

ESPAÑAM[®]



SUMARIO

03 EDITORIAL:
CARLOS GIMENO

04 HE ESTADO EN UNO DE
ESOS SITIOS

06 EL CORAZÓN ENCARNADO
DE LA MANCHA

10 CRÓNICA DE LA VISITA
**A LA GRANJA ÁNADES
GALICIA**

14 OTOÑO EN SORIA,
LA LOBITA

18 LA FUERZA HECHA MUJER.
**SALINERAS ARTESANAS
DE PUERTO REAL**

24 MATAVENDIMIA JUMILLA

28 DESCUBRIENDO EL
**ENCANTO DE LA
GASTRONOMÍA SOSTENIBLE**



lector **estimado**

EDITORIAL
Carlos Gimeno
CEO KM0 SlowFood

Comenzamos este segundo número de nuestra revista, con la grata noticia del nombramiento a mediados de septiembre, del académico y ex Presidente de la Academia Madrileña de Gastronomía, Luis Suárez de Lezo, como Presidente de la Real Academia de Gastronomía española (RAG).

Luis Suarez de Lezo, de 49 años, con dilatada experiencia como empresario, es un apasionado de la buena mesa desde niño. Cuenta como anécdota, que quedó embelesado cuando al cumplir 13 años, su padre celebró el cumpleaños en Zalacaín, restaurante español de referencia en aquel momento y este fue el inicio de su afición por la buena cocina.

Desde entonces su apoyo a la restauración ha sido incesante.
¡¡ENHORABUENA DON LUIS POR SU NOMBRAMIENTO!!

Desde Españam deseamos que sea un soplo de aire nuevo en la Real Academia y que sirva para seguir mejorando la gastronomía española, como potencia mundial en la alta cocina, pero también para mejorar nuestro posicionamiento en cuanto a producto de calidad, donde queda camino por recorrer.

Llevo años siendo "fan" de Julie Andrieu y su programa televisivo "Les Carnets de Julie" (Las recetas de Julie), en sus diferentes facetas y tengo que reconocer que me causa envidia, mucha envidia.

Creo sinceramente que Francia es uno de los principales referentes a nivel mundial, donde mejor se come a nivel popular y donde mejor se cuidan el producto "real", las tradiciones y las recetas ancestrales. En ese sentido tenemos mucho que aprender de ellos.

Francia vive por y para la gastronomía, para la comida, para el producto. La panadería (boulangerie-pâtisserie), la fromagerie (quesos y lácteos), la boucherie (carnes, embutidos y patés), los mercadillos gastronómicos locales, todo es cuidado, artesano, bien presentado, como un patrimonio a transmitir.

De hecho, en el 2010 la UNESCO concede a "Le repas gastronomique des Français" el título de Patrimonio Inmaterial de la Humanidad, precisamente con el fin de proteger las prácticas culturales y el saber hacer tradicional de sus gentes.

Todo esto en España se perdió, aunque parece que la tendencia es a volver a avanzar en el buen sentido.

Y es lo que todos debemos apoyar, desde la Real Academia de Gastronomía, desde el más humilde restaurador hasta el chef más laureado, desde el más pequeño productor hasta el Señor Juan Roig, propietario de Mercadona.

Y tenemos dos grandes enemigos:

- El dinero fácil, que hace que los empresarios del sector prefieran pingües y rápidos beneficios, antes que la calidad del producto.
- Las propias administraciones que supuestamente defienden al consumidor y al pequeño emprendedor y en realidad le perjudican. Mucha norma sanitaria estúpida que obedece a criterios políticos e impositivos, en lugar de amparar al ciudadano y otras muchas normas que no se han implementado y sí defenderían nuestros intereses.

En definitiva, nuestra revista se fundamenta en la defensa de la proximidad en primer término, del producto de calidad y sostenibilidad, en segundo término y del regreso a aquellos productos fabulosos que se compraban en los colmados de barrio, en los ultramarinos. Aquellas elaboraciones artesanas de las abuelas, de los reposteros y panaderos de los pueblos, de las comidas y conservas que se preparaban en comunidad.

Envidia de Francia, donde muchos pueblos tienen hornos de pan comunitarios, donde incluso con el horno ya apagado, en su calor residual, se elaboran muchas recetas y secado de productos para su conserva.

¿Si ellos lo hacen tan bien, no podríamos hacerlo igual o mejor?
Trabajemos desde hoy mismo para conseguirlo.



GASTROCHARLIE

HE ESTADO EN UNO DE ESOS SITIOS

He estado en uno de esos sitios que le gustan a todo el mundo. Un sitio donde su ensaladilla gana premios. He estado en uno de esos sitios típicos de barrio, en Málaga, ciudad gastronómicamente potente, que se renueva y mejora. Esos sitios de barrio, entre los que encuentras algunos donde se come francamente bien.

Esos sitios donde a 200 mts, encuentras un chiringuito de playa donde comer un espeto de esa sardinita malagueña o unos boquerones al limón que quitan el sentío. Esos sitios de barrio que gustan a todo el mundo, con muchas mesas llenas, con cocineros orgullosos de su trabajo, con camareros simpáticos que hacen una de-

fensa numantina de sus platos y tapas. Esos sitios que tienen una cocina más profunda de lo que parece, donde a través de la cocina molecular, convierten canelones en plástico, respetando un relleno digno. Esos sitios donde te sirven unas albóndigas de quinta gama, salvables, con una guarnición de menestra y patatas en dados, de congelados de colmado de barrio.

Esas patatas que están blanditas por dentro y doradas, pero nada crujientes por fuera, cómo cocinadas a baja temperatura, con mucho amor. Le añaden una salsa de sexta gama con mucho ras el hanout, de la casa. El mismo ras el hanout que añaden profusamente a una suerte



de ensaladilla, que viene a ser un puré de patatas con varios pegotones de mayonesa de bote (séptima gama). Esa ensaladilla que gana premios y gusta a todo el mundo.

El plato estrella se vendía como “tomate del terreno con burrata y ventresca de atún”. Mi pánpila imaginación visualizaba unas rodajas de un considerable tomate pata negra, con una burrata entera en el centro y unas generosas lascas de ventresca alrededor.

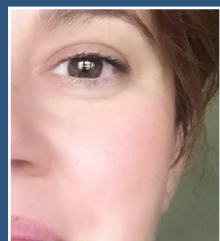
La dura realidad mostraba un pequeño tomate de frutería de barrio, o del Día, cortado en cuartos, con esa lechuga emplastificada, cortada y lavada, abandonada en nevera un mínimo de ocho días para que la lechuga marine en sus propios jugos y donde el

orgullosos cocinero decide servir los trozos frescos y crujientes junto con aquellos macerados, negros y blandengues, que sin duda facilitarán la digestión de tanto ras el hanout. Por suerte o por desgracia, añaden más cebolla que lechuga y unas perceptibles briznas de ventresca, al microscopio.

Pedir postre hubiera sido ya como jugar a la Ruleta Rusa, por lo que pagué y salí escopeteado del lugar.

He estado en uno de esos sitios, donde más que “darte” te “echan de comer”. He estado en uno de esos sitios que gustan a todo el mundo.

Ahora la incertidumbre es, qué opinará mi sistema digestivo...



ANDALUSIAN
FLAVOUR

EL CORAZÓN ENCARNADO DE LA MANCHA

Frisa el alba en el corazón de La Mancha y pese a que las nieblas están posadas aún como edredones sobre su tierra roja, hace ya una hora que ha comenzado la jornada.

Hemos quedado con Paco Martínez, "El Azafranero", como se conoce a su estirpe desde hace dos siglos. Generación tras generación hasta llegar a la quinta, han recorrido intensiva y extensivamente La Mancha comprando azafrán, que después revendían en zonas de Murcia, Valencia y Alicante, y a donde se desplazaban en mulo o bicicleta, con sol o con nieve.

Nos encontramos con Paco y su hija Maica y nos invitan a subir a su coche con una sonrisa y un talante como

sólo lo he visto en gentes que llevan el campo arraigado en su ADN. El coche se desvía de la comarcal y va tomando una serie de caminos terreros que recorren campos de cultivos variados: vides, pistachos y campos de cereal que ya han sido recogidos y están en barbecho, exponiendo las tripas de la tierra que ya ha sido volteada.

Bajamos del coche donde lo único que rompe el silencio del alba, es el crepitar de unos sarmientos ardiendo en una pequeña fogata para calentarse.

Hemos llegado al lugar donde ya hay 4 personas que se afanan con la espalda quebrada sobre unas estrechas calles alfombradas de verde donde destellan pequeños cálices violeta.



Señora extrayendo el azafrán de la rosa

Bajar del coche y notar el frío invadiendo el cuerpo es todo uno. Las manos no se atreven a salir de los bolsillos del plumas, un privilegio que no tienen quienes ya laboran, que lo hacen con las manos desnudas y enrojecidas por el frío y el rocío, mientras que pinzan el suelo en un movimiento constante.

La rosa del azafrán es una flor delicada, un bulbo del *crocus sativus* que ya se plantó en septiembre y florece ahora de forma inconstante e imprevisible, lo que obliga a visitar la plantación continuamente para recoger lo que despunte ese día, porque como bien se canta en la zarzuela que lleva su nombre, "es una flor arrogante que brota al salir el sol y muere al caer la tarde."

Nos comentan que era una pena que no hubiéramos ido dos días antes porque se había producido "el manto". Lo dicen con cierto estupor y reverencia ante el fenómeno.

Un par de días en toda la campaña, las flores despuntan con tal fuerza y en tan gran número, que cubren por completo la rojiza tierra de una delicada manta de color violeta.

Pese a que llevan viviendo este fenómeno desde tiempos inmemoriales, lo describen como algo enigmático, bello y emocionante, como sólo pueden hacerlo quienes aún saben que la naturaleza no puede controlarse y que la humanidad es dependiente de estos procesos.



La rosa del azafrán es una flor delicada, un bulbo del *crocus sativus* que ya se plantó en septiembre y florece ahora de forma inconstante e imprevisible, lo que obliga a visitar la plantación continuamente para recoger lo que despunte ese día, porque como bien se canta en la zarzuela que lleva su nombre, "es una flor arrogante que brota al salir el sol y muere al caer la tarde."

Sin la destreza adecuada, recoger unas flores no es tan fácil, todo necesita su técnica, que debe emplearse para extraer la flor sin daño. Se ha de colocar la mano formando con los dedos una delicada jaula, agarrando el pedúnculo y empujándolo hacia la tierra en un movimiento firme pero delicado, y del mismo rebote arrancar de cuajo el tallo. De ahí a una cesta de mimbre, que ya acumula las flores recogidas.

Una vez terminada la recogida, las cestas se meten en la parte trasera de una ranchera, cerrada con unos herrajes metálicos y con llave, trasladándonos todos a un garaje donde, cuando llegamos, ya se afana un grupo de mujeres que mondan la flor, sacando los rojos estambres, el oro rojo de estas tierras.

El movimiento es constante, quitan un pétalo, dan la vuelta a la flor y en un movimiento suave y diestro, como si estuvieran llamando a un imaginario botones, extraen los tres estambres, que deben permanecer unidos por su base para que el azafrán pueda gozar de la Denominación de Origen "Azafrán de La Mancha". Mientras se habla de lo pequeña y mala que es la flor de ese día, se sucede un goteo incesante de mujeres que llegan para

apoyar la labor, ninguna baja de los 70. Estas labores del azafrán, desde la recogida a la monda, eran siempre labores comunales, donde el pueblo entero apoyaba indistintamente a unos y otros porque era y es imposible prever la cantidad de flor a recoger o a mondar.

La conversación se hace más alta y divertida alrededor de la mesa una vez se entra en calor y no cesa la actividad hasta que se acaba con la labor y todas las mujeres (y dos hombres) han llenado ya sus pequeños "panderos", unas cestas pequeñas y planas que ahora rebosan de estambres carmesís. Se unifica todo y se procede al peso, ese día cuatrocientos cuatro gramos en finos rojos filamentos de los que, una vez deshidratado con paciencia y a hornilla de gas sobre un "ciezo" con malla de seda, quedará un 20% de su peso. El total del día: 80 exiguos gramos.

Paco y Maica nos comentan que este año hay un 34% menos de agricultores que han plantado bulbos de azafrán y que cada año esa cifra baja ostensiblemente. Las razones son muchas y variadas: la falta de agricultores, de mano de obra, lo laborioso y lo manual de la labor de recogida, la falta de conocimiento de las nuevas generaciones

en las labores de la monda, el retraso de la floración debido a la falta de frío...

Lo cierto es que la producción de azafrán manchego supuso el año pasado sólo 400 kilos y se espera este año una fuerte bajada. Mientras, Irán, nuestro competidor directo, produce unos 300.000 kilos anuales. Es el único momento en el que Paco, un hombre con un sentido del humor a prueba de infortunios baja la voz y habla de la extinción de esta preciada especia en nuestro país.

Casi susurrando, me atrevo a preguntarle cómo se siente que junto con el azafrán también se acabe un linaje familiar de comerciantes manchegos que hunde sus raíces dos siglos atrás. Como quien lo tiene meditado, me contesta que él también está en vías de extinción y el aire se vuelve un poco más pesado.

Sin embargo, no es del todo verdad, pues Maica, aunque no se dedica profesionalmente al azafrán, ayuda en lo que puede a su padre, guarda la pasión por su cultivo y comercio. No deja de hacer fotos, no deja de hablar de ello y mira a su padre con la admiración hacia quien ha salido adelante y ha corrido mil aventuras por el mundo, llevando nuestro azafrán manchego a todos los rincones y "sin hablar inglés" como muy a gala lleva, y hacia quien fue en su día promotor de la denominación de origen para proteger este oro.

Gracias a Azafranes Manchegos, a Paco y a Maica, gerente y almas de la empresa, manchegos por los cuatro costados, por enseñarme en un día el valor de lo que cuesta esta especia y de tantos otros valores que se irremediamente se extinguirán junto a él.





CARLOS
HERNANZ

CRÓNICA DE LA VISITA A ÁNADES GALICIA

En las estribaciones del Mazizo Central Galaico el medio natural es exuberante y la cohesión entre este y el humano, casi perfecta.

Abundan los bosquetes de castaños, aquellos que plantaron los romanos. Muchos de ellos están casi naturalizados.

En el límite de la aldea de Vilardevós existe una finca llamada Quinta da Curriza, en la que conviven carballos y castaños. En mi opinión, la castaña como alimento a los animales, mejora extraordinariamente las cualidades organolépticas de los productos finales que se obtienen de estos.

A través de Tuite descubrí que en esa finca criaban patos, aunque equivocadamente pensé que eran gansos.

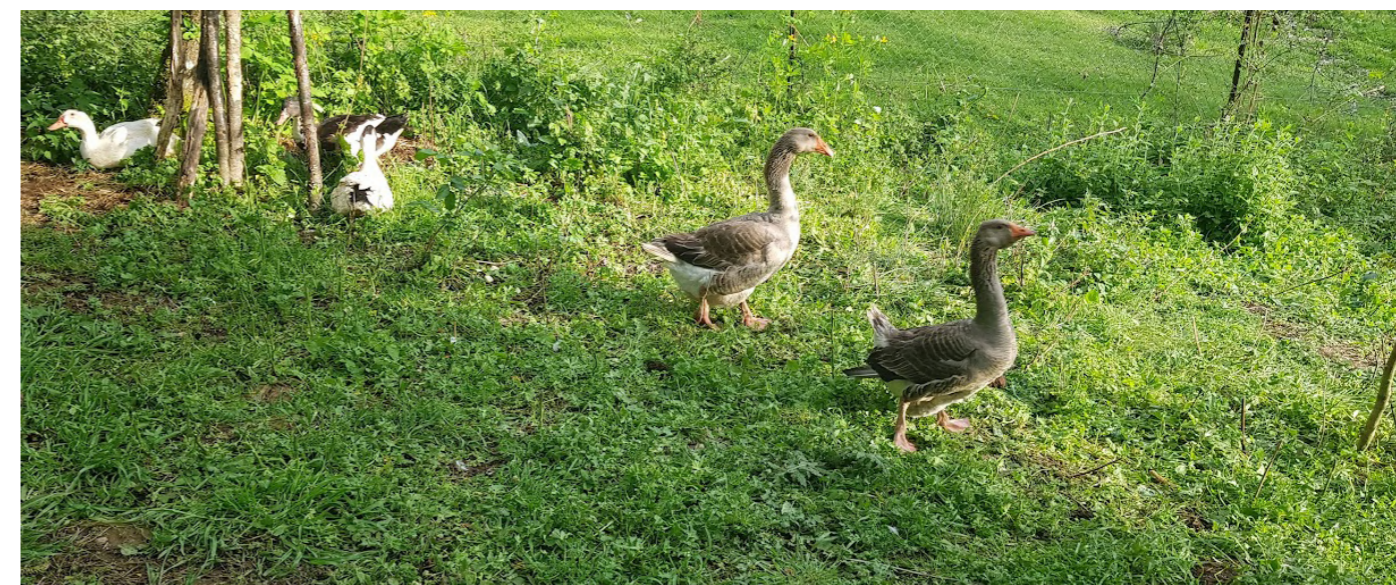
Aprovechando una próxima ruta gallego-norteña, concerté con Jesús, pareja de María, hija de Silverio

(luego abundo en el asunto), una visita a la granja. Total, solo tenía que desviarme ciento cincuenta kilómetros (ironía ON), de mi ruta original y muy cerca existía una apetecible Fervenza...

Mi proverbial caraja, hizo que no cayera en la cuenta del cambio horario entre Portugal y nuestro destino y llegamos un poco tarde.

La finca es preciosa en su entrada dos castaños centenarios, su zona alta es plana y ubica una pequeña construcción con una buena cocina, una gran mesa y mobiliario para descansar, organizar comidas familiares y poder presentar sus productos a los visitantes.

Después la finca baja en suave pendiente entre castaños de diferentes portes y edades, algunos robles carballos, variados arbustos y buena hierba que también complementa la alimentación de los animales.



Mientras caminábamos, Jesús me iba relatando la historia de la granja, tremendamente interesante y que irradia pasión y romanticismo.

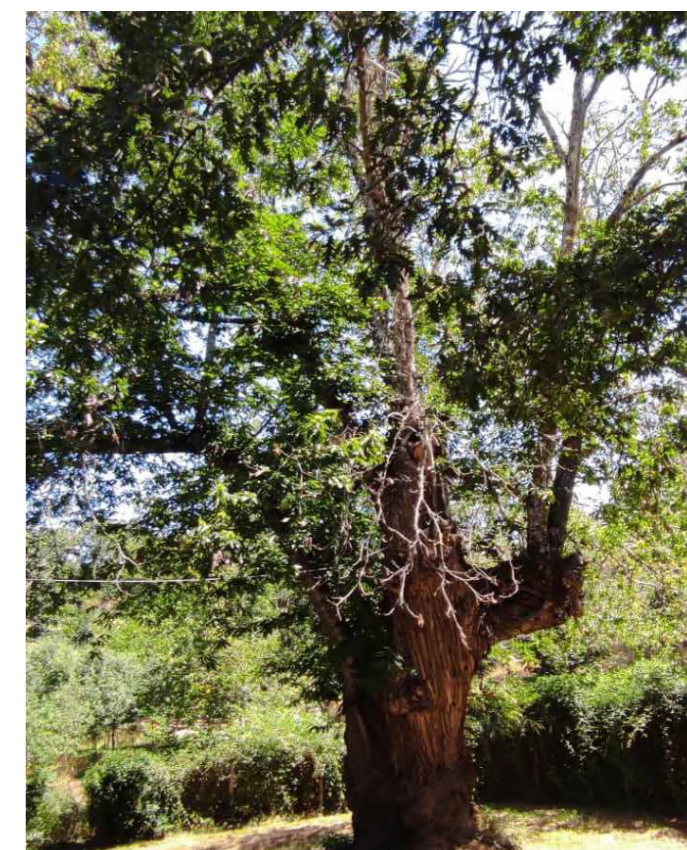
Todo empezó cuando el patriarca, Silverio Tallón, comenzó a ir al sur de Francia en los veranos de finales de los 60, para mejorar su francés y para costearse su estancia, trabajaba en un restaurante de la Costa Azul. Allí descubrió uno de sus productos estrella, el Foie Gras. Se enamoró de esta delicia y desde entonces, no dejó de rondarle en su cabeza la idea de producirlo en algún momento de su vida.

La empresa Ánades Galicia se fundó en el año 1990, es decir, está en la cuarta década tras su fundación.

De todo lo que me contaba Jesús, me llamaron la atención tres cosas, que desde mi punto de vista acentúan la SINGULARIDAD de los productos de Ánades Galicia.

Los patos están sueltos en la finca. La finca de unas cuatro hectáreas, se divide en varias secciones que los patos van ocupando sucesivamente.

Se alimentan (lo que en el argot del cerdo ibérico se llamaría premontanera) de castañas. Lo que confiere un perceptible dulzor al foie y a la carne. Las ocas actúan como líderes de manada y a la vez "perros guardianes" avisando de alimañas y depredadores y defendiendo a los patos.



Castaño centenario



Pollitos de pato recién llegados

El pato utilizado para los productos de Ánades Galicia es el Mulard, una variedad obtenida de un cruce de razas, que es optima por su rápido crecimiento y la calidad de su carne y su foie.

Viajan a las Landas, donde adquieren alrededor de 250 pollitos de pato en cada ocasión, todos machos, que van creciendo y engordando en libertad durante algo más de tres meses.

Después, durante doce días alimentan manualmente a cada pato dos veces al día, para producir el foie.

Una vez visitado el entorno de la finca, nos dirigimos a la construcción donde se elaboran todos los productos. Desplumado, desangrado, despiece, embotado, cocinado y autoclaves. Me pareció tremendamente interesante.

Esos días el trabajo es agotador para una pequeña empresa familiar de producción artesana. Eso tam-

bién contribuye a la singularidad y excelencia de los productos.

El Foie Gras tenía un perfecto punto de sal y al mismo tiempo se percibía el ligero dulzor de la alimentación con castañas. Es de reseñar que el engorde final lo hacen "a modiño", sin forzar. Mantienen los hígados en pesos dentro de la normativa, pero en su escala baja, alrededor de 400 gr.

El jamón de pato es un diez absoluto. Perfecto en punto de sal, punto de grasa, curación. Nunca en mi vida he probado uno de tanta calidad.

Unos día más tarde probé en casa el confit de pato en su propia grasa. Elaboré un par de recetas y también destacaba por su calidad y un acertado punto de sal.

En definitiva, una visita muy interesante e instructiva, en un entorno de gran belleza y agradeciendo la amabilidad y atenciones de María y Jesús.



Foie listo para ser aliñado



MAGRET EN SALMUERA

CASTAÑOS Y PATOS





EVOLUCIÓN DEL TORREZNO

ANTÓN
BERNABEU

OTOÑO EN SORIA, LA LOBITA

En septiembre la temporada de setas en la provincia de Soria se presentaba inmejorable, algunas lluvias y las suaves temperaturas presagiaban grandes cosas. Sin embargo, las intensas precipitaciones registradas desde mediados de octubre fueron lentamente anegando los bosques. A pesar de que la humedad propicia la aparición de los hongos, el exceso de la misma los arruina rápidamente.

A pesar de las circunstancias, el otoño supone una seductora invitación a los amantes del universo micológico para visitar la provincia. Y con esa excusa nos planteamos un fin de semana en Navaleno, municipio referente dentro de la provincia y localidad en la que se ubica el restaurante La Lobita.

El establecimiento abrió en 1952 y ahora su gestión está en manos de la tercera generación, Elena Lucas en la cocina y Diego Muñoz en la sala y bodega. El compromiso con el paisaje de pinares y el producto del entorno, las

setas, es absoluto. A pesar de la complicada temporada, salvo las amanitas cesáreas, todos los platos incorporaban setas frescas.

Ejemplares magníficos, en su punto y sin restos de los estragos que la humedad está causando este otoño. Coprinos, lengua de vaca, pie azul, níscalos, boletus, cesárea o macrolepiota van conformándose en protagonistas absolutas del menú. Mención aparte la presencia de trufa blanca o de Alba, recibida desde el Piamonte mientras llega la temporada de la trufa local, a partir de enero.

Elena propone una cocina delicada y sensible, manteniendo un pie en la tradición y obligada al difícil y autoimpuesto ejercicio de brindar siempre el protagonismo de sus platos a los elementos micológicos. Este posicionamiento, reforzado por Diego en la sala, conviene ser recordado a lo largo del menú, ya que ingredientes potentes en otro contexto aquí buscan un encaje diferente, el de acompañantes.



Sopa fría de cebolla dulce con setas

Los entrantes rinden homenaje a la antigua barra que antaño se encontraba a la entrada del local. Estupenda una ligerísima revisión del tradicional torrezno soriano y destacados también la ensaladilla y la tortilla de patata con Miguel (Boletus Edulis). Y sublime la sopa encebollada fría con tartar de setas.

Los primeros platos del menú nos presentan un trampantojo. Coprinos, enormemente delicados en su conservación pues se arruinan a las 4 o 5 horas de su recolección, cuyos pies son presentados como navajas y sus sombreros con un guiso de tinta de calamar, una particular visión del mar y montaña.

Continúa una elaboración que se ha convertido en un clásico de la casa, el homenaje a la serrería del pueblo, un delicado paté de foie gras y boletus presentado como un tronco de pino con tierra de migas y setas.

Y sigue el desfile ya con un absoluto protagonismo micológico. Un finísimo surtido de setas (níscalos, pie azul, y lengua de vaca) en escabeche con el contraste de verduras verdes.

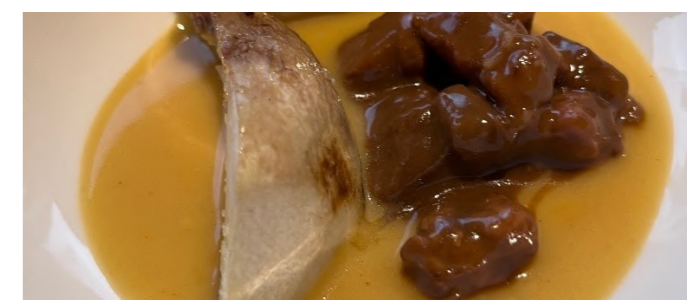
De nuevo un mar y montaña, cantarelas con velouté de anguila ahumada.



Escabeche de setas y verduras verdes.



Amanita Cesárea, sopa de ave, pan y mantequilla.



Boletus Edulis y mollejas de lechal.



Cuajada de tomillo y romero con miel de piñas fermentadas.

La amanita cesárea, única seta fuera de temporada en una conserva que elaboran en el propio restaurante, acompañada de una sopa de ave, pan y mantequilla rancia quizá demasiado contundente. En este momento del menú se abre un paréntesis. A la espera de la temporada de trufa local (*Tuber Melanosporum*) nos presentan un plato con el intenso y enigmático aroma de la trufa

blanca de Alba (*Tuber Magnatum Pico*). Aquí la sirven con un huevo pochado con una carbonara de cecina de Cuellar, un espectáculo. Le sigue la elegante vieira acompañada de seta de cardo, cacahuete y velo ibérico.

Y otro juego más, la macrolepionta presentada como merluza a la romana, cuyo frágil rebozado no sale bien parado frente a la

humedad de la seta. Y el último principal, un boleto fresquísimo, levemente pasado por la plancha, con unas mollejas de lechal un tanto desdibujadas para no llevarse por delante la delicadeza del hongo.

En los postres se mantiene la misma filosofía, la cuajada con una sorprendente miel de piñas fermentadas, y el chocolate blanco con helado de hongos. Una sala coqueta, con un amplio ventanal con vistas al bosque, que Diego maneja con cercanía y diligencia.

Estupenda bodega centrada en la Ribera del Duero soriana, injustamente menospreciada, cuyos viñedos en altura quizá sean los más interesantes de toda la DO. Y un largo etcétera de otras partes de España y del mundo.

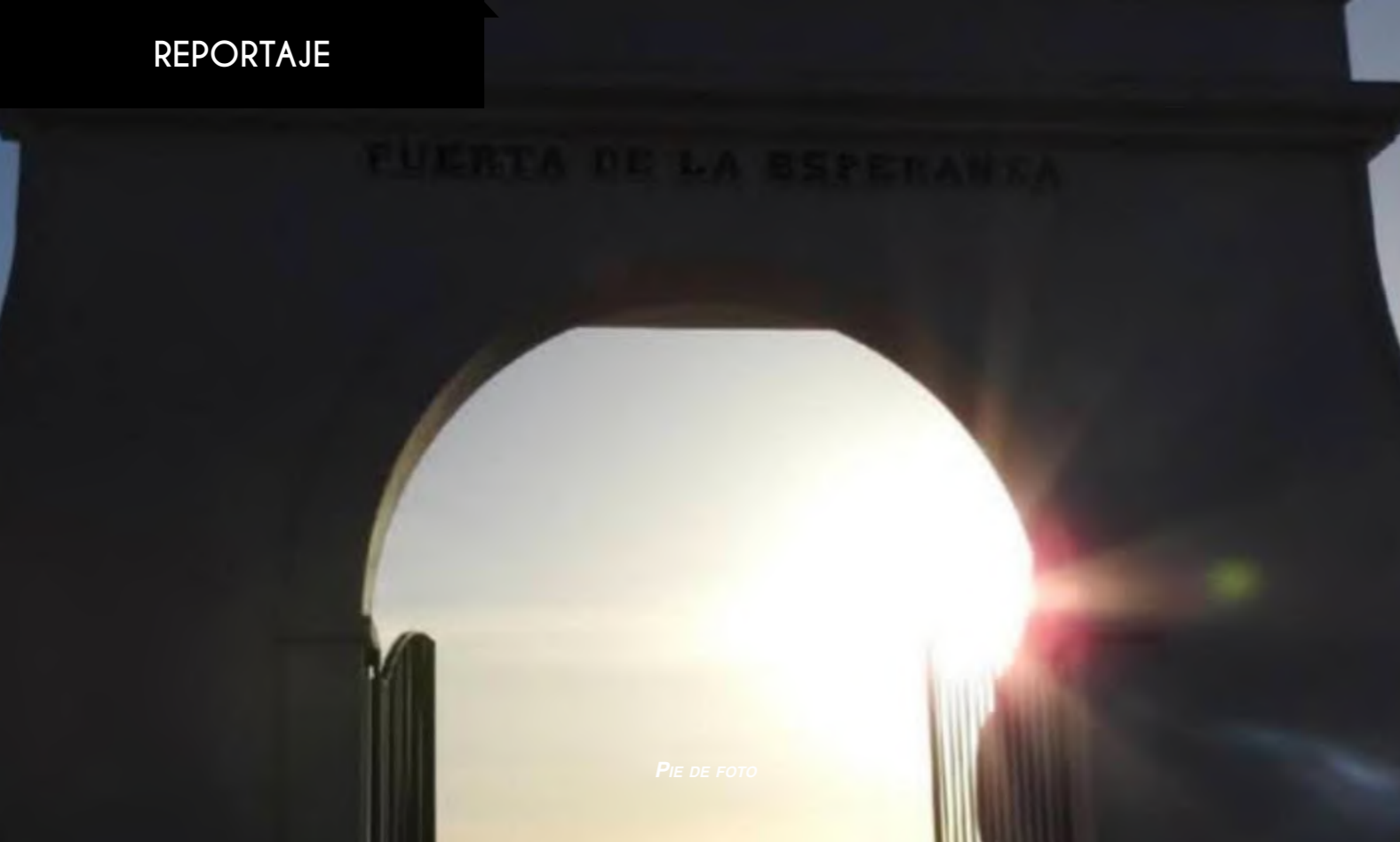
Y ya que estábamos en Navaleno, el día siguiente visitamos El Hachero, restaurante de sobria decoración con una preciosa chimenea en el centro que ejerce de brasa. Allí degustamos unos magníficos boletus, a la plancha y en revuelto. Una lástima que la calidad del chuletón ni se acercase a la de los hongos.



FICHA

LA LOBITA

- DIRECCIÓN: AVDA DE LA CONSTITUCIÓN, 54. 42149 NAVALENO, SORIA
- TELÉFONO: 975 374 368
- WEB: LALOBITA.ES
- DÍAS DE CIERRE: LUNES Y MARTES
- MENÚ: 99,50€, PLATO DE TRUFA BLANCA 25€
- 1 ESTRELLA MICHELÍN



PIE DE FOTO



CARLOS HERNANZ

LA FUERZA HECHA MUJER. SALINERAS ARTESANAS DE PUERTO REAL

Debo confesar que no me gusta la palabra “empoderamiento”, tampoco cuando se aplica a la mujer, especialmente si se utiliza como arma arrojadiza para intereses políticos.

Pero hace poco presencié un increíble ejemplo de “poder femenino”, en una pequeña salina perdida por el término municipal de Puerto Real, dentro del Parque Natural Bahía de Cádiz.

Dos mujeres, Eva e Iryna, que muestran emprendimiento, ilusión, eficacia, capacidad de trabajo y Fuerza, mucha Fuerza. Quedé gratamente sorprendido. Han creado la empresa “Salineras de la Esperanza” en la pequeña parcela que la Universidad de Cádiz les ha concedido en régimen de arrendamiento, en la salina del mismo nombre.

Eva nació en San Fernando hace algo más de cuatro décadas, pasó su infancia rodeada de salinas y maris-

mas. Podría decirse que ha “mamado” salina, ya que su padre de niño fue “hormiguilla” que es quien acompañaba a los burritos cargados de sal.

Eva compagina sus estudios de Farmacia con su empresa y además es mamá.

Se formó como Monitora de educación ambiental, Guía e interprete de salinas y por último como salicultora, requisito para recibir la concesión de la parcela en la salina.

Iryna por otra parte, nació muy muy lejos de estas salinas, aunque nació en una zona costera, pero en este caso en la del Mar Negro, en Ucrania. Antes de enamorarse de la salina, se enamoró de un español y llegó a España hace diez años, con una licenciatura en Ciencias Químicas por lo que conoce los entresijos y beneficios de todos los minerales que acompañan la sal marina. Compartió formación con Eva como Guía y salicultora. En la actualidad compagina la actividad en



Eva e Iryna, nuestras salineras

la salina con la consecución de un Máster en química aplicado a la medicina, lo que podría orientar uno de los enfoques de la empresa.

Llegados a este punto, vamos a conocer algo sobre la producción de la sal.

Vamos a distinguir como se producía en la antigüedad, como se produce la sal marina industrial y como lo hacen, de forma artesana, Eva e Iryna.

Producción de sal en la época romana y anterior.

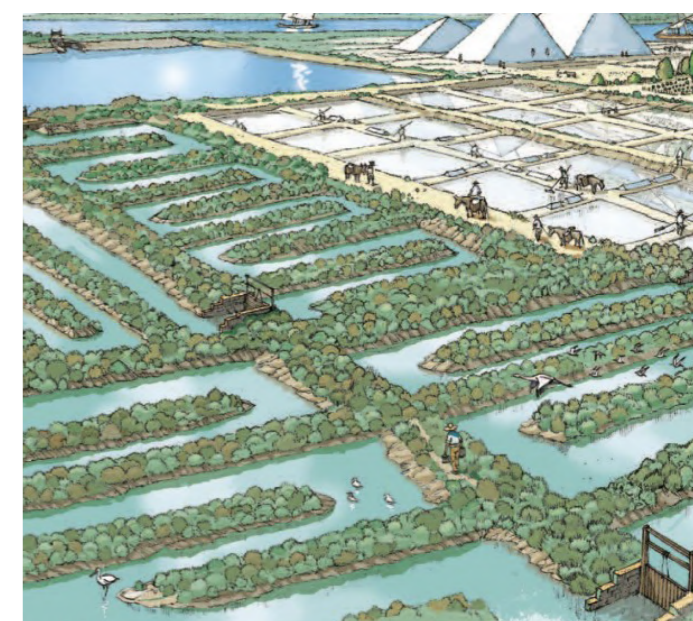
No hay certeza de cuando el ser humano comenzó a utilizar la sal, pero se sabe que en la Edad de Hierro, unos 1000 años A.C. ya se utilizaba. Era importante como condimento y para conservación de alimentos, por lo que su valor fue aumentando y se llegó a considerar una especie de “oro blanco”. De hecho la palabra salario proviene de su uso para pagar con sal, en ocasiones, a las Legiones Romanas.

Muchas de las vías de transporte en la antigüedad comunicaban minas de sal y salinas marinas con las ciudades.

Diversas culturas extraían sal o bien de minas (Cardona, Salzburgo), de la evaporación de aguas salobres o del calentamiento de agua del mar.



Logotipo de la empresa



Esquema de una salina en la antigüedad



Nuestras salineras en el tajo

Muy interesante es este texto de Rutilio Namantino (siglo V d. C.) en el que se describe cómo funcionaban: “El agua de mar penetra a través de canales excavados en una pendiente sobre el suelo y unas pequeñas fosas que riegan innumerables depósitos; cuando llega Sirio con sus rayos ardientes, cuando la hierba se marchita y el campo está alterado por todas partes, se cierran las esclusas, el mar ya no entra y el agua se estanca y se endurece bajo el sol abrasador, bajo la viva influencia de Febe, y los componentes se solidifican en una costra espesa”.

Esta sal contenía impurezas, excepto la superficial, de mayor pureza. Vemos pues que los romanos ya utilizaban la flor salis o flor de sal y la vendían más cara.

Sin embargo existen yacimientos del siglo I A.C. (Seixal en Pontevedra) donde el agua de mar se dirigía por el impulso de las mareas a través de canales y de allí a piscinas de

cristalización cuyos fondos estaban enlosados con piedras, por lo que la sal estaba completamente limpia. Al parecer existían salinas similares a lo largo de toda la costa gallega.

Según los expertos, las salinas que nos atañen, las heredaron los romanos de los fenicios.

El sistema es un poco más complicado, con canalizaciones progresivamente de mayor a menor envergadura y zonas de embalsamiento, donde el agua de mar va adquiriendo mayor salinidad en cada depósito. Los embalses iban disminuyendo progresivamente de tamaño.

Tanto Fenicios como Romanos intentaron, en la medida de lo posible, adaptarse a las condiciones naturales de la marisma, para obtener un máximo de sal con el mínimo trabajo. Pese a todo, era un trabajo muy duro y normalmente lo llevaban a cabo siervos o esclavos.

Producción de sal industrial.

La mayor parte de la producción nacional tiene lugar entre las Marismas del Odiel y las Marismas de la Bahía de Cádiz.

Aprovechando las mareas altas se canaliza el agua de mar a un enorme embalse, llamado estero, después se sigue canalizando, aumentando progresivamente la salinidad y densidad del agua. Finalmente llega a unas enormes balsas de cristalización de varias hectáreas de extensión. Después la sal se extrae mediante grúas y se transporta a enormes montañas de sal. En todo el proceso se depuran las sales indeseables. El producto cristalizado se lava y se centrifuga para eliminar impurezas.

Posteriormente, en un proceso completamente robotizado, se obtienen todos los productos: Sal marina, sal gorda, sal de mesa y sal en pastillas, para lavavajillas.

Toneladas de sal, pero productos muy poco interesantes para la alta gastronomía.

¿Y cómo lo hacen nuestras salineras?

En primer lugar hablemos del entorno, treinta y nueve hectáreas de marisma y salinas conforman la Salina de La Esperanza, dividida por un camino en Esperanza Grande y Esperanza Chica.

Como ya comentamos la Universidad de Cádiz gestiona este espacio natural donde conviven proyectos de emprendimiento con proyectos científicos.

Entre estos destacan la protección de las aves (ZEPA) y en particular

se promueve la cría del chorlitejo, charrancito, cigüeñuela y de la avoceta. Un invitado ilustre en la salina, por estar en peligro de extinción, es la cigüeña negra. Una bellísima ave cuyo avistamiento es un espectáculo de por sí.

En las marismas también hay proyectos de cultivo de algas, aprovechamiento de plantas halófilas como la salicornia (el esparraguín marino de los Estrella Michelín), cultivo de pescados de marisma y cría de ostiones.

Lo primero que llama la atención al llegar a una salina es ese gran pórtico con arco, que recuerda la entrada a Falcon Crest. Lo cierto es que todas tienen ese tipo de entrada, por pequeñas que sean, como la que poseía mi abuelo hace cincuenta años. De la entrada, parte un largo camino recto que se dirige al resto de dependencias.

Ese portón se reabrió hace unos treinta años, después de unos veinte años con la salina cerrada.

¿Pero cómo funciona una salina en “modo tradicional”? Un caño mareal (canal marino en la marisma), con abundante flujo de agua de mar, alimenta el estero (embalse marino con gran superficie y profundidad variable). En este paso, la salinidad del agua aumenta de 33 a 37 gr de sal por litro de agua, lo que los hace muy atractivos

a muchas especies de peces. El estero se alimenta en la pleamar mediante grandes compuertas.

Posteriormente se pasa al Lucio, zona de intrincados canales y revueltas. Se divide en vueltas de retenida con canales anchos y profundos, donde la salinidad aumenta a 70/90 gr por litro y vueltas de periquillos, con canales más superficiales y estrechos, donde la salinidad aumenta a 150/170 gr. A la zona de revueltas se denomina también “de calentadores”. Cada paso a un estadio posterior se hace mediante compuertas que van disminuyendo paulatinamente de tamaño.

Después la salmuera pasa a la tajería, donde se ubican los cristalizadores o tajos, divididos en naves y estas en dos secciones mediante otra matriz. Las secciones están alimentadas por sendas cabeceras (pequeños canales rectos que alimentan los tajos).

De la circulación general de aguas en las diferentes fases y secciones se ocupa Demetrio, el maestro salinero. El agua circula durante todo el año, para mantener la salina limpia y operativa. Pero es a partir de mediados de junio cuando se regula el flujo para iniciar la producción de sal, que finaliza en octubre, dependiendo del régimen de lluvias.



Curiosa formación de flor de sal



Productos que ofrecen nuestras salineras

Un aspecto muy importante es la orientación de los tajos Levante-Poniente, ya que el régimen de vientos es vital para la producción de sal.

Es a partir de esa fecha donde comienza el trabajo más duro para Eva e Iryna. Ellas están adaptando todo el material que deben utilizar para la obtención y extracción de sal, utilizando materiales más ligeros como madera de eucalipto y aluminio. Las otras aproximadamente cincuenta mujeres salineras que hay en toda España, deben agradecer a estas dos inteligentes mujeres, esta adaptación a la ergonomía en su dura tarea. Mediante un palo especial denominado “joraó” hacen un pequeño orificio entre el cabezera y el tajo, dejando alimentar una lámina de unos 10 cm de agua salmuerizada. El tajo se recarga cada dos semanas aproximadamente.

Se calcula que a partir de 230 gr por litro, la sal comienza a precipitar al fondo del tajo. En la primera fase se forma la “tela”, una capa muy dura de sal de entre tres y cinco centímetros, que permite separar la producción posterior de sal del fango, permitiendo que esta salga completamente limpia, a diferencia de la sal industrial. Además esta sal contiene oligoelementos (magnesio, calcio, potasio, hierro), tan beneficiosos para la salud.

En condiciones particulares de ausencia de viento y temperatura, se forma en la superficie del tajo una ligera capa de sal. Con un fino cedazo unido a un largo palo se extrae la conocida y cara “flor de sal”. Tarea delicada y no tan dura como la que se explicará posteriormente.

Si por cualquier razón, no se puede recoger en las primeras horas, precipita igualmente y en el fondo se forma una ligera capa de “escamas de sal”, que también ha de extraerse con delicadeza. Estos dos productos son muy apreciados en gastronomía y tienen un elevado valor, al menos en comparación con la sal común.

Nuestras salineras tienen arrendados ocho tajos, de los 22 de su nave. Están adaptando su espacio para hacerlo más fácil para sus labores, ya que sus varas son más cortas, además de más ligeras. Por tanto sus tajos son más cortos. Han elevado también las divisiones de fango entre los tajos, elevando y ensanchando los muretes (contras) extrayendo fango del fondo del tajo y aportándolo a las divisiones. Este duro trabajo no lo han hecho por capricho, sino que se han dado cuenta de que acortando el tajo y elevando el murete, consiguen mayor socaire (protección del viento) y como consecuencia mucha mayor producción de flor de sal. Otra innovación de nuestras emprendedoras amigas.

En ocasiones el tajo adquiere un bonito color rosado en el agua. Ello se debe a una microalga que contiene betacaroteno, ese alga es consumida por un pequeño crustáceo llamado artemia y este alimenta a los flamencos que también adquieren tono rosáceo.

Pero sin duda, el trabajo más duro consiste en la extracción de sal común.

Con unas “zoletas”, a modo de azadas, tienen que romper exactamente la capa precisa de sal precipitada, para luego irla arrastrando y recogiendo con

las varas, mediante técnicas que aprenden en los cursos de formación de salineras. Acumulan la sal extraída en las “varachas”, montones de hasta un metro de altura y uno o varios de anchura en el borde del tajo. De ahí con carretillas transportan la sal a los “Big Bag” con capacidad de una tonelada. Cuando la producción es mayor, se transporta al “salero” (gran montaña de sal).

Doy fe que estuve en octubre, en un día con buena brisa, haciendo el trabajo de nuestras salineras durante 15 minutos y acabé “esloma”. Ellas tienen jornadas de hasta seis horas en pleno verano, con Levante o con calma chicha. Ellas sí son “supermujeres”. Y compaginan todo esto con estudios, otros trabajos y compartiendo las obligaciones del hogar y el cuidado de sus hijos.

Ahora están en la fase de promoción de sus productos, que tienen una magnífica relación calidad-precio. En el futuro quieren abrir una línea de cosmética con las sales y oligoelementos, aprovechando la experiencia de Iryna como Licenciada en Ciencias Químicas.

Y a medio plazo, abrir un spa salino, con la bendición de la Universidad, donde podamos relajarnos y mejorar nuestra salud. ¡Ojalá ellas también puedan relajarse y disfrutar en un futuro!

Les deseo toda la suerte del mundo, porque se merecen el éxito en todos sus proyectos.

Ellas son “la fuerza hecha mujer”...



Stand de Eva e Iryna en una FERIA



@EL_CATACALDOS

MATAVENDIMIA JUMILLA

Es una tradición de la cual nos podemos remontar hasta la época romana, y es que cuando acababa la vendimia, el propietario de la viña celebraba una fiesta en la propiedad. Allí se juntaban las cuadrillas de vendimiadores y trabajadores de esa temporada, y compartían mesa y mantel junto a los propietarios. Normalmente se solía hacer un fuego, matar algún cordero o cabrito, y cocinar los platos típicos de la zona, regados con el vino de años anteriores que todavía quedaba guardado en las tinajas. A esto se le llamaba "Matavendimia" en Jumilla, "Majasiega" por la zona de Cuenca y Valencia, "Alboroque" o "Puesta de Bandera". Una tradición que se ha mantenido en el tiempo y significa que la vendimia ha llegado a su fin.

Así que siguiendo con esta tradición, el Ayuntamiento de Jumilla, ITREM, la Ruta del Vino de Jumilla, Federación de Peñas de Fiestas de la Vendimia y Consejo Regulador DOP Jumilla organizan una gran fiesta para todos los jumillanos y amantes del vino, con el fin de agrade-

cer su trabajo y apoyo en los meses de vendimia, y sobre todo, para intentar que se les olviden los malos ratos de esta. Pero ¿cómo es una matavendimia? Aquí os dejo lo que sería un día en una fiesta, donde el vino, la gastronomía y la amistad, es el nexo de unión de todo.

11:00 de la mañana, llegada a Jumilla justo para aparcar, e ir a la Churrería Sota a tomar un chocolate con churros en su terraza, tenemos que coger fuerzas pues el día va a ser largo.

11:30 Nos acercamos a la plaza del mercado, donde ya están colocadas las casetas de las bodegas socias de la DOP, junto con otras de restaurantes y bares de la zona, con el fin de poder ofrecer un servicio de restauración a todo aquel que llegue. Lo primero que tenemos que hacer es ir a la caseta de la DOP para sacar nuestra pulsera, cargarla de dinero, y recoger nuestra copa. Con esto ya podemos empezar a visitar las casetas de las bodegas y probar los grandes vinos que nos ofrece esta zona.



12:00 Comienza la matavendimia y nos vamos al escenario principal. Tenemos un showcooking del 2 Estrellas Michelin Pablo González Conejero, donde nos prepara 4 platos distintos que sirve en su restaurante, con productos de la zona como el cordero segureño, el arroz de Calasparra, o los quesos de cabra. Mientras el Presidente de la Asociación de Sumilleres de Albacete, Álvaro de Miguel Caparrós, realiza un maridaje con vinos de Jumilla para cada uno de los platos.

Se nos hace la boca agua y nos entra algo de sed mientras vemos esos vinos y viandas que salen, así que nos decidimos por probar algo fresco. Empezamos en la microbodega DobledePerez de Albatana, donde Jennifer nos da a probar un vino

blanco, llamado Encontacto. Un intenso y sabroso verdejo fermentado con sus pieles y luego con una crianza sobre lías que parece un Orange wine... no podríamos comenzar mejor el día

13:30 Un fin de vendimia, no sería igual sin la tradicional pisa de uva por parte de la Federación de Peñas de la Fiesta de la Vendimia... pero nos hemos quedado sin vino... así que esta vez nos vamos a por un rosado de la bodega Alceño de Jumilla. Aquí nos encontramos a Juan Miguel su enólogo, el cual no solo nos da a probar el rosado, sino que saca diversas botellas más de blancos y tintos para que conozcamos más sobre los suelos de la zona a través de sus vinos, y sobre todo sus historias. ¡¡Que tipo más majo!!



El vino parece que no se acaba nunca, y no sabemos si nos va a dar tiempo a conocer todas las bodegas. Nos decidimos a visitar ahora la bodega San Dionisio. Nos dicen que es una cooperativa de Fuenteálamo, con una gran producción de uva y vemos que bastante calidad en sus tintos de monastrell, pero por la hora que es, salimos de allí con una copa de Mainetes, un verdejo sobre lías muy expresivo y frutal.

14:30 Empieza a entrarnos gusa y nos decidimos por abrir boca con una típica ensalada de tomate con bonito, algo de salchicha seca "de pellizco" y unas buenas migas ruleras, tan típicas de esta zona, sobre todo los días de lluvia. Pero hoy hace un sol increíble, y ayuda a disfrutar el día. ¿Con esto que bebemos? Pues un tinto fresco y frutal de Bodegas Salzillo, que su Güertano monastrell 4 meses está muy conseguido.

15:00 Date aire y acaba pronto de comer que tenemos las catas de vinos, desde las 12:00 de la mañana llevan y ya nos hemos perdido varias. Mira el horario y corre a coger sitio en la cata de Mezclas de Varietales, que la da el enólogo Pedro Sarrión sobre los vinos DOP Jumilla realizados con 2 o más variedades.

16:00 Acabamos la cata y salimos con un mayor conocimiento del arte del coupage y habiendo catado algunas de las combinaciones que ofrecen los vinos DOP Jumilla. ¿Qué hacemos? ¿Nos vamos a descansar un rato? Calla, calla... que hay tardeo... ¿con vino?... vaya!! Mira, en el escenario principal esta JM&Music y al acabar tenemos a Los Jaleos, una pareja de pinchas que levanta el ánimo, y no decepciona con sus mezclas y espectáculo. Pues venga vamos, pero antes visitemos otra bodega y cojamos otro vino... ¿seguimos con tinto? Claro, vamos esta vez a

ver a Ramon Izquierdo y disfrutar de su premiado monastrell ecológico hellinero.

17:00 Se que disfrutas de la conversación con Ramón, pero vete dejándolo ya que los Jaleos ya están en todo lo suyo y la pista principal la han convertido en una pista de baile de los 80... creo que a esto le pinta bien algo con fruta tropical... pide el Pino Doncel Sauvignon Blanc de bodegas Bleda que ya verás que bien nos sienta...

18:00 Es ya la hora de la merienda, y para ello vamos a apuntarnos a otra cata. Vamos a ir a un maridaje especial que hacen de vinos dulces y tartas de queso. El Atelier Seychiis las ha elaborado con quesos con Denominación de Origen Protegida de Murcia, y van a ser maridadas con vinos dulces DOP Jumilla por el sumiller Juan Miguel Benítez García, vicepresidente de la Asociación Murciana

de Enólogos. Así de paso probamos los dulces de Bodegas Luzón con su Alceño, San Dionisio con su Mainetes y Bodegas Salzillo con su Camelot.

19:00 Oye, no ha estado nada mal esa cata-maridaje, y mira, la matavendimia sigue con su música y fiesta aunque han cambiado de grupo y ahora están tocando música indie de los 90... pues venga vamos a por uno de los vinos más famosos de la DOP, el Juan Gil Etiqueta Plata, que tenemos la bodega aquí al lado y me dicen que también tienen otros para catar.

20:00 Todavía podemos catar algo ¿no? Si, vamos a Finca Monastasia me han hablado de un monastrell de pie franco, de la zona de Ontur, que está lleno de fruta negra y ciruelas, algo que seguro nos va a impactar.

21:00 ¿Cenamos? Oye pues si, pero antes de ello hazte con unas copas de uno de los primeros Petit Verdot monovarietales que se hicieron en España, el de los jumillanos Casa de la Ermita y vamos a coger

uno de esos platos de jamón que nos están llamando a gritos, que no se te olvide el "chiquillo", el blanco, la hueva con mojama y almendras, y unos torreznos para postre.

22:00 Uf, menudo día, va siendo hora de irse a casa... ¿pero cómo?... si todavía nos queda por visitar la bodega Viña Elena, saludar a Elena y que nos ponga ese monastrell parcelario Finca CQ que tienen, y además empiezan otra vez a poner música, esto no para!!!

23:00 Corre que nos tiene que dar tiempo a todo, aprovechemos y vayamos a Bodegas BSI a probar sus Gemina y Sabatacha están muy ricos... y nos da tiempo a catarlos todos.

00:00 Son las 12 amigo, están cerrando ya todo... solo te queda como fin de fiesta el disfrutar de una hamburguesa de vaca de La Mundana y maridarla con un magnífico Alont, el coupage de Bodegas Pio del Ramo que no deja indiferente a nadie... venga...





SEBASTIAN GRIMALT

DESCUBRIENDO EL ENCANTO DE LA GASTRONOMÍA SOSTENIBLE: UN FESTÍN PARA EL PLANETA

La gastronomía sostenible ha emergido como una poderosa tendencia culinaria

que no solo deleita los paladares, sino que también aboga por la preservación del medio ambiente. Este movimiento, que fusiona la exquisitez con la responsabilidad ambiental, ha conquistado el corazón de chefs, amantes de la comida y defensores del medio ambiente por igual.

La base de la gastronomía sostenible radica en la elección de ingredientes locales y de temporada. Al utilizar productos que se cultivan cerca, se reduce la huella de carbono asociada con el transporte de alimentos a larga distancia. Además, al seguir los ciclos naturales de crecimiento, se fomenta una mayor diversidad en la dieta y se apoya a los agricultores locales. En el corazón de la gastronomía sostenible yace la conexión directa entre productores locales y cocineros. La elección cuidadosa de ingredientes lo-

cales no solo potencia los sabores auténticos, sino que también reduce la huella de carbono al disminuir la necesidad de transporte a larga distancia. Los mercados de agricultores se convierten así en auténticos tesoros culinarios donde la frescura y la sostenibilidad se dan la mano.

Se aboga por prácticas agrícolas respetuosas con el medio ambiente, como la agricultura orgánica. Estas prácticas evitan el uso de pesticidas y fertilizantes sintéticos, promoviendo la salud del suelo y reduciendo la contaminación del agua. La diversificación de cultivos y la rotación de cultivos son estrategias adicionales para mejorar la sostenibilidad de la producción de alimentos.

En base a todo lo expuesto anteriormente, podemos aunar conceptos en un neologismo que permita expresar de forma sucinta una conceptualización tan amplia. Una definición basada en la combinación de



las palabras “gastro” (relacionado con la gastronomía y la comida) y “responsabilidad” (la obligación o deber de cumplir con ciertas expectativas o normas). Por lo que a partir de ahora nos referiremos a gastroresponsabilidad a aquello que engloba ambos conceptos, y nos permite a su vez abordar la idea de disfrutar de la buena comida

de una manera que sea respetuosa con el medio ambiente y socialmente responsable, promoviendo la armonía entre la gastronomía y la sostenibilidad.

Esta categorización semántica emana de la necesidad de apostar por una gastronomía sostenible, ya que al optar por ingredientes que florecen naturalmente en cada estación, los chefs no solo aprovechan los productos en su apogeo de frescura y sabor, sino que también contribuyen a la preservación de la biodiversidad al evitar la sobreexplotación de ciertos cultivos. Este enfoque evita la sobreexplotación de ciertos cultivos, promoviendo así un equilibrio armonioso entre la deliciosa experiencia culinaria y la responsabilidad medioambiental. La gastroresponsabilidad no solo se trata de crear platos exquisitos, sino también de cultivar un impacto positivo en el entorno, fomentando prácticas que respeten la naturaleza y apoyen la salud a largo plazo de nuestro planeta. La columna vertebral de una cocina sostenible es la elección de ingredientes locales y de temporada. Al trabajar

con productos que están en su apogeo, se reduce la necesidad de transporte a larga distancia, disminuyendo así la huella de carbono. Además, se apoya a los agricultores locales y se fomenta la diversidad en la oferta gastronómica.

Entonces, ¿Cuál es la relación entre sostenibilidad y gastronomía? La cultura gastronómica es un componente esencial de la identidad cultural de una sociedad. A lo largo de la historia, las tradiciones culinarias han evolucionado y se han entrelazado con diversos aspectos de la vida social, económica y política. Sin embargo, en la actualidad, la cultura gastronómica se encuentra en una encrucijada, y es importante examinarla desde una perspectiva crítica para comprender su impacto en la sociedad contemporánea.

Por ende, la sostenibilidad debe estar presente en toda propuesta gastronómica, así como en el gran universo que enmarca la cultura gastronómica en sí misma. Uno de los mayores desafíos que enfrenta la cultura gastronómica en la actualidad es la globalización. A medida que el mundo se ha vuelto más interconectado, las influencias culinarias de diversas partes del mundo han comenzado a mezclarse. Si bien esto puede enriquecer nuestras opciones culinarias, también ha llevado a una creciente homogeneización de la comida.



La gastroresponsabilidad también refleja y refuerza las desigualdades sociales, analizando los pormenores que puedan provocar estereotipos culturales y raciales, evitando contribuir a la marginalización de grupos étnicos y culturas culinarias menos conocidos. En muchas sociedades, la comida se ha convertido en un símbolo de estatus y poder. Los restaurantes de alta gama y los alimentos gourmet pueden ser inaccesibles para la mayoría de la población, lo que crea una brecha entre quienes pueden disfrutar de estas experiencias y quienes no pueden.

apasionante de cómo la cocina puede contribuir positivamente a la salud del planeta y sus habitantes. Al adoptar estos principios y prácticas, no solo disfrutamos de sabores exquisitos, sino que también desempeñamos un papel activo en la construcción de un sistema alimentario más sostenible y equitativo para las generaciones venideras. Cada elección en la cocina puede ser un paso hacia un futuro más saludable y sostenible.

Para evitar esto, la gastroresponsabilidad pone en valor la cocina de ciertas culturas o regiones, el producto de proximidad, la producción local y la propuesta económica que todo ello conlleva. Esto incluye la promoción de condiciones laborales justas, el apoyo a pequeños agricultores y productores locales, y la participación en prácticas comerciales éticas. La gastroresponsabilidad ofrece una visión

La responsabilidad en la sostenibilidad y la gastronomía se refiere a la obligación ética y práctica que tienen los actores involucrados en la industria alimentaria de adoptar prácticas y decisiones que sean social, económica y ambientalmente sostenibles. Implica tener en cuenta el impacto global de las acciones relacionadas con la producción, distribución y consumo de alimentos, así como promover prácticas que contribuyan al bienestar a largo plazo del medio ambiente, las comunidades locales y la sociedad en general.

La lucha contra el desperdicio alimentario es un pilar esencial de la gastronomía sostenible. Los chefs sostenibles buscan minimizar los residuos en todas las etapas de la cadena alimentaria, desde la compra de ingredientes hasta la preparación de platos. Estrategias como la utilización de partes no convencionales de los alimentos, la implementación de menús con porciones adecuadas y la donación de excedentes a organizaciones benéficas contribuyen a esta causa.

La sostenibilidad en la cocina también se relaciona con la eficiencia energética y la elección de tecnologías sostenibles. Desde la selección de electrodomésticos eficientes hasta la gestión inteligente de la energía, los chefs pueden reducir su huella de carbono y ser ejemplos de prácticas sostenibles.

En muchas ciudades, se pueden encontrar los mismos restaurantes de comida rápida, cadenas de comida internacional y productos procesados en todos los rincones del mundo. Esta uniformidad culinaria a menudo desplaza las tradiciones locales y reduce la diversidad de sabores y experiencias gastronómicas disponibles para las personas. Al desplazar la tradición cultural local también arrastra con ello el producto local, que se ve sustituido por productos más económicos y producidos en masa, lo que provoca una merma de la demanda de pro-

ducto local, mucho más sostenible para todos los aspectos relacionados, económicos, sociales, culturales y ecológicos.

En relación con la uniformidad culinaria antes mencionada junto a una acelerada vida moderna, ha llevado a una pérdida de conexión con la comida y su proceso de producción. Muchas personas se han alejado de la preparación de alimentos en casa, confiando en la conveniencia de los alimentos procesados o la comida para llevar. Esta desconexión no solo afecta nuestra salud, sino que también contribuye a la pérdida de conocimientos tradicionales sobre la alimentación y la cocina. Siendo también una producción mucho menos sostenible a nivel ecológico, y de nuevo, una merma en la economía alimentaria local.

Se une al hecho anterior la falta de comprensión sobre cómo se cultiva, se cosecha y se prepara la comida puede tener graves consecuencias, como la elección de alimentos poco saludables o la falta de aprecio por los esfuerzos de los agricultores y productores locales. Por lo que apostar por una educación

sostenible a nivel social generaría una concienciación precisa del problema real que subyace en la necesidad de apostar por el producto de proximidad.

Esta responsabilidad puede manifestarse de varias maneras:

1. **Sourcing Responsable:** Seleccionar ingredientes de fuentes sostenibles, apoyar a agricultores locales y utilizar prácticas agrícolas que minimicen el impacto ambiental.
2. **Prácticas de Cocina Sostenible:** Adoptar métodos de cocina que reduzcan el desperdicio de alimentos, fomenten la utilización integral de ingredientes y minimicen el consumo de recursos como el agua y la energía.
3. **Consumo Consciente:** Educar a los consumidores sobre la sostenibilidad, ofrecer opciones de menú que sean éticas y sostenibles, y promover la reducción del desperdicio de alimentos a nivel individual.
4. **Colaboración en la Cadena de Suministro:** Trabajar en conjunto con proveedores, distribuidores y otros actores en la cadena de suministro para garantizar que se sigan prácticas sostenibles en todas las etapas.
5. **Innovación Responsable:** Buscar constantemente formas innovadoras de abordar desafíos en la industria alimentaria, como la reducción de envases plásticos, el uso de energías renovables y la introducción de opciones de alimentos más sostenibles.

En resumen, la responsabilidad en la sostenibilidad y la gastronomía implica considerar no solo la calidad y el sabor de los alimentos, sino también su impacto social y ambiental, con el objetivo de crear un sistema alimentario más equitativo y sostenible.

La gastroresponsabilidad aplicada a un sector como el de la cocina, es un enfoque holístico que abarca desde la selección de ingredientes hasta la gestión de residuos y la promoción de prácticas éticas. Al adoptar estos principios, la cocina no solo se convierte en una expresión culinaria, sino también en una fuerza positiva que respeta el planeta y contribuye al bienestar de las comunidades locales y globales.

ESPAÑAM[®]