

Cielo, Mar & Tierra: El punto de partida de cuatro chefs que marcaron la gastronomía canaria

Hace catorce años, en la acogedora atmósfera de **El Silbo Gomero**, cuatro chefs de la gastronomía canaria se reunieron en un evento que, sin que ellos mismos lo sospecharan, sería el primer eslabón de trayectorias extraordinarias. **Braulio Simancas, Andrea Bernardi, Jesús González y Jonathan Padrón** se dieron cita el **5 de diciembre** en una primera **cena** organizada por la **Asociación de Gastronomía Cielo Mar & Tierra**, con una propuesta culinaria que [exploraba](#) los elementos fundamentales de la **cocina: cielo, mar y tierra**, culminando con una propuesta dulce excepcional a cargo de **Jonathan Padrón**.

En aquel momento, cada uno de ellos se encontraba en una etapa distinta de su carrera, pero todos compartían una misma inquietud: **innovar** desde la raíz, mantener viva la **tradición culinaria** con nuevas lecturas y llevar la **cocina canaria** a nuevos horizontes. Braulio, como anfitrión del evento y jefe de cocina de **El Silbo Gomero**, demostraba ya su maestría en la interpretación del mar en el plato.

4 chefs y un menú

Andrea Bernardi, con una visión vanguardista y técnicas depuradas, asumía el reto de cocinar el cielo, mientras que **Jesús González**, a quien muchos reconocemos como el punto de partida de **la nueva gastronomía canaria** desde el extinto, pero recordado **restaurante El Duende** en el Puerto de la Cruz y que, con su recién estrenada participación en **San Sebastián Gastronomika**, se encargaba de plasmar la tierra en su máxima expresión **culinaria**.

Por su parte, **Jonathan Padrón**, quien ya entonces destacaba en el ámbito de la **pastelería**, cerraba la experiencia con su dominio técnico y su visión **innovadora** de los **postres**, anticipando la excelencia que marcaría su futuro en la **alta gastronomía**.

Hoy, catorce años después, la historia de estos cuatro **chefs** es el reflejo de la **evolución de la cocina canaria**. **Braulio Simancas** se ha consolidado como uno de los grandes referentes de la **gastronomía** insular, con un respeto absoluto por el producto local y una **cocina** que ha sabido modernizar sin perder su esencia.

Andrea Bernardi, tras su paso por diversos proyectos, ha redefinido su concepto culinario y ha encontrado su espacio en la alta cocina en **NUB**, con un sello personal que fusiona técnica y memoria gustativa.

Jesús González ha seguido explorando el recetario tradicional desde una óptica contemporánea, consolidando su posición en el panorama gastronómico y participando en eventos de prestigio nacional, además su nuevo cuartel general donde aparca su Harley Davidson se llama Restaurante Boogey en sur de Tenerife.

Jonathan Padrón, por su parte, ha llevado la **pastelería** a una nueva dimensión y, junto a su hermano **Juan Carlos Padrón**, ha consolidado **El Rincón de Juan Carlos** como un referente de la **alta gastronomía**. Actualmente, ostentan **estrellas Michelin**, **soles Repsol** y los más altos reconocimientos **gastronómicos**, con presencia en varios **restaurantes** repartidos por diferentes islas





















































A casa llena y con personalidades de la gastronomía canaria

La velada también contó con la presencia de comensales que han sido piezas clave en la evolución de **la gastronomía de Canarias**. **Clara Rodríguez**, propietaria de **Bodegas El Lomo**, aportó su visión del mundo **vitivinícola**. **Cristina Hernández**, quien ya, para ese entonces era una pionera como **influencer** gastronómica en **Tenerife** (aun la palabra no se usaba), vivió la experiencia de primera mano.

Pedro Rodríguez Dios, **chef y repostero** de renombre, también estuvo presente, así como **Francisco Belín**, periodista gastronómico con la trayectoria más extensa del archipiélago. Aquella noche en **El Silbo Gomero** no solo fue una cena; fue el punto de encuentro de cuatro visiones complementarias que, con el tiempo, han contribuido a posicionar a **Canarias** y especialmente a **Tenerife**, en el mapa **gastronómico**. Un evento que, sin duda, marcó el inicio de un camino que aún sigue trazándose con la misma pasión y el mismo compromiso con la **cocina** de verdad.

El futuro de los restaurantes gourmets

¿Tienen futuro los restaurantes gourmets tal y como son hoy?

Esta pregunta me la hago muchas veces y me auto respondo desde una visión personal como usuario habitual de restaurantes gourmets, pero también desde mi opinión profesional como **chef y empresario de hostelería**. Y me temo que la respuesta es NO. ¡Tenemos que cambiar, y mucho!

Aclaro que cuando me refiero a “**restaurantes gourmets**”, hablo de aquellos que compiten en una misma categoría profesional de **alta cocina o restaurantes de lujo**, es decir, aquellos que juegan en una [hipotética](#) primera división de **la gastronomía**. No obstante, un cambio importante y selectivo se avecina para todas las categorías de **restaurantes**, más pronto que tarde.



En **España**, por ejemplo, tenemos unos horarios de servicio y unas costumbres que distan mucho de los estándares europeos. El abuso del tiempo por servicio y la falta de empatía con la conciliación familiar y la vida personal de los empleados es un problema serio. Lo primero que debemos cambiar son los horarios de atención al público.

La regulación debería adaptarse progresivamente a los modelos europeos. Los españoles debemos acostumbrarnos a que los horarios de almuerzo y cena en los restaurantes gourmets sean más reducidos; es decir, no aceptar reservas para almorzar después de las 14:00 horas ni para cenar después de las 21:00 horas. Además, las sobremesas eternas con copas sin respetar los horarios de cierre deben desaparecer.

Soy un asiduo visitante de **restaurantes gourmets**. Amo la **gastronomía** y me interesa estar al día con lo que sucede en **los fogones**. Sin embargo, tras años de sentarme en muchas de las mejores mesas del mundo, estoy bastante decepcionado al ver y probar **“más de lo mismo”**. En lugar de disfrutar de una **comida deliciosa** y compartir un buen momento con amigos o una cena íntima con mi esposa, he vivido experiencias **gastronómicas pesadas** y hasta mediocres, con **menús interminables** a precios exorbitantes y nombres de **platos rimbombantes**. ¡Qué poca humildad y qué falta de originalidad!





Muchos de estos **restaurantes** (no todos) están gestionados por **jefes de sala** o **camareros** que recitan discursos interminables sobre **los platos**, sin haberlos probado, guiados por la intención de impresionar al comensal. A esto se suma la actitud de algunos **chefs** con egos comparables a las estrellas de la música o el cine. ¡Por favor, ya basta! **La alta cocina** necesita humildad y sentido común.

Todo esto se vuelve demasiado para mí y para muchos con quienes comparto estas reflexiones: demasiado rebuscado, teatralizado, engreído, pretencioso, elitista, químico, artificial y, sobre todo, demasiado caro. El concepto actual de los **restaurantes gourmets** empieza a tambalearse. ¡Sálvese quien pueda!

Hacia una nueva era de la gastronomía gourmet

Parece que los días están contados para las filosofías **gourmets elitistas**, las **vanguardias culinarias** con exceso de químicos y tecnologías de artificio, y **los restaurantes de "alta cocina"** con formalismos excesivos y precios

astronómicos. Entonces, ¿cuál es el futuro de los **restaurantes gourmets**?

En mi opinión, y según muchos colegas y expertos con los que he hablado, el futuro de la **gastronomía gourmet** estará marcado por ajustes, cambios e **innovaciones**. La clave estará en ofrecer **experiencias gastronómicas** memorables en horarios más razonables, respetando la conciliación familiar de los trabajadores y con precios más accesibles. Hoy día, los costos de estos **restaurantes** son insostenibles salvo para una **élite**.







Las tendencias evolucionan hacia la sencillez y la búsqueda de productos locales de temporada, preparados con técnicas sencillas pero exactas. La cocina sostenible tomará protagonismo, integrando nuevas tecnologías con el saber hacer culinario y apostando por platos con raíces tradicionales.

Los comensales buscan **sabores y aromas** que les evoquen recuerdos, activando su memoria olfativa y gustativa. Todo esto con un servicio más personalizado, diligente pero discreto, donde los pequeños detalles marquen la diferencia.

El futuro de la **alta cocina** se encamina hacia un equilibrio entre la **excelencia gastronómica** y la **sostenibilidad**. La conciencia ambiental de **chefs y restauradores** es cada vez

mayor, dando prioridad a ingredientes de proximidad (km 0) y de temporada, reduciendo la huella de carbono y apoyando economías locales. Además, la minimización del desperdicio de **alimentos** se convertirá en un estándar, con técnicas **innovadoras** para reutilizar sobras de manera creativa y deliciosa. Este cambio no solo atraerá a clientes con **conciencia ecológica**, sino que redefinirá el concepto de **gastronomía** de lujo.





Es importante enfatizar el uso de **ingredientes locales** y de temporada. Esta filosofía no es una moda pasajera, sino un [compromiso](#) responsable con la excelencia y la **sostenibilidad**. Apostar por productos frescos y regionales permite a los **restaurantes** ofrecer platos que reflejen la **identidad gastronómica** de su entorno y garantizar sabores auténticos.

Pilares de un restaurante gourmet exitoso

Más allá de las tendencias, el éxito de un restaurante gourmet seguirá basándose

en algunos pilares fundamentales:

- Un concepto sencillo, claro y diferenciado.
- La mejor comida posible, con constancia y calidad.
- Un servicio profesional, amable y diligente.
- Máxima limpieza y orden.
- Creación de una atmósfera acogedora.
- Precios razonables con una buena gestión de costos.
- Generosidad con los clientes a través de pequeños y grandes detalles.

La clave está en los detalles: imás y más detalles!

El futuro de **la gastronomía gourmet** no es la ostentación, sino la excelencia en la sencillez, la sostenibilidad y el respeto por el **comensal** y el equipo humano que hace posible cada **experiencia culinaria**.

Mundo Consciente, Gredos: un retiro espiritual donde comer saludable, ecológico y sabroso

Nutrir nuestro cuerpo de manera consciente, saludable y equilibrada

Por Ángel Marqués Ávila. Periodista gastronómico

En plena Sierra de **Gredos**, a dos horas de Madrid, se encuentra

Mundo Consciente (<https://mundoconsciente.es/>) : un centro de retiros espirituales y crecimiento personal al que las personas acuden a aumentar su bienestar, reducir el estrés y la ansiedad, mejorar sus relaciones, o sencillamente, disfrutar de unos días de descanso en plena naturaleza.

En esta búsqueda de un mayor bienestar, la alimentación (<https://mundoconsciente.es/actividades-mundo-consciente/alimentacion-consciente/>) es un factor fundamental y yo he tenido la suerte de poder experimentarlo.

Cuando llegué al retiro pude vivir como para alcanzar un bienestar integral, hay que usar todas las herramientas para ello, y por eso en Mundo Consciente, además de las actividades de yoga, meditación, biodanza y de las excursiones por la naturaleza, le dan tanta importancia a una alimentación consciente, a la calidad y frescura de los productos y la forma de cocinarlos.



La alimentación en este retiro se basa en que las personas tengan un mayor bienestar físico, mental y espiritual nutriendo su cuerpo de manera saludable y equilibrada con **ingredientes frescos** y de calidad, tácticas de cocción saludables, con un muy bajo contenido en gluten y con opciones vegetarianas y veganas.

Comida casera y productos frescos de primera calidad

En Mundo Consciente utilizan **alimentos naturales**, frescos, integrales y ecológicos para preparar sus platos. Priorizan los productos de su propia huerta, y si no, de la zona, son de temporada y están en su punto de maduración óptima, para así disfrutar al máximo de su sabor y nutrientes. Además, es **comida casera**, preparada en el momento y con técnicas de **cocción saludables**. Todos sus **menús** están pensados para que sean fáciles de digerir y no causar digestiones pesadas y aportar energía para todo el día.

En el **desayuno** disfrutamos de una amplísima variedad de **frutas, zumo antioxidante, frutos secos, leches vegetales, infusiones y té, avena, algarroba...** Para las [comidas](#) y cenas siempre hay un **buffet** de ensaladas con una gran variedad de **verduras frescas** y un plato caliente: desde pescado fresco no criado en piscifactorías o legumbres hasta arroces y pastas integrales o huevos ecológicos. En las cenas, además del **buffet de ensaladas**, una crema de verduras recién hecha y otro plato caliente.



La última sorpresa de la **oferta gastronómica** de este retiro fue la **Kombucha casera**: una bebida probiótica y alcalinizante que mejora la digestión, equilibra el pH del cuerpo, reduce la acidez y fortalece el sistema inmunológico.

Alimentación consciente: comer ecológico, sano y sabroso es posible

Existen numerosos mitos en torno a los retiros espirituales, entre ellos la creencia de que la **alimentación** es insuficiente, carece de variedad o que una dieta sin **carne** implica pasar hambre.









Pues bien, he podido disfrutar desde un **bacalao con su vinagreta** y verduras salteadas hasta un plato de espaguetis de **arroz integral** sin gluten con un pesto casero delicioso y todo esto, mientras estaba mejorando mi salud intestinal y reduciendo el colesterol, los niveles de azúcar, el riesgo de enfermedades crónicas, y un largo etcétera.

Así que después de mi experiencia, puedo confirmar que ese mito no es cierto y Mundo Consciente es el ejemplo viviente de ello.

Este fin de semana he podido vivir e integrar el impacto directo de **la alimentación** no solo en nuestra salud física, sino también en nuestra energía vital (ya que la digestión es uno de los procesos en los que el cuerpo invierte una gran cantidad de energía), en nuestra mente, nuestras emociones y nuestro estado de ánimo (por ejemplo, los alimentos procesados generan mayores picos de azúcar y eso influye en el sistema nervioso y en cómo nos sentimos y cómo pensamos).

Un recuerdo inolvidable – Martín Berasategui en Tenerife 29 agosto 2012

Desde **Canariasgourmet!**, nuestro viaje por la historia de la **gastronomía en Canarias** se enriquece con momentos que han marcado un antes y un después en el panorama culinario. En esta ocasión, en la sección **Objetivo 8** – nuestra hemeroteca que recopila 18 años de pasión por el **periodismo gastronómico** – queremos revivir el emocionante día **29 de agosto de 2012**, cuando el reconocido **chef Martín Berasategui** visitó Tenerife.

Una visit que siempre se espera en Tenerife

El sur de **Tenerife** se vistió de gala en aquella fecha tan

señalada, cuando **Martín Berasategui**, uno de los referentes de la **alta cocina española**, puso rumbo a su emblemático **restaurante MB**, situado en el lujoso **Hotel Abama**. Su llegada no solo atrajo a amantes de la [buena mesa](#), sino que también fue un hito que consolidó la imagen de Tenerife como destino gastronómico de primer nivel.

Un día lleno de sabor y emociones

Desde el primer instante, la atmósfera en el **Hotel Abama** se impregnó de la energía y el carisma que siempre ha caracterizado a **Martín Berasategui**. Su visita fue una verdadera celebración de la cocina de vanguardia, donde el talento, la creatividad y el compromiso con la excelencia se hicieron presentes en cada detalle. Los comensales y el equipo del restaurante vivieron una jornada cargada de emociones, donde cada plato se convirtió en una auténtica obra de **arte culinaria**.

Durante esa jornada, tuvimos el privilegio de documentar cada instante. Las fotografías que capturamos en ese día especial nos transportan de nuevo a esos momentos de inspiración y sabor.



















La herencia de 18 años de pasión gastronómica

En **Canariasgourmet!**, cada evento y cada plato cuentan una historia. Nuestra labor durante estos 18 años ha sido recoger, narrar y producir eventos y medios de comunicación dejando una muy importante cantidad de esos [episodios](#) que enriquecen la **cultura gastronómica de Canarias**. La visita de **Martín Berasategui** a Tenerife fue, sin duda, uno de esos hitos que

nos recuerdan la importancia de la innovación, la calidad y el compromiso con la excelencia en la cocina.

Este recuerdo no solo es un homenaje a un día emblemático, sino también una invitación a seguir explorando el fascinante mundo de **la gastronomía**. Queremos que te sientas parte de esta comunidad apasionada, donde cada historia, cada evento y cada imagen son un testimonio vivo del arte culinario.

¡Revive el momento!

Te invitamos a degustar en nuestra hemeroteca de **Objetivo 8** y a disfrutar de las fotografías que relatan la visita de **Martín Berasategui** a su **restaurante MB**. Esperamos que, al igual que nosotros, sientas la emoción y el entusiasmo de aquel 29 de agosto de 2012, un día que reafirmó el compromiso de Canariasgourmet! con la excelencia y la **pasión gastronómica**.

¿Es la gastronomía una competencia justa o un juego del calamar sin piedad?

En el mundo de la gastronomía, los sueños de un chef o empresario pueden ser tan ambiciosos como peligrosos. La industria de la restauración es un **campo de batalla** donde sólo los más resistentes sobreviven. Al igual que en [El Juego del Calamar](#), los cocineros y restauranteros deben sortear una serie de pruebas letales para alcanzar el éxito. Y al final, **no siempre gana el más talentoso, sino el que mejor entiende las reglas del juego**.

Ronda 1: “Luz roja, luz verde” – El sueño del restaurante propio

Todo comienza con la quimera de abrir un restaurante. La pasión enceguece, impulsando a los chefs a hipotecar su estabilidad financiera, contraer deudas y sumergirse en la industria con la esperanza de trascender. Sin embargo, como en el despiadado juego de la serie, si avanzas sin estrategia, si corres más rápido de lo que puedes sostenerte, **serás eliminado antes de cruzar la línea de meta**. La realidad es cruel: **el 60% de los restaurantes fracasan antes de cumplir su primer año**, dejando a sus propietarios con bolsillos vacíos y un regusto amargo de lo que pudo haber sido.

Emprender en gastronomía no se reduce a la destreza en la cocina, la elección de la ubicación, la conceptualización del restaurante, la inversión inicial y la diferenciación son **piezas claves en este tablero de supervivencia**. En un mercado saturado y volátil, sólo aquellos con una propuesta auténtica, ejecutada con precisión, logran consolidarse, además, la burocracia, los trámites interminables y la rigidez de las normativas se convierten en obstáculos invisibles que devoran tiempo y recursos. Aquí es donde los soñadores despiertan abruptamente, comprendiendo que el talento, por sí solo, no basta para sobrevivir.

Ronda 2: “El panal de azúcar” – El menú perfecto

Diseñar un menú es una tarea de precisión quirúrgica, un equilibrio entre arte y rentabilidad. Como en la [prueba del panal de azúcar](#), cada decisión debe tomarse con pulso firme: un paso en falso y todo se desmorona. Un menú demasiado ecléctico puede sofocar la operatividad, aumentar desperdicios y generar caos en cocina; por el contrario, una oferta demasiado limitada puede resultar anodina y ahuyentar a la

clientela.

Más allá del **virtuosismo gastronómico**, la viabilidad de un menú depende de la rentabilidad de cada plato, la temporalidad de los ingredientes y la eficiencia en la ejecución. La moda de menús extensos y sobrecargados ha sido la ruina de muchos restaurantes que, en su afán de impresionar, han olvidado que cada ingrediente cuesta, cada segundo de preparación cuenta y cada error tiene un precio. Del mismo modo, la falta de adaptación a las tendencias, restricciones alimenticias y expectativas cambiantes del consumidor puede convertir una propuesta innovadora en un fracaso estrepitoso.

El menú no es sólo un listado de platos descritos con una poesía vendible (a veces engañosa), es una declaración de intenciones, un reflejo del concepto del restaurante y una estrategia de negocio en sí misma. Aquel que no lo entienda, aquel que cocine sólo por instinto sin considerar la estructura operativa de su cocina, estará condenado a ver su restaurante convertirse en un espejismo más dentro de la industria.

Ronda 3: “La cuerda floja” – El servicio en cocina



El servicio en cocina es una cuerda floja donde la sincronización, la resiliencia y el liderazgo determinan la estabilidad del restaurante, un pedido retrasado, una crítica negativa o una mala gestión pueden hacer tambalear su reputación. En este **juego de precisión y resistencia**, la cocina se asemeja a un campo de batalla donde el fuego no solo arde en los fogones, sino también en los ánimos del equipo, las jornadas extenuantes, las quemaduras y los cortes son medallas de guerra que cada cocinero carga en su piel.

Para un chef, comandar una brigada no se limita a ejecutar recetas, sino a forjar un ejército disciplinado que funcione con la sincronización de una maquinaria perfecta. La exigencia es un arma de doble filo: mal dirigida puede quebrar a un equipo, pero bien empleada puede convertir una cocina en un organismo preciso y eficiente.

Uno de los desafíos más complejos en la industria es la **gestión del talento humano**, la alta rotación del personal es una constante y el estrés crónico puede derivar en agotamiento físico y mental. La toxicidad de una cocina no proviene del volumen de trabajo, sino de la ausencia de liderazgo. Un chef tiene dos caminos: ser un déspota que infunde terror o un

líder que construye respeto y compromiso. Si falla en este equilibrio, su equipo se convierte en su peor enemigo.

La **desconexión entre la cocina y la sala** puede convertir una velada prometedora en una debacle. Un pedido mal transmitido, un ritmo descompensado o una falta de comunicación entre camareros y cocineros pueden transformar una experiencia gastronómica en una catástrofe. La clave para evitarlo es establecer un ecosistema de colaboración, donde cada pieza del engranaje funcione en perfecta armonía y solo quienes entienden que la cocina no es una dictadura, sino un organismo vivo, logran consolidar **equipos eficientes y cohesionados**.

Ronda 4: “Las canicas” – La competencia desleal en la gastronomía



En **El Juego del Calamar**, el reto de las canicas es el epítome de la traición, los jugadores, que hasta ese momento han sido aliados, se ven forzados a enfrentarse, pues sólo uno puede avanzar. En la gastronomía, la historia se repite: **la lealtad**

es efímera y la traición, una estrategia recurrente.

Los enemigos en la alta cocina no siempre son visibles, se disfrazan de amigos, mentores o colegas solidarios, pero tras esa máscara se oculta la intención de socavar, robar ideas o simplemente obstaculizar el crecimiento de otros. Algunos copian recetas y modelos de negocio con descaro, apropiándose del esfuerzo ajeno; otros, más sutiles, siembran dudas en los equipos de trabajo, desacreditan a sus competidores y manipulan para obtener ventaja.

La industria gastronómica no es sólo una lucha por la excelencia, sino también una contienda política, donde la manipulación y el oportunismo pesan tanto como el talento. En un mundo donde la competencia es feroz, la meritocracia es una quimera: no basta con cocinar bien, hay que saber moverse en la sombra, anticipar los ataques y estar preparado para las puñaladas traperas de quienes ven el éxito ajeno como una amenaza.

En este juego, el chef no solo debe dominar la técnica y la creatividad, sino también aprender a jugar el ajedrez de la gastronomía, aquellos que no entienden las reglas no tardan en ser devorados por quienes sí saben maniobrar entre el ego, la envidia y la ambición desmedida.

Ronda 5: “El juego final” – La búsqueda de la gloria



La cima de la gastronomía no es un pedestal de reconocimiento, es un trono construido sobre los escombros de quienes no lograron llegar, la gloria es un espejismo cruel, una meta inalcanzable para muchos y una carga insostenible para quienes la consiguen.

En este universo, el talento es apenas una pieza del rompecabezas, no siempre triunfa el chef más virtuoso, sino el que sabe moverse entre los engranajes del mercado y la opinión pública. Las **estrellas Michelin** no solo reconocen la destreza en la cocina, sino la habilidad de un chef para moldear su imagen, rodearse de las figuras correctas y manipular la narrativa en su favor. Muchos cocineros excepcionales han sido condenados al olvido porque no supieron jugar el juego mediático, mientras que otros, con menos habilidad en la cocina pero una estrategia bien definida, han convertido su nombre en un imperio.

Pero la consagración no es garantía de estabilidad, el éxito es una moneda de doble filo: proporciona estatus, pero también impone una presión inhumana. La competencia no cesa, la expectativa nunca baja y la reinvención constante se vuelve una exigencia asfixiante. La gloria no es un destino final, es

una trampa mortal que devora a quienes no logran sostener su propio peso. En este despiadado tablero de juego, quien no entiende las reglas, tarde o temprano, se convierte en un simple espectador de aquellos que sí saben moverse con destreza en la arena de la alta cocina.

La última jugada: ¿sobrevivirás o serás eliminado?

En la gastronomía, no hay reglas justas ni atajos para la gloria, no se trata solo de cocinar bien, sino de resistir el fuego cruzado de una industria despiadada. El éxito no es un destino final, sino un frágil equilibrio que puede romperse en cualquier momento.

Cada cocinero debe preguntarse ¿está dispuesto a pagar el precio? ¿tiene la fortaleza para soportar las derrotas, la astucia para jugar el juego del poder y la resiliencia para mantenerse de pie? Porque en este tablero, solo unos pocos logran llegar al final y aún menos, mantenerse en la cima. ¿Estás listo para jugar?.

El Corte Inglés celebra los sabores de Extremadura en una deliciosa aventura culinaria, también en Canarias

Extremadura llega a Canarias: Semana Gastronómica en El Corte Inglés

El inconfundible aroma de las **migas extremeñas** y el sabor intenso del **jamón ibérico** inundan las cafeterías de **El Corte Inglés** en toda España, incluyendo las **Islas Canarias**. Desde ayer y hasta el próximo 2 de marzo, [los paladares](#) más exigentes tienen una cita ineludible con la auténtica **gastronomía extremeña**, en una experiencia sensorial que promete despertar todos los sentidos.



Una Carta que Rinde Homenaje a Extremadura

Las 64 cafeterías de la cadena se han transformado en embajadoras de los **sabores de Extremadura**, presentando una carta especial que rinde homenaje a sus productos más emblemáticos. Entre los platos más destacados se encuentran las tradicionales **migas extremeñas**, un plato que, aunque humilde en sus ingredientes, encierra siglos de **tradición y sabor**. El pan asentado, el pimentón de la Vera y el toque crujiente de los torreznos convierten cada bocado en un viaje

al corazón de la dehesa.

Sabores de la Dehesa: Cordero, Presa Ibérica y Queso Tradicional

La propuesta gastronómica no se detiene aquí. Los comensales podrán disfrutar de un frite de cordero –conocido también como caldereta extremeña–, donde la carne tierna y jugosa se impregna de un sofrito que exalta su sabor natural.



Para los amantes del arroz, el arroz con **presa ibérica** se presenta como una opción irresistible. La combinación de este corte selecto de **cerdo ibérico**, conocido por su infiltración de grasa que potencia su jugosidad, junto con un **arroz** que absorbe todos los jugos y aromas, promete conquistar incluso a los paladares más exigentes.



Y para culminar esta **experiencia culinaria**, no puede faltar el postre. La tarta elaborada con la Torta del Casar es una auténtica delicia que resalta la cremosidad y el sabor intenso de este queso de pasta blanda, protegido por una **Denominación de Origen Protegida** (DOP) que garantiza su calidad y autenticidad.

Vinos Extremeños: El Maridaje Perfecto

Toda experiencia gastronómica necesita un buen acompañante, y en esta ocasión, los vinos de **Bodegas HABLA** han sido los elegidos. Con su “Habla Del Silencio”, un tinto con notas de fruta roja madura, cacao y especias, y el “Habla De Ti”, un blanco afrutado y refrescante, los comensales podrán maridar a la perfección cada plato. Estos **vinos** reflejan la esencia del **terroir extremeño**, donde la viticultura ecológica y la innovación van de la mano.





Extremadura en Cada Bocado y en Cada Detalle

Esta iniciativa no es solo un festín para el paladar, sino también un homenaje a los productores locales que mantienen vivas las tradiciones culinarias de la [región](#). Entre las marcas colaboradoras destacan La Chinata, con su pimentón de la Vera, Vega Selección, que ofrece embutidos y jamones de una calidad excepcional, y las mencionadas Bodegas HABLA, que apuestan por la [viticultura](#) sostenible.

El compromiso de El Corte Inglés con la gastronomía regional española se refleja en eventos como este, que permiten a los clientes viajar con el paladar sin salir de su ciudad.

Canarias y su Cita con los Sabores Extremeños

En las Islas Canarias, esta experiencia culinaria puede disfrutarse en las cafeterías de El Corte Inglés ubicadas en:

- **Siete Palmas:** Avda. Pintor Felo Monzón, 46, Las Palmas de Gran Canaria.
- **Tres de Mayo:** Avda. Tres de Mayo, 7, Santa Cruz de Tenerife.
- **José Mesa y López:** Avda. José Mesa y López, 18, Las Palmas de Gran Canaria.

Estos establecimientos, conocidos por su compromiso con la calidad y el servicio, ofrecen ahora una oportunidad única para que residentes y visitantes de las islas degusten **la auténtica cocina extremeña** sin necesidad de cruzar el Atlántico.

Extremadura para Llevar: El Sabor en Casa

Para quienes deseen prolongar el placer de esta experiencia, las recetas estarán disponibles en el área de platos preparados de **El Corte Inglés**. Así, es posible llevar a casa un pedacito de [Extremadura](#) y disfrutarlo en la comodidad del hogar.

La Semana Gastronómica de Extremadura no solo acerca a los canarios y al resto de españoles a una **cocina** llena de

historia, sino que también reivindica el papel de los **productos regionales** en la **gastronomía** nacional. Porque cada plato cuenta una historia, y en esta ocasión, esa historia sabe a pan, a cordero, a jamón ibérico y a queso de **Torta del Casar**. Una invitación a descubrir Extremadura bocado a bocado.

Los miércoles son de pozole en El Chile Verde

El invierno impone su propia liturgia, las temperaturas descienden, el aire se vuelve más denso y un conjuro de frío que embriaga los sentidos, demanda la calidez de un plato que trascienda lo cotidiano. En este rito de la estación, pocas preparaciones evocan con tanta autenticidad el alma de la gastronomía mexicana como el [pozole](#), un plato de cuchara de profunda raíz histórica y complejidad bien equilibrada.

Dentro de la gastronomía mexicana, el **pozole** es el tipo de plato que no falla cuando se busca algo que reconforte y al mismo tiempo tenga identidad. Su sabor, su forma de servirse, la manera en que los ingredientes se combinan, todo está pensado para hacer de cada cucharada una experiencia completa. Es de esos platos que, más que una receta, son una declaración de principios: **respeto por los ingredientes, paciencia en la ejecución y orgullo por la historia que lleva detrás.**

Un viaje en el tiempo: el origen del pozole

Para entender lo que significa el **pozole**, hay que mirar atrás, muy atrás. Su origen está en la **Mesoamérica prehispánica**,

donde el maíz era más que un alimento, era el centro de la vida. En **náhuatl**, '**pozolli**' hace referencia al maíz cocido hasta que se abre como una flor, y desde entonces ya tenía un papel clave en las ceremonias y rituales. Era un plato con un significado profundo, ligado a la cosmovisión de los mexicas, quienes consideraban que el maíz no solo alimentaba el cuerpo, sino también el espíritu.



La técnica de la **nixtamalización** (un proceso de tradición milenaria que hoy damos por sentada), fue una revolución en su tiempo. Permitió que el maíz no solo se volviera más fácil de digerir, sino que adquiriera un valor nutricional mucho mayor. De ahí nace el **maíz cacahuazintle**, el que hoy sigue siendo el **alma del pozole**. Su grano grande y carnoso aguanta largas cocciones sin deshacerse, manteniendo esa textura firme que hace que el **pozole** se sienta completo.

Con la llegada de los españoles, la receta se transformó. Se introdujo la carne de cerdo, considerada más adecuada para el consumo por los conquistadores y con los años, el mestizaje hizo lo suyo. Así nacieron las variantes que conocemos hoy: el **pozole blanco**, el más cercano a la versión original; **el verde**, con pepitas de calabaza y hierbas frescas; y **el rojo**, donde el

chile guajillo y el chile ancho le dan ese color intenso y un sabor que no se olvida.

El Pozole: un encuentro con la tradición en los Miércoles de Antojitos

Cuando el **pozole** (en esta ocasión rojo) de **El Chile Verde** llega a la mesa, lo primero que llama la atención es el color, un rojo con tonos cobrizos que promete un caldo bien hecho con chiles guajillo y ancho de calidad. No es ese rojo encendido que a veces traiciona con un exceso de grasa o condimentos. Aquí se nota un trabajo bien lejecutado desde la elección de los ingredientes hasta la cocción. La superficie está limpia, sin rastro de exceso de aceite flotando, algo que puede parecer un detalle menor, pero que define la diferencia entre un caldo balanceado y uno pesado.

Apenas el plato está frente a mí, el aroma empieza a hacer lo suyo. No hace falta acercarse demasiado la nariz para notar que aquí hay profundidad. Primero aparece el ahumado del guajillo, después el dulzor terroso del chile ancho, las especias están ahí, pero sin invadir, no hay una nota que grite por encima de otra. Y luego, el maíz, siempre me pasa con el pozole, el olor del **maíz nixtamalizado** me lleva de inmediato a **México**, a la cocina de casa, a las grandes ollas burbujeantes en reuniones familiares, es un aroma que no solo anticipa sabor, sino que te carga historia.

Tomo la cuchara y revuelvo un poco antes de probar. El caldo tiene cuerpo, no es un líquido aguado que se escurre sin más, pero tampoco es espeso hasta el punto de volverse denso, es de esos caldos que envuelven la boca sin abrumar. El picor está presente, pero no golpea de inmediato, llega poco a poco, sin prisa, con esa progresión bien medida que distingue a un pozole bien hecho. El chile se siente vivo, pero no agresivo y

aquí hay algo que siempre valoro: el equilibrio, porque hacer un pozole potente en picante es fácil, lo difícil es lograr que el chile esté ahí, que se sienta, que respete el caldo sin dominarlo.







El **maíz cacahuazintle** está en su punto. No hay cosa más decepcionante que un pozole con maíz sobrecocido, de esos que se deshacen en la boca hasta volverse casi pastosos. Aquí no pasa eso. Los granos han abierto bien, pero siguen firmes, con esa textura que hace que cada cucharada tenga presencia, cada grano -servido en cantidades generosas- se siente, aporta. Es de esas cosas que se notan sin que haya que pensarlo demasiado, cuando el maíz está bien, simplemente todo encaja mejor.

La carne de cerdo se deshace con facilidad, lo que deja claro que ha pasado el tiempo suficiente en el fuego. No es un cerdo que se deshaga hasta perderse, sino que mantiene la textura justa. Se nota que no se ha cocido a la ligera, que hubo paciencia para que absorbiera el sabor del caldo sin perder su identidad. Un **buen pozole** no es solo el caldo ni solo el maíz, es la combinación y aquí, la carne está en sintonía con todo lo demás.

Los acompañamientos llegan a la mesa impecables. La lechuga,

finamente picada, aporta ese frescor que aligera el caldo, no está ahí solo por costumbre, realmente ayuda a equilibrar cada cucharada. Los rábanos, en láminas delgadas, aportan ese toque crujiente y ese picor ligero que corta la suavidad del plato. La cebolla finamente picada, al esparcirse sobre el caldo, despierta un nuevo nivel de aroma. Y luego está el limón, que cada quien dosifica a su gusto. Personalmente, siempre exprimo un poco, pero con moderación, un exceso puede opacar el trabajo del caldo.

La **salsa de chiles secos puyas** se sirve aparte, lista para que cada quien la añada a su gusto. Tiene un picor bien medido, con un ligero toque de vinagre que aporta frescura y un sabor a chile profundo y definido, no abruma, pero tampoco pasa desapercibida. En mi caso, no pude resistirme y añadí un par de cucharadas, con lo que el caldo adquirió una nueva dimensión, con un leve aumento en la intensidad que resaltó sus notas ahumadas sin alterar el equilibrio del plato.

Algo que siempre me pregunto cuando pruebo un **pozole** es si me lo imagino pidiendo una segunda ronda. Hay comidas que disfrutas en el primer bocado, pero que se vuelven cansadas conforme avanzas, en este pozole definitivamente no. Aquí, cada cucharada invita a la siguiente. La combinación de sabores, la forma en que todo está ensamblado, hace que el plato no solo sea bueno en los primeros minutos, sino que se mantenga interesante hasta la última gota.

Respondiendo a la pregunta inicial, por vicio de lo bueno que está, definitivamente me pediría otro, pero es tan contundente que con uno quedas más que satisfecho. Aunque, siendo sincera, siempre me quedo con ganas de pedir el tupper para el día siguiente, así que toca esperar hasta el próximo miércoles, porque el pozole en **El Chile Verde** se queda fijo para los **‘Miércoles de Antojitos’**.

En un mundo donde todo parece acelerado, donde muchas veces la comida se trata como un simple trámite, un plato como este nos

recuerda que ciertos sabores requieren tiempo, que hay guisos que no se pueden apresurar, que hay recetas que no solo alimentan, sino que cuentan historias. Comer este **pozole** es volver a esa cocina que se toma su tiempo, que no busca atajos. Es un plato que deja huella, que no se olvida con facilidad.

Sabor Clandestino (10 años de una Realidad Paralela)

By Chef Marco Antonio Quelca Huayta. (foto de Marco Antonio Quelca)

Sabor Clandestino. Con el anonimato como parte del **performance**, colocándonos **capuchas pasamontañas**, con el rostro cubierto, el uniforme de **cocina planchado**, las pinzas dispuestas para el montaje y nuestras **ollas** llenas de [cariño](#) empezamos esta aventura en una calle cualquiera de la ciudad de La Paz, **Bolivia** en el 2014.



DCIM100G0PROG0PR0933.JPG

Sabor Clandestino propiamente dicho nace con un proyecto llamado “**Somos Calle**”, el cual consiste en llevar comida hecha a base productos locales y endémicos a las calles y barrios populares de Bolivia, con el único propósito de impulsar el consumo de **productos locales** y orgánicos que aún son parte de la riqueza **culinaria** de este espacio.

Las presentaciones y el montaje de esta comida es atípica a lo que se ve normalmente en las calles y el modo de llegar también rompe con esquemas preestablecidos en la **cultura culinaria**, un momento de compartimiento propositivo cultural a través del arte y el alimento...



En su inicio **Sabor Clandestino** se conforma del trabajo colaborativo entre las diferentes disciplinas de arte: visuales, teatro, performance, instalación y **cocina**; la mayoría de los integrantes aportan con su dedicación y trabajo en cada una de las actividades, con el transcurrir del tiempo la investigación y desarrollo de una **soberanía alimentaria** a través de la cocina se intensifica y el trabajo se vuelve más sistemático, nace propiamente dicho el laboratorio creativo ubicado entre los callejones periféricos de La Paz, exactamente en el **barrio de Cotahuma**, que se convierte en el cuartel general de las propuestas a partir de tener un equipo humano dispuesto a dar un **trabajo culinario** que aporte de manera social y directa a la cotidianidad del ciudadano boliviano y de un espacio donde poder desarrollar todo el potencial que nos regala los 24 pisos ecológicos que posee Bolivia y su gran riqueza alimentaria.



Desde el 2014 hasta la fecha se han diseñado y ejecutado proyectos para el compartimiento e intercambio de saberes culinarios con aporte social, estos son:

Cascándole

Nombre que se da a nuestros **menús degustación** donde la puesta

en escena es ya una obra, una pieza sensorial completa que tiene una puesta en escena muy parecida a una obra de teatro. El proceso creativo dura entre dos meses a tres para desarrollar la elaboración del **menú**, investigación de productos, **diseño de vajilla**, instalación de sala, audio y apoyo visual. La duración de **cada menú** es de cuatro meses donde esperamos a nuestros comensales con el telón arriba.

Ya les habíamos comentado que a **Sabor Clandestino** es difícil de poder encontrarlo, es por ello que **los comensales** son recogidos en un microbús ya muy característico en la ciudad de La Paz en un punto céntrico, desde ahí empieza la magia y la puesta en escena.





Talleres Para la Vida,

Dado que ya nuestro laboratorio de **cocina** esta montado y nos sirve para desarrollar todas las ideas que se nos vienen, hemos visto coherente que los días u horarios que esta libre podamos realizar actividades para que este espacio sea de compartimiento, es así que desde el 2017 nacen los talleres de **cocina** aperturado para todas esas personas que queremos mejorar nuestra **alimentación**, aprender nuevas **recetas** que sean sanas, saludables, a base de nuestros productos locales y que obviamente estén sabrosas, nacen los **Talleres para la Vida**, en la actualidad vienen personas mayores, jóvenes y niños a pasar estos momentos de **cocina** con nosotros donde no solo se habla de **alimentación** y las bondades de los **alimentos**, también realizan un momento de conexión espiritual de paz y armonía con nuestro contexto, momento que creemos que tanta falta nos hace sobre todo en las ciudades tan estresantes en las que vivimos.





Carritos Clandestinos

Después de vivir la pandemia del covid 19, estructuras

económicas como las de **Bolivia** fueron afectadas denotando el desempleo y la falta de impulso económico social, muchas personas sobre todo jóvenes tuvieron que apostar por un trabajo informal e inclinación al **ámbito gastronómico**, la venta de **comida** de calle se convirtió en un medio de activación económica.

El 2020 nace el proyecto “**Carritos Clandestinos**” destinado a capacitar a las personas, a esos jóvenes que tienen la necesidad o simplemente quieren sumergirse a la propuesta **gastronómica**. Hasta el día de hoy hemos capacitado aproximadamente a 150 personas entre los 18 y 25 años de edad, en la elaboración de **alimentos** a base de recetas con **productos locales** y de los que nos llegan de las diferentes regiones geográficas de **Bolivia**, que sean sanos, nutritivos y que sea de disfrute casual en las calles **bolivianas**.

Hemos tenido el apoyo de varias instituciones que trabajan en seguridad alimentaria y el apoyo de instituciones públicas para lograr un acercamiento **alimentario** consciente a nuestra población.











Todo este trabajo político, social, cultural a través de la **cocina** está plasmado en dos documentos, el primero llamado **“Con Sabor Clandestino”** libro que sale el 2015 donde se quiere resaltar el proceso creativo a partir de productos locales hacia nuevas propuestas culinarias. Y el segundo llamado **“Del Concepto a la Realidad”** lanzado del 2022 y ganador de los **premios Gourmand Awards Cook Book 2023** como mejor innovación gastronómica 2023 a nivel mundial, libro que relata la historia compleja y de contra corriente que ha sufrido [Sabor Clandestino](#) y detalla toda la Investigación y Desarrollo de su **propuesta culinaria** y sus respectivos aportes multidisciplinarios a través de la **cocina**.







La historia que acaba de leer lleva ya 10 años escribiéndose entre pasamontañas, callejones, y formas distintas de gestación gastronómica en un lugar atípico a este tipo de

propuestas, pero estamos contentos que las recetas y formas de realizar y proponer siempre cambien y den sus frutos. Sabor Clandestino ¡Oído y Punto!

El crítico que critique constructivamente, buen criticador será!

Corren tiempos complicados para los **restaurantes** en relación con las **críticas gastronómicas**. Las cosas han cambiado mucho en los últimos 10-15 años, porque a los **críticos y periodistas gastronómicos profesionales** les ha surgido muchísima competencia amateur.

Si ya de por sí las **críticas gastronómicas a chefs y restaurantes** han sido muchas veces excesivas y desproporcionadas (con o sin razón), hoy en día puede pasar cualquier cosa en este nuevo mundo dominado por las **redes sociales**, donde todos los usuarios quieren opinar, juzgar y sentenciar sobre sus **experiencias culinarias**. Opinar es un derecho, pero siempre que lo hagamos desde el respeto y la comprensión.



Creo, y lo digo con preocupación y cierto hartazgo como profesional de **la gastronomía**, que vivimos una especie de **dictadura de las comunicaciones**, sobre todo desde la aparición de las **redes sociales** y los llamados **influencers gastronómicos**. Estos comenzaron llamándose [foodies](#), es decir, personas apasionadas por la **buena mesa** que comparten lo mejor de sus experiencias en plataformas digitales.

Ahora actúan como poderosos prescriptores de opinión en redes sociales, muchos de ellos con cientos de miles de seguidores, e incluso algunos con millones. Un verdadero poder.

Hoy, muchos de estos **foodies** han convertido su pasión en un negocio y obtienen buenos ingresos por publicidad o patrocinios a cambio de publicar comentarios y opiniones sobre restaurantes. Sus seguidores y el público en general los interpretan como si fueran [críticas profesionales](#) hechas desde el **conocimiento gastronómico**, aunque en muchos casos son parciales, interesadas e incluso falsas o malintencionadas.

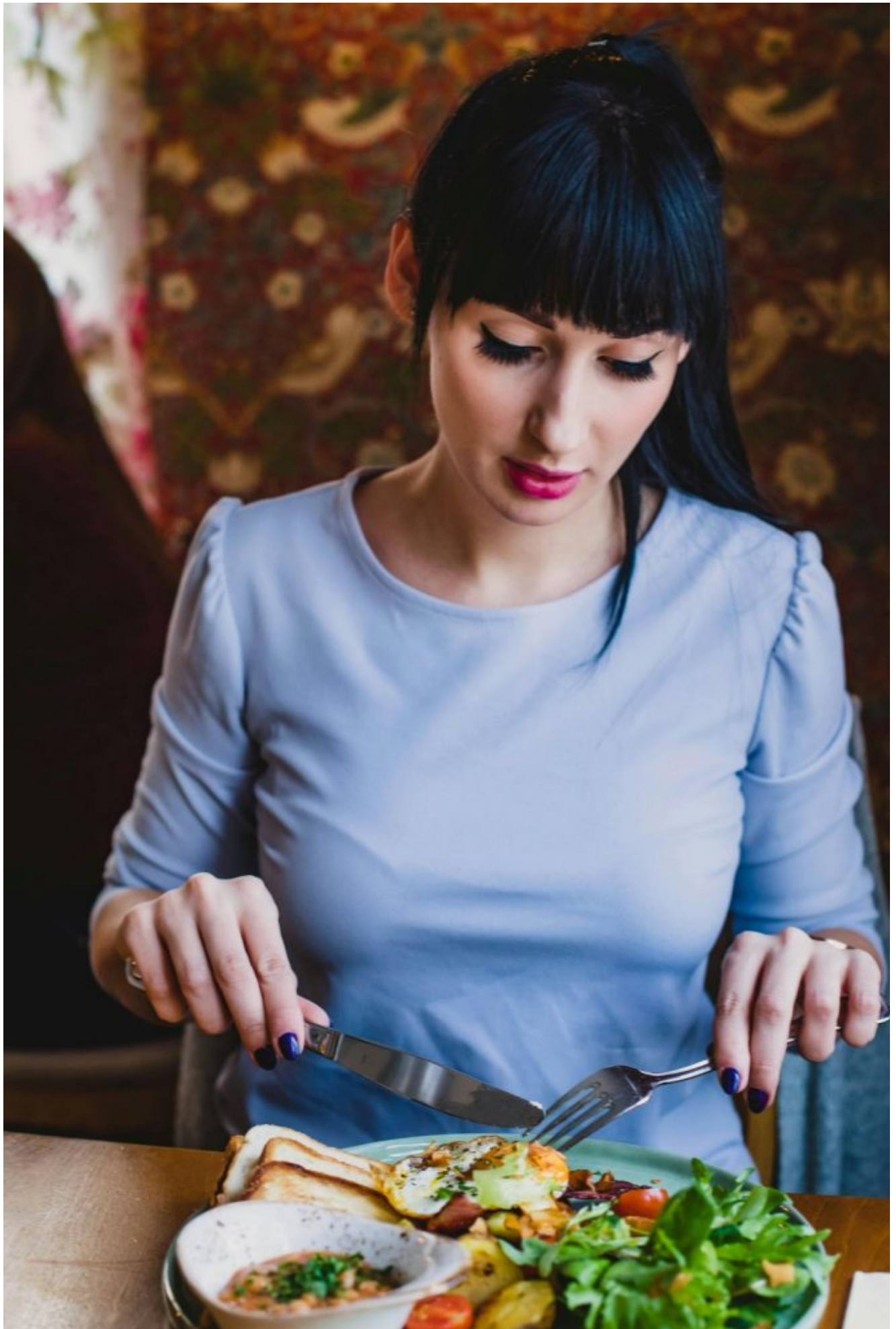


Creo que hay bastante ignorancia e incultura culinaria en muchos de estos nuevos gurús de la crítica gastronómica.

Los **foodies** o **influencers gastronómicos** son, en muchos casos, pseudocríticos o pseudoentendidos con intereses particulares, por lo que su opinión no siempre es objetiva ni imparcial. Aunque se autodefinan como amantes y expertos en **gastronomía**, rara vez son **periodistas gastronómicos** o **críticos profesionales**.

Esta moda de **comentar y criticar** visitas a **restaurantes** ha dado pie a que seguidores y público en general se consideren también con derecho a ser **influencers gastronómicos amateurs**. Hoy, cualquier persona con un teléfono móvil puede opinar, criticar y puntuar un **restaurante** con total inmediatez, respaldando su valoración con imágenes y videos.











#tiktok

A vertical photograph showing three hands, each holding a black smartphone. The phones are held in a vertical line, with the top hand at the top, the middle hand in the center, and the bottom hand at the bottom. Each phone's screen is white and displays the hashtag "#tiktok" in a bold, black, sans-serif font. The hands are light-skinned. The background is a blurred, light-colored surface with some darker, mottled patches.

#tiktok

#tiktok

Pero no solo se trata de opinar. El sistema ha creado la valoración de **restaurantes** por puntos, y estas puntuaciones pueden realizarlas quienes quieran: clientes después de una visita o incluso personas que nunca han estado en el **restaurante**.

Es decir, cualquiera puede entrar en una de las muchas plataformas disponibles, elegir un hotel, café, bar o restaurante y... pím, pam, pum, fuego.

A pesar de que estas valoraciones, comentarios y puntuaciones no las realizan **críticos o periodistas gastronómicos profesionales**, los lectores las siguen como si fueran mandamientos divinos. Esto es preocupante, pues cada vez hay más casos de abuso y mal uso de estas puntuaciones y comentarios, muchas veces de forma fraudulenta.

Me cuesta comprender que una sola mala nota o una baja puntuación, incluso puesta a propósito, pueda hacer bajar la categoría de un **restaurante** en estas plataformas, que hoy son las nuevas **guías gastronómicas**. Además, esto ocurre sin necesidad de demostrar su veracidad y sin que el afectado tenga derecho a una contraréplica.

Conozco muchos casos en los que se ha destruido injustamente **el prestigio de un restaurante** y se ha puesto en duda **el trabajo concienzudo de un chef**. Lo peor es que, cada vez más, esto sucede por encargo de competidores sin ética, e incluso por motivos personales: venganzas, envidias, celos profesionales, etc.

A veces me pregunto dónde están los verdaderos críticos y periodistas

gastronómicos. ¿Por qué no reclaman su espacio profesional? Recuerdo cuando solo existían los críticos profesionales.



Antes de la aparición de las **redes sociales y plataformas digitales**, ellos opinaban y escribían sobre **restaurantes o chefs** según su criterio personal. No siempre podía ser una visión completamente objetiva, pero al menos había un conocimiento real del sector.

El crítico que critique...

Ahora bien, ¿qué sucede si un crítico profesional hace una mala crítica de un restaurante? Esto sí es preocupante, porque un profesional debería ser consciente de las graves consecuencias que puede tener su opinión en una publicación importante.

Puede ser una especie de “sentencia de muerte” para un restaurante o un chef, especialmente si la crítica se basa en una sola visita o en un momento puntual. Un buen servicio nunca puede estar garantizado al cien por cien: los chefs y el equipo de un restaurante no son máquinas, son personas con sus propias circunstancias.

Es cierto que hay restaurantes mediocres, malos e incluso terribles, que realmente merecen una mala crítica. Pero un crítico profesional, en mi opinión, nunca debería escribir de manera destructiva sobre un chef o un restaurante. Si un local o un chef no están a la altura, simplemente que no escriba sobre ellos. La crítica gastronómica debería centrarse en la recomendación, no en la “desrecomendación”. Sería como si la Guía Michelin, además de otorgar estrellas, asignara “moñigos” a los peores restaurantes. ¿Imaginas una lista de los peores chefs y restaurantes del mundo? Obviamente, no existe.

Entonces, queridos críticos, ¿por qué hablar de quien lo hace mal? Simplemente no hables.

Una crítica gastronómica debería ser siempre constructiva, una oportunidad para la reflexión que permita a chefs y equipos de restaurantes corregir defectos y mejorar profesionalmente. Eso sí, los chefs y restaurantes deben valorar la opinión de un crítico profesional, pero sin considerarla un dogma infalible, porque los críticos también se equivocan.

Para mí, la mejor guía y recomendación para mejorar es siempre la opinión crítica de mis clientes habituales. Unas veces son elogios y otras, críticas constructivas. Mi mejor apoyo y estrategia de marketing es lo que estos clientes cuentan a través del “**boca a boca**”. Estas opiniones son mucho más valiosas que las de **foodies**, **influencers** o incluso **críticos profesionales**, por muy importantes e influyentes que sean.

El restaurante Caprichos de La Gomera se traslada a la Playa de la Cueva

No se trata de una decisión caprichosa. Después de unos cuantos años viviendo en el **Paseo Fred. Olsen**, en un coqueto local con terraza situado a la salida del puerto de San Sebastián, el **restaurante Caprichos de La Gomera**, regentado por **Fabián Mora China**, cambia de emplazamiento, pero tan sólo unos pasos más allá.

El lugar elegido para continuar con su singular estilo de cocina está ubicado en la **Playa de la Cueva** -ciento cincuenta y siete metros cuadrados de local más dos terrazas, de 76 y 48 metros cuadrados respectivamente-, un balcón alargado al **Atlántico** con unas vistas sencillamente espectaculares y desde donde se contempla una de las mejores panorámicas del [Teide](#). Y aunque se trata de una playa urbana a la que se accede por un paseo, el lugar rezuma tranquilidad y desprende un encanto especial.



Playa de la Cueva La Gomera

El edificio lo impulsó el Ayuntamiento capitalino que levantó la infraestructura, concebida como un bar-restaurant, entre 1996 y 1997. Durante casi tres décadas, el local ha vivido los vaivenes del deterioro y la erosión del tiempo, hasta que en marzo de 2023 concluyeron los trabajos de remodelación de este inmueble de titularidad pública para a continuación licitarlo para su explotación, recuperando un espacio emblemático.

A lo largo de estos días y hasta tanto se acomoda la que será su nueva casa, **Fabián Mora** continuará brindando su [cocina](#) momentáneamente en las instalaciones del **Club Náutico de San Sebastián de La Gomera**, en la calle Castillo del Buen Paso.

Fabián Mora, madera de cocinero

De padre carpintero, Fabián se crió entre el olor a maderas cortadas, el ronqueo de los serruchos, la aspereza de las lijas... De chico soñaba con ser ebanista, pero la enseñanza de este oficio se impartía en Valencia, un imposible para aquella

modesta familia con siete hijos.

No obstante, la casualidad quiso que su mejor amigo lo animara a sumarse a clases de cocina. Fue entonces cuando tras elaborar unos **creppes** se convenció de que aquello le gustaba y que además no se le daba nada mal, mientras la influencia de su madre, ama de casa y **gran cocinera**, obró el milagro y lo enganchó a **la cocina**, marcando con cariño el primer paso de su futuro profesional.



Tras culminar sus estudios, Fabián volvió de nuevo a medir la línea del horizonte, ansioso como estaba por conocer y descubrir qué había más allá de la mar. Por entonces sonaba mucho aquello de la nueva cocina vasca, pero él quería paladear lo dulce, **la pastelería**, y la mejor academia del momento estaba en León, donde precisamente se especializó. A continuación, los caminos lo llevaron a Madrid y al País Vasco, en busca de los grandes mitos de **la cocina**, y tras nutrirse de experiencias, de vuelta a la Isla.

De Casa Conchita a restaurante Caprichos

de La Gomera

Contaba 22 años y ya era **jefe de cocina** cuando tomó el relevo de Concepción Trujillo, Conchita la de Arure, que jubilada le cedió el testigo del **restaurante Casa Conchita**, abierta en 1948 y una seña de identidad. Allí asombró con su particular jeito y su frescura, dándole un vuelco a la gastronomía de la Isla desde el conocimiento y la raíz, rescatando e interpretando con ingenio el olvidado **recetario tradicional de La Gomera** para ofrecer una carta novedosa que recuperaba sabores y técnicas olvidadas.

Después montaría **el Caprichos**, su primer referente **gastronómico** de entidad, que tendría continuación en **Caprichos de La Gomera**, dando vida a una cocina desenfrenada y divertida donde el producto local de la Isla **Colombina** es el protagonista principal.



Fabián se ha convertido en un endemismo gomero. Y a pesar de que lo han tentado en multitud de ocasiones, nunca ha querido moverse de su querida isla. Y allí sigue.

Sabores autóctonos

Con un **Solete de la Guía Repsol**, en su carta están reflejados todos los años que Fabián ha estado investigando, rebuscando en recetas antiguas y rescatando testimonios de la tradición oral, con el resultado de unos productos aderezados con un punto divertido y de formas sorprendentes.









En **Caprichos de La Gomera** se puede saborear el verdadero **almogrote**, elaborado a mano, esa pasta hecha con **quesos sobrantes** a los que se le añade **mojo rojo**; el mítico **caviar gomero**, una preparación con caballa que hunde sus raíces a principios del siglo XX en la desaparecida **conservera de La Rajita**, a base de huevas de caballa cocinadas en sal y una mezcla de **aceites vegetal y de oliva** y madurada un mes en la lata, ofrecida como una pasta ligera, para untar; el fritolay de morena, para el que Fabián toma la manera de limpiar este pescado del norte de **Gran Canaria**, enrollando la piel que convierte en **chips** acompañados con un **alioli de gofio**, o la **ensalada de caballa**, presentada con sus lomos cocinados al vapor de agua de mar sobre unos callaos, que se sirven con una base de aguacate y frutos rojos.

Como considera que una buena comida debe despedirse con un buen postre, **Fabián Mora** ofrece la autóctona **Leche asada**; crema de mango con mousse de **Baileys**; **Biscuit de higo** con

chocolate y miel; Gofio ente mieles...