

Canarias luce un puñado de nuevos soletes a las puertas del verano

La ciudad de Lorca, en **Murcia**, ha acogido la presentación de los nuevos [Soletes](#) que concede la **Guía Repsol** a las puertas del verano, un distintivo que reconoce a esos [establecimientos gastronómicos](#) que destacan por una esencia auténtica y también por su buen precio.

Soletes de Canarias

La directora de la Guía Repsol, María Ritter, enfatizó el valor de estos galardones que considera representan una herramienta esencial para quienes desean explorar la riqueza que ofrece la gastronomía local en cualquier rincón de España.



Maria Ritter Directora Guía Repsol en Repsol

Canarias se ha visto valorada con un buen puñado de [distinciones](#). Así, en el apartado de bares figuran **Manuela Jimena y Midway** (Las Palmas de Gran Canaria), **Sombras del Nublo** (Tejeda) y **La Tapita Los Jose's** (Maspalomas); **Bodega Santa Bárbara**, (Teguise) en Lanzarote; **Castro** (Granadilla), **Padilla** (Las Zocas, San Miguel), **Cielo de Monkey y Bloom Bar & Brunch** (Adeje) y **La Mareta** (Los Cristianos, Arona) en Tenerife.

Por lo que se refiere a las cafeterías reciben un Solete los siguientes establecimientos: **L'ete Bistró y Daria's Bakery Bistró** (Adeje) por Tenerife; **Antípoda Café** (Arrecife, Lanzarote);

La Casa Abajo (Frontera, El Hierro); **La Paneteca** (Lajares, Fuerteventura) y **La Marilería** (Breña Alta, La Palma).





En el capítulo de **cocina Fast Food** lucen esta distinción de soletes, **Amaki Sushi** y. **Bufare Food Café**. (Las Palmas de Gran Canaria); **El Baifo Street Food** (Santa Cruz de La Palma); **Beers**

La Laguna (Tenerife) y **Nanis Burger** (Frontera, El Hierro).

En cuanto a las refrescantes **heladerías** se premia a **Chelado** (Las Palmas de Gran Canaria); **La Gelateria by Royal Hideaway** (Adeje) y **Picacho** (El Médano, Granadilla) en **Tenerife**, además de **Secretos del Sur** (Corralejo, Fuerteventura), **Helados Taburiente** (Breña Alta, La Palma) y **Helathlon** (Matagorda, Lanzarote).

Los **restaurantes galardonados** con los **soletes** 2024 son: **Bochinche La Lechuza** y **Triciclo** (Las Palmas de Gran Canaria); **El Campesino** (Barlovento) y **El Americano El Paso** (Santa Cruz de La Palma); **Ikarus** (Teguise) y **Lays** (Las Puntas) en Lanzarote; **La Pimienta** (La Matanza), **El Empaquetado** (Granadilla), **Guachinche Lala** (La Perdoma), **Lena** (San Andrés); **Terrazas del Sauzal** (El Sauzal), **Chamachete** (Tijoco Bajo) y **Bodegón Guachinche Cas Toñito** (Valle de San Lorenzo), en **Tenerife**.









Las **terrazas canarias** incluidas en esta lista de la **Guía Repsol** son: **Guachinche Aguadora** (El Mocanal), **Kiosko La Maceta** (La Frontera) y **El Rincón** (La Restinga) en El Hierro; **Blue Marlin Ibiza Sky Lounge** Gran Canaria (Meloneras) en Gran Canaria; **La Gaviota** (Barlovento) y **La Marmota** (Tazacorte) en Las Palma, y **El Pirata** (El Médano, Granadilla) en **Tenerife**.

Por último, las **vinotecas** reconocidas con un **Solete** son: **Vinófilos Triana** (Las Palmas de Gran Canaria), **Vinatería Albillo** (Santa Cruz de La Palma) y **El Gusto por El Vino** (Santa Cruz de Tenerife).

Cachopo, milanesa y otros empanados: sabrosa familia

Las primeras noticias conocidas sobre el **cachopo** asturiano o cachopu las recoge el doctor **Gaspar Casal**, a principios del siglo XVIII. Posteriormente, en El libro de cocina publicado por la gastronoma **Adela Garrido** en 1938, el plato apareció bajo la denominación de [filete a la asturiana](#). Como señala el crítico gastronómico **José Ignacio Gracia Noriega**, “el cachopo era un plato antiguo y de sobra conocido por la burguesía asturiana desde comienzos del siglo XX”.

El Bar Pelayo y la popularización del cachopo

Por su parte, el gastrónomo **Eduardo Méndez Riestra** sostiene que los cachopos se conocieron gracias al desaparecido **Bar Pelayo**, en la ciudad de **Oviedo**. Corrían los años 40 del siglo pasado cuando la cocinera de este restaurante, de nombre **Olvido Álvarez**, popularizó el famoso filetón. Dos décadas después, **Enedina Rodríguez**, hermana del propietario, lo difundió aún más y así fue calando a partir de los años 60 en otros locales del Principado y de ahí al mundo.



Bar Pelayo, en la ciudad de Oviedo

El boom del cachopo en la era moderna

Aunque el cachopo siempre ha sido un plato reconocible, sencillo y sabroso, el boom le llegaría cuando a partir de 2012 la llamada **Guía del Cachopo** comenzó a celebrar su célebre concurso para seleccionar los mejores. Este concurso evalúa cachopos en categorías nacional e internacional, y también en cada comunidad autónoma, incluyendo modalidades veganas, celíaco y de pescado. Los participantes deben demostrar ante un jurado especializado las virtudes de este plato estrella de la **cocina asturiana** en aspectos como la calidad de la carne, el empanado, la guarnición, la presentación y la originalidad del plato.



Variaciones y rellenos del cachopo

En su **Diccionario de cocina y gastronomía de Asturias** (Ediciones Trea), **Méndez Riestra** explica el término **cachopo**, que la RAE define como “tronco seco y hueco de árbol”, relacionándolo con su característica primordial: el relleno. Tradicionalmente, el cachopo se rellena con queso, jamón y espárragos, pero las variaciones actuales incluyen morcilla de arroz y pimientos del piquillo, dulce de manzana y queso de Cabrales, o chosco (embutido) de Tineo y queso de cabra. Originalmente, el plato se pasaba inicialmente por la sartén y

se remataba en la cazuela con una guarnición salseada de arbeyos (guisantes), champiñones y pimienta morrón.

Lo cierto es que la carne empanados siempre ha tenido una cierta mala fama entre las gentes de la restauración y es así porque se cuestiona, de manera general, que se preparan con carne de escasa categoría, por la baja calidad del aceite que se utiliza en su elaboración y también porque se suele servir demasiado graso.

La receta del cachopo, que representa un ejemplo más de la cocina de aprovechamiento, provoca cierto debate en cuanto a su paternidad. Lo que para muchos es un plato de culto y tradicional del Principado, para otros no es más que un simple bocado de batalla y los hay que hasta lo comparan con otros similares, y es que la familia es amplia y además muy sabrosa.

El wienerschnitzel, un sencillito escalope de carne de ternera, es el plato más conocido de la gastronomía austríaca. Más hacia el Este, otras recetas guardan bastante parecido, como el **schabowy**, típico de Polonia, o el **pozharsky**, de origen ruso. En el caso del plato polaco se utiliza carne de cerdo, que a veces se sustituye por una buena carne de ternera, que se enharina, se pasa por huevo y se empana.

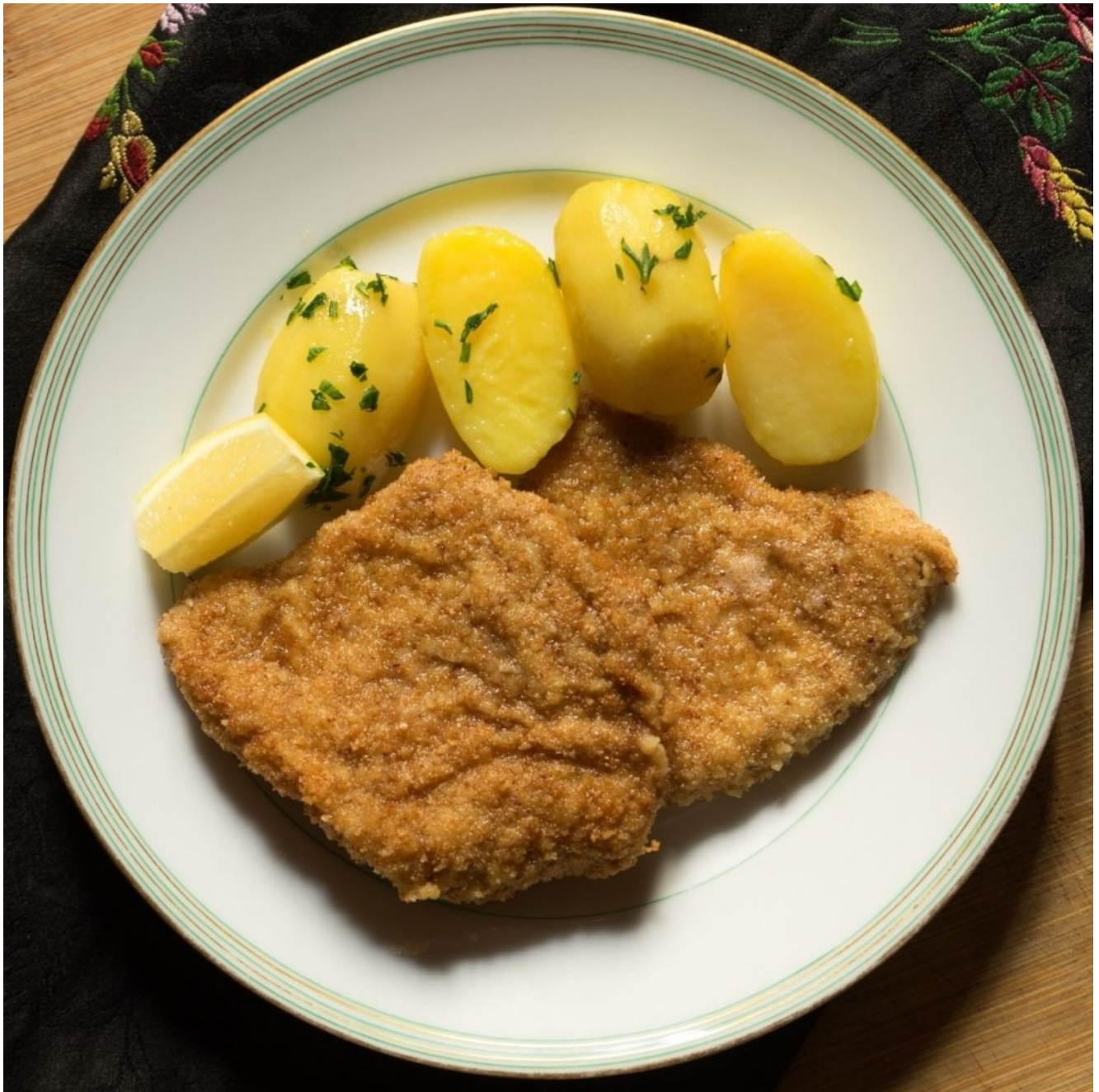
La cotoletta alla milanese se elabora también con una buena carne de ternera, que se enharina, se pasa por huevo y se empana.

La milanesa argentina es heredera del plato italiano, receta que llevaron los migrantes trasalpinos hasta América Latina. En Argentina es tremendamente popular y se aplica a cualquier preparación que incluya el empanado.

Tonkatsu japonés. Ton significa cerdo y katsu chuleta. En este plato, el protagonismo se lo lleva el cerdo y no la ternera, pero por lo demás su preparación es casi idéntica al resto de empanados.

El francés cordon bleu (cordón azul) se prepara tradicionalmente con carne de ternera, pero ha evolucionado hasta encontrarlo de pechugas de pollo o de otros tipos de carne. Su relleno tradicional es de jamón cocido y queso, manteniendo la ortodoxia de harina, huevo y pan rallado.

El sanjacobó, todo un clásico de la gastronomía española, es un empanado de jamón cocido y queso, rebozado y posteriormente frito. De él se apunta que se servía en albergues y posadas durante el Camino de Santiago a los peregrinos. Razón por la que también tiene ese nombre, ya que Jacobo y Santiago (al igual que Yago y Jaime) derivan del hebreo Yakov.



El wienerschnitzel



La cotoletta alla milanese



La Milanesa argentina



El Flamenquín



El cordon Bleu francés

El flamenquín. Las recetas originales incluyen carne de cerdo, más barata y más frecuente que la de ternera o vaca. Su paternidad se la disputan entre la localidad cordobesa de Bujalance y la jienense de Andújar, donde se arguye que se creó el flamenquín en el año 1939 en el bar Madrid-Sevilla y que de ahí saltaría a Bujalance. Una teoría sostiene que se les llama así por su similitud con el flamenco, que abunda en las orillas del Guadalquivir, por esa rigidez y porte. Otras derivan del color tostado y rubio que tiene este frito, que se asemejaría a los colonos flamencos que llegaron durante el reinado de Carlos III para repoblar Sierra Morena.

La universalidad de este plato también tiene su reflejo en Canarias. Pero antes de lanzarse a esta aventura gastronómica hay que dejar un buen hueco en el estómago.

Cachopos destacados en Canarias

En Canarias, diversos restaurantes ofrecen versiones destacadas del cachopo:



Cachopo Wine & Cheese



Cachopo Fogón Cho Edu



Milanesa argentina en Taberna Puerto Libre

- **Mesón Restaurante Don Pelayo**, calle Benavides, 30, Santa Cruz de Tenerife (tfnos.: 922 27 11 59/ 922 2419 66/ 646

021 510) brinda un cachopo como manda la ortodoxia, según los cánones de dos asturianos que veneran a la Virgen de Covadonga: Vicente y José. A lo largo y lo ancho un fino empanado para una carne de ternera, de la parte de la bola, de primera calidad e ideal para este plato, cómo también el relleno de queso de vaca, que se funde manteniendo su suavidad sin llegar a derretirse, jugosa, como también el jamón ibérico. De guarnición, unas papas fritas.

- **Wine & Cheese**, calle San Francisco, 28. Santa Cruz de Tenerife (tfno.: 654 132 558). Chema Vicente, de origen leonés y vecino de Asturias, es un apasionado defensor de la cocina tradicional. El cachopo que sirven en este local se prepara a partir de solomillo de vaca, además de jamón, un queso suave y una farsa de espinacas y boletus, y frito en la sartén, nada de freidora industrial.
- **Fogón Cho Edu Restaurante**, Enlace Autopista-La Hidalga, TF-281, número 35, junto a El Volcán, en Arafo (tfno.: [685 543 910](tel:685543910)), se muy estar orgulloso de su cachopo de carne de ternera asturiana y relleno de jamón ibérico, queso especial para fundir, jamón ahumado, crema de setas y Cabrales, con una guarnición de papas fritas y pimientos de piquillo.
- **Taberna El Txupinazo**, en la calle Berna, s/n, de Los Cristianos, Arona (tfno.: [648 004 877](tel:648004877) – [822 143 789](tel:822143789)) cocina un cachopo de carne de ternera con un relleno de paleta de jamón curada, queso Idiazabal, queso Ronkari azul y queso semicurado, acompañado por una guarnición de papas panaderas y pimientos.
- **Taberna Iruña**, Paseo Cándido García San Juan, 2 (junto al Casino Playa Las Arenas), Costa Adeje, (tfno.: [922 535 485](tel:922535485)) también repite el cachopo de ternera con un relleno de paleta de jamón curada, queso Idiazabal, queso Ronkari azul no y queso semicurado, acompañado por una guarnición de papas panaderas y pimientos.
- **Tasca La Comarca**, Camino San Miguel de Geneto, 147, La

Laguna (tfno.: 922 24 04 89), donde tienen en carta un cachopo, el plato más demandado, elaborado con carne de ternera bien empanada que envuelve un relleno de jamón de recebo y un queso semicurado, y como guarnición papas fritas y pimientos.

- **Taberna Puerto Libre**, calle Carmen Monteverde, 50, Santa Cruz de Tenerife (tfno.: 693 541 163), local regentado por el argentino Luis Guilmezian, brinda a sus clientes un plato de la culminaría de su país: la milanesa, plato que prepara con una pieza de carne de ternera, lomo bajo, que empana y a la que añade una salsa de tomate de albahaca, abundante queso mozzarella y su correspondiente guarnición de papas fritas.
- **Restaurante Grill Sabor**, Carretera Los Castillos, Arucas, Gran Canaria. (tfno.: 634 72 80 00) ofrece un cachopo de ternera gallega, pero singular, con un relleno a base de sobrasada, jamón serrano, queso ahumado canario y miel de caña.
- **Pablo's Ecoburgers**, calle General Vives, 54, El Puerto, Las Palmas de Gran Canaria (tfno.: [928 27 86 99](tel:928278699)), brinda un cachopo a partir de una carne molida de chuletón de frisona asturiana, relleno de tomate de ojo de buey y queso cheddar (ahumado bajo campana) y una guarnición de papas fritas con mostaza y ketchup.
- **Puerto Astur**, en calle Secretario Artiles, nº 49, Las Palmas de Gran Canaria (tfno.: [828 131 298](tel:828131298)), presenta dos opciones. Un cachopo de carne de solomillo de ternera asturiana, relleno de chorizo de Teror y queso gouda y una guarnición de crujiente de papa con cebolla de puerro y otro de merluza asturiana, relleno de langostino salvaje con salsa kimchi y jambal, con una guarnición de crujiente de papa con cebolla de puerro.
- **Bar Restaurante Asturias**, Mancomunidad nº 5, Local 3 B, Arrecife, Lanzarote (tfno.: [928 599 883](tel:928599883)) sirve un cachopo de carne de ternera, relleno de jamón serrano y queso ahumado de cabra, con guarnición de papas fritas, salsa de queso Cabrales y pimientos asados al ajo.

Aceite de Orujo de Oliva sustituto graso en la elaboración de margarinas para repostería

Por Ángel Marqués Ávila. Periodista

Un estudio abre la puerta a la preparación con [Aceite de Orujo de Oliva](#) de distintos productos horneados como hojaldres, volovanes, croissants, crodotes o palmeritas.

Las **propiedades sensoriales** son muy similares a las de los productos convencionales, pero con un perfil lipídico más saludable. La [investigación](#) ha sido desarrollada en el **Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN)** dentro del programa de I+D de la Interprofesional del Aceite de Orujo de Oliva.

Investigadoras del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN-CSIC) han demostrado la viabilidad del **Aceite de Orujo de Oliva** como sustituto de grasas saturadas empleadas habitualmente en la elaboración de distintos productos de repostería.

El trabajo “Empleo del Aceite de Orujo de Oliva como sustituto graso en la elaboración de margarinas para masas de hojaldres” ha sido realizado por María Dolores Álvarez y

Susana Cofrades, científicas titulares del ICTAN-CSIC.



La indagación, ha supuesto la elaboración de cuatro formulaciones de margarinas con distintos porcentajes de Aceite de Orujo de Oliva y su posterior aplicación en la elaboración de masas de hojaldre.

Según han señalado ambas investigadoras, “los resultados de este proyecto han puesto de manifiesto la viabilidad tecnológica del **Aceite de Orujo de Oliva** para elaborar margarinas en sustitución de grasas saturadas presentes en los preparados grasos comerciales, y dirigidas a ser incorporadas en masas laminadas para la obtención de distintos productos finales horneados como **hojaldres, volovanes, croissants, crodots, palmeritas**, etc.”.

Desde el punto de vista tecnológico, las margarinas formuladas han presentado

propiedades de plasticidad, texturales, térmicas, estructurales y organolépticas muy próximas a las que presentan las mantequillas y preparados grasos comerciales para masas de hojaldre. Todas las masas de hojaldre preparadas con las margarinas recién elaboradas presentan un excelente comportamiento frente al horneado.

A nivel sensorial, no se han detectado diferencias entre los atributos sensoriales de los hojaldres preparados con las margarinas que contenían Aceite de Orujo de Oliva y aquellos de los hojaldres elaborados con la mantequilla y el preparado graso comerciales, y todos tuvieron una excelente aceptabilidad global.

Desde el punto de vista nutricional, el estudio concluye la mejora en el perfil lipídico de todas las margarinas que contienen **Aceite de Orujo de Oliva**. “Los hojaldres preparados con margarinas con un 41% de este aceite, presentaron una reducción en el contenido de ácidos grasos saturados del 37% en comparación con los elaborados con la mantequilla comercial, lo que constituye una opción mucho más saludable para el consumidor” explican Álvarez y Cofrades.

Tras estos resultados, las **investigadoras** aconsejan, en relación con las condiciones de **procesado**, ensayar la preparación de las margarinas con **Aceite de Orujo de Oliva** a escala de planta piloto e industrial para **optimizar** el proceso de cristalización.

Hojaldres, tortas y magdalenas

Se trata de la segunda investigación dedicada a estudiar la

aplicabilidad del Aceite de Orujo de Oliva en repostería. Los positivos resultados se unen a los del estudio precedente “Aceite de Orujo de Oliva como ingrediente de alimentos horneados (tortas y magdalenas): resistencia a la degradación oxidativa y evaluación de componentes bioactivos”.



Ambos estudios se enmarcan en la labor de I+D de ORIVA quien ha confiado el grueso de esta actividad al **Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)**. “Solo confiando en la principal institución científica de nuestro país conseguiremos tener una bibliografía científica continuada, sólida e independiente que avale las propiedades y **versatilidad del producto**. En un primer momento mostramos su excelente comportamiento en fritura, y ahora estamos probando su gran potencial en repostería” explica José Luis Maestro Sánchez-Cano, presidente de ORIVA.

Gracias a los estudios llevados a cabo por el Instituto de la Grasa (IG) y el **Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN)** se han conseguido evidencias sobre su interés nutricional y rendimiento en fritura y efectos en salud cardiovascular y prevención de alzhéimer, de reciente publicación en revistas científicas internacionales.

Sobre ORIVA, la Interprofesional del Aceite de Orujo de Oliva

El **Aceite de Orujo de Oliva** es un aceite que proviene del olivar. Muy recomendable en fritura por su durabilidad, rentabilidad y sabor neutro. Una opción saludable gracias a su composición rica en ácido oleico y con compuestos bioactivos de alto interés nutricional.

ORIVA, la Interprofesional del **Aceite de Orujo de Oliva**, es una entidad sin ánimo de lucro que representa toda la **cadena de valor del producto**. Creada en 2015, su finalidad es promover el conocimiento e investigación sobre **el Aceite de Orujo de Oliva**. España es el primer productor mundial de este producto con una media de 120.000 toneladas anuales de las que exporta el 85%.

En la última campaña contó con 50 centros extractores y 9 refinerías, generando 18.000 empleos y una facturación de 625,7 millones de euros. El sector **orujero** es además un modelo pionero en economía circular y residuo cero. Juega un papel medioambiental clave al transformar de manera integral el orujo graso húmedo -alpeorujo- (subproducto de la extracción del aceite de oliva) en productos de valor añadido entre los que destacan: **la biomasa, el compost y los compuestos antioxidantes** con aplicaciones en la **industria farmacéutica**, como el hidroxitirosol y otros fenoles.

Los Amigos Canarios del Buen

Comer en el Restaurante “El Malaka”

Por: Antonio Pérez Viera Fotos: José Antonio Melián.

[El Malaka](#), es un excelente restaurante que, a través de sus menús, ofrece auténticos viajes gastronómicos de las cocinas del sudeste asiático, de China y de India. Experiencias colectivas inspiradas en el *hawker*, en el *warung* o en el *yumcha*, donde tradicionalmente se comparten los platos en un ambiente casual, muy apropiado para descubrir juntos, alimentando la curiosidad y el diálogo, tal y como nos gusta a los **Amigos Canarios el Buen Comer**.

El pasado sábado, 8 de junio de 2024, **29 Amigos Canarios del Buen Comer**, realizamos nuestra octagésima octava (**90ª**) visita a restaurantes de nuestra isla, que en esta ocasión ha sido al **“Malaka”**, que está situado en la C/ Nava y Grimón, 16, en San Cristóbal de La Laguna, con amplio aparcamiento en la trasera del restaurante y en el Laguna Gran Hotel.

Las especialidades del Restaurante **“Malaka”** son el Char Siu, el Dim Sum y la Torrija, entre otras exquisi-teces. Dispone de una amplia bodega con más de 60 referencias de distintas denominaciones, con especial selección de vinos canarios y algunos sherry's.



El Malaka

El precio medio oscila entre **30** y **50** euros por persona, lo que, dada la gran calidad de sus productos y el excelente servicio que ofrecen, supone una excelente relación calidad-precio. Cierra los lunes y los martes a mediodía, y es conveniente hacer reserva, especialmente los fines de semana.

El Malaka, sus propietarios son Jonay Armas y Leidy Liz.

Jonay Armas, es un gran cocinero de nuestra tierra, con amplia experiencia en restaurantes de estrella Michelin tanto en [Madrid](#) como en Cataluña. Primer canario en obtener dos estrellas Michelin en el restaurante “The Principal” en Hong Kong. Con dilatada experiencia, durante más de 12 años, en diversas partes de Asia, como, Indonesia, India o Hong Kong.

Leidy Liz, es también una excelente cocinera de origen uruguayo, con amplia experiencia en distintos lugares de Asia, como India, Indonesia, o Birmania.

La bienvenida corrió a cargo de **Jonay Armas**, en presencia de **Antonio Pérez Viera** en representación de los **Amigos Canarios del Comer**, dirigiéndonos unas amables palabras, con las que nos explicó su brillante carrera profesional, y las características de la cocina del **Malaka**, para terminar, explicándonos los distintos pases del menú seleccionado para la ocasión, y desearnos que nos sintiéramos como en nuestra propia casa, y que volviéramos pronto con familiares o amigos. Por su parte, **Antonio Pérez Viera**, felicitó a todos los asistentes, con motivo de estar cumpliendo los **Amigos Canarios del Comer**, sus primeros 12 años de existencia.









A medida que los **29 Amigos Canarios del Buen Comer** íbamos degustando cada uno de los platos y los vinos, expresábamos nuestra opinión, asignando una nota, cuya media iría a parar al acta que sería levantada al final de la comida, para completar la calificación de cada uno de los puntos incluidos en el orden del día.



Panadum: Chutney & sambal.



Pani Puri: Papas con chat masala, cebolla morada, chutney de tamarindo



Sambap: Tartar de atún marinado, sambal matha.



Aloo Chat: Papa, chutney de cilantro, tamarindo, yogourt, cebolla roja y granada.



Char Siu: Presa ibérica caramelizada en salsa barbacoa china, arroz jazmín y pak choi salteado



Postre: Torrija Martabak con Kaya y Cocopandan.

El menú seleccionado para la ocasión fue el siguiente:

1. Panadum: **Chutney** & sambal.
2. Pani Puri: **Papas** con chat masala, **cebolla morada**, chutney de tamarindo.
3. Sambap: Tartar de atún marinado, sambal matha.
4. Aloo Chat: Papa, **chutney de cilantro**, tamarindo, yogourt, **cebolla roja y granada**.
5. Som Tum: **Papaya verde**, zanahoria, cacahuetes, **vinagreta de lima kéfir** y camarón crujiente.
6. Char Siu: **Presa ibérica caramelizada** en salsa barbacoa china, arroz jazmín y pak choi salteado.
7. Postre: **Torrija** Martabak con Kaya y Cocopandan.

Maridaje

1. Vino blanco “Bento Eco” Verdejo D.O. Rueda.
2. Vino tinto “Viernes” D.O. Bierzo-Mencía.



Los puntos sujetos a votación fueron: El menú elegido, las instalaciones y el servicio.

La nota media de los distintos parámetros resultó ser un **9,58** sobre **10**, lo que significa que el Restaurante “El Malaka” es un establecimiento muy recomendable para visitar.

Etéreo By Pedro Nel, Mejor Restaurante de los Premios Nacionales “Diario de Avisos”

[Etéreo By Pedro Nel](#) y su equipo al completo no podían ocultar su emoción al conocer, este domingo, día 23 de junio, que el establecimiento santacrucero ha sido considerado como Mejor Restaurante de los 39 Premios Nacionales “Diario de Avisos”, tal y como apareció publicado en el citado periódico tinerfeño junto al resto de galardonados.

Otro hito que alcanza, por tanto, el espacio gastronómico del jefe de cocina de origen colombiano y afincado que a comienzos de 2024 recogía en Cartagena la estatuilla que acredita al restaurante santacrucero con Dos Soles de la Guía Repsol.

Restrepo afirmó que “cualquier reconocimiento es un impulso para continuar perseverando en el exigente mundo de la restauración pero que, sin embargo, recibir el reconocimiento del jurado que preside el periodista José Luis Conde [supera con creces](#) cualquier expectativa y supone todo un honor para nosotros tenerlo en nuestras vitrinas”.



Etéreo By Pedro Nel

En este sentido, el chef de Etéreo puso de relieve que los avances en excelencia conseguidos hasta el momento “premian, todos y cada uno, el compromiso que desde hace más de cinco años hemos adquirido hacia la definición de una cocina amable y por y para la satisfacción de los comensales; argumentos que, creemos con firmeza, redundan en la sociedad tinerfeña”.

Etéreo By Pedro Nel

“Después de tantos años nos encontramos con esta noticia –agregó-, una sorpresa que nos aporta un sello más de calidad a nuestro trabajo diario y que reconoce el esfuerzo y la dedicación. Este gran impacto para nosotros cierra la portada de un libro que empezamos a escribir hace muchísimos años; el reconocimiento, venga de donde venga es agradable, pero no nos esmeramos en función de que nos premien pues lo relevante es la gratitud por parte de los que nos visitan, ya que eso es para nosotros realmente nuestra razón de ser”.

Char se muda tras nueve años al abrigo de La Caleta

El biólogo evolucionista Faustino Cordón, en su libro 'Cocinar hizo al hombre', plasmó la hipótesis de que la especie humana solo pudo diferenciarse del resto de la familia de los primates cuando, una vez domesticado el fuego, pudo transformar sus alimentos en una comida más adecuada.

Abundando en esta idea, el primatólogo Richard Wrangham sostiene que nuestro éxito como especie está íntimamente ligado a la cocina, de manera que el cambio en la ingesta de piezas crudas a cocinadas habría significado el factor clave en la evolución humana: el tracto digestivo se contrajo y el cerebro creció.

El fuego significó eliminar toxinas, mejorar el **sabor**, convertir las sustancias duras en masticables, ampliar el menú de productos y, sobre todo, incrementar las **calorías** que los humanos podemos extraer de los **alimentos**, generando de esta forma la energía necesaria para desarrollar un cerebro grande y, por tanto, el estatus de sapiens.







El jefe de cocina, el senegalés Babacar Fall, Baba

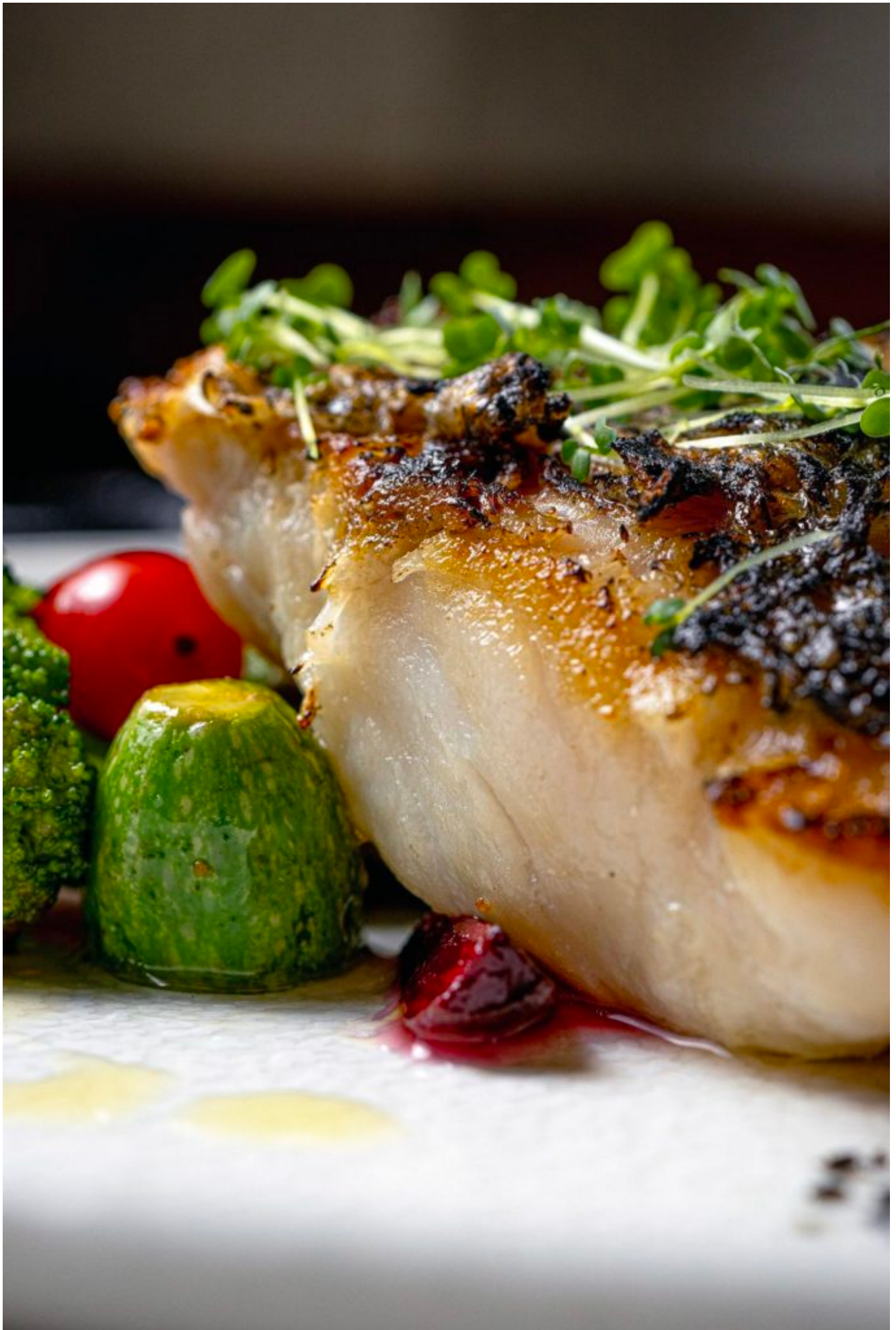
Char [Fuego y Brasas](#) también está viviendo su propia evolución. A lo largo de nueve años, anclado al abrigo del núcleo adejero de La Caleta, en la calle El Muelle, se ha convertido en un referente de exquisitas carnes, paradójicamente en un enclave de tradicional aroma marinero donde la oferta siempre se ha significado por los productos de la mar.

Ahora, este restaurante, que conforma junto a Lagarto Brasserie y Kensei el tridente gastronómico de Venture Group, anuncia que en breve se mudará a un nuevo emplazamiento, concretamente al Hotel Baobab Suites, un amplio local con

excepcionales vistas y alongado en la misma orilla de [Costa Adeje](#), en la idea de ofrecer experiencias aún mejores, continuar creciendo y proyectando sus aspiraciones, llevando entre su menaje un brillante Sol de la Guía Repsol y el premio Qué Bueno como Mejor Asador de Canarias en 2023.







Antes de celebrar alrededor de la mesa este noveno aniversario se presentó, a manera de prólogo, el fichaje de Daniel Tejera, un cocinero palmero de innato talento -en 2019 recibió el galardón de Mejor Chef Joven en GastroCanarias- quien durante su 'exilio' ofició en los fogones de Dani Garcia y regresa a las Islas para 'refrescar' la carta de Lagarto Brasserie. Como muestra, una vieira curada en sal, azúcar y zumo de lima, acompañada por un tartar de apio y manzana, y completando el conjunto un aguachile de cilantro, un bocado ligero, sugerente y multisensorial.

El equipo de [Char](#), dirigido por el jefe de cocina, el senegalés Babacar Fall, *Baba*, se afanó en elaborar un menú, de nombre Fuego, capaz de definir la identidad de una propuesta caracterizada por su fidelidad al producto, técnicas precisas, elegante en el emplatado y equilibrada en los pases, maridada para la ocasión con una selección de vinos de Bodega Numanthia, de la D.O. Toro, guardiana de un patrimonio único: los ancestrales viñedos de uva Tinta.

De partida, el menú ya brinda un gesto de respeto hacia un producto tan humilde como el pan, pero imprescindible, ofreciendo unas piezas de masa madre acompañadas de untuosas mantequillas. La cecina de Wagyu, madurada durante 5 años, se basta con su sabrosa y suave textura para convertirse en protagonista.

Un *must* de Char, la carne de vacuno de Luismi, llega a la mesa en forma de tartar, sobre un brioche y el guiño de un mojo rojo que lo envuelve de un particular sabor y le añade una viva nota de color. Del marisqueo en cocina surge un exquisito carabinero a la brasa, con el toque de una salsa francesa, de mantequilla y vino blanco Palo Cortado, rematado

por el siempre elegante caviar, y también desde la orilla asoma el frescor salino de un pulpo especiado, terminado a la parrilla, que acuesta su rejo sobre un puré de millo y mojo de pistacho.

Un **chuletón De Goya**, otro corte de categoría premium, perfectamente marcado, de jugosa y tierna textura, se acompaña con una **guarnición** simple, no precisa más, de tomates, ensalada y **papas canarias**. El final dulce está a la altura: una **piña herreña** en varias texturas, más caramelo, helado, una mousse...

De fondo queda un regusto a despedida que sin embargo promete un delicioso reencuentro, entre fuego y brasas.

Ajoblanco, gazpacho y salmorejo, los refrescos del verano

Como tantos otros platos de la cocina popular, acaso por considerarlos groseros, sobre las llamadas sopas frías (ajoblanco, gazpacho, salmorejo) no existe unanimidad en cuanto a su lugar de nacimiento ni tampoco en qué momento concreto pasaron a ocupar parte habitual de nuestra dieta. Y aunque su paternidad es algo incierta, la reivindican desde [romanos](#) hasta árabes, ya parece plenamente aceptado que su raíz es andaluza.

Lo cierto es que la receta original no llevaba hortalizas ni verduras de ningún tipo y estaba compuesta únicamente por agua, aceite y vinagre, aunque a veces se añadían ajos o almendras, y que consumían los jornaleros en el [campo](#),

posteriormente en las fábricas, para soportar las duras y largas jornadas de trabajo.



No sería hasta el siglo XVI cuando comenzaron a incorporarse productos de la otra orilla Atlántico como el pimiento y el tomate, tomando ese sabor que hoy conocemos. Y fue allá por el siglo XIX cuando la burguesía se rindió a su sabor y aceptó sentarlo a la mesa.

La que se considera primera referencia escrita sobre el gazpacho aparece en el libro 'Tesoro de la Lengua Castellana o española, obra de Sebastián de Covarrubias y Orozco, editado en 1611. También lo cita, un siglo y medio más tarde el repostero real, de los reyes Felipe V y Fernando VI, Juan de la Mata, en su libro editado en 1786, titulado 'Arte de repostería'.

La RAE definió el gazpacho en la primera edición de su diccionario, en 1739, como

un “género de sopa o menestra que se hace con pan hecho pedazos, aceite, vinagre, ajos y otros ingredientes conforme al gusto de cada uno”. Se elaboraba sin verduras y era la comida de “pobres y segadores”.

Con todo, en esta familia se advierten ligeras diferencias. El milenario ajoblanco, por ejemplo, combina ingredientes modestos y humildes como el ajo, el aceite de oliva y el vinagre, así como el uso de pan y almendras, una amalgama que subraya la fusión de legados culinarios árabes y romanos en suelo español.



El **gazpacho** es una sopa fría que apenas tiene espesor, con una textura que permite tomarlo bebido, mientras que el **salmorejo**, producto de una emulsión, se acerca más a una salsa. Lo habitual es que el gazpacho incluya dentro de su propia **sopa** unos trocitos cortados de **pimiento, cebolla o picatostes**,

también dados de pepino. En el caso del **salmorejo lo más normal es incluir huevo duro** picado junto a **jamón serrano** en tacos y bañado con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

Todos ellos representan, sin duda, algunos de los tesoros de la gastronomía española. Sencilla, modesta, esta sopa fría es el plato perfecto para disfrutar durante el verano, ya sea en su versión más clásica, como también en las más variadas, innovadoras y atrevidas interpretaciones.

A continuación, algunas propuestas para ir abriendo boca y sofocar el ambiente de bochorno:

El Ajoblanco de **El Coto**. Chary, la cocinera de este restaurante santacrucero, prepara este plato remojando la miga de pan con agua, para a continuación escurrirla y llevarla a la batidora, añadiéndole nueces de macadamia, que le dan una **textura más cremosa, ajo y vinagre** al gusto, incorporando un poco más de **agua fría y aceite de oliva extra**. Una vez la batidora ha hecho su trabajo, el paso final consiste en coronarlo con un tartar de **gamba roja**. Y a comern. (Calle Domingo Pérez Minik, 13, Santa Cruz de Tenerife).

En **San Sebastián 57**, Gazpacho de higo pico. El **chef Alberto González Margallo** echa mano de matices dulces y la acidez inconfundible del **vinagre macho**, yo además de la untuosidad de la **arbequina volcánica**, aceite muy especial que envuelve el paladar: máxima canariedad en una cucharada.



San Sebastián 57, Gazpacho de higo pico

Este **gazpacho** con **gamba canaria**, en forma de tartar, se adereza con el mismo aceite que se utiliza para el gazpacho, actuando así hilo conductor del plato que se remata con un toque ligero de picante y soja. (**Avenida de San Sebastián, 57, Santa Cruz de Tenerife**).

Sin gluten en el **Bahía**. En esta casa, tanto el gazpacho como el salmorejo -que están presentes en el menú durante todo el año, gracias a las benignas temperaturas- son obra de Ana, una malagueña de raíz que en estos casos le toma el relevo a Ramón, el cocinero titular. La elaboración y productos cumplen los preceptos de la ortodoxia, pero con el singular detalle de que ambos platos se elaboran sin gluten, convirtiéndose así en aptos para personas con intolerancias. Un primor. (**Avenida de Anaga, 7, Santa Cruz de Tenerife**).

Salmorejo marinerero en **La Gastrotienda**. La mano de María José

consigue cautivar y sorprender a paladares más diversos con un **salmorejo al estilo tradicional**, pero al que incorpora su jeito personal. Así, en vez de rematarlo con jamón y huevo duro, como marcan los cánones, opta por un sabroso conjunto de pulpo, langostino y salicornia, el espárrago del mar. (**Avenida Embajador Alberto de Armas, local 2, La Laguna**).



Salmorejo mariner La Gastrotienda

Cheese & Wine mezcla gazpacho y salmorejo. A partir de ingredientes como tomate, ajo, cebolla blanca. **vinagre de Jerez**, **aceite de oliva**, **pimientos rojo y verde**, más pan

blanco, opcionalmente sin gluten, en este restaurante se combinan con distintas frutas, tales como sandía, fresas o manzana verde y se termina con taquitos de jamón. La mesa está servida. **(Calle de San Francisco, 38, Santa Cruz de Tenerife).**



Cheese & Wine mezcla gazpacho y salmorejo

Nielsen brinda **salmorejo de mango**. El cocinero danés saca a relucir técnica y una buena dosis de creatividad para ofrecer a su clientela un **Salmorejo de mango**, exótica y **sabrosa fruta** que combina con tomate maduro, ajos pequeños, sal, vinagre de Jerez, del bueno, más aceite de oliva virgen. El resultado final, un refrescante placer. **(Callejón del Combate, 9, Santa**

Cruz de Tenerife).



Nielsen Salmorejo de mango

La Fula GastroMar apuesta por el clasicismo. El chef Nacho Solana rinde culto a la cocina tradicional elaborando un salmorejo a base de tomates maduros, pan. aceite de oliva virgen extra, vinagre de Jerez y sal, rematado con virutas de jamón ibérico, tomateros **Cherry confitados** y un chorrito de aceite. El sabor frente a la innovación. (**Calle Vía Interior Cueva Bermeja, Santa Cruz de Tenerife**).



La Fula GastroMar Salmorejo a base de tomates maduros
PanzaBurro y su **Gazpacho Multivitamínico**. En este local
apuestan por una fórmula que denominan antioxidante. La

apuesta, un **Gazpacho de remolacha, tomate canario** del Sur madurado en mata, cremoso de mango y un delicioso toque de miel de retama. (**Calle Méndez Nuñez, 20, Santa Cruz de Tenerife**).

Foie Grass: ¡disfrutemos de este Manjar de Dioses!

Por **Ángel Marqués Ávila. Periodista**

El **Foie grass** es un clásico en los aperitivos y entrantes de cualquier menú, especialmente en las celebraciones de Navidad y fin de año. Pero detrás del etiquetado **gourmet** de este producto se encuentra un producto con larga tradición culinaria, por eso ha sido declarado **Patrimonio Gastronómico Europeo**.

Foie Grass en reels

En la actualidad se estas desarrollando una serie de campañas con el fin de informar y promocionar el foie grass europeo a todos los [niveles](#), cofinanciada por la Unión Europea. Bajo el titulo "**El Foie Grass en Reels**", se organizó un encuentro patrocinado por la Asociación Interprofesional de las **Palmípedas Grasas** (Interpalm), en la que están [representados](#) todos los eslabones de la cadena de valor del foie gras en nuestro país (ganadería, sacrificio, despiece y transformación).



Foie Grass

La visita se realizó en la comunidad foral de **Navarra**, una de las históricas del foie grass español, y una de las cinco regiones productoras de **Foie Gras** en nuestro país, donde descubrimos las distintas fases de producción de esta vianda única que es patrimonio gastronómico europeo.

En la localidad de Lerín, es dónde se ubican las granjas de cría, recría y cebo, así como una planta de despiece. Y después estuvimos en Vera de Bidasoa, donde pudimos conocer con todo tipo de detalle uno de los principales transformadores de **Foie Gras** y derivados de pato de nuestro país para conocer el proceso de transformación y conservas.

Seguridad Alimentaria

El consumo del **foie grass** se ha ido universalizando. El peso de la producción del foie grass europeo en el mercado mundial es concluyente, ya que supone el 90% del total. **Francia** lidera el ranking de países productores. En **España** la industria se ha

extendido con premura y ocupa el cuarto lugar, con 525 toneladas en el último año, detrás de Hungría y Bulgaria, y somos el segundo consumidor a nivel mundial, solo aventajado por Francia.



El sector en España es relativamente joven pero muy dinámico, la producción se localiza principalmente en las zonas de Castilla y León, Navarra, País Vasco, Cataluña y Aragón.

Las empresas españolas trabajan cumpliendo estrictamente la normativa legal, garantizando el bienestar animal y asegurando un producto de la más alta calidad. Esta política ha conseguido que el foie grass este considerado uno de los mejores por sus controles en seguridad alimentaria y animal, cumpliendo a rajatabla lo que marca la UE.

En este sentido el presidente de Interalm, Enrique de Prado,

nos comenta que” el foie grass español cumple con las directrices marcadas por las autoridades comunitarias”.

Llevamos varios años trabajando para que la sostenibilidad medioambiental, social y económica sean pilares principales en nuestras producciones y todas las empresas de nuestra asociación cumplen rigurosamente con la reglamentación nacional y europea en todas las fases de producción.

Y añade” y además nuestro profundo compromiso con el bienestar animal, aplicando las buenas prácticas en explotaciones de palmípedas grasas para la producción de foie gras y productos derivados del pato, que estamos recogiendo en un código”.

“No podemos olvidar que nuestra actividad también contribuye a fijar la población y dinamizar la economía de las zonas rurales de España, donde se localizan todas las granjas”.

Las empresas españolas del sector exportan cerca del 10% de la producción, alcanzando 40 países distintos. Esto generó un valor de 4,1 millones de euros, de los cuales 2,638 millones se deben a los países de la UE y 1,462 millones en países terceros, en el 2023. A nivel nacional las ventas en el 2023 lograron la cifra de 55,5 millones de euros, lo que supone un 7% más que en el 2022, de los que el 70 %, unos 39 millones corresponden a ventas al canal Horeca.

Fija población

En España, la producción del foie gras se encuentra primordialmente en las zonas rurales de las comunidades de Castilla y León, Navarra, País Vasco, Cataluña y Aragón. Con

lo cual el tener lugar esta actividad en estas áreas, favorece a fijar población y activando la economía en los pueblos de estas comarcas, generando 1.200 empleos directos e indirectos.

En 2023 en España se criaron 919.143 patos, lo que supuso una producción de **525 toneladas de foie gras**, pero además comercializa el resto de productos que se obtienen del pato y que son muy apreciados tanto en el mercado nacional como internacional, tal y como demuestran las exportaciones. En cuanto al consumo en fresco, **España** ocupa la segunda posición a nivel mundial en 2023, con más de 3.300 toneladas (65 g/hab), por detrás de Francia, que lidera el ranking mundial con 18.300 toneladas (275 g/Hab).



El resto de los productos que se obtienen del pato son muy apreciados tanto en el mercado nacional como internacional: **magrets, jamón, grasa**, etc. La versatilidad del producto hace que se pueda incluir en infinidad de recetas y son legión los cocineros que lo reseñan en sus cartas.

La producción de foie grass en la **Unión Europea** sigue siendo extensiva, al aire libre y, a menudo desarrollada por empresas de carácter familiar.

Además, un foie grass es necesariamente el hígado sano de un pato, robusto y saludable, criado según la tradición, y conforme a la [normativa vigente](#). El foie grass debe provenir de patos engordados de manera que alcancen un peso mínimo de 300 gramos, tiene una forma triangular con un lóbulo mucho más grande que el otro y color amarillento, su sabor y aroma resultan fuertes y penetrantes, con un apreciable punto de acidez.

Mulard

Las **granjas españolas** reciben principalmente **patos Mulard** con un día de vida procedentes de Francia y a los dos o tres meses comienza su alimentación forzada en la denominada “fase de cebo”. Durante este periodo previo al **sacrificio**, que dura entre 10 y 18 días, los animales viven en naves abiertas y en plena libertad.

Este **pato de la raza” mulard”**, es un híbrido estéril, obtenido a partir del cruce de un macho criollo (Muscovy) con una hembra Pekínesa. Además, este cruce engendra un patito rústico que se desarrolla rápidamente. Además, tiene la capacidad de producir una **carne particularmente sabrosa**, además se usan más comúnmente para criar mulards debido a la alta producción de carne de la raza, y ideales para producir un **excelente foie grass**.

En 2023 se sacrificaron en **España** un total de 919.143 patos para la producción, según datos proporcionados por la **Asociación Interprofesional de las Palmípedas Grasas** (Interpalm), la mayor parte de esa producción se queda en España, ya que a pesar de ser uno de los cinco únicos productores que quedan en Europa, junto con Francia, Bélgica, Bulgaria y Hungría, España es también una de las principales

clientelas a nivel mundial. Más allá de Europa, también son grandes productores EEUU, China y Canadá.

Procesos

Desde la eclosión hasta el final del crecimiento de las palmípedas, es la parte más larga de la vida del animal, de 10 a 15 semanas dependiendo de la especie. En esta fase, las palmípedas tienen un acceso sistemático a un recorrido al aire libre.

Este acceso a recorridos exteriores durante el 90% de la vida de los animales hace de la cría al aire libre una característica fundamental del método de crianza de las palmípedas de foie gras.

Los criadores están orgullosos de esta particularidad que desean mantener a pesar de los riesgos, exigencias y adaptaciones necesarias que esto conlleva (dispositivos para evitar posibles ataques de depredadores, medidas estrictas de bioseguridad destinadas a prevenir y combatir riesgos sanitarios como la influenza aviar, etc.).

La fase de engorde que es la fase final de la cría y dura de 10 a 16 días, dependiendo de la especie. Las palmípedas presentan características anatómicas particulares (posible alineación del pico y del cuello gracias a la ausencia de glotis cartilaginosa, elasticidad de las paredes del esófago...) que les permite tragar rápidamente grandes cantidades de alimentos como peces grandes o ranas y las predisponen a la fase de engorde en la producción de foie gras. Las palmípedas tienen una anatomía muy diferente a la de los humanos y por lo tanto no se puede comparar con ellos.



Para preparar a los animales para la fase de cebo, se da una transición que permite acostumbrar al animal a alimentarse por comidas, desarrollando así su aptitud a engordar.

Concluida la fase de transición, los animales adultos son colocados en instalaciones especializadas para el cebo. La alimentación asistida consiste en alimentar a las palmípedas manualmente por profesionales cualificados con conocimiento y destreza en la materia.

Únicamente los patos adultos sanos (de 10 a 15 semanas), tras el período de alimentación a voluntad, recibirán alimento dos veces cada 24 horas, durante aproximadamente 12 días, en el caso de los patos y 16 días para las ocas, esta ración consistir á en llenar el buche.

Varios estudios científicos han demostrado que la alimentación asistida no estresa las palmípedas, gradualmente se acostumbran a recibir estas comidas que les proporcionan un estado de saciedad. Esta fase representa el 10% del tiempo de la cría de los animales.

El foie gras es un órgano totalmente sano, después del engorde, cuando un pato se vuelve a poner en libertad, su hígado recupera su peso inicial en pocos días sin modificar sus funciones fisiológicas. Esta reversibilidad del engorde es idéntica a la que ocurre naturalmente cuando un ave ha agotado sus reservas de grasa tras un largo viaje migratorio.

Concurso La Mejor Parrillada de España con Ternera Asturiana en Cangas del Narcea

El municipio asturiano de **Cangas del Narcea** será el anfitrión del concurso **La Mejor Parrillada de España con Ternera Asturiana**, que se celebrará el próximo 8 de junio en el marco del **I Festival Brasas del Narcea**. Este evento tendrá lugar en el histórico **Prao del Molín**, donde los asistentes podrán disfrutar de una jornada de asados y actividades gastronómicas.

Competencia y Proceso del Concurso

En el **Prao del Molín**, doce finalistas se enfrentarán en sus boxes de cocina para elaborar sus parrilladas con carne de **Ternera Asturiana** como ingrediente principal. Cada participante deberá preparar cuatro parrilladas: una para [exposición](#) y tres para la cata del jurado, a quienes deberán explicar el concepto de su creación. El tiempo de ejecución será de 30 minutos.

Jurado y Criterios de Evaluación

La **Mejor Parrillada de España con Ternera Asturiana** será determinada por un jurado técnico y un jurado degustación, que evaluarán aspectos como la realización técnica, presentación, manejo de las brasas, trinchado, sabor, calidad, punto de cocción, temperatura interior del producto y acompañamientos.



La Mejor Parrillada de España con Ternera Asturiana será determinada por un jurado técnico y un jurado degustación

El jurado estará compuesto por prestigiosos cocineros y

críticos gastronómicos, entre ellos **Iñigo Urrechu, Sergio Fernández, Pepe Ron, Sergio Rama, Pepe Chuletón, Eufasio Sánchez, Juan José Suarez y Rubén Díaz**. La dirección técnica estará a cargo del chef **Juan Pozuelo**, director de **Gastronome 360**.

Objetivos del Festival

El concurso y el festival tienen como [objetivo difundir](#) la cultura de la carne, poniendo en valor las parrilladas y posicionar a **Cangas del Narcea** como un destino de turismo gastronómico tanto regional como nacional.

El alcalde **José Luis Fontaniella** destacó: “Queremos compartir con el mundo este producto único y que quienes nos visiten sepan que en cada propuesta gastronómica con **Ternera Asturiana** se incluye un modo de vida único”.

Participación y Actividades

Cangas del Narcea cuenta con 750 explotaciones ganaderas que crían alrededor de 25.000 reses de **Ternera Asturiana**, conocida por su calidad, ternura y jugosidad. La presidenta de la **IGP Ternera Asturiana, Isabel de la Busta**, señaló: “Cangas del Narcea es el concejo asturiano con el mayor número de ganaderías inscritas en **Ternera Asturiana**”.



El festival también contará con la participación de vinos **DOP Cangas**, **IGP Chosco de Tineo** y **Miel de Asturias**. Habrá ponencias y showcooking que añadirán atractivo al evento, según destacó **Nacho Sandoval**, director de **Nacho Sandoval Estrategias and Marketing**.

Evento para Todos

El **Festival Brasas del Narcea** se vivirá en las calles con una parrillada popular y un programa de actividades lúdicas que pondrá de relieve el potencial económico del suroccidente asturiano. La edil de Festejos, **Alba García**, afirmó que se dispondrán mesas a lo largo de la villa para más de medio millar de comensales.

El presidente de la Junta Local de Hostelería, **José Manuel García**, subrayó: “La gastronomía del suroccidente asturiano puede presumir de unos [productos de gran calidad](#) que permiten a los restaurantes de la zona presentar propuestas únicas que hablan de la identidad de esta tierra”.



El **Festival Brasas del Narcea** y el concurso **Mejor Parrillada de España** son una iniciativa del **Ayuntamiento de Cangas del Narcea**, en colaboración con la Junta Local de Hostelería de Cangas del Narcea y **Nacho Sandoval Estrategias and Marketing**, con el patrocinio de **IGP Ternera Asturiana**.

¡No te pierdas esta celebración de la mejor carne y las parrilladas en el corazón de Asturias!

Despotismo en la cocina...una salsa muy picante.

El despotismo y las malas maneras en la cocina profesional han sido temas recurrentes tanto en la industria culinaria como en los programas televisivos.

Las escenas de gritos en cocinas abarrotadas y las humillaciones públicas en programas de cocina no solo impactan a los chefs y sus equipos, sino que también influyen en cómo el público percibe el liderazgo en el entorno gastronómico.

Expertos aseguran que el estrés, la estructura jerárquica y los modelos de liderazgo autoritario impactan significativamente la dinámica de la cocina. Además, [la influencia](#) de la exposición mediática refuerza estas actitudes en las escuelas de cocina, afectando tanto la salud mental como el desarrollo profesional de los estudiantes.

Estos aspectos deben cambiar, hay que entender las raíces de estas conductas y proponer alternativas más saludables y constructivas para el futuro de la gastronomía.

El origen de un cliché

Esta imagen del chef despótico, gritando órdenes y humillando a su equipo, comenzó a arraigarse en la cultura popular a mediados del siglo XX, cuando las [cocinas](#) de restaurantes de alta gama se volvieron sinónimo de rigor y disciplina extrema.

Este estereotipo se perpetuó con la aparición de programas de televisión como en los años 2000, donde el drama y la confrontación se convirtieron en herramientas clave para atraer a la audiencia de manera un poco grotesca.



La inseguridad y el miedo al fracaso pueden llevar a otros chefs a adoptar una postura despótica

La constante presión por mantener altos estándares de calidad ha sido un factor crucial en la normalización de conductas despóticas en la cocina. Las prestigiosas guías gastronómicas, han intensificado esta presión, convirtiéndose a menudo en una excusa para justificar comportamientos abusivos. La influencia de estos comportamientos, amplificada por los medios masivos, ha llevado a la errónea creencia de que el despotismo es una característica inherente al liderazgo de un chef. Este fenómeno ha perpetuado esta cultura tóxica en muchas cocinas, donde el maltrato se ve como un medio necesario para alcanzar la excelencia culinaria.

Psicología del chef despótico

Las conductas despóticas en la cocina pueden tener diversas raíces psicológicas que van más allá de la simple búsqueda de control. Algunos chefs exhiben estos comportamientos debido a trastornos de personalidad, como el narcisismo o el trastorno

de personalidad antisocial, que los impulsan a actuar de manera autoritaria y manipuladora. Estos individuos a menudo carecen de empatía y ven a sus subordinados como medios para un fin, más que como personas. Además, la inseguridad y el miedo al fracaso pueden llevar a otros chefs a adoptar una postura despótica, creyendo erróneamente que la intimidación es necesaria para mantener el rendimiento y la disciplina. Estos factores contribuyen significativamente a la creación y perpetuación de un ambiente de trabajo tóxico en las cocinas.

Otro factor importante es el síndrome del impostor; a pesar de su éxito, muchos chefs sienten que no merecen su posición y compensan esta inseguridad con un comportamiento dominante y despótico.



La presión constante, el trato severo y la falta de un ambiente laboral saludable afectan tanto el bienestar del personal como la calidad del trabajo

La estructura de una cocina profesional guarda un parecido significativo con la cadena de mando en el ejército, especialmente en lo que respecta a la jerarquía y la disciplina estricta. En ambas, existe una clara línea de autoridad donde las órdenes fluyen desde los rangos superiores a los inferiores sin cuestionamientos. Este paralelismo se extiende más allá de la organización, influyendo en el comportamiento de quienes lideran estos espacios.

La emulación de estos modelos jerárquicos rígidos es particularmente peligrosa. Muchos chefs han sido formados, e incluso en algunos casos hasta criados, en entornos donde el despotismo era la norma. Este tipo de formación les inculca la idea de que el liderazgo autoritario es la única manera efectiva de gestionar una cocina y garantizar su buen funcionamiento. Como resultado, estos chefs tienden a replicar esos mismos comportamientos en sus propias cocinas.

La perpetuación de estas prácticas abusivas contribuye significativamente a la creación de una cultura tóxica en los fogones de los restaurantes. La presión constante, el trato severo y la falta de un ambiente laboral saludable afectan tanto el bienestar del personal como la calidad del trabajo realizado. Esta dinámica no solo es perjudicial para los empleados, sino que también puede impactar negativamente en la experiencia culinaria que se ofrece a los comensales.

Consecuencias del despotismo en la cocina

- **Impacto en la salud mental del equipo:** El estrés, la ansiedad y la depresión pueden ser consecuencias directas de trabajar en un ambiente de malos tratos.
- **La rotación de personal:** Las cocinas despóticas suelen tener una alta rotación de personal, lo que afecta la

cohesión y la calidad del trabajo.

- **La percepción pública:** En la era de las redes sociales, los comportamientos despóticos pueden dañar la reputación de los chefs y los restaurantes.

Causa y efecto: toda acción tiene una reacción

Está claro que el despotismo en la cocina tiene múltiples consecuencias negativas desde cualquier perspectiva. En primer lugar, el impacto en la salud mental del equipo es significativo; el estrés, la ansiedad y la depresión son consecuencias directas de trabajar en un ambiente de malos tratos.

Estos problemas no solo afectan el bienestar individual de los miembros del equipo, sino que también disminuyen su rendimiento y creatividad. Además, estos ambientes despóticos suelen experimentar una alta rotación de personal, lo que afecta negativamente la cohesión del equipo y la calidad del trabajo realizado.



El reconocimiento del esfuerzo de los trabajadores por parte del chef es un estímulo necesario

La falta de estabilidad y la constante entrada y salida de personal crean un ambiente de incertidumbre y desmotivación, ya que nadie sabe quién puede ser el siguiente en irse. Por último, en esta era de las redes sociales, los comportamientos despóticos pueden dañar gravemente la reputación de los chefs y los restaurantes, ya que las malas experiencias se difunden rápidamente y pueden alejar a los clientes potenciales.

Las acciones negativas pueden ser rápidamente compartidas y amplificadas por el público, lo que lleva a una percepción pública desfavorable y puede tener consecuencias duraderas para la carrera del chef y el éxito del restaurante.

Alternativas al despotismo: Liderazgo positivo

Existen alternativas efectivas al despotismo que pueden transformar la dinámica en la cocina, promoviendo un ambiente más saludable y productivo. El liderazgo transformacional es una de estas alternativas; este estilo de liderazgo se centra en inspirar y motivar al equipo a través de la visión compartida, la innovación y el desarrollo personal. En lugar de recurrir al autoritarismo, los chefs pueden adoptar un enfoque que fomente la creatividad y el compromiso de todos los miembros.

Desarrollar la inteligencia emocional es otra clave fundamental. La inteligencia emocional se refiere a la capacidad de reconocer, comprender y gestionar nuestras propias emociones, así como las emociones de los demás.



Al mejorar esta habilidad, los jefes de cocina pueden crear un ambiente más armonioso y colaborativo. La inteligencia emocional permite a los líderes responder adecuadamente a los conflictos y mantener la calma bajo presión, aspectos cruciales en el entorno culinario.

Fomentar una cultura de apoyo y respeto es igualmente importante. Un ambiente donde se valora el esfuerzo y se respeta a cada miembro del equipo mejora la moral y la satisfacción laboral. El reconocimiento del esfuerzo de los trabajadores por parte del chef es un estímulo necesario para impulsar una competición sana. Este reconocimiento debe ir más allá de lo verbal, proporcionando a los empleados una percepción clara de sus oportunidades de superación dentro de un equipo que trabaja en armonía.

La cultura de apoyo no solo contribuye al bienestar individual, sino que también eleva la calidad del trabajo y la cohesión del equipo, dando resultado de un entorno mucho más positivo y productivo para todos.

Además, hay que fomentar un ambiente donde la creatividad que es un componente vital en la cocina moderna pueda respirar y dar frutos. Un ambiente de apoyo y respeto fomenta la libertad de experimentar y proponer nuevas ideas, lo que es esencial para la innovación en la gastronomía.

Cuando quienes conforman un equipo se sienten valorados y seguros, es más probable que contribuyan con sus propias creaciones y aportaciones, enriqueciendo el menú y elevando el prestigio del restaurante.

Modelos negativos

La influencia de los programas de televisión en la educación culinaria es indudable. Sin embargo, existe un problema preocupante: los estudiantes de cocina pueden llegar a percibir el despotismo y la humillación como formas aceptables de liderazgo. Al replicar estas conductas una y otra vez en entornos educativos, es lo que le da continuidad a estos comportamientos negativos y contribuyen a la persistencia de este cliché dañino.

En algunas escuelas de cocina, las conductas autoritarias de chefs famosos, vistas en televisión, se adoptan como normas aceptables. Esto conduce a un ambiente educativo tóxico donde el abuso y el maltrato se perpetúan.



La influencia de los programas de televisión en la educación culinaria es indudable.

Mientras que algunas escuelas gastronómicas han adoptado enfoques modernos y humanistas, otras mantienen métodos tradicionales y autoritarios, lo que puede llevar a ambientes donde el despotismo termina siendo algo común y normal. Los estudiantes en estos entornos pueden experimentar altos niveles de estrés, baja autoestima, desmotivación y, en casos extremos, abandono de la carrera culinaria. La falta de apoyo en estos aspectos y el ambiente hostil afectan negativamente el buen desarrollo y bienestar de cualquier ser humano.

Para cambiar esta dinámica, y es que debe ser cambiada, las escuelas de cocina deben priorizar el bienestar y la autoestima y el respeto hacia sí mismo de los estudiantes, promoviendo un ambiente de coherente con lo que se está estudiando.

Implementar programas de bienestar y asesoramiento psicológico, junto con fomentar estilos de liderazgo positivo y constructivo, puede ayudar a formar chefs que lideren con empatía y respeto, creando una cultura culinaria más saludable y productiva y que seguro brindará muchos más frutos de cocineros exitosos que lo que hay ahora.