HUUM!
REVISTA DE VINOS Y GASTRONOMÍA

EXTRA Voz
DOMINGO 28 DE MARZO DEL 2021 | Nº345
La Voz de Galicia

Ellos dan la cara por la hostelería

FOTO: MARCOS MÍGUEZ

6
«Es mejor desayunar tortilla francesa»
El consultor en alimentación Miguel Ángel Lurueña hace un examen de nuestras despensas y rutinas

10
¿Somos los gallegos buenos clientes?
Los hosteleros analizan cómo nos comportamos en los restaurantes: mascarillas, tabaco, propinas y puntualidad

21
Este carnicero tiene chicha
Pablo, de la carnicería Ana, de Cambre, descubre los secretos de este templo carnívoro en donde todo gira alrededor de una vitrina de maduración

La fama de estos locales es casi como la de sus clientes

La hostelería y sus fieles ilustres se dan la mano en el momento más difícil del sector. Fran González, el eterno capitán del Superdépor; la influencer María Tilve y las actrices Sabela Arán e Isa Naveira regresan a sus restaurantes de cabecera para apoyar a los propietarios con un fin común: que todos cumplan las normas para poder seguir disfrutando de ellos

TEXTO **NOELIA SILVOSA / MARÍA VIDAL / SUSANA ACOSTA**

Quién no tiene una segunda casa en forma de barra, o en aquella mesa que espera siempre en la esquina. El diván en ese hostelero que recoge los pedazos cuando arrecia. Hoy toca devolverles el calor tras un año que les ha elevado a la categoría de supervivientes de una realidad mucho más extrema que el *reality*. De la pantalla, del mundo de la moda y hasta del campo de fútbol saltan cuatro gallegos muy conocidos para dar la cara por ellos.

EL SECRETO DE FRAN EN A CORUÑA

El de Fran González es un idilio de muchos años con la Taberna O'Secreto de A Coruña y, en especial, con su propietario, Xurxo Rivas. La sonrisa de este hostelero, nombrado en el 2019 Mejor Sumiller de Galicia en los premios Mágnum del vino gallego, recibe siempre al cliente. Ese es precisamente el motivo por el que el eterno capitán del Superdépor sigue eligiendo su taberna para disfrutar de los pocos ratos libres que le deja su trabajo como formador en el fútbol base del club. Y para demostrarlo, allí le encontramos comiendo con los suyos y con mesa reservada el primer día en el que la Xunta permitió la reapertura de los locales en el interior en la ciudad. Sin embargo, él es más de aperitivo. «Me encanta disfrutarlo, y siempre que puedo intento tomar algo aquí. Yo me muevo mucho por el trato. Soy de tomarme un par de copas de vino con un pinchito, pero sobre todo valoro la forma en la que me atienden, la buena sintonía. Y eso, tanto en Xurxo como en la gente de su equipo, está garantizado», asegura Fran. También el asesoramiento para elegir uno de los caldos de la impresionante bodega del local. «Durante mi etapa en Barcelona, Xurxo me enviaba botellas. Yo les hacía a los amigos una mariscada y la disfrutábamos con los vinos recomendados por él», asegura el exjugador del club banquiazul, que destaca la necesidad de que todos cumplamos las normas para que la hostelería no vuelva a cerrar.

Los chicharrones, los quesos, la morcilla y el pulpo —«el que hacen, encebollado, es diferente al resto», señala— no faltan nunca entre sus peticiones cuando se sienta a la mesa. «Y el jamón, que me encanta. Soy de pica-pica», añade. Y en ese pica-pica lleva Xurxo acompándole desde que Fran formaba parte de esa alineación deportivista que pasó a la historia del fútbol. «Fran ya paraba a veces en nuestro antiguo local de Linares Rivas, cuando yo empezaba a trabajar. Eran los años gloriosos y de apogeo del equipo y habíamos inaugurado la peña Naybet, que venía mucho», señala el hostelero, que asegura que la relación entre él y Fran trasciende ya a la del mero cliente. «Es de amistad y cercanía. Le encanta probar vinos nuevos con amigos y familiares», señala Xurxo, que disfruta ofreciéndole distintas propuestas de entre las 900 referencias que ronda su bodega. «Le recibimos como a todos, con mucho cariño y un trato personal bonito, para que quien venga se lleve un buen recuerdo. Para nosotros es un placer compartir de ese momento en el que la gente viene a disfrutar. Ese es el resumen de nuestro trabajo», añade.

Fran agradece y mucho esos momentos cuando el suyo se lo permite. «Estamos inmersos en un nuevo proyecto de reestructuración del fútbol base, que es el que me importa. Me preocupan mucho más los nuevos talentos en el Deportivo, crear un futuro prometedor con estos niños y jóvenes que vienen desde abajo y que están muy ilusionados ahora con la reactivación de la competición todos los fines de semana. Estoy centrado en ver qué somos capaces de hacer para que mañana estén en la élite y sean ellos quienes nos hagan disfrutar a nosotros», dice Fran, que tras liderar los años más gloriosos del club, capitanea hoy el sueño de salvarlo desde sus cimientos. Mientras, brinda con Xurxo por ese Dépor.

CLIENTA HABITUAL DEL URO

Cuenta con casi 200.000 seguidores, por ello cuando la situación se puso complicada, para todos, pero especialmente para la hostelería, no se lo pensó dos veces y apostó por aportar su granito de arena, que en este caso vale por montañas: visibilidad. La coruñesa

FRAN GONZÁLEZ

EL ETERNO CAPITÁN ELIGE O' SECRETO (A CORUÑA)

«Tenemos que echarnos una mano entre todos»

El mítico capitán del Superdépor, inmerso ahora en el proyecto de reestructuración del fútbol base del club, aprovecha cada hueco para tomarse un vino en la Taberna O'Secreto. Su propietario, Xurxo Rivas, incluso le enviaba botellas durante su etapa en Barcelona.

FOTO: MARCOS MÍGUEZ

FOTO: ÁNGEL MANSO

MARÍA TILVE

ELIGE EL URO REST & CLUB (A CORUÑA)

«Es diferente, no encuentras nada igual en toda la ciudad»

Es uno de sus restaurantes favoritos, en él encuentra todos los aspectos que más valora: ambiente, servicio, trato y comida. En la carta destacan las carnes y los pescados, aunque ella tiene dos platos a los que nunca renuncia, ni siquiera cuando pide para llevar.

María Tilve lleva meses apoyando a la hostelería desde sus redes sociales, y hoy lo hace a través de estas páginas. Ha elegido el Uro Rest & Club, un restaurante ubicado en la calle Payo Gómez en A Coruña, que abrió sus puertas hace poco más de un año, donde se sienta a la mesa siempre que puede. «Es un local bastante distinto, un concepto diferente, no hay otro igual en toda la ciudad, la comida está especialmente buena y el trato es excelente», explica María. Es una de las clientes más habituales, de hecho, ya saben lo que va a pedir nada más entrar por la puerta: zamburiñas con salsa menier de ajo negro y ensalada de langostino tempurizado con salsa chipotle y bacon. «Cuando me dice que viene, les digo a mis compañeros: 'Que sepáis que va esto', y las croquetas de choco. Puede cambiar en alguna cosa, pero es verdad que esas »

FOTO: XOÁN A. SOLER

no las perdona nunca. Muchas veces le digo: 'Cambia un poco, prueba esto o esto otro'. Nosotros siempre tenemos algún plato más fuera de carta y vamos cambiando, pero esos dos evidentemente se quedan, porque si no, no me vuelve», dice entre risas José María Pérez, Pepu, propietario del restaurante. Aunque estas dos recetas le pierden, no puede dejar de mencionar el solomillo con foie y salsa de shitake y oporto, «uno de los que más se piden».

Antes de este parón obligado, María solía viajar todas las semanas, pero a la vuelta, sabía que tenía una parada obligada. Ahora, con la agenda más relajada sigue acudiendo siempre que puede. «También es uno de los que recomiendo cuando me preguntan por un sitio para comer en A Coruña que tenga un poco de todo, carne, pescado, que sea chulo, porque realmente lo abarca todo», explica. Pepu confiesa que no tiene más enchufe que otro buen cliente, pero es cierto que está muy agradecido por el apoyo que siempre recibe de ella. «Siempre nos ha ayudado un montón en lo que ha podido, ha apoyado el negocio incluso en los peores momentos, el primer sitio después de la pandemia al que vino fue aquí. Evidentemente, si yo tengo una llamada de ella, o no tiene una de las mesas que más le gustan, que es una concreta... Es el trato debido que tienes hacia una persona que confía en ti y quieres que salga contenta todos los días que viene aquí», señala Pepu.

SABELA ARÁN
ELIGE EL SAN CLEMENTE (SANTIAGO)

«Es como mi segunda casa»
Es uno de los locales de referencia para Sabela en Santiago. Le encanta para las tapas, con las que asegura que sale prácticamente comida, pero también para tomarse una mariscada o una buena carne. «Es un sitio genial, estoy muy a gusto aquí», dice.

El empresario es consciente de la capacidad que tiene esta coruñesa de transmitir, por ello no duda en asegurar que cada mención de María a través de sus redes sociales se percibe claramente en el negocio. «Claro que se nota, ahora porque el local está más rodado, pero cuando empiezas lo notas un montón. Si saco un plato nuevo y la convenzo para que lo pruebe, lo publica, te garantizo que es el plato más pedido esa semana», señala.

Conociéndola, a Pepu no le sorprendió que hace unos meses iniciara una especie de campaña para apoyar a la hostelería local en Instagram. «Yo me planteé en qué podía ayudar, y vi que la manera y el sector más fácil era la hostelería de aquí, porque al final tiras un poco más de tu ciudad. Fue sobre la marcha, funcionó, y me empezó a escribir muchísima gente recomendándome otros, y a partir de ahí cada 'x' días fui publicando», explica María, que incluso durante el confinamiento fue fiel a la carta del Uro. «Y tenía el detalle de venir a recogerlo», matiza Pepu.

EL SAN CLEMENTE, SU CASA

La actriz compostelana Sabela Arán nos abre las puertas de lo que ella llama su «segunda casa». Y que no es otro que el conocido restaurante San Clemente, situado entre la Alameda y la comisaría de Policía y muy cerca de la plaza más querida por todos los gallegos, la del Obradoiro. Así, en este enclave se encuentra el local al que Sabela ha ido desde siempre con su familia: «Mi abuela vivía por esa zona y siempre quedábamos con ella allí. Además, es gente con la que tratamos de toda la vida. Es como una segunda casa. Es un restaurante ligado a la familia de siempre, y aparte, es verdad que se come bárbaro». La actriz de *Método Criminal,* que triunfa en la TVG, destaca que el San Clemente sirve para cualquier momento del día: «Es un sitio genial, muy conocido por las tapas, porque con cada consumición te ponen una y ya vas comido prácticamente. Y luego tiene productos de supercalidad, marisco, carnes... es un sitio muy guay. Además, hace poco que se reformó». Al frente está Miguel Ángel Diéguez, la segunda generación, «y en la cocina, está Juan». Lo que más le gusta es la versatilidad, porque tanto puedes ir, si quieres a tomarte algo informal como para comidas de empresa: «Me sirve para ir a picar, o si quiero comerme una buena mariscada, también». Sabela además nos hace una ruta gastronómica de sus locales favoritos en Santiago: «Al San Clemente voy con mucha frecuencia, y también al que está al lado, que se llama Cotolay, que son muy amigos. Además está el Carrilana, que es muy conocido por los *brunch* y por los vermús. El Marte, que tiene una tortilla riquísima, o el Moja, que también es mítico por las tortillas. Esos son a los que más voy. ¡Ah! Y el Riquela, Ri-quela». Así da gusto ir de visita a Santiago.

RECUERDOS EN EL MAR DE ARDORA

Recién llegada de Zaragoza de grabar el cortometraje *Negociadora* (Alfredo

FOTO: ANA GARCÍA

ISA NAVEIRA

SE QUEDA CON MAR DE ARDORA (CABANA)

“Nunca salí diciendo que algo no me había gustado”

El Mar de Ardora era uno de sus restaurantes de referencia cuando grababa «Mareas Vivas». Y lo siguió siendo después. Isa Naveira valora el gran producto de calidad y la distinta elaboración que le ofrece este conocido local.

Andreu), Isa Naveira suelta un «por supuesto» con mayúsculas al proponerle que nos diga un local de referencia para ella. «Mi corazón es hostelero, ya sabes», dice. Porque la actriz que nos ha maravillado con sus interpretaciones en series como *Néboa*, regentó O Bar da Praza, en Meicende (Arteixo), —el local que heredó de sus padres— hasta hace cuatro años. Nadie mejor que ella para entender por lo que está pasando el sector: «No puedo evitar sentirme cercana a esa problemática, porque yo podría estar perfectamente en esa situación». A la pregunta de cuál es su restaurante de referencia, Naveira no duda en desplazarse hasta Cabana de Bergantiños, al Mar de Ardora. Un restaurante que conoció hace veinte años cuando grababan la mítica serie *Mareas Vivas* y que la atrapó: «Recuerdo que acababan de abrir y que siempre me gustó. Era un lugar al que íbamos mucho algunos del equipo para cenar más tranquilos. Luego yo también volví con mis amigos, o cuando quiero quedar bien con alguien. Incluso sirve para una cita. Es estupendo». Además, sentencia que ella nunca salió de allí diciendo que algo no le había gustado, porque el gran secreto de este lugar es ofrecer un «producto de primera categoría, pero con una elaboración más cuidada», algo que entonces no se veía mucho, por no decir nada. Isa también destaca la cantidad de vinos que tiene: «Manuel siempre te pone el que va perfecto con cada plato». Además del Mar de Ardora, la actriz también se acuerda mucho de lo bien que comía en el Zurich, O Pino y el Bahía, todos en Laxe. Entre estos cuatro locales se movía por aquella época, entre rodaje y rodaje.

Buena culpa de la originalidad del Mar de Ardora la tiene su propietario, Manuel Varela, que acababa de abrir prácticamente sus puertas cuando los de *Mareas Vivas* acudían de forma asidua a su restaurante. Él, que es sumiller y que acababa de regresar de Londres de trabajar en uno de los grandes casinos de la capital británica, el Aspinall’s, llegó con la cabeza llena de grandes ideas para su local. Pero la cocinera, que también es su mujer, Marisol Martínez, tuvo que echar un poco de freno al atrevimiento de Manuel, que reconoce, en broma, que tuvieron sus más y sus menos sobre el concepto de negocio que querían, aunque nunca llegaron a un brexit. «Houbo debate, porque eu tiña unha idea máis vangardista, e ela optaba por unha liña máis tradicional, porque o restaurante non estaba en Londres. Ao final, houbo unha fusión entre eses dous conceptos, que foi tamén o que nos diferenciou do resto», dice Manuel. Así, entre sus platos más aclamados destaca el pulpo a la plancha con aceite de pimentón y patata marinada, los langostinos fritos con mayonesa de mostaza a la antigua o el rape con bacon y garbanzos al curri. Aunque Manuel ha abierto las puertas de su restaurante para la ocasión, Mar de Ardora aún se encuentra a la espera de que se reduzcan las restricciones para poder reabrir con todas las garantías. Y no ven el momento en que así sea: «Esperemos que nuns días, máis cedo que tarde».

sumario

8
PAN MICHELIN Y TRADICIONAL. Jesús Sánchez ha recuperado en su obrador la esencia de un alimento básico pero con estrella

12
FRABISA ALBÓNDIGAS DE MERLUZA. No te pierdas esta receta de un guiso en salsa verde que completa un plato con mucho sabor

20
MARÍA CASTRO EN LA COCINA. La actriz gallega triunfa en las redes con sus recetas para toda la familia

26
VINO BLANCO DE ÉLITE. La enóloga de Mar de Frades explica la incorporación de la etiqueta térmica

HUM!

JEFA DE SUPLEMENTOS
SANDRA FAGINAS

MAQUETACIÓN
MABEL RODRÍGUEZ

DISEÑO
MARÍA PEDREDA

EN ESTE NÚMERO

REDACTORES
NOELIA SILVOSA, MARÍA VIDAL, SUSANA ACOSTA, ANA ABELENDA, MARCO SORIANO DE TEJADA LAURA GARCÍA DEL VALLE, J. M. ORRIOLS, FRABISA, FRAN ESPIÑEIRA, C. O. BOUZA, MARÍA CEDRÓN, CARLOS CRESPO, MARUXA ALFONSO Y PABLO GÓMEZ CUNDÍNS

FOTÓGRAFOS
MARCOS MÍGUEZ, XOÁN A. SOLER, ANA GARCÍA, MARTINA MISER, SANTI M. AMIL Y ÁNGEL MANSO

MIGUEL ÁNGEL LURUEÑA CONSULTOR EN ALIMENTACIÓN

"Es mejor desayunar lentejas o tortilla francesa que leche con cacao"

¿En qué debes fijarte para saber si un producto es bueno? «Solemos ver la información nutricional y no es lo importante», apunta el autor del blog «Gominolas de Petróleo», experto en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, que nos invita a hacer un examen a nuestras despensas y rutinas. «Hay procesados malos y otros buenos», avanza

TEXTO **ANA ABELENDA**

No es fresco todo lo que te venden, ni malo todo lo procesado, ni definitivo eso que en la etiqueta te hace pensar que una crema de cacao es saludable porque no lleva aceite de palma, apunta Miguel Ángel Lurueña, autor del blog *Gominolas de Petróleo* y del libro *Que no te líen con la comida*, que pone a prueba hábitos, mitos y despensas. Un ejemplo: «Tendemos a pensar que el grado de procesado de un producto está relacionado con las características nutricionales. A veces es así y otras no...», advierte. «Tenemos comida procesada saludable, como los guisantes ultracongelados o las ensaladas de bolsa. Y alimentos procesados insanos, como los embutidos o la mermelada. Y están los ultraprocesados, alimentos en que no se distinguen los ingredientes, como Donuts y cruasanes. Estos últimos son insanos», asegura.

—¿Nos lían mucho con la comida?

—Sí, es fácil perderse. Hay muchas cosas que nos despistan.

—¿En la publicidad y el márketing?

—No solo en la publicidad, también en las redes sociales, en las que a veces se nos dice, sin fundamento, que hay cosas que nos están envenenando. Otras veces te cuentan que hay «productos milagrosos», que te pueden curar el cáncer. Y al final no sabemos qué comer ni de quién fiarnos.

—¿Y qué hacemos? Una clave.

—Lo primero es saber que la dieta debe estar basada en alimentos frescos, poco procesados, principalmente de origen vegetal; es decir, todos esos que sabemos que son saludables: hortalizas, verduras, legumbres, el pescado, los huevos... Lo sabemos, pero no lo hacemos, porque hay cosas que nos lo impiden. Si nos dicen que las verduras están llenas de pesticidas, ya nos da miedo comerlas.

—Es la excusa para dejar de comer lo que no nos gusta. Como el que no come fruta porque engorda, pero sí bollería o patatas de bolsa.

—¡Pues así con todo! Aún pensamos que comer sano, en lugar de tomar verduras y legumbres, es comprar pechuga de pavo *light*.

—Disparas al «Refuerza tus defensas» del yogur. ¿No las refuerza?

—No. Lo que ocurre con el yogur que «ayuda a tus defensas» es que le pusieron una multa millonaria porque no había evidencias científicas para sostenerlo. ¿Qué hizo esa marca? Aferrarse a un agujero en la legislación. Ese tipo de mensajes («Refuerza tus defensas», «Mejora el calcio de tus huesos»...) tienen que estar aprobados por la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria. Y para ello debe haber pruebas científicas. A veces, son pruebas aprobadas para nutrientes concretos, como el hierro, el calcio, la vitamina B... Lo que hizo la marca fue añadir vitamina B al yogur y venderlo como «ayuda a tus defensas». La vitamina B es necesaria para que el sistema inmunitario funcione, pero esto no quiere decir que debas llenarte a yogures. El escritor necesita una máquina de escribir, pero no por tener cien máquinas el libro va a ser mejor.

—¿Hay superalimentos?

—No. Son alimentos con un perfil nutricional interesante, pero el término despista, porque induce a pensar que son alimentos milagrosos para compensar nuestros malos hábitos. Si te comes diez bollicaos no hay «superalimento» que lo compense.

—El Bollicao no tiene buena fama, pero el pan de leche industrial sí. Es el rey de las meriendas «sanas».

—Y, al final, es un bollo azucarado.

> "Aún creemos que comer sano es comprar pechuga de pavo light"

—¿Mejor desayunar de plato que leche con cereales y cacao?

—Seguir el esquema cerrado que nos han metido en la cabeza de tomar cereales y fruta para el desayuno no tiene sentido. Me refiero a los cereales azucarados, a lo de tomar la leche con el cacao azucarado, con galletas y con zumo de naranja. No tiene ningún fundamento que tengamos que desayunar esto a diario. Las galletas y los cereales azucarados son productos insanos, como el cacao en polvo... Es mucho mejor desayunar lentejas que sobraron del día anterior.

—El de zumo y cereales era el desayuno ideal en los 90.

—Claro. Y seguimos igual... No, no es un desayuno ideal. El Cola-Cao tiene casi un 80 % de azúcar. Los cereales de desayuno, un 25 %. El zumo, aunque natural y recién exprimido, no es igual que comerse una naranja...

—Pero el cereal es bueno, ¿no?

—Sí, los copos de avena, por ejemplo, lo son. No los cereales azucarados.

—¿Por qué es mejor la naranja en pieza que en zumo?

—Porque si comemos una naranja masticamos, y esa masticación produce saciedad. Además, la naranja tiene fibra, el azúcar que contiene se metaboliza más lentamente que si bebemos el zumo. Y consumes solo una naranja, no tres o cuatro...

—¿Es sana una ensalada de bolsa? ¿Equivale a una lechuga?

—Sí. Pero una cosa es la lechuga o la mezcla de lechugas y otra diferente son las tarrinas de ensalada con queso, beicon, salsa César... Esto ya no es saludable.

—¿Son buenos los briks de fruta en puré para bebés? Fruta-fruta no son.

—¡No son fruta! Este es uno de los principales problemas: desde que los niños nacen, nos están vendiendo que tienen que comer cosas en lugar de comida. Llevar una manzana al parque es lo saludable. Pero, claro, te venden ese puré envasado, que es cómodo, no mancha, no necesita frío... Pero la manzana tampoco necesita frío, ni cuchillo, ni preparación, no tiene residuos y es más barata. Nos complican la vida haciéndo-

Este pan tiene tres estrellas Michelin

En el 2017 Jesús Sánchez cumplía un sueño con la apertura de un obrador en El Cenador de Amós. Ahora, además de sus comensales, todos podemos disponer en casa de esta delicia con «alma»

TEXTO **MARCO SORIANO DE TEJADA**

CINCO TIPOS DE PAN En su obrador, Sánchez ha recuperado la esencia de la tradición y los procesos artesanales. Su producto llega ahora a cualquier punto de la península.

EL CHEF JESÚS SÁNCHEZ soñaba con abrir un obrador de pan en su restaurante, ubicado en la localidad cántabra de Villaverde de Pontones. Su local fue galardonado en el 2020 con la tercera estrella Michelín. Foto: Cenador de Amós.

El restaurante el Cenador de Amós, enclavado en una casona palaciega del siglo XVIII en la localidad cántabra de Villaverde de Pontones, ha sido el último en lograr el máximo reconocimiento otorgado por la guía roja. El chef de procedencia navarra, junto a todo su equipo, alcanzó la máxima aspiración a la que se puede optar entre fogones, en la edición del 2020.

El pan es tan importante para Jesús Sánchez como el resto de su cocina. Quizás haya sido la tradición panadera que ha existido en su familia, la que le ha inculcado este respeto e inquietud por este alimento básico que, en muchos restaurantes no está a la altura de su cocina y en otros tiene un exceso de complejidad. Ya llevaba años rondándole en la cabeza recuperar las elaboraciones que había visto de niño para poder ofrecer a sus clientes un pan con alma, elevando así la experiencia de sus comensales. Fue hace unos cuatro años cuando decidió meterse en harina para materializar el sueño de tener en el restaurante su propio obrador y poder así atender la demanda de su propio local y del público en general.

MÉTODOS ARTESANOS

Desde su puesta en marcha, el objetivo ha sido devolver la esencia más pura a los diferentes tipos de panes que elaboran. Siendo consciente de que en el mercado cada vez abundan más productos prefabricados, el chef habla de su proyecto y nos cuenta: «Nosotros hemos apostado precisamente por todo lo contrario: por volver a los orígenes de los procesos artesanales, por recuperar el cuidado de los ingredientes, por buscar, en suma, el cariño con el que los maestros de antaño horneaban desde siempre sus panes». Recientemente ha entrado en vigor la nueva normativa del pan, que busca que los consumidores puedan conocer con todo detalle el tipo de pan que consumen. «Queremos llevar a los hogares nuestro trabajo, el mimo y el cariño con que desarrollamos los diferentes tipos de panes que realizamos en nuestro obrador desde que lo pusimos en marcha», apunta el chef. Para ello, Jesús Sánchez y la encargada del obrador, Selene García, se han decantado por harinas de alta calidad molidas a la piedra, cereales de cultivo ecológico, masas madre naturales y fermentaciones lentas de hasta 24 horas, con el objeto de conseguir un producto con carácter, con un aroma y sabor intensos de larga conservación. Pero a la vez, todos estos elementos hacen que el pan sea más saludable que nunca, ya que facilita la digestión y absorción de los minerales que ingerimos en los alimentos.

Además, el largo proceso de elaboración favorece que el gluten se descomponga en aminoácidos. La masa madre es un tesoro en cuanto nutrientes: contiene vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos. El pan se conserva naturalmente en su óptimo estado durante más tiempo porque en la elaboración se produce ácido acético y este inhibe el crecimiento del moho. Esta es la cualidad por la que ahora podemos disponer en nuestras mesas de este «pan con alma», ya que recientemente han comenzado a enviarlo a toda la península.

Cinco son los tipos de pan de los que podemos disfrutar ahora cómodamente en nuestros hogares: focaccia, pan de semillas, pan de pueblo, chapata, pan blanco y, en breve, se podrá disponer también del pan integral. El pan de Amós dura más de una semana y es apto para su congelación. Para su consumo hemos de seguir unas sencillas instrucciones, ya que hay que hornearlo entre 10 y 20 minutos para regenerarlo y poder disfrutar del único pan con tres estrellas Michelin.

¿Somos los gallegos buenos clientes?

En el sector de la hostelería revelan que cada vez «ejercen menos de policías». Han tenido que pasar meses para asumir que no podemos quitarnos la mascarilla y que la puntualidad es más importante que nunca

TEXTO **LAURA G. DEL VALLE** ILUSTRACIÓN **MABEL RODRÍGUEZ**

El pasado mes de junio, en plena desescalada, la plataforma Juntos por la Hostelería impulsaba una iniciativa para que los bares y restaurantes españoles fuesen considerados Patrimonio de la Humanidad de la Unesco. Como una llamada de auxilio, y para proteger al que sin duda es uno de los motores económicos y sociales del país, quiso entonces poner una cafetería o un mesón al nivel de la Torre de Hércules o el Camino de Santiago; bienes culturales que en Galicia se cuidan y respetan prácticamente sin que exista alternativa. Pero ¿somos igual de cuidadosos y considerados con esas segundas residencias que para muchos son los bares y restaurantes?

Ejerciendo, como muchos aseguran, de chivos expiatorios de las cifras de contagios, ahora cuatro hosteleros con restaurantes en la comunidad nos ponen a los clientes en el punto de mira. En términos generales, nos llevamos un aprobado alto, sobre todo en los últimos meses, pues parece que por fin hemos comprendido la importancia de ser rigurosos con las medidas de control sanitario. Pero no todo son halagos, porque las ganas de fiesta y jolgorio a veces nos juegan malas pasadas, más que nada, con el cumplimiento de los horarios.

Ahora sí usamos la mascarilla como es debido

Alberto González, chef del restaurante estrella Michelin Silabario (Vigo), es claro respecto a este punto: «Los hosteleros no somos la policía». Y, efectivamente, tanto por lo que cuenta este cocinero como sus compañeros entrevistados para este reportaje, hasta hace no demasiado era la función que se veían obligados a desempeñar. González, en parte, echa la culpa a «unas normas que a veces no son lo suficientemente claras y crean confusión», y la corresponsable de Árbore da Veira y Taberna 5 Mares (A Coruña), Iria Espinosa, opina que en la actualidad «todo el mundo está más concienciado, pero hace unos meses tanto en las terrazas como en el interior de los locales casi había que ir mesa por mesa recordándole a la gente que solo se podía sacar la mascarilla para comer». Jorge Gago, por su parte, propietario de A Maceta (Santiago), matiza: «Ahora con el tema de las mascarillas muy bien», para añadir que sí percibe diferencia en sus mesas entre gallegos y clientes de otras comunidades. «Quizás porque en otras zonas son más laxos con el cumplimiento de las normas, noto que en el restaurante a mucha gente de fuera le cuesta estar todo el rato con la mascarilla».

Diego Lombao, propietario del restaurante mexicano Zicatela, en A Coruña, reconoce haber tenido malas experiencias. «Al principio incluso llegamos a tener algún cliente que, tras pedirle que se pusiera la mascarilla, se levantó enfadado y se fue. Por suerte ahora ya no ocurre, y la gente que no quiere estar en un restaurante en estas circunstancias pues simplemente ha dejado de salir a cenar fuera».

¿Qué pasa realmente con el tabaco?

Costó, enfadó y dividió. Pero parece que al final los fumadores cumplen con la normativa, en parte porque la mayoría de locales se blindan a cal y canto con este tema, al no poder garantizar que sus clientes respeten los dos metros de distancia en las terrazas que tendrían que mantener para encenderse un pitillo. «Yo creo que la gente es respetuosa, aunque siempre hay excepciones, pero en general es de lo que más se cumple», comenta Lombao. Jorge Gago apunta que «el cliente entiende perfectamente esta norma; nosotros hemos tenido que hacer una modificación y no dejamos fumar en ninguna zona del restaurante y jamás hemos recibido ningún reproche, solo comprensión». Iria Espinosa habla como parte del sector, pero también como ciudadana: «Es cierto que se respeta la norma y en la terraza de nuestra taberna la gente siempre se levanta y se aleja, pero también tengo ojos en la cara y veo lo que hay por ahí. Lo que pienso es que no se trata de hacerlo bien para evitar una multa, sino como signo de respeto a los demás».

Somos más generosos ahora que antes de la pandemia

Al contrario de lo que ocurre en otros países como Estados Unidos, donde en la cuenta se explicita el porcentaje que debe dejarse de propina, en España esta cuestión se deja totalmente al criterio del cliente. Por lo general, somos generosos y, según explican los hosteleros, ahora arrimamos más el hombro que nunca con este sector, especialmente castigado por la pandemia. Espinosa percibe que «como la gente sale menos, cuando viene a un restaurante lo hace mirando menos el bolsillo, como sabiendo que se está dando un homenaje, y eso también se nota en las propinas». Lombao aporta un punto de vista peculiar, pero que puede tener sentido. «Creo que con las propinas influye mucho el tipo de local, el servicio y el turno. Por la noche la gente es más espléndida que al mediodía en parte porque se bebe más y, digamos, la gente se va más contenta», comenta el dueño de Zicatela.

Puntuales solo a ratos

Habrá quien acuse esta falta de rectitud a la idiosincrasia ibérica. Pero no cuela. Para los hosteleros es una de las faltas más graves, sobre todo en este contexto en el que la mayoría de locales apuestan por el doble turno al mediodía y por la noche para exprimir al máximo la capacidad de sus locales, ahora que los aforos están limitados. «Por lo general la gente sigue sin ser puntual, y esto teniendo en cuenta que nosotros y muchos restaurantes hacemos doble turno es un problema, porque los clientes siguen teniéndose que ir a la hora pactada, aunque lleguen tarde, y no siempre lo entienden», relata Lombao. El chef de A Maceta es revelador con la siguiente frase: «Queremos ser europeos para unas cosas y para otras no —en muchos países del Viejo Continente llevan años funcionando con el doble turno—».

Aun así se muestra optimista y cree que la gente «ya empieza a ser más consciente de la necesidad de ser responsable con la hora de llegada y con la hora de ceder el turno e irse».

Desde Silabario, González va un paso más allá: «En España, en general, tenemos un problema con nuestros hábitos a la hora de las comidas porque las empezamos muy tarde, y cuesta acostumbrarse más que en otros sitios a ser rigurosos. Sería bueno aprovechar el momento de la pandemia para empezar a cambiar determinadas costumbres. Pero para ello hay que involucrar a otros sectores, porque no puedes estar trabajando hasta las ocho de la tarde y después querer cenar temprano. Es un proceso difícil, que será lento y debe estar empujado desde la Administración».

Un nuevo frente, la hora de cierre

Es esta la cuestión que nos deja peor parados como clientes. Sobre todo porque denota una falta de respeto y de empatía con los trabajadores, si ocupamos el último turno, obligados a cerrar el local a la hora que imponen las autoridades. Espinosa confirma que en sus locales sí tienen que estar aún «bastante encima» para que los clientes dejen el local cuando llega la hora de cerrar. Y apunta: «Pero, bueno, es normal en cierto modo porque yo veo a la gente disfrutar del sol en la terraza a las seis de la tarde [hasta hace unos días esta era la hora a la que debía echar el candado la hostelería] y entiendo el remoloneo».

Esto no es nuevo. En la era pre-covid ya nos costaba despegarnos de la sobremesa, y eso que las horas de cierre nada tienen que ver con lo que ahora obliga la norma. En el sector de la hostelería parece que con los horarios el cliente siempre tiene la razón y de eso se cansaron en el 2018 una veintena de hosteleros de Lugo, que lanzaron una iniciativa para reivindicar una conciliación imposible en este sector. La medida no pretendía otra cosa que hacer entender a la sociedad que ellos también deben tener unos horarios estipulados. Así, las cocinas cerrarían en los dos turnos media hora antes de lo que lo hacían y ningún cliente podría estar en sus locales una vez se rebasase la una y media de la mañana. Hoy parece impensable.

> «Aún tenemos que estar muy encima cuando llega la hora de cierre»

Las críticas, a través de la pantalla

Dudan los encuestados a la hora de responder si, como comensales, los gallegos somos honestos o no. Planea en sus explicaciones la sombra de Tripadvisor, la plataforma en la que se refugian muchos clientes para lanzar feroces críticas anónimas. «Este tema es complicado porque en muchos casos la gente aprovecha el estar detrás de la pantalla para sacar a relucir iras y frustraciones, y sin embargo, no lo dicen en el momento. También están los que llegan a usar estas opiniones a modo de chantaje precisamente porque en muchas de estas webs no se pide que se contrasten ni se verifiquen los datos», comenta Alberto González. En esta misma línea se manifiesta Diego Lombao: «Por lo general, casi todo el mundo es honesto cuando algo le gusta; te lo dicen, te dejan más propina... Pero con lo malo hay un porcentaje que se echa a las redes sociales a criticar en lugar de decírnoslo. Nosotros hacemos el trabajo con todo el cariño y también agradecemos escuchar lo que no gusta para mejorar».

A Jorge Gago le da la sensación de que la gente cree que va a ofender por comentar que algo no les agrada, «cuando para nosotros es importantísimo. Y ya no solo con los platos, sino con la disposición de las mesas, la iluminación, que nos comenten si pasan frío; está bien saberlo todo».

PREPARACIÓN

Ingredientes

5-6 PERSONAS

- **Albóndigas.**
- **900 g. de lomos de merluza (de una merluza de 1 kg salen 800 g.).**
- **80 g. de miga de pan y un poco de leche para mojarla.**
- **1 huevo L.**
- **2 cucharadas de pan rallado fino.**
- **Sal y pimienta negra molida.**
- **Harina para rebozar**
- **Aceite para freír.**

Para el caldo de pescado (**)

- **La espina y la cabeza de la merluza.**
- **Perejil fresco.**
- **1 cebolla en trozos.**
- **Agua suficiente para que cubra lo anterior.**

Para la salsa verde

- **Aceite de oliva virgen extra.**
- **1 diente de ajo sin germen.**
- **1 cebolla grande (la mía era dulce).**
- **500 ml. de caldo de pescado.**
- **1 cucharada colmada de harina.**
- **50 ml. de vino blanco (o cerveza rubia).**
- **1 manojo de perejil fresco (25 g.).**
- **350 g. de guisantes frescos o congelados.**

Para acompañar

- **Puedes acompañar con patatas fritas cortadas en cubos, arroz blanco o patatas cocidas.**

1 Cuece los guisantes en un cazo aparte (no pongas sal porque afea el color), cuando estén cocidos escúrrelos y pásalos a un cazo con agua con hielo para que corte el proceso de cocción y conserve ese verde tan bonito. En el momento de necesitarlos, los escurres y listo.

2 Corta la merluza (o pide a tu pescadero que lo haga), retira los lomos, la piel y separa la espina y la cabeza para hacer el caldo. Limpia bien los lomos de espinas. Ahora córtalos a cuchillo, pero menudos (no queremos triturar la merluza, queda mejor encontrarse pequeños trozos) y colócalos en un bol.

3 Moja la miga de pan con un poco de leche, tritúrala y agrégala al bol de la merluza, añade también un huevo ligeramente batido y dos cucharadas de pan rallado, sal, pimienta negra y a mezclar bien. Deja unos minutos para que la mezcla absorba bien la sal.

4 Mientras, pon en una olla todos los ingredientes del caldo, cubre con agua y pon a hervir. Cuando alcance el punto de ebullición baja un poco el fuego y deja hervir a fuego medio-bajo unos 20 minutos. Cuela y reserva.

5 En una olla baja pon 3 o 4 cucharadas de aceite de oliva y agrega la cebolla y el ajo picados tan finitos que parezcan triturados (yo los piqué con robot) espolvorea sal y pimienta. Deja unos cuantos minutos hasta que evapore. Agrega el vino, deja unos minutos para que también se evapore el alcohol. Agrega el caldo y deja un poquito para triturar el perejil y también añade el resultante de esa mezcla.

6 Salpimenta. Si quieres añadirle algo de guindilla, ahora es el momento. Deja a fuego medio bajo. Mientras, continúa con las albóndigas.

7 Forma las albóndigas, conviene que sean todas de peso similar, las mías pesaban entre 60 y 65 g. Una vez hechas, pásalas por harina (ten cuidado que no queden pegotes) y

ya puedes freírlas en una sartén con un poquito de aceite para sellarlas.

8 A medida que las vas sacando de la sartén, las pasas a la olla de la salsa verde. Una vez que tengas todas las albóndigas en la olla, pon la tapa, lleva a ebullición y baja el fuego al mínimo. Agrega la harina desleída en caldo o agua, mueve la olla con movimientos de vaivén para que se integre bien.

9 Agrega los guisantes e integra de nuevo dando a la olla movimientos de vaivén sobre la encimera, de este modo no se romperán las albóndigas. Deja unos minutos más en el fuego hasta que los guisantes tomen temperatura.

10 Sirve las albóndigas con los guisantes. También puedes poner patatas fritas cortadas en dados, arroz blanco, patatas cocidas... Servir calientes.

HEREDEROS DEL
MARQUÉS DE RISCAL
Desde 1858

XR
Reserva

LOS TIEMPOS CAMBIAN, LO AUTÉNTICO PERMANECE.

Sopas del mundo: calentamiento global

Desde la más sencilla, como la de ajo, hasta la más sofisticada, como la cataplana portuguesa, todas tienen dos elementos en común: que hace falta una buena cuchara y que nos reconfortan como entrante. Damos una vuelta en busca de la mejor

TEXTO **MARCO SORIANO DE TEJADA**

Atrás queda la temporada de cocidos con sus contundentes cacholas y lacones. Junto a ella, también dejamos atrás el invierno aunque todavía nos esperan algunos días fríos. Precisamente, para esos días primaverales, lo más adecuado para entrar en calor quizás sea una sopa, ya que hay algunas que se preparan al momento de manera sencilla como la sopa de ajo. Os dejo una serie de sugerencias de las que encontraréis las recetas de muchas de ellas en mi blog de gastronomía www.lacocinaesvida.com

SIN SALIR DE EUROPA

Quizás una de las sopas más conocidas de España sea la sopa de ajo, denominada también sopa castellana. Su origen humilde hace que los ingredientes varíen según la región, el poder adquisitivo o simplemente los gustos del cocinero. Ingredientes básicos, además del agua muy caliente, son por supuesto unos buenos ajos y el pan duro de hogaza. A partir de ahí, encontramos que en Andalucía le añaden coliflor; tomate troceado en La Rioja o incluso bacalao en el País Vasco. Otra de las elaboraciones en principio sencilla es la del Borsch. Como la mayoría de los platos populares, su origen se lo disputan rusos y ucranianos, aunque en sus distintas versiones, está muy extendida por los países del norte de Europa. En lo que sí se ponen todos de acuerdo es en que no ha de faltar el agua y abundante remolacha. La suelen completar con un poco de nata agria y en algunas zonas le añaden tropezones de carne. Una curiosidad es que también tiene su versión para tomarla fría.

La *erwten soup* o sopa de guisantes es unos de los platos nacionales de la cocina neerlandesa con sus respectivas variantes en Alemania y países escandinavos. Su origen es humilde y básicamente se trata de guisantes machacados y a partir de ahí se puede ir completando hasta convertirla casi en un cocido con distintos tipos de carnes y salchichas. Se ha convertido en un aperitivo para los patinadores que atraviesan en invierno los canales helados.

Sin salir de Europa y mirando al sur, nos encontramos con la Minestrone milanesa, aunque es típica de las regiones del norte de Italia. No existe una receta fija y varían según la temporada del año y la región. Básicamente se compone de verduras y se enriquece con pasta y a veces con arroz. En la Toscana no han de faltar las alubias blancas, al igual que la calabaza en Génova. En todos los casos se acompaña de un pesto elaborado con albahaca, aceite de oliva, ajo y parmesano rallado.

Para completar la ronda europea nos vamos a Portugal donde su famosa cataplana, que es una cazuela para

4

7

1 **SOPA DE AJO.** Clásica española de elaboración rápida y sencilla con pan duro. Foto: lacocinaesvida.com

2 **MINESTRONE.** Del norte de Italia, con vegetales y pasta como ingrediente principal.

3 **RAMEN.** La sopa china de pescado o carne, que popularizaron los japoneses, está de moda.

4 **CLAM HOWDER.** Esta crema con almejas la introdujeron los franceses en Estados Unidos.

5 **ERWTEN SOUP.** Compuesta por guisantes es típica de los Países Bajos.

6 **CATAPLANA.** En Portugal hacen este guiso de pescado en un utensilio del mismo nombre. Foto: Casa da Guripa

7 HARIRA. Llamada también sopa del Ramadán. En Marruecos la toman después del ayuno.

8 SOPA DE TORTILLA. Los mexicanos añaden a este caldo tiras de tortilla de maíz.

9 BORSCH. El origen de esta sopa de remolacha se lo disputan rusos y ucranianos. Foto: lacocinaesvida.com

cocinar al vapor, da nombre al plato. Este utensilio, que tiene su origen en el tajín árabe para cocinar al vapor, se llena de los más variados ingredientes en crudo aunque predominan los pescados y mariscos. A pesar de tener su origen en el Algarve, esta especie de guiso para comer con cuchara y mojar mucho pan, se ha convertido en uno de los pilares de la gastronomía portuguesa, teniendo incluso su versión carnívora.

POR TODO EL MUNDO

Nuestros vecinos marroquíes tienen una sopa que llaman *harira*, uno de los pilares de la cocina del norte de África tras el tajín y el cuscús. Habitualmente se toma como plato único durante el mes del Ramadán para romper el ayuno, ya que tiene una abundante y variada lista de ingredientes: verduras, legumbres, cereales, carne, además de diversas especias, tomate, limón y harina para espesar. Para completar la ingesta de calorías generalmente se acompaña de higos secos y dátiles. Pasado el mes de ayuno se suele preparar para las grandes celebraciones y es típica que la coman los recién casados al día siguiente de la boda.

Si cruzamos el charco y nos vamos a Estados Unidos, más concretamente a Nueva Inglaterra, estaremos en la región de donde procede el famoso *clam chowder*. Su origen está en las sopas que preparaban los pescadores franceses que faenaba en las costas de Terranova, allá por el siglo XVIII. Se trata de un caldo con cebolla y patatas espesado con leche o nata, con apariencia de crema, al que se le añaden almejas.

DENTRO DE UN BOLLO DE PAN

Los inmigrantes portugueses comenzaron a ponerle tomate y esto ocasionó tal controversia que en Maine, en 1939, una ley prohibió el *clam chowder* con tomate. Actualmente nos encontramos con distintas versiones de esta preparación incluida la de San Francisco, donde es típico servirla dentro de un bollo de pan. Eso sí, en todos los sitios y debido a que se tomaba los viernes de cuaresma para evitar la carne, se ha instaurado esta tradición.

Si cruzamos la frontera mexicana estaremos en el país originario de la sopa de tortilla, conocida también como sopa azteca. En un caldo preparado con jitomates molidos con ajo y cebolla sazonado con perejil. Por supuesto, el toque picante se lo dan los chiles y se sirve con chicharrón, aguacate, queso y crema, donde se sumergen tiras de tortilla de maíz. Finalizamos nuestro recorrido en Japón, donde se popularizó el ramen a pesar de que su origen es chino. Muy de actualidad, esta sopa que tiene como ingredientes principales fideos chinos junto con caldo de carne, verduras, marisco, pescado o carne. Esta sopa se ha colado en las cartas de los restaurantes japoneses e incluso se han abierto locales especializados en esta preparación tan popular en el país del sol naciente. Hay todo un mundo de sopas.

HELLAS

A CORUÑA

✸ ✸ ✸ ✸

Tradición, esencia y sabores de Grecia

Hay veces que tendemos, sin darnos cuenta, a generalizar sobre las gastronomías de otros países y valorarlas teniendo en mente un único plato. Pero si España es más que paella, México tiene más platos que los tacos y en Portugal no se mantienen únicamente de bacalao, en Grecia existe una variedad culinaria más allá de la musaka. Andrea Vastianou lleva casi veinte años poniendo en valor la cocina helena a través de propuestas artesanas, tradicionales y auténticamente griegas. La carta de Hellas propone un viaje gastronómico por todo el país, desde Macedonia al Peloponeso pasando por sus islas, y lo hace a través de platos surgidos de recetas familiares en los que combina productos que importa, como el queso feta, el yogur o las aceitunas de Kalamata, con el producto fresco que encuentra en los mercados locales. Probar la *spanakópita*, una especie de empanada de hojaldre con espinacas, queso feta, puerro y eneldo que elabora siguiendo la receta de una vecina de su infancia, es casi obligatorio. También se recomienda disfrutar de los contrastes del *exojikó*, cordero guisado, envuelto en masa filo y con un toque de romero, y de la auténtica musaka. Elabora platos fuera de carta dependiendo de la temporada y domina el equilibrio entre los ingredientes y las especias que los conforman. Para cerrar la visita lo mejor es dejarse seducir por alguno de sus postres, como los *baklabás* o la tarta de pistacho, y acompañarlos de un café hervido.

TEXTO **TAMARA RIVAS** FOTOS **MARCOS MÍGUEZ**

PLATO ESTRELLA

Jtapódi me koftó makaronáki (pasta con pulpo)

TíPICO DE CUARESMA. El pulpo se prepara en una base de cebolla, especias —pimienta de Jamaica, canela, laurel y un toque de clavo— tomate triturado casero y vino tinto Makedonikos. Cuando está en su punto se añade la pasta griega y se remueve hasta que adquiera una textura caldosa similar al de una fideuá.

¿QUIÉNES SON?

DÓNDE ESTÁN
En el callejón de la Estacada, a los pies de la Marina coruñesa.

HORARIO
De miércoles a domingo de 12.00 a 16.30 horas (mientras duren las restricciones del covid).

RECOMIENDA
Probar alguno de los platos fijos y dejarse sorprender con los fuera de carta de cada temporada.

DE 25€ A 30€

CASA CAPELLÁN

MONFERO

✸ ✸ ✸ ✸

La auténtica comida tradicional casera

Hay platos que, por muy sencillos que parezcan, siempre poseen algo especial, que nos dicen de dónde proceden, porque tienen productos de proximidad. Y este es el caso de esta ternera estofada que, con otras muchas recetas, que Marisa aprendió de la tradición, lo hay siempre en esta casa de comidas de Monfero. El restaurante se remonta a los años 40 del siglo pasado y pertenece a las llamadas cantinas do Eume, que heredó y restauró José Carlos Rivas, esposo de la cocinera, Marisa Varela. El nombre de Casa Capellán viene de antiguo, cuando un capellán la habitaba. Cuenta con un amplio comedor interior, con cafetería y también terraza, además de una carpa en verano. Los domingos tiene en la puerta un «pulpeiro», durante todo el año, que nos lleva el pulpo a la mesa. Ir un fin de semana a comer a esta casa es una grata experiencia, ya que, ademas de disfrutar de la comida casera, podemos después visitar aquella inigualable zona rural y acercarnos al monasterio de La Cela, que pertenece a la Diputación y que está en un estado lamentable de abandono aunque, siendo una auténtica joya monumental del pasado, siempre es interesante. En el restaurante recomendamos pedir callos, carne asada, bacalao(a la plancha o con grelos) y en otoño caza mayor. Por supuesto también cocido con grelos y carne de la zona. Para los «larpeiros» hay que recomendar la tarta de nueces, exclusiva de la casa y requesón con miel.

TEXTO **J. M. ORRIOLS**

PLATO ESTRELLA

Carne asada del día del patrón

TOQUE PERSONAL. Este plato, habitual en las fiestas patronales del rural, tiene una preparación sin complicaciones, si contamos, claro está, con la habilidad y el toque personal de quien lo cocine. Marisa, que escoge siempre la mejor carne de ternera y patatas de Monfero, lo elabora con la receta tradicional y tiene la carne a fuego muy lento durante más de dos horas.

¿QUIÉNES SON?

DÓNDE ESTÁN
Ponte da Pedra, 8 (Monfero) A Coruña. Teléfono 981 793 882.

HORARIO
A partir de las nueve de la mañana. Cierra domingos y martes por la tarde.

RECOMIENDA
Carnes, callos, revueltos, bacalao y postres caseros, en especial la tarta de nueces.

DE 10€ A 30€

Las mil vidas de una castaña

Fue la reina de las cocinas gallegas hasta que las patatas le arrebataron el trono. Ahora, más de seiscientos años después, la castaña parece querer tomar la revancha. Y no le va mal porque es un fruto que da mucho juego. Desde caldos a postres o, cómo no, acompañando una carne

TEXTO **M. CEDRÓN** FOTOS **ALBERTO LÓPEZ**

Cuando se habla de castañas lo primero que se viene a la mente es un buen magosto, una festividad tradicional que celebra los frutos que trae el otoño, o los asadores que se colocan en las calles de las ciudades para ofrecer sus productos durante los meses de invierno. Pero la castaña es mucho más, un fruto con miles de opciones que conquistan paladares por todo el planeta: «Tiene dos grandes mercados, el de los asadores, que concentran en torno a un 50 % de la producción; mientras que la otra mitad es la que va pelada y destinada a convertirse en un ingrediente de la industria», explica Jesús Quintá, presidente de la IXP Castaña de Galicia y gerente de Alibós.

El proceso de pelado no es fácil. Puede hacerse a fuego o a vapor, un método más artesanal que requiere más tiempo. Y transformadas de ese modo las castañas que salen de Galicia surten a industrias de todo el mundo. «Los mayores consumidores son Francia, Suiza y Japón. En Italia, España y Portugal también se consumen, pero menos», añade el responsable de la IXP.

El destino de esos frutos es variado. En Suiza, Francia o Portugal suelen comprar la castaña pelada y congelada para usarla como acompañamiento de asados de carne en Navidad o Acción de Gracias, en Estados Unidos; luego también se pueden cocer para envasar en almíbar o hacer marrón glacé. Otro formato son los purés o la crema de castañas con las que pueden hacerse diferentes platos como el Mont Blanc, un postre que se hace a partir de crema de castaña endulzada y cubierta de nata. Esta especialidad es muy popular en Francia, Italia, China, Japón y Hungría, al igual que el Vermicelli en Suiza, unas tartaletas con espuma de castaña y merengue.

Más allá de todo eso hay un amplio abanico de subproductos que van desde las mermeladas a los helados, los yogures o los snacks. Por no hablar de las múltiples posibilidades que ofrece la harina de castañas.

De hecho, fue una empresa gallega, de Chantada, la primera en hacer harina de castaña en toda la península Ibérica. Eso abrió la puerta a poder degustar unas buenas magdalenas o un bizcocho. La comercializan desde el polígono industrial de ese concello lucense bajo la marca Naiciña. Y ya va por la segunda generación. «Comenzamos a transformar la castaña pelada en harina en 1998», explica Miguel Ángel Areán, que forma parte de la segunda generación de la familia Areán González que puso en marcha la empresa en 1972, cuando empezaron a realizar una labor de intermediación al comprar castaña a los productores de la zona para enviar a otros transformadores.

Aunque el verdadero empuje a la compañía lo dieron a partir de 1989 «cuando José Mouriño nos animó a invertir», cuenta Miguel. Ahora recogen castaña en toda Galicia y también en el norte de Portugal. Y la gama de productos que ofrecen a sus clientes es de lo más variada. Basta con echar un vistazo a su página web. Desde harina de castañas ecológica hasta castañas precocidas ecológicas pasando por un paté de castañas con boletus que invita a ser maridado con un buen asado. Pero, cómo no, también hay puré de castañas con chocolate, marrón glacé. No hay duda pues de que las castañas pueden tener muchas vidas. Por algo fueron las reinas de las mesas antes de las patatas.

XOSÉ CANNAS COCIÑEIRO DO RESTAURANTE PEPE VIEIRA

«‘A última cociña do mundo’ é o noso Macondo gastronómico»

Un cociñeiro e un antropólogo están detrás de «A última cociña do mundo», un concepto creado por Pepe Vieira que fusiona a recuperación de receitas esquecidas e de produtos totémicos da nosa gastronomía co simbolismo do patrimonio inmaterial galego

TEXTO **CARLOS CRESPO** FOTOS **E. MOLDES**

Xa non se trata só de comer, e de comer ben e rico. «Trátase de que cada menú conte unha historia de xeito que a visita ao restaurante se converta nunha experiencia única», conta Xosé Cannas. E por aí vai a nova proposta do restaurante Pepe Vieira, bautizada como *A última cociña do mundo*. Un concepto que xorde da investigación conxunta entre o cociñeiro de Poio e o antropólogo Rafael Quintía.

—De onde nace esta idea?

—Isto nace despois duns anos nos que a cociña estoupa. Estabamos todos os cociñeiros viaxando moitísimo polo mundo e as cociñas estábanse a parecer cada vez máis. Nun momento dado, eu, que tamén estaba metido nesa espiral, deime de conta de que había que cambiar de plano, que o que nos marca a diferenza é a nosa propia identidade. Así que empecei a facer unha viaxe involutiva. E ese traxecto que antes facía en avión pois empecei a facelo camiñando, mirando o que tiña arredor.

—Cales son as bases que definen «A última cociña do mundo»?

—Establecemos tres liñas de traballo. Unha era a procura e recuperación de receitas antigas que estaban esquecidas. Outra ten que ver con produtos que dalgunha maneira foron tótem ao longo da historia. E a terceira está en relación co patrimonio inmaterial galego: lendas, mitos, rituais... Buscabamos afondar nesa idea de que a cociña non só está ligada ao culinario senón tamén á cultura. E mesturando todos eses conceptos foi como chegamos a *A última cociña do mundo*, o concepto que resume todo o noso ideario, o noso Macondo gastronómico.

—Que lle pode achegar un antropólogo á cociña?

—Quintía situounos no mapa e deunos referencias identitarias sobre o que estabamos a facer. Iso é moi importante. Se alguén vén comer a un restaurante a Galicia tenlle que quedar moi claro que está en Galicia. Non pode ter a mesma experiencia que se fose a Moscú. Pero para iso precisamos mergullar na nosa propia cultura. Obviamente podes facelo pola túa conta, pero se tes a sorte de poder facelo da man dun antropólogo, vas moito máis rápido e accedes a moitísima máis información e dunha forma máis precisa.

—Van utilizar como vaixela cerámicas que son réplicas de pezas castrexas.

—Si, dentro desas liñas de traballo estaba que a posta en escena dos nosos pratos tivese que ver tamén coa nosa cultura e a nosa historia. Investigamos nos deseños de pezas castrexas e soubemos dunha asociación de Cuntis que se dedica a facer réplicas de modelos de vaixelas que foron atopadas en distintos castros. Pensamos que ten o seu rollo que un restaurante moderno teña pezas da vaixela que son deseños de hai máis de dous mil anos.

—Ademais da vinculación co finis terrae isto da «última cociña do mundo» ten que ver tamén coa vangarda?

—Pois si. Xeograficamente Galicia é o fin do mundo e no plano da cociña tamén se vive un pouco esa situación. Os cociñeiros galegos vivimos afastados do resto do Estado. Nin sequera nos chaman para o anuncio de Estrella Damm (ri). As modas aquí, como que chegan máis tarde e, dalgún xeito, máis domadas. Iso ten a vantaxe de que nos permite ver todo con certa distancia. E esa distancia, no tempo, vai a ser un factor positivo. Por ser diferentes. Creo que o realmente importante de cara aos vindeiros anos vai ser que sexamos capaces de poñer en valor ese efecto diferenciador, a nosa identidade. O ser auténticos. Podo entender que un cociñeiro de Madrid, Londres ou Nova York poida ter un carácter máis universal pero nun lugar como o noso, no Camiño da Serpe, rodeados dunha cultura milenaria e cos produtos que temos, o único que ten sentido é facer a cociña que nós facemos.

—Que vai atopar de diferente quen se achegue a Pepe Vieira como consecuencia deste proceso de reflexión?

—O que vai atopar é unha viaxe por Galicia cunha sucesión de pratos que o transportan a sabores moi de aquí. Case todo o que facemos ten que ver cun radio de 30 ou 40 quilómetros do restaurante. De feito moita xente se sorprende de que ao carón de nós haxa tantas cousas que descoñecían. Iso é o que vai atopar a xente, unha sorte de viaxe interior.

MARÍA CASTRO ACTRIZ

“En Madrid hago filloas con la sartén... pero me falta el filloeiro”

María Castro triunfa compartiendo en redes sus planes de cocina en familia. «La gente me para y me dice: ‘Me has salvado el confinamiento con mis hijos’», asegura la actriz, que ha sido madre por segunda vez

TEXTO **NOELIA SILVOSA**

Rendida al tomate y a la cocina. Así está María Castro (Vigo, 1981), que concilia su gira teatral con *La Coartada*, sus dos niñas —una recién llegada en plena pandemia— y el sinfín de planes caseros que también publica en redes. «¿Que cómo lo hago? Durmiendo poco y con alegría», dice a carcajadas la viguesa en la presentación de la nueva campaña de Tomate Orlando.

—¿Tomatera desde siempre?

—Sí, y sigo trabajando mano a mano con Orlando porque me siento muy cómoda y en mi casa siempre lo ha habido para cualquier cosa. A mi marido le pasa lo mismo. Un día, cuando nos conocimos, le hice unos macarrones sencillos y el tomate casero, currándomelo. Y me dijo: «Es que a mí este tomate... Prefiero como los que me hacía mi madre, que era con Orlando. Y le digo: «¿De verdad?», ja, ja. Así que nunca más he vuelto a desperdiciar el tiempo haciendo un tomate casero, porque veo que en mi casa no tiene tanto éxito. Ahora estamos en la campaña *Más que un tomate*, ya había hecho otra colaboración con ellos, pero estaba embarazada. Ahora en esta están demostrando la versatilidad del tomate.

—¿Hasta dónde llega esa versatilidad?

—Igual que hemos tenido que reinventarnos y en el confinamiento hemos hecho de todo, yo he hecho manualidades, actividades con los niños, he cocinado, he restaurado..., pues se trata de demostrar que el tomate no solamente se usa como acompañamiento para ciertos platos. Se puede usar a lo mejor para una merienda, que parece que te extraña que un bizcocho de zanahoria se pueda hacer con tomate, o una magdalena. Pues se hace, y queda riquísimo. Aquí está el libro de recetas que han hecho con Iván Sáez y que demuestra que es un todoterreno.

—Ahora también te toca pensar en recetas que te permitan ir colándoles nuevos sabores a las niñas, ¿no?

—Pues con eso no tengo mucho problema porque Olivia aún no come, toma leche, y a Maia le chifla el tomate frito. Es curioso, porque al natural todavía no le ha pillado el punto, pero el frito se lo tengo que cortar yo, porque si no todo se lo toma con tomate. ¿Tortilla? Con tomate. ¿Pescado? Con tomate. Todo lo moja en tomate, entonces tengo un aliado muy bueno para que pruebe sabores mezclados.

—Ya que da tanto de sí el tomate, ¿qué recetas has aprendido a hacer con él?

—Unas tortitas con avena, tomate y aguacate. ¿Qué te parece? Y están buenas, muy buenas. Magdalenas de pavo, queso y crema de cebolleta confitada, medias noches rellenas de guacamole estilo Orlando, coca con hummus y tomate, sándwiches de berenjena, el bizcocho que te dije antes de zanahoria...

—¿Empezaste a cocinar tanto a raíz del confinamiento o ya venía de antes?

—Yo siempre cociné, porque no me gusta estar quieta. Al principio aprendí recetas de mi madre, como buena madre gallega y cocinitas que es. Después, a raíz de *MasterChef* me formé antes durante un mes cocinando mucho por las mañanas. Y en el confinamiento pues me puse a hacer cosas, y una de ellas eran los fogones. Con mi hija Maia, que estaba superimplicada cocinando, ya es un plan familiar.

—Planes familiares que agradecieron mucho que compartieras en redes.

—Es muy gratificante, porque aún me pasa ahora por la calle que la gente me para y me dice: «Me has salvado el confinamiento con mis hijos». Sé que los niños en una casa encerrados es duro. Por eso pensé en actividades que no solo les entretengan, sino que ayuden a unir más a padres e hijos. Hubo gente que me dijo: «Yo me di cuenta de que tenía que pasar más tiempo con él», o «no me atrevía a cocinar y tú haces que parezca tan fácil que me animo». Ya con eso, yo me doy por pagada.

—Menudas filloas hiciste con la receta de tu madre.

—Es que me encanta cocinar y la repostería, para comérmela, ija, ja! Las de mi madre son de rixóns con la sangre de la matanza del cerdo, pero aquí en Madrid no tengo acceso a muchas cosas, así que las hice casi tipo crepe, pero sigue siendo la esencia de la filloa gallega. Me falta el filloeiro de hierro, que sería lo suyo, pero me apaño con la sartén.

—¿Recuperados del covid?

—Sí, sí. Pasamos como una gripe fuertecilla, pero sin más secuelas y estamos todos perfectos, afortunadamente.

—Al final, la pandemia te trajo lo mejor de tu vida.

—Sí, un bebé. Ya estaba embarazada antes de la pandemia, pero me metí sin barriga y salí con ella. Estaba como de dos o tres meses pero nadie lo sabía, claro, lo conté el año pasado por el día de la madre. En unos tiempos tan complicados, donde hubo muchísima muerte, horror, dolor y soledad, pues traer un niño al mundo siempre es bueno, pero en momentos así traer vida es la mejor alegría que te puedes llevar.

Alfonso Albor, toda unha vida no mundo do viño no Ribeiro

Nos últimos premios outorgados pola D. O. Ribeiro, Alfonso Albor recibiu a distinción de toda unha vida no mundo do viño do Ribeiro. «Premio que agradecín moito e que me emocionou, porque hai máis nesta zona, e escolléronme a min. É todo un orgullo», explica o viticultor e adegueiro

TEXTO **J. M. ORRIOLS** FOTOS **SANTI M. AMIL**

ALFONSO ALBOR E A SÚA FILLA MÓNICA, que non só é a continuadora da obra do seu pai no Ribeiro, senón que tamén herdou a súa paixón polo mundo do viño. Agora é a que leva Pazos de Albor, adega que está en Coedo, lugar do concello ourensán de Cenlle.

Este viticultor e adegueiro ten unha ligazón familiar co Ribeiro dende o século XVIII, cando o primeiro dos Albor adquire unha casa en Coedo, concello de Cenlle, converténdoa despois Antero Albor en adega para elaborar viño, que posteriormente pasou a Victorino Albor e que, cando chegou o momento, Alfonso Albor herdou. Agora lévaa a súa filla Mónica, que é a cuarta xeración.

Alfonso Albor Rodríguez, da adega Pazos de Albor, foi o gañador da edición 2020 do Premio «Vida entre Vides» co que o Consello Regulador da Denominación de Orixe Ribeiro premia a traxectoria dos profesionais que, coa súa dedicación e traballo, fixeron posible o desenvolvemento e recoñecemento dos seus viños.

A cerimonia de entrega foi unha parte destacada na gala dos Premios da D. O. Ribeiro, no Pazo de Congresos e Exposicións de Galicia, en Santiago de Compostela. «Encarna a historia do Ribeiro— di Juan Manuel Casares, presidente do Consello Regulador da D.O.— deixando patente que, con casos como estes, poderíanse paliar as deficiencias no mundo rural, xa que a continuidade xeracional estaría asegurada».

OS ALBOR E O RIBEIRO

Alfonso Albor Rodríguez traballou na canteira e a principios dos anos 70 emigrou a Alemaña, onde naceu a súa filla Mónica. Pero, como case todos os emigrantes galegos, volveu á súa terra en 1994. Anos despois recuperou o proxecto da adega para sacar ao mercado os viños de Pazos de Albor.

Actualmente é Mónica a que se encarga de coidar as viñas co mesmo esmero ca el, aprendendo dos seus consellos e dos segredos familiares no eido da viticultura.

Aínda que Alfonso está xubilado, segue a pasar pola adega para aconsellar «no que podo a miña filla Mónica e para achegar o meu gran de area ao proxecto, que conta cun gran valor sentimental para a familia», explica o adegueiro. «Para min é unha satisfacción enorme — continúa— ver que a miña filla lle dá continuidade á tradición familiar. Gústame como o fai e como a xestiona. Eu trato de transmitirlle os meus coñecementos, aínda que ás veces tamén aprendo, como por exemplo, no mundo das promocións ou as novas tecnoloxías».

DOUS BRANCOS E UN TINTO

Pazos de Albor é una pequena adega de colleiteiro situada en Coedo (Cenlle), máis cerca do val do Avia, ao seu paso por Leiro e Gomariz, que do val do Miño. Mónica realizou un cambio de imaxe total nos seus viños: botella, etiqueta e nome. Pero a esencia segue sendo a mesma. Pazos de Albor traballa só coas uvas procedentes das súas 2,5 hectáreas, nas que domina a treixadura. A filla tomou o relevo do seu pai Alfonso nos labores do campo, coidando as viñas co mesmo esmero ca el, aprendendo e tendo moi en conta os seus consellos, que xorden da experiencia de tantos anos na viña. «No traballo, tanto no viñedo coma na adega, conto sempre co meu pai— explica a nova viticultora— ademais do asesoramento técnico dun dos enólogos máis competentes de España, como é Pablo Estévez. Así pois, deste xeito, elaboro cada ano tres viños. Dous brancos: un monovarietal de treixadura e outro plurivarietal de treixadura, loureira e godello, ademais dun tinto mencía. Meu pai transmitiume o cariño pola viña e a tranquilidade necesaria, e así, malia as dificultades, tiro sempre para adiante. É un orgullo telo ao meu carón, porque tamén é o mellor profesor».

> “Aprendo moito coa miña filla no mundo das promocións e das novas tecnoloxías”

Veigalobos, toda la esencia del albariño y de Granbazán

Hace tres años y medio que Pedro Martínez Hernández tomó las riendas de una de las bodegas más emblemáticas de Rías Baixas; de su mano, la marca se ha actualizado, ha renovado instalaciones y viñedos y ahora presenta su apuesta más personal, un Rías Baixas macerado en nieve carbónica

TEXTO **MARUXA ALFONSO** FOTO **MARTINA MISER**

Fue una de las primeras bodegas en apostar por la denominación de origen Rías Baixas. Y también una de las más emblemáticas del sector. Pero hace algo más de tres años, la suerte de Granbazán parecía haber llegado a su fin. Hasta que se cruzó en su camino Pedro Martínez Hernández, propietario también de Bodegas Baigorri en La Rioja Alavesa. Sin renunciar a su pasado, ni a los vinos que le dieron su nombre, la bodega se ha actualizado, renovando instalaciones y apostando por nuevas plantaciones. Ahora ha llegado el momento de dar un paso más y presenta Veigalobos, un albariño macerado en nieve carbónica para extraer toda la riqueza aromática de esta uva, toda la esencia del albariño y, de paso, la de una de las bodegas con más historia de Rías Baixas.

«Este año, la bodega celebrará su vendimia número cuarenta y hemos querido celebrarlo presentando toda una serie de vinos», explica Pedro Martínez, muy consciente de toda la historia que atesora la marca. Su llegada a Granbazán, el 26 de septiembre del 2017, marcó el comienzo de una nueva etapa. Empezó por una completa renovación de las instalaciones, habilitando hasta tres bodegas diferentes: una para los vinos más clásicos, el contrapunto y los Granbazán Ámbar y Verde; otra, para los de alta expresión, como el Álvaro de Bazán y Limousin; y una tercera en la que están trabajando con espumosos, que será su próxima apuesta junto con un tinto de Rías Baixas. Se ha trabajado, también, en el viñedo, adquiriendo una propiedad de monte enfrente de la bodega para habilitar cinco nuevas hectáreas de albariño. «Uno de los problemas de Rías Baixas es la falta de uva. Con la nueva plantación llegaremos a las 20 hectáreas de terreno, pero nuestra intención es conseguir 70 en los próximos años», añade. Una muestra más de la gran apuesta que el grupo está haciendo por esta denominación de origen. Y por Galicia también, pues en breve sacarán al mercado su primer Valdeorras, elaborado en una bodega de esa denominación de origen.

Tras haberse asentado, la nueva Granbazán presenta Veigalobos, una de sus elaboraciones más especiales. «Queríamos algo nuevo, pero apostando por volver a nuestras raíces», explica Diego Ríos, el enólogo de la bodega. Toda la uva con la que se elabora este albariño proviene de una parcela situada a orillas del Umia. Posteriormente, se deja macerar en nieve carbónica «para maximizar la extracción de aromas y conseguir todas las bondades del albariño en boca», añade. El resultado es un perfil de vino «muy diferente a los clásicos albariños». Es de un color amarillo intenso, pues se hace una vinificación más oxidativa. «En nariz escapa de las notas tradicionales de hierba y se acerca más a las especias, a flores como el geranio y la rosa», afirma. Y en boca es denso, balsámico y cremoso, perfecto para acompañar a platos más especiados.

Un vino moderno inspirado en la tradición secular

DOS PINOS SINGULARES nos reciben cuando llegamos a la bodega, una imagen que incorporaron a sus etiquetas. En la segunda imagen, una sala de barricas. Abajo, David Barco, delegado de la bodega, y la botella de Quinta de Couselo Tradición.

En 1163, pocos años después de construir en Oia su monasterio, los frailes cistercienses adquirieron en O Rosal la granja «da Cheira», donde introdujeron el cultivo de la vid, y que es, desde 1864, la bodega Quinta Couselo

TEXTO **J. M. ORRIOLS**

Esta propiedad, la granja «da Cheira», situada en O Rosal y donde se elabora vino desde hace ocho siglos, ahora pertenece al grupo Grandes Pagos Gallegos de Viticultura Tradicional (Bodega Quinta Couselo). Y haciendo hincapié en lo tradicional, la bodega lanza un vino de vanguardia, inspirado en los ancestrales métodos para elaborar vino, de los monjes primero, pero también de las diferentes familias que pasaron por esta finca desde la desamortización de Mendizábal, en el siglo XIX.

«El Quinta de Couselo Tradición —explica David Barco, delegado de la bodega y sumiller— es, por ahora, el vino más especial de Quinta Couselo, porque siendo un rosal con albariño, caíño blanco y loureiro, sale al mercado con 40 meses de crianza en dos grandes fudres de madera de 2.500 litros cada uno, con los que obtenemos 6.500 botellas».

UN VINO BLANCO DE SEIS AÑOS

El Quinta de Couselo Tradición desmonta la teoría, nacida de la experiencia de elaboraciones de tiempos pasados, que apunta que los blancos son para beber en el año, porque este, entre el tiempo en la madera y 12 meses más en botella, comienza a estar en su mejor momento para degustarlo «y puede aguantar —añade el sumiller— otros diez años en botella, si lo conservamos en buenas condiciones. Además su exclusividad viene dada también porque la vendimia, la selección de las uvas, el embotellado y hasta el etiquetado, se hacen totalmente a mano. Una labor artesanal que es respetuosa con el medio ambiente, como lo es el cuidado de las viñas en las que no usamos insecticidas ni pesticidas. Apostamos desde el principio por la diferenciación y este vino, obra de nuestro enólogo Martínez Juste, es totalmente diferente a todo lo que existe en el mercado, aunque, por su producción tan limitada, no podemos llegar adonde nos gustaría, reservándolo solamente para la hostelería de nivel medio alto y tiendas gourmet. Cada copa de este vino nos va a contar algo y nos va a indicar el terruño del que procede, que es la ribera del Miño, sin duda, uno de los mejores ríos del mundo para la producción de vino.

LIMPIO, BRILLANTE E INTENSO

Los expertos que hicieron la ficha de cata señalan que es de color amarillo pálido, con destellos metálicos y una densa lágrima. En cuanto a aromas, nos hablan de elegantes intensidades florales (azahar, jazmín, pétalo de rosa), con carácter, sensaciones de frutas cítricas escarchadas (limón maduro, mandarina) y manzana reineta. Una vez oxigenado se muestran los sutiles aromas de hierbas aromáticas (romero, hierbaluisa), delicados balsámicos (laurel), mantequilla, crema pastelera y lías cremosas, con recuerdos de pimienta blanca y pan tostado.

En boca dicen que tiene una entrada amplia e intensa, con volumen, fresca y equilibrada, sensaciones de flores blancas y frutales (níspero, manzana, limón, mandarina), especiado, con recuerdos de resina y delicadas maderas nobles, además de hierbas alimonadas. El paso de boca es cremoso, intenso y fresco; mineralidad de piedra de río que da paso a sensaciones salinas yodadas, persistente y cremoso, con largo final y elegante.

También nos aconsejan que lo ideal es tomarlo con mariscos, pescados grasos, arroces y caza de pluma.

UN VINO BLANCO DE GUARDA. Este lanzamiento supone para la bodega de O Rosal un paso más en su proyecto de elaborar grandes vinos blancos con crianza. Está 6 años en madera y botella.

Vinos blancos de élite con etiqueta térmica

Siempre hay algo que celebrar, dicen en Mar de Frades, la primera bodega que elaboró un espumoso en Rías Baixas y también la que incorporó una etiqueta térmica, que solo se ve cuando el vino está a la temperatura idónea

TEXTO **J. M. ORRIOLS**

PAULA FANDIÑO ES LA DIRECTORA TÉCNICA de Mar de Frades y, como enóloga, sigue investigando con nuevas técnicas y otras castes diferentes a las de albariño y godello. No descarta elaborar en algún momento tintos gallegos.

Lo que vemos es una dorna en color azul, que surge de la etiqueta cuando la temperatura del vino está en 8 grados, «que es la idónea para consumir este blanco de auténtica élite que elaboramos en el valle de O Salnés, dentro de la Denominación de Origen Rías Baixas», apunta su directora técnica, Paula Fandiño.

Un vino limpio, brillante y dotado de una poderosa acidez, muy frutal, elegante y muy versátil. «Además —añade la enóloga—para elaborar nuestros vinos estamos aplicando técnicas que favorecen el medio ambiente, disminuyendo el consumo de agua en un 20% y aplicando el método Ganímedes, que consiste en una elaboración tradicional inyectando gases inertes que evitan la oxidación y realzan aromas y sabores. Utilizamos la energía gratuita de la naturaleza para extraer eficazmente las sustancias nobles contenidas en todos los granos de uva».

Siguiendo con el método de elaboración, la responsable técnica de esta bodega añade que «más tarde, la fermentación se hace gracias a las levaduras procedentes del propio viñedo. Finalmente, una vez descubados los vinos y separadas las lías finas, es el momento de modelar su perfil, trabajando las lías en reposo, o removiéndolas periódicamente (batonage), consiguiendo resultados de mayor untuosidad y complejidad en boca».

LA EXPRESIVIDAD DE LA AÑADA 2020

La añada 2020 continúa gozando de la expresividad propia de la uva albariño y se caracteriza por los sabores auténticos de Mar de Frades, marcados por un aroma a cítricos, que recuerda a la ralladura de limón y pomelo, y con notas de manzana verde. «El paladar se ve envuelto con su frescor y cuerpo,—continúa Paula—logrando el equilibrio entre la delicada elegancia y un atractivo volumen. Esta especial combinación de sabores es lo que dota a esta uva de versatilidad en su maridaje, característica que brinda la oportunidad de degustarlo en cualquier ocasión y para acompañar cualquier plato, ya que potencia el gusto de la cocina gallega, los mariscos crudos, como la almeja fina, o cocidos como la centolla. Nuestros vinos son perfectos también para acompañar platos propios de cocinas muy especiadas, como la japonesa o la mexicana».

La nueva añada pasó por las singularidades climáticas de este año durante el ciclo de la viña, y los notables efectos del cambio climático en la costa gallega. La sequía y las altas temperaturas, además de la lluvia, el viento y el frío del mes de agosto, han provocado que la vendimia se retrasara hasta principios de septiembre.

Esta bodega, fundada en 1987 en el valle do Salnés, cuenta con 60 hectáreas de terrenos propios a los que hay que añadir los de 200 viticultores que poseen viñas controladas por su servicio técnico todo el año. Además de albariño, tiene también una pequeña parcela de godello con lo que elaboran una cantidad muy limitada de su vino Godello Atlántico, «pero estamos experimentando ya con variedades gallegas desconocidas— finaliza Paula— que serán la base de nuevos productos, no descartando que tengamos un tinto».

Mar de Frades pertenece al grupo Zamora Company, una compañía española de capital 100% familiar, con presencia en más de 80 países.

Para hoy tenemos: mantequilla neolítica y vino romano

Alimentos de la Edad de Bronce, caldos de hace dos mil años, un whisky sumergido en un pecio desde hace un siglo y una tarta que llevaba en el fondo del mar décadas. ¿Los degustarías? El arqueólogo gallego Ignacio Crespo te explica las consecuencias

TEXTO **PABLO GÓMEZ CUNDÍNS**

La humanidad no deja de sorprender. Y para desvelar esos secretos están los arqueólogos, como el gallego Ignacio Crespo. También ellos nos pueden ganar por el estómago, con sus hallazgos alimentarios. Aunque sea, en ocasiones, una cata de alto riesgo o de escaso gusto. «Ni nuestros hábitos de consumo ni nuestro modo de vida son especialmente diferentes a los de nuestros ancestros, desde el irlandés de hace tres milenios que guardó aquella mantequilla para ser consumida más adelante pasando por el galo-romano que nunca llegó a beberse aquel vino de falerno, obviamente mezclado con agua, dado que no hacerlo era cosa de bárbaros incivilizados, hasta llegar a ese pastel de frutas que esperó durante más de un siglo a aquella expedición británica que nunca regresó. Por el otro, el incalculable valor en conocimiento de los pequeños detalles que la arqueología nos aporta día a día sobre quiénes somos a través de estas pequeñas ventanas al pasado», asegura Crespo. Estos son algunos ejemplos.

BEBIDA Y POSTRE, APARTE. El vino de Espira (izquierda), la mantequilla de pantano (arriba) y la tarta de fruta (abajo) son tres hitos de los yacimientos gastronómicos.

MANTEQUILLA DE PANTANO

El oficio de cortador de turba ofrece, en ocasiones, momentos para la historia, nunca mejor dicho. Este material orgánico rico en carbono que se acumula en zonas pantanosas se usa como combustible desde tiempos inmemoriales en las islas británicas y centroeuropa. En el 2016, un cortador irlandés del condado de Meath se topó con un bloque de unos diez kilos de una sustancia grasienta y compacta similar a la mantequilla. «No son extraños estos hallazgos de materiales orgánicos en la turba. Yo mismo, en el 2006, durante las excavaciones en las que participaba para la construcción de la autopista M3 entre Dublín y Kells, localicé materiales del neolítico como si hubieran sido trabajados apenas unos días atrás», explica el arqueólogo gallego Ignacio Crespo. «La conservación de materia orgánica en ambientes de falta de luz y muy escaso oxígeno fomentan la preservación de la materia en perfecto estado. Puede que estos acopios deliberados de mantequilla en pantanos de aguas frías y lodos orgánicos profundos fuesen, además de una posible ofrenda, un método de conservación», apunta. «La mantequilla la probaría, aunque todos remarcan que tiene un olor rancio», concluye.

VINO ROMANO EN ÁNFORAS

Crespo, arqueólogo subacuático, matiza que «uno de los elementos más representativos de un yacimiento sumergido de época antigua es su cargamento cerámico. Las ánforas no solo representan una estandarización del transporte de bienes comerciales sino que para los arqueólogos nos sirven de marcadores cronológicos muy útiles. Uno de los productos más comunes en el intercambio comercial a lo largo y ancho del imperio romano era el vino». En este contexto, a principios de los años 50, el explorador y padre del buceo autónomo, el capitán Jacques Cousteau, junto al arqueólogo Fernand Benoit, estudiaron el pecio Grand Congloue B en Marsella. Era una gran nave comercial del siglo II a. C que transportaba entre 1200 y 1500 ánforas. La intrahistoria del proyecto sugiere que el equipo de Cousteau fue más allá y probó el contenido de un ánfora que permanecía sellada e intacta después de 22 siglos. «A partir de este punto la historia se confunde entre los que afirman que bebieron un líquido que recordaba levemente al vino, aunque me inclino a sospechar que un producto como aquel, no pensado para ser envejecido ni consumido de la misma manera que hoy entendemos como cultura del vino, debió ser una experiencia no muy agradable», concluye Ignacio Crespo.

EL VINO EMBOTELLADO MÁS ANTIGUO

«El otro caso de vino romano que siempre me ha llamado la atención es una serie de botellas de vidrio encontradas en una tumba del siglo IV de nuestra era en Espira, Alemania, allá por 1867», avanza el arqueólogo. «No solo resulta inusual la aparición de vino en este tipo de recipientes, sino que la propia localización sugiere un tipo de ofrenda no diseñada para su consumo. Posiblemente (no se ha abierto), el contenido sea vino mezclado con aceite para separar aquel de su contacto con el aire, además de sellar la botella con cera. No cabe duda de que es el vino embotellado más antiguo al que tenemos acceso, pero hay que tener mucho valor para probarlo. Sospecho que tiene que ser puro engrudo», zanja Crespo.

DE POSTRE, BIZCOCHO DE FRUTAS

Perdieron la carrera pionera hacia el Polo Sur con el noruego Roald Admunsen, pero no se habían privado de nada. Ni del postre, que fue encontrado un siglo después. «Un hallazgo gastroarqueológico muy interesante es el pastel de frutas de la marca Huntley & Palmers provisionado por la Terra Nova Expedition (1910) del malogrado Robert Scott y localizado en un refugio abandonado en el cabo Adare en el 2017 dentro de su envoltorio original y de una caja metálica que lo protegió. Las extremadamente bajas temperaturas y la falta de humedad también contribuyeron», explica Crespo. «Llegó intacto hasta nuestros días. Eso sí, con cierto olor a mantequilla rancia, según sus conservadores, quienes lo consideran *casi* comestible», lamenta.