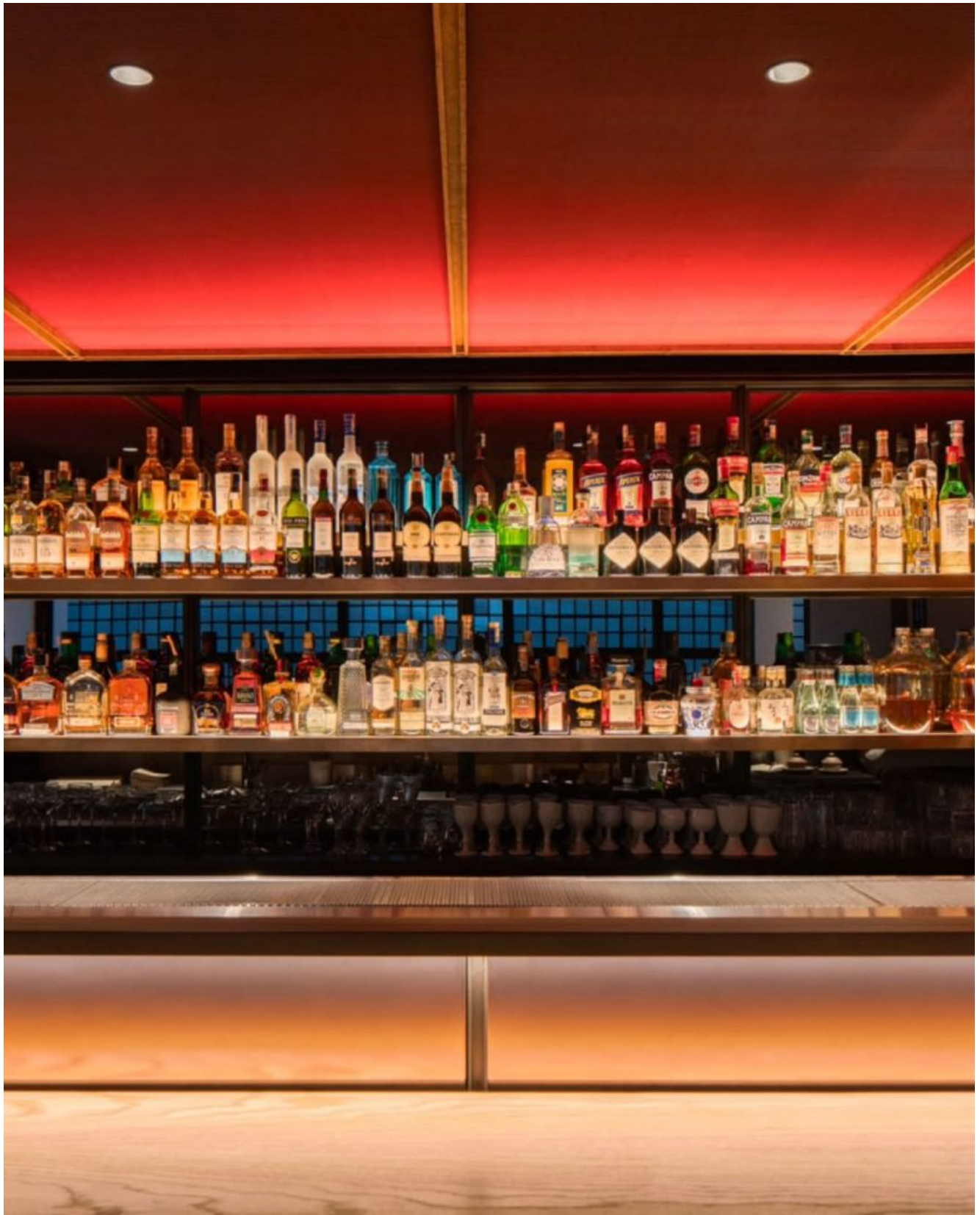


Laura Hernández Espinosa: el territorio colombiano hecho trago

[@LaSaladeLaura](#)

Cuando se habla de territorio en términos gastronómicos, la mayoría de las veces se piensa en mapas, ingredientes y recetas. Pero hay quienes van más allá y logran traducir o interpretar la geografía no en platos, sino en líquidos. Es el caso de **Laura Hernández Espinosa**, la mujer que ha convertido la biodiversidad de Colombia en una experiencia sensorial que se bebe sorbo a sorbo.

Desde la barra de su aclamado espacio **La Sala de Laura**, ubicado en el piso superior del restaurante **Leo** en Bogotá, esta sommelier, alquimista y defensora del sabor con raíz, lleva años construyendo un relato único. Uno que no sigue modas ni repite fórmulas, sino que se sostiene en el estudio profundo de los ecosistemas colombianos y en el respeto por los saberes ancestrales.





Su proyecto más emblemático –**Territorio**– no es una colección de cócteles. Es un mapa sensorial compuesto por **siete destilados**, cada uno inspirado en un bioma diferente de Colombia: *Páramo, Montaña, Desierto, Piedemonte*... No se trata solo de sabores, sino de memoria.

En cada sorbo hay hierbas endémicas, fermentaciones olvidadas, hojas de cacao que alguna vez se usaron con fines curativos, y hasta insectos que cuentan su propia historia cultural. Porque para Laura, la coctelería es una forma de contar su país de abrazar sus orígenes.

Lo interesante es que su **innovación** no se opone a la **tradición**, sino que la potencia la lleva a otro nivel. Para ella, el futuro de la bebida está en mirar atrás con ojos

nuevos. Por eso trabaja con comunidades indígenas y afrodescendientes, recupera técnicas de fermentación natural, estudia los botánicos autóctonos con científicos y colabora con campesinos que conservan variedades únicas. Y todo eso lo transforma en cócteles que no se parecen a nada conocido, pero que saben a Colombia.



Uchuva

Golden Berry

Leche vegetal de canelo de páramo

Canelo plant-based milk



Lo que sucede en La Sala de Laura no es una moda líquida. Se trata de un acto de creación con sentido, un homenaje al territorio entendido no como recurso sino como herencia, cuerpo, paisaje y lenguaje. Definir lo que hace Laura

Hernández Espinosa no resulta sencillo: no cabe en un solo epígrafe. Sommelier, sí, pero también investigadora, narradora sensorial, activista líquida y creadora de experiencias con raíz. Pero también investigadora, narradora, diseñadora de experiencias, activista silenciosa y, por encima de todo, una mujer que cree que los sabores pueden ser política, poesía y pertenencia.

Quien prueba uno de sus destilados no solo bebe: conoce un pedazo de Colombia, uno que no suele figurar en las postales. Ese que huele a tierra húmeda, a frutos andinos, a romero de páramo, a cacao ancestral. Uno que no se ve, pero que se siente. Y que Laura ha sabido capturar, botella tras botella, en un acto de amor profundo por su tierra.

Y es precisamente en ese gesto –el de convertir un territorio en relato líquido– donde **España y Colombia se dan la mano sin necesidad de pasaporte**. Desde el páramo andino hasta los viñedos volcánicos de Canarias, hay una sensibilidad común que entiende la gastronomía como expresión de identidad, biodiversidad y memoria. En Laura Hernández Espinosa reconocemos una creadora afín: alguien que bebe de lo ancestral para construir lo nuevo, que investiga para emocionar y que transforma lo invisible en experiencia.

Hoy, en *Canariasgourmet.es*, tenemos el privilegio de abrir un diálogo con ella. Una conversación que no solo habla de cocteles o destilados, sino de territorios, silencios, mujeres que crean, y del futuro de una coctelería que ya no se limita a la barra, sino que narra –sorbo a sorbo– el alma de un país.

Entrevista Laura Hernández Espinosa

Canariasgourmet!. – ¿Cómo se transforma un ecosistema en un destilado? ¿Cuál es el primer paso cuando decides que un paisaje como el Páramo debe convertirse en líquido?

Laura Hernández. – Empiezo observando y entendiendo el entorno. Me interesa cómo las comunidades se relacionan con su paisaje y qué productos surgen de esa relación. A partir de allí identifico los ingredientes que pueden representar y busco que la bebida los traduzca de manera coherente. No pretendo copiar la naturaleza, sino interpretarla desde la técnica y la memoria. Algunas interpretaciones son de manera subjetiva y otras de manera literal.

Territorio Páramo es un ejemplo de interpretación literal. El destilado traduce las condiciones reales del ecosistema andino: la humedad constante, la vegetación resinosa y el frío limpio del aire de altura. Está elaborado con **laurel de cera** (*Morella parvifolia*) y **romero de páramo** (*Linochilus rosmarinifolius*), dos especies endémicas que condensan la esencia del bioma y evocan el aroma herbal y fresco de los lugares donde nacen los ríos.

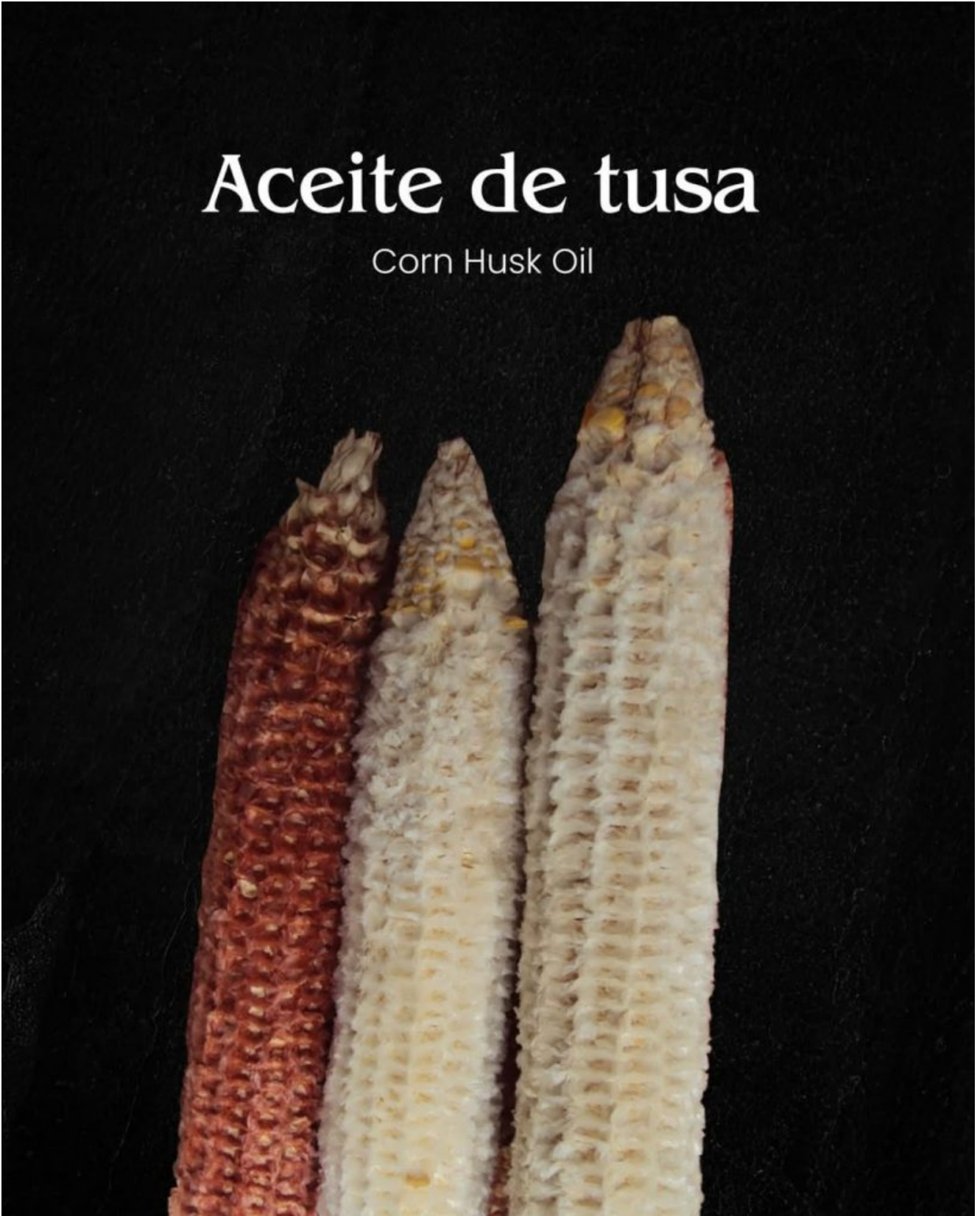
El Maíz / The Maize



Arcana

Aceite de tusa

Corn Husk Oil

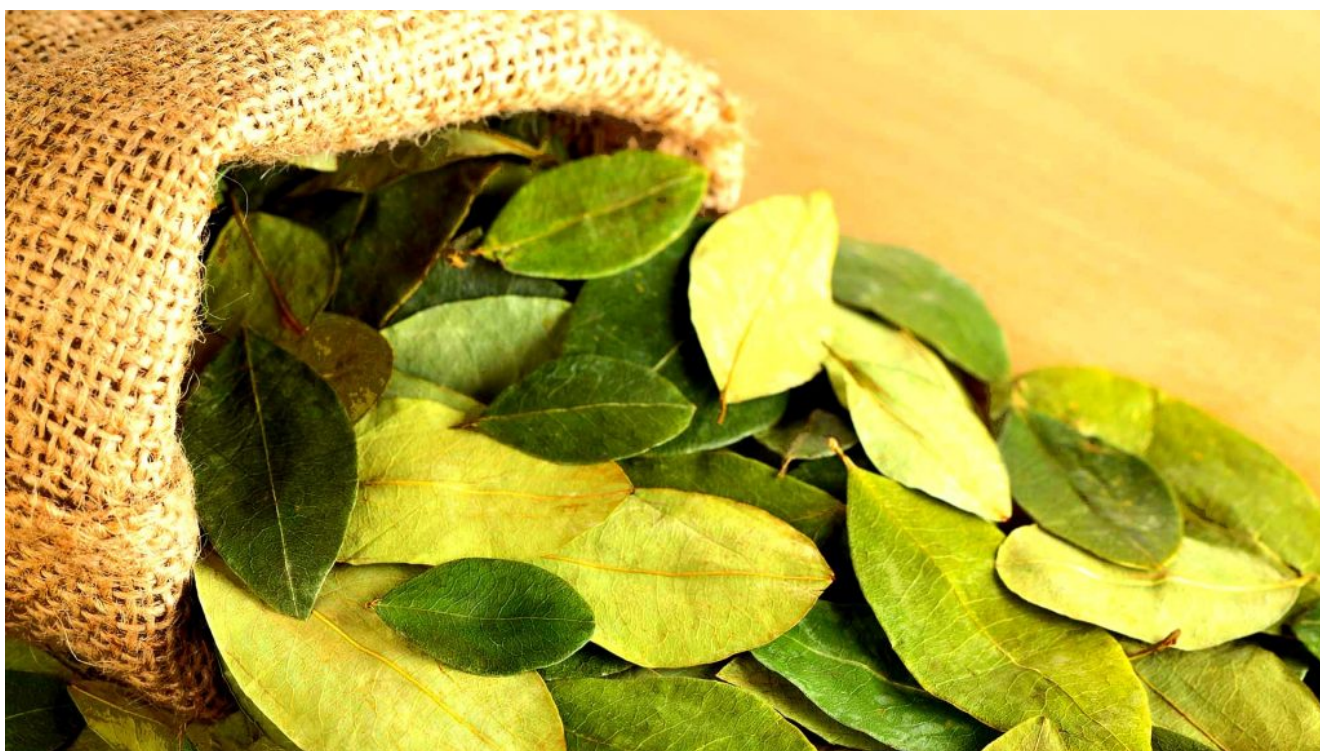


Territorio Montaña, en cambio, se entiende desde una mirada subjetiva. Más que reproducir el entorno físico, busca capturar una emoción: el trabajo paciente de los campesinos, el olor a fruta madura y la vitalidad de la altura. Su base es **lagulupa** (*Passiflora edulis Sims*), acompañada de **curuba**

(*Passiflora tripartita* var. *mollissima*) y una pequeña proporción de **hoja de santacruz** (*Astronium graveolens*), que aportan un perfil floral, ácido y verde.

Canariasgourmet!. – ¿Cuál fue el primer ingrediente endémico que te emocionó al probarlo destilado? ¿Hay alguno que todavía se te resista?

Laura Hernández. – La hoja de coca fue el primero. Más allá de sus connotaciones históricas, me impresionó su elegancia aromática, su frescura verde y la limpieza del destilado. Tiene una presencia sobria, parecida al matcha, pero con una profundidad vegetal.



Hoja de coca

El higo chumbo es el que más me reta. En el desierto, la chumbera (*Opuntia ficus-indica*) florece a pesar de la escasez de agua lo que lo hace retador para conseguir los grados brix necesarios para fermentar y luego destilar. Además dependiendo de las partes del fruto utilizadas como el hollejo o la pulpa varía considerablemente el perfil organoléptico del destilado.

Canariasgourmet!. – Tus bebidas se construyen con la misma profundidad que un plato. ¿Cómo crees que debería cambiar la percepción de la coctelería dentro del mundo gastronómico?

Laura Hernández. – Creo que las bebidas deberían entenderse como una expresión creativa con la misma profundidad conceptual y narrativa dentro del mundo gastronómico. Un menú de cocteles es un cuerpo de obra que puede leerse como una serie artística o como un álbum musical, donde cada creación responde a una idea mayor. En mi caso, cada cóctel forma parte de un relato que dialoga con el territorio y la biodiversidad pero también con la estética y la emoción.

El Maíz / The Maize



Arcana

Aceite de tusa

Corn Husk Oil



Así como un chef estructura su menú para contar una historia a través de los sabores, un diseñador de bebidas puede hacerlo a través de aromas, texturas y matices. Creo que cuando la coctelería se concibe de esta manera, deja de ser un

complemento del plato para convertirse en una experiencia por derecho propio, una forma de pensamiento y de creación dentro del lenguaje gastronómico.

Canariasgourmet!. – En un mundo de barras que tiende a la espectacularidad, tú has apostado por la raíz, la memoria y lo local. ¿Es también una forma de resistencia?

Laura Hernández. – Siempre me he sentido como bicho raro en el mundo del bar, porque mi formación es académica y mi aproximación viene más desde la antropología, la biología y la cultura que desde el entretenimiento. Para mí, la barra es solo la punta del iceberg, un punto de encuentro donde se materializa un trabajo más amplio de investigación, territorio y reflexión. A veces me cuesta conectar con la idea de la espectacularidad porque no me identifico con el rol de animadora detrás de la barra, ni con esa necesidad de estar siempre en modo festivo o incluso beber más de la cuenta para encajar. Creo que la resistencia está en sostener una propuesta con sentido, en hacer del bar un espacio de pensamiento y de disfrute consciente.



Canariasgourmet!. – ¿Tus bebidas te permiten decir cosas que no podrían contarse de otra manera? ¿Has vivido momentos donde sentiste que una persona te entendió mejor a través de un sorbo que de una conversación?

Laura Hernández. – Todo el tiempo. Mis bebidas son, en muchos casos, mi lenguaje más claro. A través de ellas puedo expresar matices, territorios e historias que no caben en las palabras. Me ha sucedido en varias ocasiones que una persona, al probar

un cóctel o un destilado, comprende de inmediato algo que yo no habría podido explicar.

Canariasgourmet!. – ¿Qué importancia le das al silencio y al ritmo interior al momento de crear? ¿Cómo sabes cuándo una bebida está “terminada”?

Laura Hernández. –La decisión es técnica, pero también emocional y subjetiva. Una bebida está lista cuando los elementos logran equilibrio sin que ninguno sobresalga. Es un proceso de ajuste, de probar, afinar y volver a probar hasta que el resultado comunique exactamente lo que quiero decir.

Canariasgourmet!. – ¿Qué papel juega tu hermana...perdón, tu madre, Leonor Espinosa, en tu mirada creativa? ¿Qué heredaste de su forma de entender la cocina y el arte?

Laura Hernández. –Ja ja ja. No es la primera vez que nos confunden. Crecí viendo cómo convertía sus ideas en proyectos con impacto. De ella aprendí a unir lo estético con lo ético y a entender la gastronomía como una herramienta de transformación. Compartimos la convicción de que la creatividad tiene sentido cuando genera conocimiento y desarrollo.

Canariasgourmet!. – Has sido reconocida como la mejor sommelier de América Latina y estás en el top mundial de bares. ¿Qué responsabilidad implica ser referente

desde el sur global?

[@50BestBar](#)

Laura Hernández. – Implica representar una mirada distinta. Desde Latinoamérica podemos construir modelos propios y dejar de vernos a través de los parámetros europeos, (sin desconocerlos e integrarlos). Hay una enorme diversidad cultural, geográfica y botánica que todavía no se ha explorado del todo. Ser referente significa demostrar que el rigor y la innovación también nacen aquí, con identidad y autonomía.

THE
WORLD'S
50
BEST
BARS
2025
powered by
Perrier

No. 68

**LA SALA
DE LAURA**

BOGOTÁ





Leo Espinosa y Laura Hernández Espinosa

Canariasgourmet!. – ¿Cuál ha sido el maridaje más inesperado –y exitoso– que has logrado con tus destilados?

Laura Hernández. – Maridar es una de las partes más importantes de mi trabajo en Leo y en La Sala de Laura. Uno de los que recuerdo de La Sala de Laura, es una seta braseada en sus propios jugos con mantequilla avellanada, crema de macadamia y sal de Manaure. Lo maridamos con El Tucán, de la serie Avistamiento, elaborado con Territorio Montaña, destilado de passifloras, gin, cordial de macambo, macadamia, ajonjolí y un aperitivo de vino blanco. La acidez de las passifloras y la untuosidad de las nueces crean tensión y equilibrio, realzaban la textura del hongo. Otro fue un cachete de cerdo, base de frijol diablito de los Montes de María y un crocante obtenido del colágeno del propio cerdo,

que servimos con El Café, de la serie Arcana: café de Huila, oleo de plátano y un cierre de cacao. Las notas tostadas y el amargor iban de maravilla.

Canariasgourmet!. – ¿Cuál es tu sueño aún pendiente en el universo de las bebidas? ¿Un destilado imposible, una colaboración, un territorio aún por explorar?

Laura Hernández. – Sueño con crear una línea de vinos de fruta colombianos, elaborados con técnicas enológicas aplicadas a frutas tropicales. Me interesa explorar cómo el conocimiento del vino puede dialogar con ingredientes como el tamarindo, la gulupa, el tomate de árbol, la piña o el mango, que tienen una acidez y un [potencial aromático](#) extraordinarios. No busco replicar el vino tradicional, sino entender cómo la biodiversidad del país puede reinterpretarse a través de fermentaciones controladas, crianza y métodos que se aplican normalmente a la uva. Estoy trabajando en ello...

El Frailejón / The Frailejon



Arcana



Territorio Páramo

Territorio Páramo



Uchuva

Golden Berry

Leche vegetal de canelo de páramo

Canelo plant-based milk



El Frailejón / The Frailejon



Arcana

Canariasgourmet!. – Para cerrar esta

conversación tan rica en matices como uno de tus destilados, nos encantaría pedirte dos recomendaciones de vinos –los que tengas más presentes ahora, por emoción, por recuerdo o por descubrimiento—. Y, por supuesto, agradecerte profundamente tu tiempo, tu generosidad y la belleza de tu trabajo. Ha sido un verdadero placer compartir este espacio contigo.

Hablan los expertos...

Laura Hernández. – Un Grüner Veltliner de Weingut Bründlmayer, un vino austríaco que admiro por su pureza, precisión y su capacidad para expresar el terruño. Y un Frappato de Arianna Occhipinti, que me interesa por su equilibrio entre frescura, fineza y una visión contemporánea de la tradición siciliana.

La excelencia de un restaurante es cuando logra sobresalir por sus muchas cualidades

Cada restaurante es una historia, aunque en síntesis hagan lo mismo, es el cocinero el que delinea como será el sistema circulatorio de cada

uno. Hoy hablamos con el chef y empresario Pedro Nel del restaurante Etéreo ubicado en Santa Cruz de Tenerife, una ciudad que está viviendo nuevos tiempos, como el resto del planeta.

De una ciudad que, en vacaciones y fines de semana, la tendencia era a quedarse sola, ha pasado a una urbe viva los siete días de la semana, con una gastronomía que se está expresando en mil formas y conceptos, regiones y países que se dan a conocer a través de los diferentes fogones, sea ya Japón, Colombia, México o muchas pinceladas de península; Santa Cruz está evolucionando a grandes pasos y nuestro entrevistado lo sabe y lo está trabajando, con mucho ahínco, porque sabe que muchos caerán y otros surgirán, pero su restaurante Etéreo ha sido reconocido de los mejores 100 restaurantes de España, se dice fácil, pero no lo es.

José Garavito. – ¿Cómo nos defines la excelencia en un restaurante?

Pedro Nel. – Para mí, la excelencia de un restaurante es cuando logra sobresalir por sus muchas cualidades, ese calor que da un buen recibimiento, un servicio exacto, cómodo, ameno, sin embadurnar, con una comunicación que, hoy día, es más visual y más intuitiva que antes, haciendo sentir al cliente, de antemano, que será atendido de la manera más correcta, que la comida llegará al tiempo y con la sazón que ya conoce y además, con una despedida que marcará su pronto regreso, esto es lo que nos hace diferentes. En definitiva, un conjunto de sensaciones.

José Garavito. – ¿Qué significa para Pedro Nel que, Etéreo, se encuentre dentro de los mejores 100 restaurantes de España

en El Tenedor? Teniendo en cuenta que esto no es un premio sino un reconocimiento de los usuarios.

Pedro Nel. – Sean ya reconocimientos o premios, lo más importante es que se mencione la isla de Tenerife en el panorama gastronómico nacional y claro, hay que decirlo, este reconocimiento viene de los clientes, de la forma que hemos dejado huellas en ellos, de ese especial gusto que le hemos brindado a su paladar y de la atención que han recibido cada uno de ellos cuando nos han visitado.



La excelencia de un restaurante es cuando logra sobresalir por sus muchas cualidades

José Garavito. – ¿Cuál es tu opinión de la actual oferta gastronómica en Santa Cruz de Tenerife?

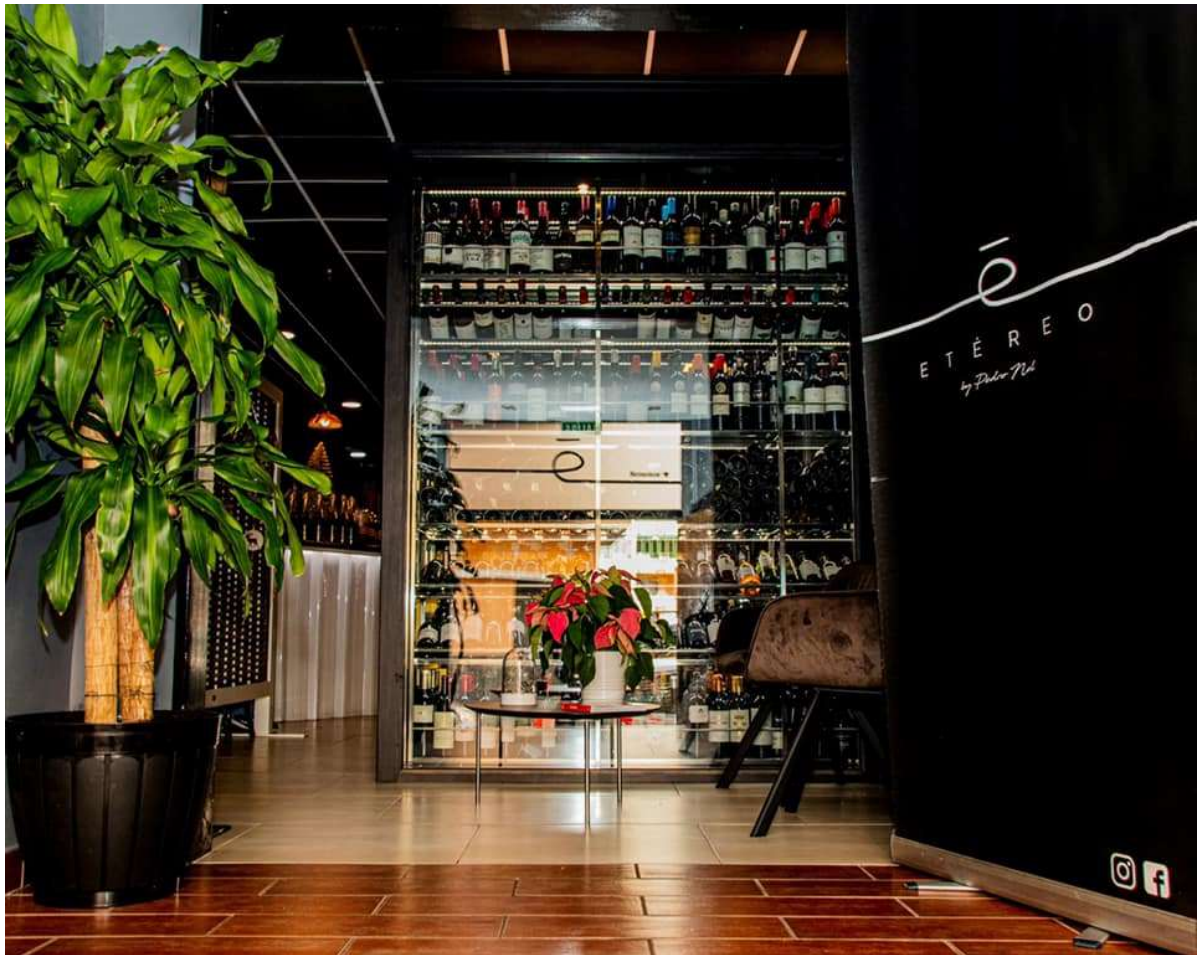
Pedro Nel. – La oferta gastronómica en Santa Cruz es cada vez más amplia, ahora mismo encuentro mucha afición por la comida japonesa y también se ponen de moda las arrocerías, pero lo que me parece muy importante es que cada vez más, los cocineros se preocupan por incluir en sus cartas producto

local, por dar identidad y esto, sin lugar a dudas, el comensal, ese que ahora sabe cocinar más que antes, lo aprecia, no solo por regionalidad, sino porque cada vez se hacen más conocedores y por lógica, más exigentes en calidad y frescura, saben cada vez más del producto de cercanía, lo buscan.

José Garavito. – ¿Qué encuentra un comensal cuando entra por primera vez en Etéreo?

Pedro Nel. – La respuesta a esta pregunta está en una palabra “Sorpresa”, una cava de vinos con más de 200 referencias, un carro de quesos que hace las delicias de los comensales, una barra de licores bien surtida y un ambiente elegante, sin saturaciones ni de luces ni de colores, el buen gusto es algo que nuestro cliente aprecia, no solo en el plato sino en todo el entorno de Etéreo.

Hemos creado una atmósfera de elegancia, buena cocina y excelente servicio, esos tres ingredientes es lo que el comensal no solo encuentra, se lo lleva y lo hace volver.



Hemos creado una atmósfera de elegancia, buena cocina y excelente servicio





José Garavito. – Hablemos con un poco con ese Pedro Nel de sus comienzos ¿Cómo era la atmosfera en las cocinas de tus inicios?

Pedro Nel. – Mis inicios fueron en la sala, razón demás para darle la importancia que tiene que tener este contacto directo con el cliente en el funcionamiento de un restaurante como Etéreo, la sala debe tener disciplina, es un factor muy importante.

Pero te puedo contar que, desde ahí, entrando y saliendo de las cocinas, poco a poco, me fui adentrando en el maravilloso mundo de la cocina, pude escuchar el llamado de los fogones y te aseguro que no lo desatendí –ríe- ahora bien, algunos ambientes fueron más agradables, otros no tanto, pero de todos me fui nutriendo y formando profesionalmente, a la final un buen cocinero es el cúmulo de experiencias vividas y aprendidas, para después darle tu sazón.

...hay mucha moda, más que vocación. Sin duda los jóvenes están

influenciados por la cocina creativa molecular y las grandes técnicas, pero se olvidan de esas bases que todo buen cocinero debe conocer.

Chef Pedro Nel

José Garavito. – ¿Cómo ves la vocación hoy día, en esa cantidad de jóvenes que deciden irse por desarrollar una carrera en los fogones?

Pedro Nel. – Me inclino a pensar que hay mucha moda, más que vocación. Sin duda los jóvenes están influenciados por la cocina creativa molecular y las grandes técnicas, pero se olvidan de esas bases que todo buen cocinero debe conocer, hay que tener disciplina, constancia y esfuerzo para llegar a ser un gran profesional de los fogones, es una profesión de mucho tesón si realmente quieres llegar a estar entre los buenos, eso es así.

José Garavito. – Así como los críticos gastronómicos tuvieron su cliché de seres despiadados con los cocineros –risas- ¿eres de esos cocineros que también tienen su cliché de déspotas con su personal de cocina? O por lo contrario ¿piensas que esa imagen ha cambiado?

Pedro Nel. – Esa imagen está literalmente mandada a recoger, caducó y el que no se haya enterado, pues le costará hacer un equipo cercano, colaborador, que trabaje a piñón contigo. La presión, los gritos, los malos tratos; no deben formar parte de un lugar de trabajo bien estructurado, eso es parte también de tu formación como profesional y claro, como ser humano, recordemos que para ser un buen cocinero, primero tienes que ser una buena persona. Un cocinero da lo mejor de sí en cada plato, pero el producto final se logra con tu equipo.

José Garavito. – Nos da la impresión que está llegando el momento de que la gastronomía latinoamericana se dé a conocer en todas partes del mundo. Háblanos un poco de la cocina

colombiana y la de otros países de nuestro continente.











Pedro Nel. – La cocina colombiana está atravesando un momento

interesante de exploración, de redescubrimiento y valorar técnicas e ingredientes que por años estuvieron relegadas a las cocinas populares o comunidades que han vivido por mucho tiempo en aislamiento cultural.



La cocina colombiana está atravesando un momento interesante de exploración

La asimilación de las técnicas de vanguardia por parte de cocineros de altos niveles y su deseo de innovar, está permitiendo darle un gran valor a ingredientes y maneras de cocinar y al mismo tiempo, está influyendo en una generación de jóvenes cocineros interesados en la investigación y la construcción de una nueva cocina que se basa en fundamentos,

sabores y saberes de nuestras raíces. En un claro ejemplo de una positiva influencia de modas y tendencias del mundo aplicados a las cocinas locales.



Chef Pedro Nel. Mis inicios fueron en la sala, razón además para darle la importancia que tiene que tener este contacto directo con el cliente.

José Garavito. – No podemos cerrar esta entrevista sin hablar de que está viviendo la restauración a causa del covid_19 ¿Cómo haces para mantenerte en pie?

Pedro Nel. – Estamos pasando por un momento que nunca imaginamos que llegaría a pasar, ya que todo el mundo espera crecer y sacar adelante su empresa. Hemos podido mantenernos gracias a la experiencia de años anteriores, reinventando, adaptándonos, buscando la buena cara y grandes soluciones a los malos momentos, tenemos que recordar que hemos sabido estar abajo y hemos conseguido apoyarnos para darnos impulso,

pero también hemos sabido estar arriba, y ninguna de ambas situaciones se pueden obviar ni olvidar si queremos ganarle a la adversidad, pero de lo que no me cabe ninguna duda, es que de esta saldremos fortalecidos y con una experiencia que tendremos que saber transmitir a las nuevas generaciones para afianzar el futuro, no solo de la gastronomía, sino de nuestra sociedad