnosa, limpia, con una buena textura, con un color rojizo y qué te deje un buqué en boca potente.

Genuina anchoa de Santoña

Ángel Marqués Ávila. – ¿Qué destacaríais del mundo de la anchoa?

Sergio López de Guereñu. – Lo complejo que es, en una fábrica de tornillos metes una varilla en la máquina de control

numérico programada y te corta todos los tornillos a la misma medida y por millones... en la fábrica de anchoas las únicas máquinas son las mujeres que las elaboran, qué son las verdaderas maestras.



En un mismo barril de anchoa en salazón te puede variar la maduración de una parte del barril a otra....

Ángel Marqués Ávila. – Y ahora, ¿cuáles van a ser tus siguientes movimientos?

Sergio López de Guereñu. – El objetivo lo tengo muy claro: “la calidad” quiero que cuando se coma una anchoa de la Machina se pongan los bellos de punta, y en boca aprecien su textura en la limpieza de la anchoa. Tengo un proyecto I+D con la anchoa que está apuntito de salir, ya ha pasado el corte del laboratorio y en breve verá la luz.

Ángel Marqués Ávila. -¿Cuál es el concepto y la

filosofía y de vuestra conservera?

Sergio López de Guereñu. – Somos una conservera pequeña y familiar en la que solo tenemos una forma de elaborar, elaboración 100% artesanal, poseemos el registro de artesanos número 412, buscamos la mayor calidad posible desde qué compro en la subasta de la lonja la materia prima hasta que el cliente abre la lata con el producto terminando.