

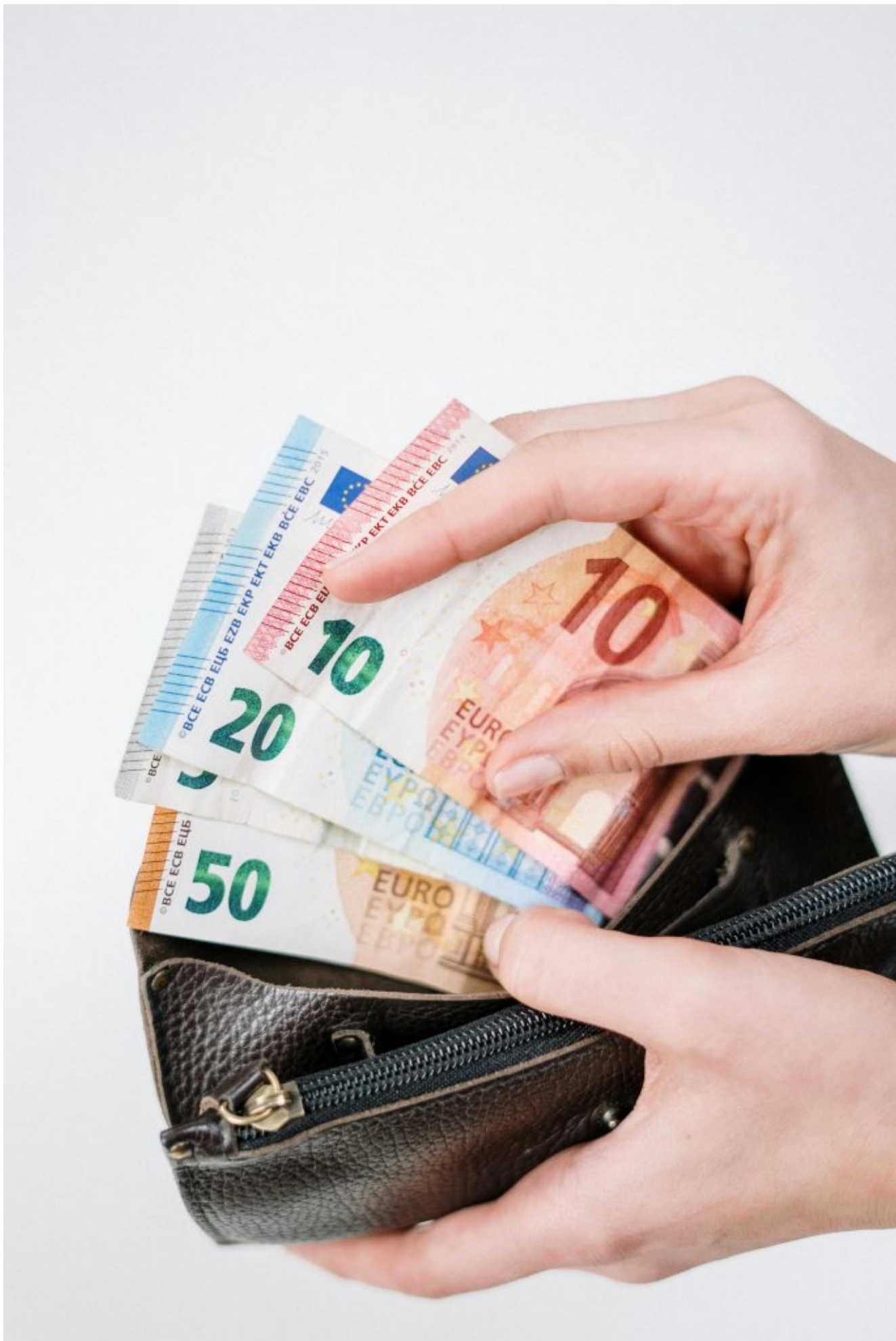
El poder de la economía local: cómo una comida en un restaurante impulsa todo un municipio

Seamos honestos, la inspiración para esta reflexión surgió de un ejemplo insólito que escuchamos basado en la cadena de deudas protagonizada por una prostituta. Aunque no conocemos con certeza quién fue el autor original, la fuerza de esa historia nos cautivó al punto de reinterpretarla en términos de gastronomía y marketing. Así, transformamos un relato provocador en una metáfora poderosa para ilustrar cómo cada decisión de consumo puede reactivar la economía local.

Este artículo está dirigido a entes gubernamentales y ayuntamientos, a quienes les proponemos invertir en el talento y los recursos locales. En un mundo en el que cada euro cuenta, apostar por lo local no solo fomenta el desarrollo económico, sino que también fortalece el tejido social, creando comunidades resilientes y llenas de oportunidades.

Otro detalle crucial es el pronto pago a las empresas que forman parte de la comunidad empresarial local. Cuando los negocios reciben sus pagos de manera oportuna, se genera un efecto bola de nieve: la liquidez inmediata les permite reinvertir, pagar a sus proveedores y, a su vez, impulsar a otros eslabones de la cadena económica. Este flujo de capital

acelerado se traduce en mayor dinamismo, crecimiento sostenido y una capacidad renovada para enfrentar desafíos económicos.



En conjunto, estas estrategias –consumo local, inversión en talento y la agilización de los pagos– pueden transformar radicalmente el panorama económico de un municipio. Cada acción se suma para formar una red sólida, donde el éxito de uno impulsa el éxito de todos, consolidando una economía vibrante y auto-sustentable.

La economía local: la historia de ‘El Buen Sabor’

Una soleada tarde, **Juan**, un residente comprometido con su comunidad, decide almorzar con su familia en **El Buen Sabor**, un restaurante conocido por su menú basado en productos frescos de cercanía. Al pagar su cuenta con un billete de 100 euros, **Juan** no solo disfruta de una comida deliciosa; sin saberlo, se pone en marcha una cadena de acciones que beneficia a numerosos actores de la localidad.



Marta, la dueña del restaurante, utiliza ese ingreso para pagar a sus empleados, quienes, al recibir sus salarios,

destinan parte de sus ingresos a sus propias familias y a pequeños comercios cercanos. Además, el restaurante invierte en ingredientes de calidad, comprados a agricultores y proveedores locales.

Uno de ellos es **Luis**, un joven agricultor que, gracias a esta compra, puede adquirir mejores herramientas para su cultivo y aumentar su producción.

El billete de 100 euros sigue su camino, de manos en manos, de empresario a proveedor y de proveedor a empleado. Cada transacción contribuye a que el dinero circule dentro del municipio generando un efecto multiplicador que fortalece la economía local. Este flujo continuo salda deudas, permite la reinversión y fomenta la creación de empleos y la mejora de la calidad de vida de los habitantes.

El ejemplo de **El Buen Sabor** ilustra de manera clara y contundente cómo un simple acto de consumo puede activar múltiples eslabones en la cadena económica de una comunidad. Cuando **Juan** decide gastar su dinero en un restaurante local, ese gasto no se limita a una transacción aislada, sino que desencadena un efecto multiplicador.



Primero, al quedarse el dinero en la comunidad, se fortalece la capacidad de los negocios locales para operar y crecer. Por ejemplo, el restaurante utiliza los ingresos para pagar salarios, lo que garantiza que los empleados tengan mayor poder adquisitivo para sus propias necesidades. Estos trabajadores, a su vez, destinan parte de sus ingresos a consumir en otros negocios locales, creando una red interconectada que refuerza la economía.

Además, este proceso se extiende a la cadena de producción y suministro. Al invertir en productos locales –como

ingredientes frescos de agricultores y proveedores cercanos—, el restaurante no solo mejora la calidad de sus menús, sino que también impulsa la producción en sectores primarios y secundarios de la región. Este flujo continuo de dinero permite que las empresas locales inviertan en mejoras, amplíen su capacidad y, en muchos casos, contraten a más personal.

El resultado es un círculo virtuoso: el dinero que se gasta en un establecimiento se reinvierte en la comunidad, estimulando la creación de empleo y fortaleciendo el poder adquisitivo de los ciudadanos. Este efecto no solo contribuye a mejorar la calidad de vida, sino que también genera confianza en el mercado local, impulsando un desarrollo económico más sólido y resiliente.

En pocas palabras, cuando el dinero permanece en la comunidad, se crea una dinámica en la que cada transacción impulsa oportunidades de empleo, fomenta la producción local y, en última instancia, transforma el entorno económico para beneficio de todos.

Promoción del sentido de pertenencia

Una economía basada en el flujo interno del dinero es menos vulnerable a las crisis globales, porque no depende exclusivamente de factores externos que pueden ser volátiles e impredecibles. Cuando la comunidad consume sus propios productos y servicios, fortalece la red de relaciones comerciales y sociales, creando un ecosistema económico más estable y autosuficiente.

Imaginemos un municipio donde la mayoría de los negocios dependen de proveedores externos o de inversiones foráneas, si una crisis internacional afecta el transporte, la disponibilidad de materias primas o el turismo, la economía local sufre un impacto inmediato. Sin embargo, si ese mismo municipio ha construido una red de productores locales, comercios y servicios interconectados, el daño se amortigua,

ya que el capital sigue circulando dentro de la comunidad.



Además, esta estructura permite que los empresarios y emprendedores locales se adapten más rápido a los cambios del mercado, porque no dependen de terceros lejanos que pueden imponer condiciones poco favorables. Un restaurante que trabaja con productores locales de carne, pescado y verduras podrá sortear mejor una crisis de importaciones que otro que basa su oferta en productos extranjeros.

Fomentar el consumo y la inversión dentro del propio municipio no solo fortalece la economía diaria, sino que también construye un sistema más resistente ante adversidades

externas. Apostar por lo local no es solo una cuestión de identidad o cultura, sino una estrategia de supervivencia y crecimiento a largo plazo.

Una estrategia de marketing inspiradora

Una economía municipal puede fortalecerse si los propios comercios crean un sistema de ventajas y descuentos exclusivos para los residentes. Aprovechando el padrón del municipio, los negocios pueden establecer estrategias que premien el consumo local, generando un círculo virtuoso donde el dinero sigue fluyendo dentro de la comunidad.

Imaginemos un municipio donde los restaurantes, tiendas, talleres y otros servicios ofrecen un 5-10% de descuento a los residentes que acrediten su domicilio. Esta medida incentiva el consumo dentro del municipio y fomenta un sentido de pertenencia y fidelización entre los vecinos. En lugar de buscar opciones en ciudades cercanas o en grandes cadenas, los ciudadanos encontrarán razones para apoyar el comercio local, que a su vez verá incrementadas sus ventas y su estabilidad económica.

Además, esta estrategia beneficia a todos los sectores: el consumidor obtiene precios más atractivos, los negocios locales incrementan su clientela, y el ayuntamiento ve fortalecida la actividad económica del municipio, con mayor recaudación y [generación](#) de empleo. En definitiva, apostar por

un modelo de incentivos internos es una forma efectiva de blindar la economía local y garantizar su crecimiento sostenido.

Para pensarlo más de dos veces

La historia de **Juan** y su familia en **El Buen Sabor** nos da un relato anecdótico: es una invitación a repensar cómo cada euro gastado localmente tiene el poder de reactivar y consolidar la economía de un municipio. En un mundo donde las grandes cadenas y el consumo masivo a menudo parecen dominar, este ejemplo nos recuerda que el verdadero motor del desarrollo está en la comunidad.

Al apostar por lo local, se fomenta la creación de empleo, se fortalece el tejido social y se construye un futuro resiliente y próspero para todos. Este enfoque, enmarcado en estrategias de marketing integradas y narrativas emotivas, se erige como un camino hacia el [progreso](#), donde cada decisión de consumo cuenta y cada ciudadano se convierte en protagonista del cambio.

No es difícil, hay que tener voluntad y ganas de hacer cosas diferente a lo ya acostumbrado y dejar pasar esa frase lapidaria: ¿para qué cambiar? Si esto siempre ha funcionado así.

**Seria labor de consulta El
menú de la Última Cena
Disposición en la mesa Sin**

tiempo material

Lo que Jesús y sus discípulos degustaron en la trascendente reunión en torno a la mesa sigue presentando enigmas. Una labor meticulosa condensa aquí una aproximación de lo que se sirvió esa noche.

La selección de **platos** posibles para este menú, seguramente el más famoso de la historia, está basada en las consultas efectuadas de muchos estudios y textos publicados al respecto sobre platos pertenecientes a la **cultura, cocina y gastronomía** de la época; pero, en modo alguno, puedo garantizar que fuesen los auténticos platos que conformaron el menú de esa bíblica cena.



Jaroset de manzana y nueces

Las conclusiones están basadas en la propia interpretación de todos los textos consultados al respecto; todos publicados con carácter científico, histórico-religioso y con fuentes de teólogos y rabinos. No se pretende que este trabajo, aunque meticuloso, tenga carácter científico alguno, así que con esa interpretación subjetiva se desarrolla este texto casi de “novela gastronómica”, con todo el respeto.

Sobre el día, en los evangelios de Mateo, Marcos y Lucas se dice que la Última Cena fue una comida pascual, mientras que en el evangelio de Juan se establece que tuvo lugar antes de la Pascua. El experto británico Colin Humphreys afirma que Jesús se ajustó a un viejo calendario judío en lugar de basarse en el lunar oficial, que estaba muy desarrollado en los años de su muerte.

De este modo, el investigador concluye “que ambas versiones tienen razón, pero se refieren a dos calendarios diferentes” y que son compatibles con la teoría de que **la Última Cena** se celebró en realidad en miércoles y no el jueves.

La Última Cena marcó el comienzo de la Semana Santa. En alguna ocasión nos hemos preguntado cómo fue esa reunión celebrada por Jesús; sabemos por los Evangelios parte de lo que ocurrió aquella noche, pero desconocemos muchos de los rituales que tiene la Pascua Judía.

En la época de Jesucristo, la cena se tomaba recostado y en teoría no se pusieron trece cubiertos, sino catorce, pues uno era para el profeta Elías, según la costumbre judía.

¿Y las mujeres? En la cocina y sirviendo la mesa imachismo histórico-ortodoxo! Pero sigamos; Jesús celebró el Pesaj (Pascua) con sus discípulos el día de la Pascua judía, que coincide con el Domingo de Ramos cristiano. Una vez que se hizo el urjatz o limpieza de la levadura en la casa, comenzó

la ceremonia del lavado de manos. Jesús también lo hizo así, pero se levantó de la mesa y lavo los pies a sus discípulos.

Siempre en teoría -según la estricta tradición judía-, en esa cena tomaron pan ácimo (matzo), pues la levadura era símbolo de pecado (Bedikat Jametz); cordero asado y sin mancha, y siete hierbas amargas que simbolizan, cada una, un acontecimiento en la salida de Egipto y el Éxodo. Son las karpas, normalmente perejil, símbolo de vida; éste está sumergido en agua salada, símbolo de lágrimas.





El maror es rábano muy picante y picado para producir lágrimas. El jaroset es una mezcla dulce de manzanas y nueces picadas con miel, canela y un poquito de vino rosado por el color. Esta mezcla es símbolo del cemento que los judíos usaron para construir ladrillos en la tierra de Egipto.

Durante la Última Cena, tomaron también las cuatro copas de vino ceremoniales: Kadesh, Mishpat; en la tercera, Jesús dijo: "Esta copa es el nuevo pacto de mi sangre; haced esto todas las veces, en memoria mía." Y la cuarta copa de vino es la Hallel, que en hebreo significa Adoración. Antes de la cuarta copa, después de la cena, ocurre el Afikomen, partición del pan ácimo para repartirlo; así lo hizo Jesús -"y tomó el pan y dio gracias, y lo partió y les dio a todos, diciendo esto es

mi cuerpo, que por vosotros es dado; haced esto en memoria mía"-.



Jesús había celebrado con sus discípulos otras cenas y otras Pascuas, pero aquella fue la última. “Él lo presentía”.

“Estando en Betania, mandó a dos de los discípulos que se adelantaran para prepararla, le acompañaron algunas de las mujeres del grupo. Habrá que hacer muchas cosas: aderezar la sal, comprar los panes ácimos, las verduras, el vino, el aceite para las lámparas y el cordero. Luego sacrificar éste en el templo después de la oración del mediodía y asarlo. Realmente, no tenían mucho tiempo, todo tenía que estar a punto antes de que apareciesen en el cielo las primeras estrellas”.

Este relato de los preparativos de la **Última Cena de Jesús** contiene uno de los aspectos más polémicos de aquel momento cumbre de la religión cristiana: los platos que supuestamente conformaron el menú que compartió con sus doce apóstoles.

Es probablemente la comida más famosa de la historia de la Humanidad, pero aún no hay consenso sobre lo que se comió y bebió en aquellas cruciales horas de la primavera, de hace casi 2.000 años, y los documentos y grandes obras pictóricas de arte religioso que han reflejado aquel momento no pueden, en modo alguno, despejar el enigma.

Según narran los apóstoles **Mateo, Lucas y Marcos** en los Evangelios, en aquella comida **Jesús** consagró el **pan y el vino**. Los evangelistas también coinciden en que [la cena](#) se celebró en la tarde del primer día de los Ácidos, ya que la **Fiesta de Pascua** se llamaba también de ese modo, porque durante los ocho días que duraba la celebración no se podía comer -como ya se dijo anteriormente- pan fermentado.

Pero, algunos estudiosos de la historia de las religiones consideran, en cambio, que en la mesa de Jesús y sus seguidores, se pudieron haber servido también otros platos, constituidos por los alimentos más sencillos que comían diariamente la mayoría del pueblo judío, como eran el potaje de verduras, verduras asadas, legumbres como los garbanzos, vegetales crudos con aceite de oliva tipo ensalada, fruta, dátiles, dulces de pastelería, agua, etc.

Los expertos en la gastronomía de Jerusalén a lo largo de tres mil años de historia, que se reúnen periódicamente en el **Museo de la Torre de David** de esa ciudad, capital de las tres grandes religiones monoteístas, todavía no han podido ponerse de acuerdo sobre lo que se comió aquella noche. Probablemente, el enigma nunca se aclare, a menos que surjan evidencias demolidoras.



Para algunos de los más importantes **“arqueólogos de la gastronomía”**, se sirvió, con toda probabilidad, cordero asado, verduras, pan ácimo, acompañado de las tradicionales hierbas amargas y, por supuesto, vino, ya que **“Jesús y sus discípulos estaban celebrando la pascua judía”**. Aunque las culturas dominantes ayudaron a enriquecer la **cocina**, los **platos** de su cocina tradicional se siguen haciendo con los mismos ingredientes de hace tres milenios.

Una aproximación al estilo gastronómico

Mucha fruta y pescado: Entre los componentes habituales de la dieta en la región, siguen figurando, además del cordero, las granadas, uvas, naranjas, los higos, los dátiles, el queso de cabra y de oveja, el aceite de oliva y las especias aromáticas. Mucho pescado también. Algunos de los apóstoles de Jesús eran pescadores y sería lógico que estuviese presente en la cena.



También -según el experto Ansky-, uno de los platos fijos que se tomaban en esta cena durante el reinado de Herodes era la codorniz rellena de carne de cordero, hecha con vino tinto, aceite de oliva, miel de dátiles, pasas de uvas, piñones, salvia, ajo y perejil. En la época de las cruzadas (muy posterior a Jesús) eran usuales los pasteles de carne o de miel de almendras.

Usos en la mesa. Según las costumbres de la época de Jesús, seguramente por la influencia cultural romana, los judíos comían inclinados sobre el costado izquierdo de su cuerpo, guarnecidos en cojines, pieles y tapices, y alrededor de una mesa o tablero bajo y rectangular, que estaba rodeado por tres

de sus lados con los lechos donde se recostaban los comensales y con su cuarto lado libre, para dejar paso libre al personal que servía las comidas y bebidas.



Vajilla de la Última Cena

Se comía con los dedos, usándolos como pinzas, a la usanza romana y en los “cenáculos” había numerosas vasijas para lavarse las manos continuamente, y se usaban unas grandes servilletas. Era una señal de elegancia tomar los pedazos o porciones de comida preparados con las puntas de los dedos, sin ensuciarse las manos.

Vajilla y cubiertos. Los historiadores creen que en la mesa de la Última Cena había pocos utensilios y serán de clase “media”

o humilde, como algunas fuentes en las que se sirvió la comida y de donde cogían directamente con las manos. También el plato donde Jesús partió el pan.

La huelga de hostelería en Canarias: radiografía de un conflicto anunciado

La huelga de hostelería inminente en la provincia de Santa Cruz de Tenerife, prevista para el 17 y 18 de abril, no es un episodio aislado ni una simple disputa salarial.

Es el síntoma de un modelo turístico que, pese a batir récords de visitantes y beneficios, ha dejado a sus trabajadores anclados en la precariedad y la sobrecarga laboral. Analizar cómo se ha llegado a este punto es fundamental para entender la magnitud y el trasfondo de las reivindicaciones actuales.

Análisis de la situación: del récord turístico al hartazgo laboral

Canarias cerró 2024 con más de 18 millones de turistas y una facturación histórica en el sector turístico. Sin embargo, este auge no se ha traducido en mejoras para quienes sostienen el engranaje de la hostelería. Los salarios en la provincia de Santa Cruz de Tenerife siguen siendo los más bajos de España en el sector, y la sobrecarga de trabajo es la norma: camareras de piso que limpian más de 20 habitaciones al día, camareros y ayudantes de cocina con sueldos que apenas superan los 1.000 euros netos mensuales, y jornadas extenuantes que dificultan la conciliación familiar.



La raíz del conflicto está en la desconexión entre los beneficios empresariales y las condiciones laborales. Mientras los hoteles y restaurantes celebran cifras récord, los trabajadores denuncian que la riqueza generada no llega a sus nóminas. La inflación y el encarecimiento de la vida en el archipiélago han erosionado aún más su poder adquisitivo, y la falta de respuesta efectiva por parte de la patronal ha encendido la mecha del descontento.

A esto se suma la precariedad estructural: uso abusivo de contratos temporales, plantillas mínimas que disparan el ritmo de trabajo y ponen en riesgo la salud física y mental, y la imposibilidad de acceder a vivienda digna o de conciliar la vida laboral y familiar. El fracaso de las mediaciones del Gobierno de Canarias y la falta de avances en la negociación colectiva han llevado a los sindicatos a convocar una huelga que, por su alcance y respaldo, se prevé histórica.

Las reivindicaciones: mucho más que una subida salarial

- Las demandas de los trabajadores van más allá de una simple mejora económica. Exigen:
- Subida salarial del 6,25% para recuperar el poder adquisitivo perdido en los últimos años.
- Mejoras en la conciliación familiar, con turnos que

- permitan compatibilizar el trabajo con la vida personal.
- Refuerzo de plantillas para evitar la sobrecarga y garantizar la salud laboral.
 - Sustitución de bajas y adecuación de categorías profesionales a las funciones reales desempeñadas.
 - Limitación del uso de empresas de trabajo temporal y contratos precarios.
 - Reconocimiento y compensación del esfuerzo realizado durante la pandemia y la recuperación turística.

Como resume una camarera de piso: “A veces no podemos ni ir al baño porque es tiempo que perdemos para hacer la limpieza de las habitaciones. Los beneficios no llegan a los trabajadores que somos los que generamos esa ganancia”.

El acuerdo en Las Palmas: un espejo incómodo

Mientras en Santa Cruz de Tenerife [la huelga de hostelería](#) sigue en pie, en la provincia de Las Palmas (Gran Canaria, Lanzarote y Fuerteventura) la situación ha tomado otro rumbo. Allí, la presión sindical y la cercanía de la Semana Santa forzaron un acuerdo considerado “histórico” por los sindicatos: una prima de 650 euros a cobrar en mayo y una subida salarial del 9% en 12 meses.

¿LO HAS VISTO?

EN LA HOSTELERIA
EN CANARIAS

YA ES HORA
DE DECIR

BASTA!

HUELGA GENERAL

17 y 18
ABRIL



JUEVES Y
VIERNES
SANTO



Panfleto repartido en la calle

Este acuerdo, fruto de intensas negociaciones, ha sido ratificado por la mayoría sindical y ha evitado el paro en una de las épocas de mayor ocupación turística. La diferencia de

trato entre provincias ha generado malestar y comparaciones inevitables: **¿por qué en Las Palmas sí y en Tenerife no?** La respuesta está en la capacidad de **presión sindical**, la disposición [negociadora](#) de la patronal y, sobre todo, en la voluntad de reconocer el esfuerzo de los trabajadores.

Provincia	Estado de la huelga	Acuerdo alcanzado	Subida salarial	Prima/Pago único
Santa Cruz de Tenerife	Sigue convocada	No hay acuerdo	Patronal: 4%	No
Las Palmas, Lanzarote, Fuerteventura	Desconvocada	Sí, entre patronal y sindicatos	9% en un año	650 €

Por qué se ha llegado a este punto

La huelga de [hostelería](#) en **Canarias** es el reflejo de un modelo turístico que ha priorizado **la rentabilidad** sobre **la dignidad laboral**. La brecha entre los beneficios **empresariales** y **los salarios**, la precariedad estructural y la falta de reconocimiento del esfuerzo de los trabajadores han generado un clima de hartazgo que ha desembocado en la huelga.

La diferencia de acuerdos entre **provincias** evidencia la importancia de la presión sindical y la necesidad de una **patronal dispuesta a negociar de verdad**. Mientras en **Las Palmas** se ha reconocido la deuda con los trabajadores, en **Santa Cruz de Tenerife** la oferta sigue siendo insuficiente para quienes llevan años sosteniendo el motor económico del archipiélago.

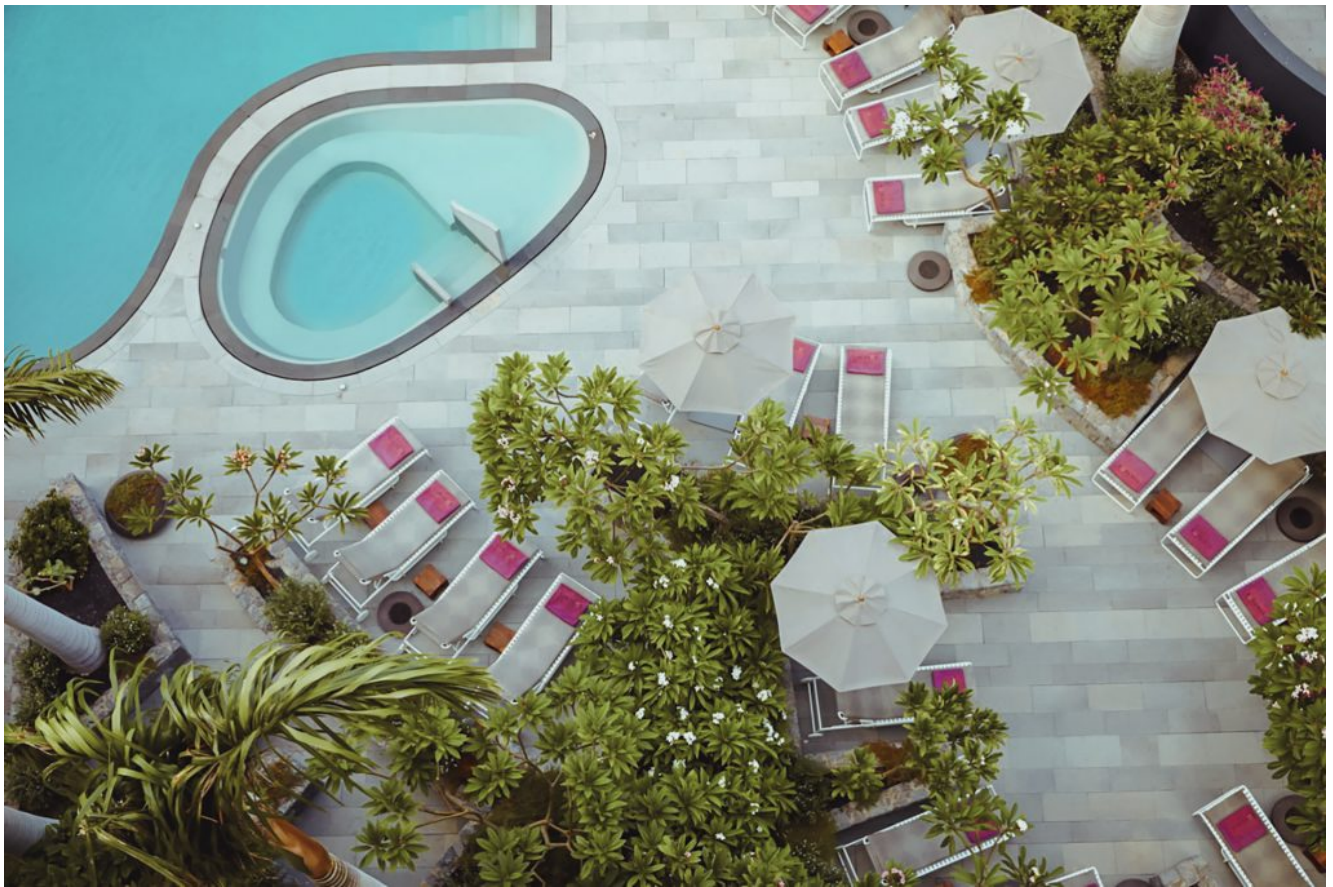
La huelga, más allá de su impacto inmediato, pone sobre la mesa la urgencia de repensar el modelo turístico canario: uno que no solo celebre récords de visitantes, sino que garantice condiciones dignas para quienes hacen posible la experiencia de millones de turistas cada año. Porque, como recuerdan los trabajadores, “los beneficios no llegan solos: los generamos nosotros”

“Bohemia Real”: la Feria de Abril más seductora se vive el 18 de abril en Playa del Inglés

El ritmo del sur, la esencia de Andalucía y el sabor más canalla se dan cita en el Sapphire Restaurant de Bohemia Suites & Spa para una noche con duende.

Playa del Inglés se viste de faralaes, lunares y pasión el próximo jueves 18 de abril a las 18:00 h con la llegada de “Bohemia Real”, una experiencia única que trasladará a los asistentes al corazón de la Feria de Abril sevillana, sin salir de Gran Canaria.





Bohemia Real

Con una ambientación festiva que evoca las noches del **Real de la Feria**, el evento contará con flamenco en vivo de la mano del grupo “Raíces”, una sesión DJ para mantener el ritmo hasta la **puesta de sol**, y una cuidada propuesta de **finger food** de autor, diseñada para **maridar** perfectamente con el entorno, la música y la alegría compartida. Una cita donde **la música, la gastronomía** y el **arte andaluz** se funden en un escenario inigualable: la terraza al aire libre del **Sapphire Restaurant**, junto a la piscina del exclusivo **Bohemia Suites & Spa**.

FERIA DE ABRIL

BOHEMIA REAL

April Fair at Sapphire Restaurant

18/04



Bohemia Real no es solo una fiesta, es una declaración de estilo, una oda al hedonismo y una invitación a disfrutar con todos los sentidos. Un homenaje a lo auténtico, reinterpretado con elegancia en uno de los hoteles más vanguardistas del sur de la isla.

Bohemia Suites & Spa, referente del lujo contemporáneo en **Gran Canaria**, es un refugio solo para adultos diseñado para espíritus libres, donde **el arte, la gastronomía** y el confort se entrelazan en cada rincón. Su **Terraza Sapphire**, junto al restaurante 360º –con vistas incomparables a las **Dunas de Maspalomas**–, se ha convertido en uno de los espacios más deseados para vivir **experiencias gastronómicas** únicas.

□ **Entradas: 60 € por persona (bebidas no incluidas)**

□ **Reserva previa obligatoria. Plazas limitadas.**

□ **Para más información y reservas:**

<https://bohemia-grancanaria.com/es/bohemia-rea>

Porque hay placeres que no se explican, se sienten. Y pocas cosas despiertan más alegría que dejarse llevar por un **baile de flamenco** al atardecer, copa en mano, saboreando la libertad de una noche que promete quedarse en la memoria.

Una oportunidad única para dejarse llevar por el embrujo del sur, esta vez, bajo el cielo de Gran Canaria.

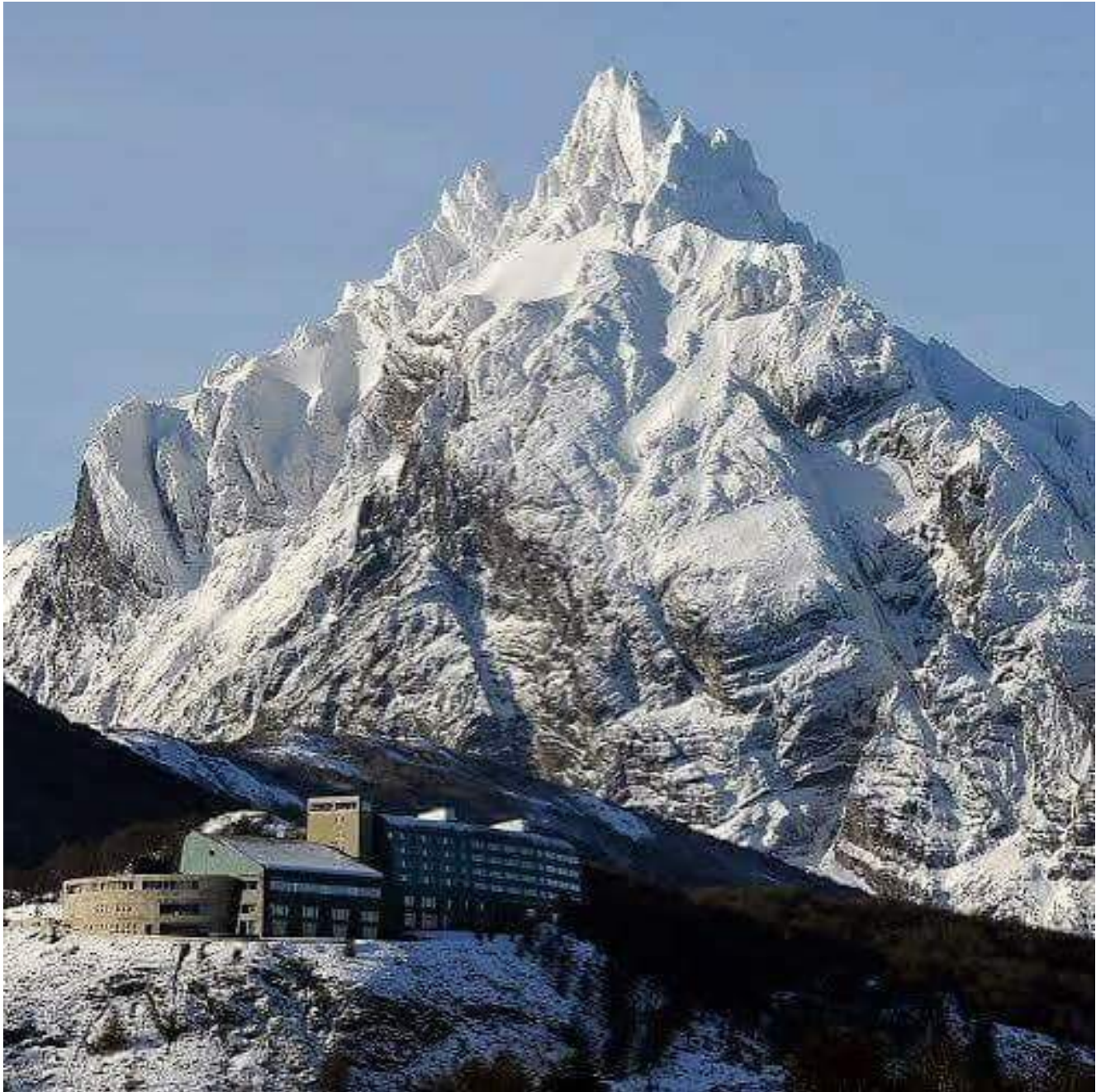
Placeres del Fin del Mundo: Tierra del Fuego

Es tiempo de expandir el espíritu y dejar que se incline hacia la lejanía para encontrarse ante la pura liberación.

Así, la imagen sobrevuela el inmenso escenario de libertad y en este artículo Placeres el Fin del Mundo mientras nos espera la audacia de vivir una experiencia mítica inigualable.

El cielo posa sobre las aguas del **Canal del Beagle** y el horizonte interroga a las miradas inquietas con sabida resignación –“*¿Y más allá...*?” – . Entonces, arriban los navíos de tantas latitudes a constatar una y otra vez – “*es el Fin del Mundo*” –.

Ushuaia es la activa bahía en la que se percibe la atmósfera marina de viajeros de todas partes, decididos a colmar las ansias por descubrir sus atractivos naturales y los placeres de la buena mesa. Es frecuente ver a los turistas sobrevolar miles de km por la magia de esta porción final de territorio que se ofrece en plenitud con su **cordillera de los Andes, sus mares, lagos, glaciares y bosques.**



Como el lugar ideal para combinar reposo, paseos culturales y aventura por doquier – **navegación, avistaje de flora y fauna, ski, trekking, paseos en 4x4, trineos, vuelos en avioneta, canopy o cabalgatas**- La maravilla del paseo en el **Tren Fuegoño** a través del **Parque Nacional Tierra del Fuego**, antiguo hábitat de los primeros pobladores **yámanas** logró dejarnos sin palabras.

Y a poco de andar por sus callecitas céntricas tiente una **deliciosa taza de chocolate caliente con tortas y mermeladas de frutos del bosque**. O ver las coloridas **Centollas** bracear en los escaparates de las tiendas cautivar a los comensales, que

junto a la **Merluza Negra**, los **Frutos de mar** y el **Cordero** comparten el protagonismo de los menús fueguinos en el circuito gastronómico austral en compañía de afamados **Vinos Patagónicos**.

Arakur Ushuaia Resort & Spa

Sorprende el ingreso al monumental *lobby* diseñado con nobles materiales que integran el encanto de la postal de montaña que se cuelga a través de los amplios ventanales.

Imposible sustraerse ante tanta belleza visual!

El Resort cuenta con habitaciones y suites elegantes y confortables con última tecnología de sistemas de control inteligente de iluminación y climatización para la comodidad de los pasajeros.

A primera hora de la mañana es grato ver a los huéspedes disfrutar del succulento **desayuno buffet de exquisiteces típicas patagónicas** como interludio del paseo por la belleza de la **Reserva Natural del Cerro Alarken** protectora de *coihues*, *ñires* y *lengas* en la que se encuentra emplazado el lujoso **Hotel Arakur & Spa**.





Para luego, decidirse por el **Fitness Center** con aparatos de última generación mientras recrean la vista con la deslumbrante naturaleza y las muy recomendables **piscinas in & out de 2 hot tubs** de aguas del deshielo frente a la inexorable contemplación de los picos nevados. En tanto, el merecido relax y la meditación son posibles en el **Spa** con sauna, baños de vapor, jacuzzi y duchas a la espera de humeante café en el **Bar**.



Arakur se hace eco de las veleidades de sus visitantes pues entiende que el confort en un ámbito que armoniza con su entorno junto a los deleites del paladar cumple su cometido

Alexis Pouvreau *sommelier* del **Restaurante La Cravia** no oculta el entusiasmo por expresar sus preferencias en materia de *vinos y maridaje*, y brinda un recorrido a través de la distinguida **Cava** por las diversas **regiones vitivinícolas argentinas** trazando una paleta degustativa de excelencia. Su acento al hablar delata su origen francés y pronto la curiosidad nos pide sus recomendaciones.

El experto catador basa su propuesta en sorprender, casi se diría en desnaturalizar el paladar del comensal, con vinos de carácter y buen cuerpo de Bodegas Boutiques y ediciones limitadas, como un **Pinot Noir de Salta** – *viñedos más altos del*

mundo – o un **Syrah de Jujuy**.

Destaca los **Vinos Patagónicos** por su frescura, mineralidad y profundidad, producto del terruño austral que caracteriza a la región al agregar matices de identidad y un grado sobresaliente de tipicidad y singularidad que deviene en elegancia. Por supuesto, abundan sus recomendaciones de la Uva de Bandera – **Malbec** –

El Sommelier sugiere:

- **Centolla parmesana**, en salsa fileto y *bisque* de langostinos realzan su sabor con la fresca acidez del vino emblema de notables toques florales.
- **Torrontés salteño Anko** crujiente cordero fueguino a las brasas combina con sutil Cabernet Fran de Benegas Lynch cuyas notas especiadas y complejidad aromática deja notables recuerdos en la memoria sensorial





El **Lobby Bar** del Hotel invita a vivir atardeceres únicos en compañía de copas de vinos de variados cepajes y regiones vitivinícolas como la **Desgustación patagónica** de **Sauvignon Blanc**, **Cabernet Franc** y **Malbec**, muy buena opción para acercarse a la variopinta oferta de vinos. Recomendable, luego de una intensa jornada es el exclusivo **Kir Royal patagónico** de espumante, licor de Calafate y gratas melodías

de piano.

Australis Cruceros de Expedición

La extendida belleza de una geografía diseñada por los **Fiordos de Tierra del Fuego** se impone a través de los **glaciares, bosques fueguinos, flora y fauna silvestre** que el magnífico **Crucero de Expedición Australis** navega por los canales de la región más austral.

Se trata de explorar la mítica Patagonia con todos los sentidos pues la vista insiste en solazarse y el paladar propone afinar sus sensaciones

Embarcamos por la tarde en **Punta Arenas**, Chile y luego del **brindis de bienvenida** nos esperaba la confortable cabina con vista a las cumbres de montaña y aguas marinas que anticipaban el fantástico viaje. Era hora de partir, nos aguardaban recónditos lugares con historia y tantos secretos por develar *allá a lo lejos*; mientras éramos testigos de cómo la agradecida naturaleza expone su esplendor y pretende embellecer el alma.





Es un itinerario de 4 días con sucesivos desembarcos en *zodiacs* por **avistajes de aves patagónicas, pingüinos magallánicos, elefantes marinos** para luego emprender caminatas en el **bosque magallánico** y respirar la **flora austral**, aproximarse a los **glaciares** y presenciar sublimes **puestas de sol** que arrancaban nuestra admiración.

La Navegación transcurre entre los míticos **Estrecho de Magallanes** y el **Canal del Beagle**, con paso por la *Bahía Ainsworth, Islotes Tuckers, Glaciar Pía, la espléndida Avenida de los Glaciares y Bahía Wulaia* hasta arribar a **Ushuaia, Argentina**.

No sin antes agradecer la fortuna del desembarco en **Cabo de Hornos**, donde las aguas oceánicas del Pacífico y el Atlántico se entrelazan. Todo el itinerario es acompañado de guías expertos, charlas informativas e interesantes documentales ilustrativos que completan la fascinante propuesta de navegación.

Cada día prometía las bondades de la

cocina con sabores típicos chilenos del Stella Australis. El chef Rodrigo Ruiz gesta las proezas culinarias valiéndose de la rica fauna marina que conforma el elenco de platos.











Brinda un **almuerzo buffet temático** muy variado y la **cena es a la carta** con opciones para todos los paladares, felizmente acompañados de destacados **Vinos Chilenos**; **Carmenere (variedad insignia)**, **Merlot**, **Cabernet Sauvignon**, **Pinot Noir**, **Chardonnay**, **Sauvignon Blanc**. Y como es de esperar, el **Bar**, encuentro de tantos viajeros del mundo, despliega una amplia carta de

licores, vinos, tragos y los atractivos **Pisco** y **Calafate sour** muy oportuna la hora de disfrutar el ocaso.

Menú Stella Australis

- **Tiradito de pulpo olivado**
- **Crema de zapallo al gruyere**
- **Plateada de vacuno, pastel de papas a la crema**
- **Ó Merluza Austral, Quinoa guisada al parmesano y salsa de Centolla a la crema**

Postre

Mousse de mantequilla de maní y Helado de Chocolat

Buffet Frío

Tartas, Ensalada de habas y camarones, ensalada verde con jamón crudo de Magallanes, Tabla de quesos chilenos, ensalada de tomates y berenjenas asadas, alcachofines, zapallitos italianos gratinados con quinoa y manzana, focaccia de cebolla y tomate, ensalada fresca de estación, ensalada de Salmón ahumado, Cebiche Nikkei, Chop suey de Cochayuyo, Wantan crocante, shot de marisco.

Buffet Caliente

Cordero magallánico, suprema de Pollo a la parmesana, costilla de Cerdo, Salmón grillé, Lasagna bolognesa, Canelones de vegetales, Gnocchi al pesto, Spaghetti con salsas a elección, Sakana al curry, Beef Shogayaki, fusión rice, Yasaitame de vegetales.

Mesón de Postres

Tiramisú, mousse de mango, cannoli de crema pastelera y manjar, torta de chocolate, flanes, helados frutales, wantan

con confitura de piña, panqueques, panacotta de Lychee, perlas de tapioca con berries, selección de frutas frescas.



Chef Jorge Monopoli

Kalma Restó

La intrépida aventura marina llegaba a su fin y nada mejor que ir a **Ushuaia** por **Kalma Restó Cocina de autor** del Chef **Jorge Monopoli** nos motivó con una cena de tono minimalista con énfasis en el producto local en un cálido ambiente que despertaba nuestra inquietud por las creaciones tan logradas de su chef. www.kalmaresto.com.ar

Menú Degustación

- Pan de Cachiyuyo, Focaccia con pimienta de Canelo & Lactonesa
- Papel de Arroz rebosado en Cachiyuyo, alioli y Caracol del Beagle –

- Gazpacho de diente de león
- Centolla tibia al vapor y puré de manzanas verdes
- Capelleti de Centollón, extracto de vegetales pesto de Levístico (Apio de mar) c/Chaura
- Entraña al vacío sobre emulsión de zanahorias de primavera, brotes de alfalfa
- Mejillones frescos en reducción de Torrontés (vino emblema argentino)
- Torta tres leches, Merengue de Apio de mar & Crema helada de Dulce de leche

En el elegante **Restaurante Gourmet Le Martial** nos recibió **Santiago Teitelman Van Kemenade**, chef régisseur quien dirige con elogios a su dedicado equipo de cocineros. Es muy generoso y si bien intenta alejarse del protagonismo es notable su impronta barroca en la confección de los platos fueguinos. Santiago resalta ante todo la importancia del cuidado del producto regional y su promoción a través de una propuesta **conceptual** de reminiscencias francesas.



La prosperidad de la tierra insiste en dar a conocer sus frutos y es algo que comprendieron muy bien jóvenes cocineros patagónicos que tienen por visión redescubrir y revalorizar los productos gastronómicos fueguinos recuperando la riqueza ancestral.

De cara al **Beagle** como quien da la bienvenida a estas remotas tierras el Museo Restaurante con Vinoteca y Pastelería de **Enrique Chasco – Ramos Generales El Almacén** – es un fragmento de historia viva que data del S XIX. Lugar de encuentro obligado de aventureros, personajes históricos e inmigrantes por la inmensa tranquilidad y la promesa del comienzo de una nueva vida. Los viejos retratos, muebles, botellones, atuendos y publicidad de otrora forman parte de este relicario de antaño en estos confines que dan cuenta de ello.



Periodistas Viajeros



La autora





Es conocido en el lugar por su menú de **sopas de vegetales**, **Cordero al oporto**, **Conejo confitado a la mostaza** y **Salmón grillado** que remata con delicias dulces de **tartas de frutos rojos** y era una verdadera tentación llevarnos **facturas recién horneadas** o ricos **alfajores de maicena con dulce de leche**.

Atraídos por el mediodía que obsequiaba un cielo azul de nubes tenues y luego de un paseo para el recuerdo por la orilla del Canal nos atrevimos a launtuosa suavidad de la **Merluza Negra** que se llevaba de maravillas con las notas tostadas de la **Roja cerveza tirada** en este legendario Almacén.- www.ramosgeneralesush.com.ar -

El deseo de compartir con familia y amigos la riqueza fueguina fue posible gracias a los productos gourmet **Ahumadero Ushuaia** - www.ahumaderoushuaia.com.ar -

AGRADECIMIENTOS

Destino Argentina – www.destinoargentina.com.ar

Instituto Fueguino de Turismo – www.infuetur.gob.ar

INFORMACION GENERAL

Casa de Tierra del Fuego – www.tierradelfuego.com.ar

Parque Nacional Tierra del Fuego –
www.parquesnacionales.gob.ar

Tren del Fin del Mundo – www.trendelfindelmundo.com.ar

City Tour Ushuaia – www.ushuaiacitytour.com

Museo del Fin del Mundo – Av. Maipú 173/465 – Ushuaia

Museo Marítimo y del Presidio de Ushuaia –
www.museomaritimo.com

Galería temática Historia Fueguina – www.historiafueguina.com

Andino Gourmet – Av. San Martín 600 – Ushuaia

Casa Olmo – Av. San Martín 87 – Ushuaia

Canarias erupciona en el Salón Gourmets 2025: La Gastronomía Volcánica y los Sabores de las Islas Toman

Madrid

GMR Canarias impulsa la presencia de los productos locales en el evento gastronómico más importante de Europa

El [Salón Gourmets 2025](#) se celebrará del 7 al 10 de abril en IFEMA Madrid, y este año, **Canarias** estará representada con una oferta **gastronómica** única, que reúne los sabores más auténticos y sorprendentes del Archipiélago. En esta ocasión, la empresa **Gestión del Medio Rural de Canarias** (GMR Canarias) se erige como el corazón palpitante de esta participación, funcionando como el sistema circulatorio de los productos de la isla, conectando a los **productores canarios** con los mercados nacionales e internacionales.



II EDICIÓN CATA

ENCUENTRO DE EMBAJADORES DE VINOS CANARIOS

8 DE ABRIL 2025
De 17:15h a 18:45h
Pabellón 3-3A40
(IFEMA|Madrid)

Ponentes:
Ana Angélica Hernández
y Nuria España

Aforo limitado.
Inscripción previa:
marketing@gmrcanarias.com

Canarias erupciona

Bajo el lema **“Gastronomía Volcánica: Descubre el Sabor de las Islas Canarias”**, el espacio canario en el **Salón Gourmets** se convertirá en un punto de referencia para todos los amantes de los sabores intensos y naturales. Este evento tendrá lugar el **lunes 7 de abril, a las 13:00 horas**, en el **Foro Gourmets del Pabellón 3**, donde los asistentes podrán disfrutar de una [experiencia sensorial](#) única que incluirá los **vinos volcánicos**, el **cherne negro**, el **medregal**, el **pámpano** y otros productos de las Islas, todos con un denominador común: **el origen volcánico**

que define la calidad excepcional de los ingredientes.

Abubukaka y la Campaña ‘Consume Local o Nos Vamos a la Mierda’

Una de las grandes sorpresas de este año será la campaña de **GMR Canarias**, protagonizada por el grupo **Abubukaka**. Con un enfoque irreverente y directo, esta campaña ha dado mucho de qué hablar en los días previos al evento, con su lema provocador: **“Consume Local o Nos Vamos a la Mierda”**.

Lejos de la corrección política, la campaña invita a los consumidores a reflexionar sobre la importancia de apoyar los **productos autóctonos**, los cuales llevan consigo el esfuerzo, la pasión y la dedicación de cientos de productores **canarios** que ponen alma en cada producto.

Vermut Volcánico: El “Primo de Lanzarote” Llega a Madrid

Un protagonista destacado este año será el **Vermut Primo de Lanzarote**, que se presentará como el primer vermut artesanal de las **Islas Canarias**. Elaborado con vinos de **Lanzarote** y botánicos autóctonos, este vermut ofrece una experiencia única que traslada la esencia de la isla en cada sorbo. Este producto destaca por su elaboración a base de variedades como **Malvasía Volcánica, Diego y Moscatel de Alejandría**, y es el perfecto acompañante para una amplia gama de **platos canarios**.



TALLER

LOS VERMUTS AFORTUNADOS

7 DE ABRIL 2025
De 15:45h a 16:30h
Pabellón 3-3A40
(IFEMA|Madrid)

Ponente:
Susana Herranz,
sumiller

Aforo limitado.
Inscripción previa:
marketing@gmrcanarias.com


VERMUTS
Artesanos de España



TALLER

LA HORA MÁS TROPICAL DE CANARIAS

8 DE ABRIL 2025
De 10:30h a 11:15h
Pabellón 3-3A40
(IFEMA|Madrid)

Ponente:
Sheila
Rodríguez de León

Aforo limitado.
Inscripción previa:
marketing@gmrcanarias.com

La presencia de **Primo de Lanzarote** es un claro ejemplo de cómo los productos de la isla están conquistando las barras más exclusivas de España, y su participación en el **Salón Gourmets** será un momento clave para reforzar su posicionamiento como uno de los **vermuts** más exclusivos del mercado.

Quesos Canarios: Finalistas en el Campeonato GourmetQuesos 2025

No solo los **vinos** y **vermuts** canarios brillarán en Madrid; los quesos canarios también tendrán su lugar en el centro de

atención. Seis quesos de Quesos Maxorata, Quesería El Gazul, Quesos Pajarete y Quesería El Gazul (entre otros) han sido seleccionados como finalistas en el prestigioso Campeonato **GourmetQuesos** 2025. Este campeonato reúne a los mejores quesos de España y destaca a los más excepcionales en categorías como Mezcla Curado, Quesos Creativos, y Quesos Lácticos. Los quesos finalistas canarios competirán por el título de Mejor Queso de España.



Entre los quesos que destacan este año se encuentran:

- **Maxorata Curado con Pimentón** (Fuerteventura).
- **Queso Curado de Cabra en Manteca y Romero** (Cádiz).
- **Laktikus** (Cádiz).
- **Montes de Alcalá Curado BIO** (Cádiz).

Estos quesos canarios representan la excelencia de la isla en la industria quesera, una tradición que se mantiene viva gracias a la dedicación de sus productores y que ahora tiene la oportunidad de brillar a nivel nacional.

Actividades Destacadas en el Salón Gourmets 2025

El Salón Gourmets no solo será el escenario de exposiciones, sino también de experiencias que permitirán a los asistentes conocer y disfrutar de la riqueza **gastronómica de Canarias**. Entre las actividades destacadas se encuentran:

Maridajes con Vermut Volcánico: Una serie de catas y maridajes donde los asistentes podrán disfrutar del vermut Primo de Lanzarote acompañado de platos típicos canarios, como el gofio y el mojo picón.

Cata de Queso “Come Como Canario”: Esta actividad permitirá a los visitantes descubrir la diversidad y calidad de los quesos canarios, con degustaciones que pondrán de manifiesto la singularidad de los sabores de la isla.

El Sistema Circulatorio de los Productos

Canarios: GMR Canarias

GMR Canarias es el alma que conecta los productos locales con el resto del mundo. Como un sistema circulatorio, la empresa asegura que los productos más autóctonos de las Islas lleguen a los mercados internacionales, posicionando a **Canarias** como un referente en la **gastronomía de calidad**. A través de su participación en el Salón Gourmets 2025, **GMR Canarias** reafirma su papel como impulsor de los productos de la tierra, apoyando a los pequeños y medianos productores para que sus productos encuentren el reconocimiento que merecen en los mercados más exigentes.

La Gastronomía Volcánica

El **Salón Gourmets 2025** será una vitrina para la gastronomía de alta gama, un escenario de afirmación para la **gastronomía canaria**. Con la participación de GMR Canarias, Volcanic Xperience y el apoyo de productores locales, la isla demuestra que no solo es un destino turístico, sino un referente **culinario** que ofrece lo mejor de su tierra en cada bocado, copa y botella.

**Saborear Francia en
solitario: los restaurantes
donde el lujo es comer a tu
ritmo y solo**

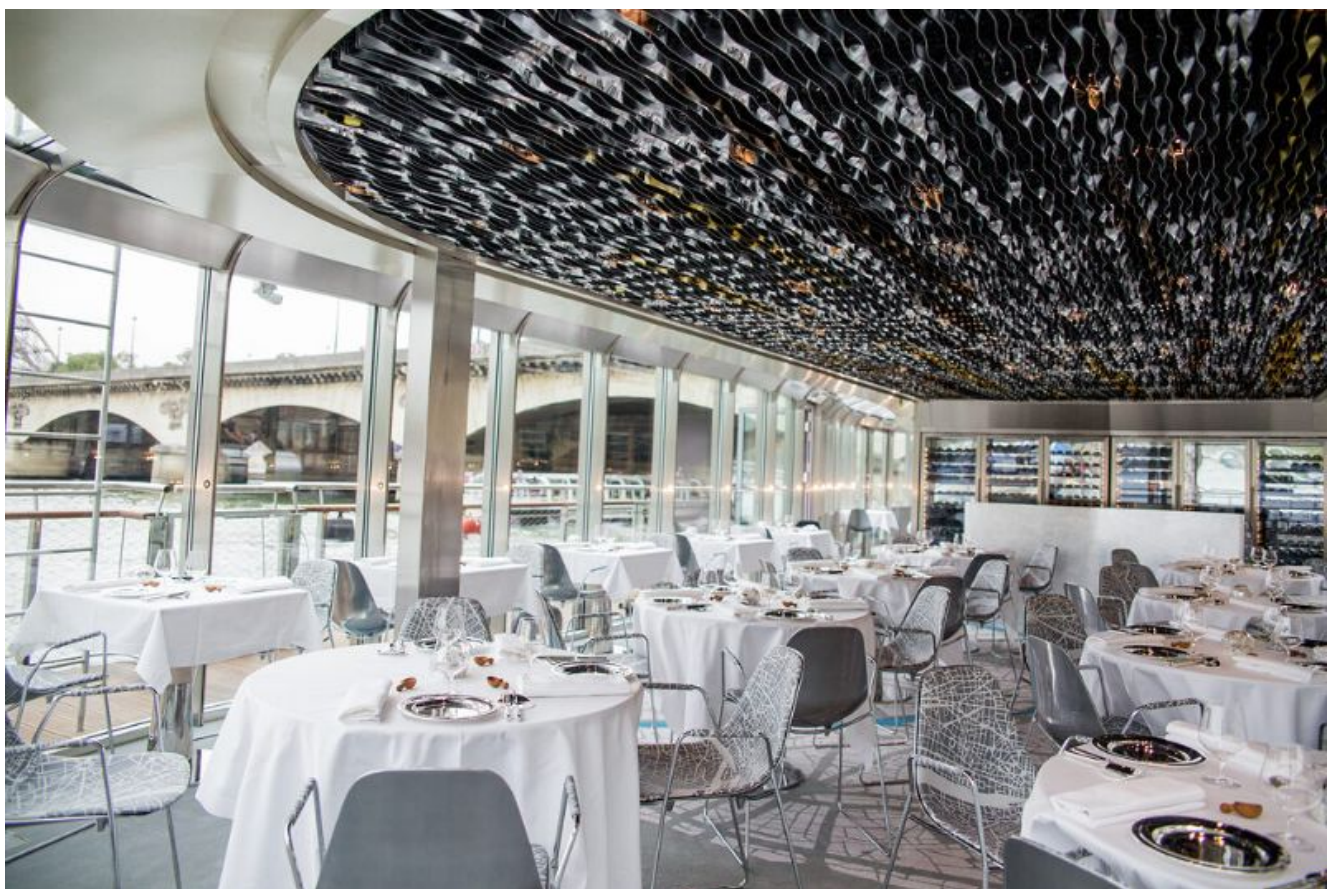
Alta cocina para uno: el arte francés de comer sin compañía... y sin prisas

Durante años, la alta cocina ha sido sinónimo de celebraciones compartidas. Sin embargo, Francia –cuna de la gastronomía como arte civilizado– ha decidido elevar el acto de comer solo a una categoría distinta: la del lujo silencioso. En un país donde el comer es cultura, ritual y memoria, sentarse a la mesa sin compañía no es una rareza, sino una oportunidad. *The World's 50 Best* lo ha reconocido seleccionando siete restaurantes para saborear Francia en solitario: los restaurantes donde el lujo es comer a tu ritmo y solo donde el comensal solitario no solo es bienvenido, sino que vive una experiencia profundamente personal.

Aquí te presentamos estas joyas gastronómicas donde la excelencia no depende del número de cubiertos, sino de la sensibilidad con la que se construye cada plato.

Ducassee sur Seine (París): gastronomía a la deriva del Sena

Alain Ducasse transformó el clásico crucero parisino en una travesía sensorial de dos horas por el corazón de la ciudad. Desde 2018, *Ducassee sur Seine* ofrece una experiencia única: cocina de autor mientras se navega en un barco 100% eléctrico, silencioso y sofisticado.



La luz del día se refleja en las aguas y en la cubertería de plata, mientras el comensal disfruta de platos como salmón

ligeramente ahumado con cítricos y eneldo, seguido de pintada asada o rodaballo al vapor. El recorrido incluye vistas privilegiadas del Louvre, Notre Dame y la Île Saint-Louis. Comer solo aquí no es un acto de soledad, sino de contemplación absoluta.

□ [Reserva y más información](#)

Paul Bocuse (Lyon): el templo de la cocina clásica francesa

En Collonges-au-Mont-d'Or, a las afueras de Lyon, se encuentra uno de los epicentros históricos de la gastronomía gala. *L'Auberge du Pont de Collonges*, más conocido como **Paul Bocuse**, continúa siendo un santuario culinario, fiel a las recetas que hicieron famoso al chef de chefs.





Comer solo en este restaurante es rendir homenaje a una leyenda: desde la icónica sopa VGE, hasta los quenelles o el lenguado meunière, todo está impregnado de una elegancia clásica que invita al recogimiento. El servicio sabe cuidar a quien viene solo: el silencio es bienvenido, la experiencia, memorable.

▣ [Más detalles y reservas](#)

Au Crocodile (Estrasburgo): discreción, estrella y calidez alsaciana

Ubicado en pleno centro histórico de Estrasburgo, este restaurante con estrella Michelin ofrece una experiencia envolvente para quien prefiere disfrutar sin prisa ni compañía. *Au Crocodile* destaca por su servicio impecable y su cocina basada en productos frescos de la región, con una mirada contemporánea y elegante.



La luz tenue, el ritmo pausado y una carta equilibrada convierten este lugar en un refugio gastronómico ideal para

los que viajan solos. Una velada aquí es como leer una gran novela: no se necesita más que tiempo y apetito.

☐ [Visítalo aquí](#)

Riviera Restaurant (Roquebrune-Cap-Martin): la mirada vegetal de Colagreco

Con vistas al Mediterráneo, el *Riviera Restaurant* de Mauro Colagreco es una prolongación natural de su filosofía en Mirazur: productos de cercanía, respeto por el entorno y una estética que comunica pureza.



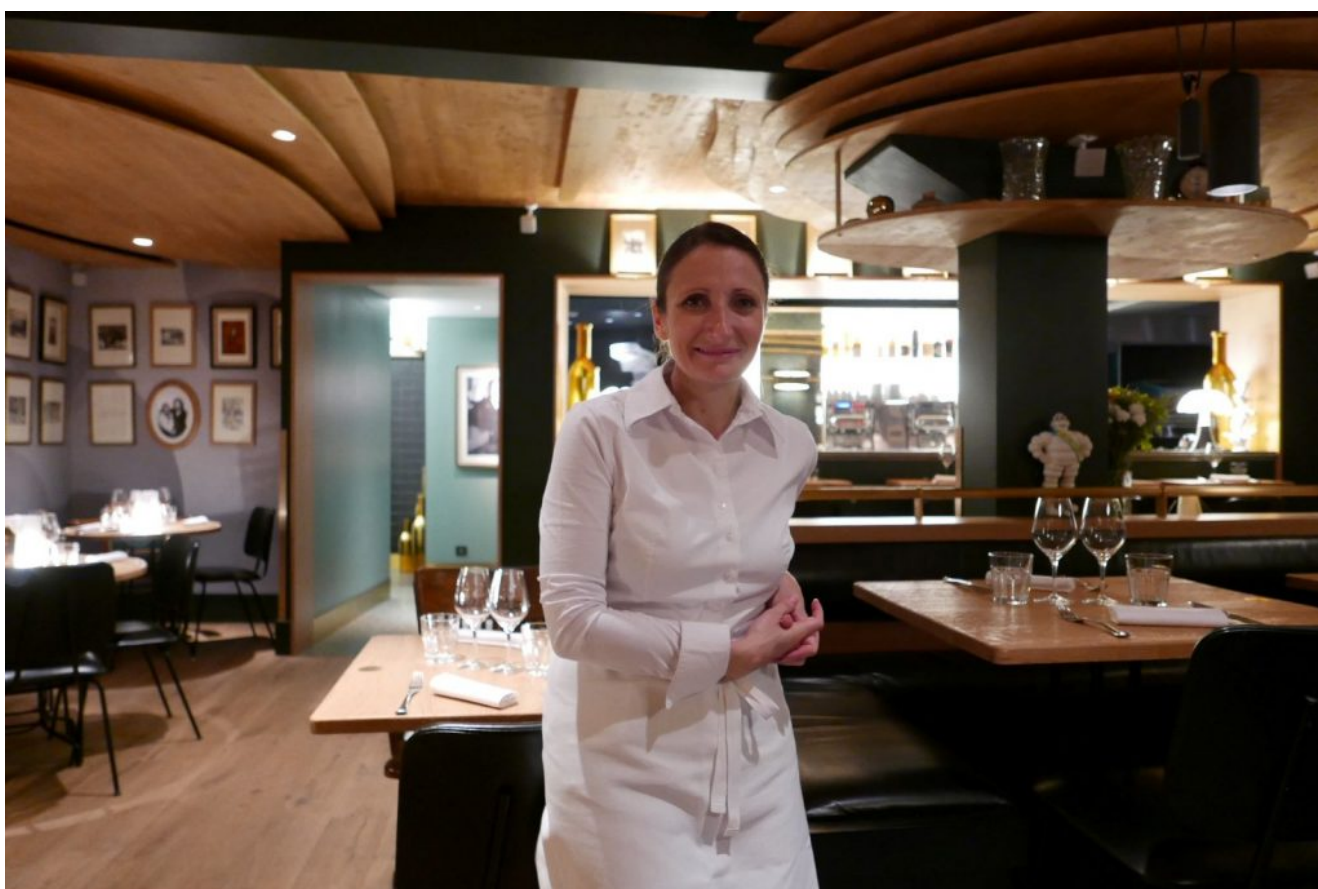


Ideal para quienes disfrutan de la gastronomía con una sensibilidad ecológica, este espacio acoge con delicadeza a los comensales en solitario, brindándoles platos que parecen surgir del mar y la huerta. Una cocina que reconforta y emociona, sin necesidad de artificios.

☐ [Reserva aquí](#)

Bistrot André (Valence): la versión íntima de Anne-Sophie Pic

Si Anne-Sophie Pic es sinónimo de elegancia, su *Bistrot André* es la versión más desenfadada, accesible y cercana de su mundo culinario. En Valence, este bistrot ofrece platos con alma: recetas tradicionales reinterpretadas con toques modernos, en un ambiente cálido y relajado.



Para el viajero solitario, representa la posibilidad de comer bien, con calma, sin que el presupuesto sea una barrera. Un

lugar para volver una y otra vez, como a casa.

□ Descubre más

La Butte (Plouider, Bretaña): estrella Michelin con alma de pueblo

En un pequeño rincón de Bretaña, *La Butte* ofrece cocina contemporánea conectada con el paisaje: mantequilla de leche cruda, fermentaciones, mariscos del Atlántico... todo servido con una sensibilidad nórdica y una hospitalidad que no abruma, sino que abraza.





Es un restaurante donde la pausa se respeta. El comensal que llega solo se siente acompañado por la cocina misma, sin necesidad de distracciones. Ideal para los que buscan reconectar con la tierra... y con el apetito.

☐ [Reserva tu mesa](#)

Le Suquet (Laguiole)

La experiencia en **Le Suquet**, liderado por Sébastien Bras, roza lo espiritual. Ubicado entre colinas y campos en la región de Aubrac, este restaurante redefine la relación entre cocina, paisaje y emoción. El legendario “gargouillou” de vegetales, flores y hierbas locales es solo el principio de un menú que busca conmover desde la sutileza.





Bras fue, además, el primer chef en solicitar formalmente su salida de la guía Michelin en 2017, renunciando a sus tres estrellas como declaración de independencia creativa. Comer solo aquí no es solo una decisión, es casi una declaración de principios.

Para vivir la experiencia culinaria de Sébastien Bras, realiza tu reserva en Le Suquet a través de su página web: bras.fr

Comer solo, comer mejor

Francia demuestra que **el comensal solitario** no es una figura secundaria, sino alguien que merece ser agasajado con atención, belleza y profundidad. Estos siete **restaurantes** lo confirman: sentarse a la mesa sin compañía puede ser una experiencia completa, enriquecedora y absolutamente placentera.

Y si hablamos de influencias, no podemos olvidar que **la cocina francesa** ha sido una referencia constante para la **gastronomía canaria**. Desde técnicas de **alta cocina** hasta el respeto por el producto local, muchas de nuestras mesas más innovadoras han bebido de esa tradición gala. Tal vez por eso, en nuestras islas, **comer solo** también empieza a entenderse como una elección de buen gusto.

Cocinar en pareja y sexo: ¡la mejor combinación!

¿Es cierto que las parejas que cocinan juntas tienen relaciones sexuales con más frecuencia? ¿Y por qué?

A veces me pregunto si son creíbles esas parejas de aspecto perfecto que aparecen en anuncios de televisión o en ciertas películas. Siempre cariñosos, en plena forma, con un ligero bronceado y sonrisas impecables. En los comerciales, estas parejas se muestran felices detrás de impecables islas de cocina, cortando verduras que se transforman mágicamente en una comida saludable con la ayuda de un condimento en polvo.



Todo indica que, tras compartir esta escena tan idílica, lo único en lo que piensan es en arrancarse la ropa para un encuentro apasionado.

O ella le entrega una manzana verde y reluciente, casi encerada, o un yogur probiótico, y él lo recibe con una sonrisa de satisfacción. O le ofrece un trozo de pizza “tan buena como en un restaurante italiano” mientras lo mira fijamente a los ojos, y él lame con sensualidad el queso fibroso de sus labios. Todo indica que, tras compartir esta escena tan idílica, lo único en lo que piensan es en arrancarse la ropa para un encuentro apasionado.

La realidad detrás de cocinar juntos y la pasión en la pareja

Sin embargo, la realidad suele ser muy distinta. Estas parejas de anuncios no existen en la vida real, pero eso no significa que cocinar y compartir la comida en pareja no tenga un impacto positivo en el deseo sexual.

Un estudio sobre el tema revela una clara conexión entre una vida sexual más activa y el hábito de cocinar juntos. Aunque no sea en una cocina de revista ni con un “chup chup” de fondo, los datos son interesantes. La investigación, realizada con parejas de entre 30 y 60 años, mostró que el 68 % de los participantes que cocinaban y disfrutaban la comida juntos afirmaban tener relaciones sexuales varias veces a la semana. Para ellos, la cocina era un espacio de conexión, placer y complicidad.



Estas parejas de anuncios no existen en la vida real

Por otro lado, el 46 % restante, que solía pedir comida a domicilio o comer fuera con frecuencia, reportó una vida sexual menos activa, con encuentros apenas una o dos veces al mes, o incluso menos. En otras palabras, les faltaba chup chup!

El paso del tiempo y el desgaste de la

pasión

Pero hay un matiz importante: muchas de las parejas que reportaban una vida sexual activa mientras cocinaban juntas estaban en las primeras etapas de su relación. En ese período inicial, todo [fluye](#) con intensidad: cocinar, ducharse, ir de compras... y, por supuesto, tener sexo con frecuencia.

Sin embargo, todos sabemos que el tiempo y la rutina pueden enfriar la pasión. Cuando llegan los hijos, la escena cambia. Uno prepara la pasta con salsa de tomate mientras el otro cuida a los niños y pone una lavadora. El juego amoroso se diluye entre las responsabilidades diarias, y la rutina se convierte en el enemigo número uno de la pasión.



Uno prepara la pasta con salsa de tomate mientras el otro cuida a los niños y pone una lavadora

Años después, cuando los niños crecen y las responsabilidades cambian, muchas parejas terminan exhaustas en el sofá, pidiendo comida a domicilio y eligiendo una película en Netflix.

Cocinar en pareja como terapia de pareja

Un buen amigo mío, reconocido psicólogo y amante de la buena comida, aunque incapaz de cocinar, siempre organiza reuniones en casa donde los demás cocinan y él se encarga de las bebidas. Me ha contado que muchas parejas que acuden a su consulta buscan recuperar la chispa perdida.

Uno de sus consejos más efectivos es convertir la cocina en un espacio de conexión emocional y sensualidad. Les recomienda cocinar en pareja, escuchar música, abrir una [botella de vino](#) y prestar atención a los detalles: copas bonitas, luz cálida, ambiente relajado... Pequeños gestos que pueden transformar una cena en un preludio perfecto para el amor.

La clave: cocinar con sensualidad y romper la rutina

La conclusión es clara: cocinar juntos en pareja es un juego de seducción. No se trata solo de darle la vuelta a una tortilla de papas, sino de despertar el deseo mutuo.

No importa si el plato es sencillo o sofisticado; lo importante es el momento compartido. Cocinar relaja, ayuda a desconectar de la rutina y permite recordar que tu pareja está ahí, junto a ti. El contacto, las risas, el aroma de los ingredientes y el placer de crear algo juntos pueden reavivar la pasión de manera natural.

Así que la próxima vez que pienses en pedir comida a domicilio, tal vez sea mejor encender los fogones y dejar que la chispa de la cocina haga su magia.

“Cocinar con amor alimenta el alma y fortalece la relación.”

Asia's 50 Best Restaurants 2025: innovación, tradición y excelencia culinaria

La **gastronomía** asiática continúa sorprendiendo al mundo con su diversidad, creatividad y profundo respeto por la tradición. El pasado 25 de marzo de 2025, la ciudad de [Seúl](#) acogió la esperada ceremonia de **Asia's 50 Best Restaurants**, patrocinada por **S.Pellegrino & Acqua Panna**. Este ranking, que celebra lo mejor de la cocina del continente, se ha consolidado como una referencia para amantes de la gastronomía, chefs y críticos culinarios de todo el mundo.



En esta edición, el legendario restaurante **Gaggan**, en **Bangkok**, ha recuperado el primer puesto, confirmando la genialidad de

su chef, **Gaggan Anand**. Sin embargo, la lista de este año ha traído muchas sorpresas, con nuevas incorporaciones, reconocimientos especiales y una marcada tendencia hacia la **sostenibilidad** y la reinterpretación de la cocina local.

Gaggan en Bangkok: el regreso de un ícono

Después de varios años de cambios y evolución, Gaggan vuelve a ocupar el trono de **Asia's 50 Best Restaurants 2025**. Su chef, **Gaggan Anand**, ha redefinido la cocina india contemporánea con un menú irreverente, cargado de creatividad y técnica. Su propuesta gastronómica fusiona influencias **japonesas, francesas y tailandesas**, convirtiendo cada plato en una experiencia sensorial.



Gaggan Bangkok. Foto: Pepe Samson

El **restaurante** ha sido reconocido en múltiples ocasiones en este ranking y en la lista global de **The World's 50 Best Restaurants**, consolidando su posición como uno de los destinos gastronómicos más influyentes de Asia.

Nuevas estrellas en la gastronomía

asiática

Este año, la lista ha dado la bienvenida a varios **restaurantes** que han irrumpido con fuerza en la **escena gastronómica**. Entre ellos, destacan:



Restaurant Lamdre. Foto: 50 Best Restaurants

Lamdre (Pekín) – Puesto 50

Ubicado en la vibrante capital china, **Lamdre** ha captado la atención del jurado gracias a su enfoque en la **cocina vegetal**. Dirigido por **Zhao Jia** y el **chef Dai Jun**, este [restaurante](#) fusiona principios del budismo tibetano con técnicas contemporáneas para ofrecer platos saludables, equilibrados y llenos de significado.



Myoujyaku (Tokio) – Puesto 45

La **cocina japonesa** sigue marcando la pauta en la **alta gastronomía** mundial. En esta ocasión, **Myoujyaku**, bajo la batuta del **chef Hidetoshi Nakamura**, ha entrado en la lista con su exquisito **menú** omakase de 14 tiempos. Su propuesta se basa en la pureza de los ingredientes de temporada, combinando sencillez y maestría técnica en cada bocado.



Maz (Tokio) – Puesto 43

El **chef Virgilio Martínez**, de Central en Lima, ha llevado su visión de la **biodiversidad** peruana a **Japón** con Maz. Este **restaurante**, dirigido por **Santiago Fernández**, fusiona productos autóctonos de **Perú** con ingredientes de temporada en Japón, creando una experiencia **gastronómica** única que conecta ambos territorios.

Premios especiales: el reconocimiento a la excelencia

Además del ranking general, **Asia's 50 Best Restaurants** otorga premios especiales a figuras y establecimientos que han dejado una huella en la **gastronomía** del continente.



Asia's Best Female Chef 2025 – Chudaree 'Tam' Debhakam (Baan Tapa, Bangkok)

Este reconocimiento ha recaído en la **chef Chudaree 'Tam' Debhakam**, de Baan Tapa. Su cocina se centra en la **biodiversidad tailandesa**, combinando ingredientes locales con técnicas innovadoras para redefinir la identidad **culinaria** de su país.



Gin Mare Art of Hospitality Award – Toyo Eatery (Manila)

El restaurante filipino **Toyo Eatery** ha sido galardonado con el **Gin Mare Art of Hospitality Award**, destacando su excepcional hospitalidad y la manera en que celebra los **ingredientes y tradiciones** de Filipinas con una visión contemporánea.

Tendencias gastronómicas en Asia: sostenibilidad, identidad y fusión

La lista de **Asia's 50 Best Restaurants 2025** refleja un cambio significativo en la **gastronomía** del continente. La sostenibilidad, la **cocina** basada en productos locales y la reinterpretación de las **tradiciones culinarias** son los pilares que han marcado la evolución de la **alta cocina** asiática.

Sostenibilidad y cocina vegetal: restaurantes como Lamdre demuestran que la gastronomía de vanguardia puede ir de la mano con el respeto por el medio ambiente.



Regreso a la tradición: propuestas como la de Myoujyaku refuerzan la importancia de preservar y refinar las técnicas clásicas.

Fusión con identidad: espacios como Maz llevan la cocina peruana a Asia, demostrando que la globalización gastronómica puede potenciar la autenticidad en lugar de diluirla.

Asia, el latido de la gastronomía mundial

Cada año, **Asia's 50 Best Restaurants** no solo enaltece a los mejores restaurantes del continente, sino que también traza el futuro de la **alta cocina** a nivel global. La edición 2025 ha dejado claro que Asia no sigue tendencias, las crea. Desde la **vanguardia** irreverente de **Gaggan** hasta la elegancia minimalista de **Myoujyaku**, pasando por la apuesta sostenible de **Lamdre**, esta lista es un reflejo de un continente que reinventa su herencia **culinaria** con audacia y maestría.

Asia no solo se ha consolidado como un referente **gastronómico**, sino que se ha convertido en el corazón palpitante de la

cocina mundial. Sus **chefs** no temen desafiar lo establecido, sus **restaurantes** son templos donde la tradición y la **innovación** se abrazan, y su influencia trasciende fronteras. Si el futuro de la **gastronomía** tiene un punto de partida, ese lugar es Asia. Descubre la lista completa y adéntrate en este universo de sabores en el sitio oficial de **Asia's 50 Best Restaurants**.

Francisco Belín González: Una Vida Dedicada a la Gastronomía Canaria

Francisco Belín González, nuestro reconocido periodista gastronómico de Tenerife, inicia una nueva etapa en su carrera con el estreno del programa radiofónico “Con Cúrcuma” en la **Radio Televisión Canaria**. Con más de 25 años de experiencia en el ámbito gastronómico, Belín se ha convertido en una referencia imprescindible para la promoción y difusión de la riqueza culinaria de las Islas Canarias.



Su trayectoria incluye una sección diaria en el periódico El Día durante más de siete años, su participación en programas televisivos como **AgroCanarias en Televisión Canaria** y valiosas colaboraciones como autor en la prestigiosa *Guía Repsol*. Esta amplia [experiencia](#), abarcando prensa escrita, radio y televisión, le ha permitido dejar una huella imborrable en el sector, destacándose por su compromiso y pasión por los productos locales y el **talento culinario** de la región.

“Con Cúrcuma”: Una Nueva Aventura

Radiofónica

El nuevo programa **“Con Cúrcuma”** representa una evolución tanto en la carrera de Belín como en la cobertura mediática de la gastronomía canaria. Con una emisión de dos horas, este espacio, producido por Creaccion.TV, se estrenará el miércoles 19 de marzo de 2025 a las 21:00 horas en la Radio Canaria, marcando un hito en la difusión de la alta cocina isleña tras siete años en otras emisoras.

El programa se adentrará en la exploración de temas esenciales para el sector, tales como los productos de Kilómetro 0, el trabajo incansable de los productores locales y el dinamismo del Canal Horeca en el Archipiélago.

El primer programa de “Con Cúrcuma” se presentará en un contexto estelar, coincidiendo con la reciente Gala de los **Soles Guía Repsol 2025** en Santa Cruz de Tenerife. **Francisco Belín González** entrevistará a destacados chefs, entre ellos Juan Carlos Padrón, del restaurante *El Rincón Juan Carlos*, quien, junto a su hermano Jonathan, ha establecido un récord en España al alcanzar la [suma](#) de cinco Soles Repsol.



También se contará con la presencia de Pepe Solla, **chef** gallego de Casa Solla, reconocido por sus tres **Soles Repsol**. Además, el programa incluirá reflexiones periodísticas sobre temas culinarios a cargo de Sergio Lojendio y segmentos que pondrán el foco en productores locales, como Guacimara Cabrera, la ganadera de Fuerteventura especializada en leche de camella.

“Con Cúrcuma” no solo es un nuevo capítulo en la carrera de “Fran”, sino también un espacio que promete enriquecer el panorama **gastronómico** de **Canarias**, ofreciendo a los oyentes una visión profunda y apasionada de la alta cocina y la tradición culinaria isleña en la voz de sus protagonistas. Y como se dice en el argot teatral... ¡Mucha mierda!