

BUENA VIDA

1
SALUD
LOS CELÍACOS
PODRÍAN
COMER TRIGO

Transgénicos y cultivos tradicionales tendrían la solución

2
CABELLO
USTED NO
TIENE POR
QUÉ SER CALVO

Evite lo que sus genes se empeñan en que herede

3
DEPORTE
CORRER PUEDE
AHORRARLE
250 MILLONES

Así lo consiguió James Burke, CEO de Johnson & Johnson

*Facebook
no ayuda*

(*)



2€ GRATIS CON EL PAÍS
SOLO EL SÁBADO
10 DE SEPTIEMBRE

*Llevar un
'tupper' lleno
de fruta a la
oficina no es
tan buena idea*

*La experiencia
compensa
la pérdida
de reflejos*

¿Quiere un
CEREBRO
joven?

*el
-mail'
reduce 10
puntos
su cociente
intelectual*

NECESITA 2 HORAS

SILENCIO

AL DÍA (PÁG. 58)

*¡ Pida
vino!*
*Es parte
de la dieta
'antivejez'*

*¿Sabía que
la estupidez
es contagiosa?*

(*) Utilice con 86.000 neuronas de memoria. Piense que su abuela o tía tenía 'smartphone'.

No lo sabes
hasta que lo pruebas,
naturalmente



Hecho con ingredientes naturales. Auténtica receta danesa. Arla® Havarti, un delicioso sabor que necesitas probar para creer.



vive lo bueno en ti

Sumario

BUENA VIDA

Nº 27 SEPTIEMBRE 2016



PÁGINA
32

¿Se puede perder peso comiendo espaguetis?

Índice glucémico (IG), un término que conviene aprender si quiere disfrutar del placer de la mesa sin que se le disparen los niveles de azúcar en sangre ni le estalle el cinturón. Sepa cómo calcularlo, cómo afecta a su peso y su salud y cómo incluir sus mandatos en su día a día. Cinco cuestiones clave sobre la dieta del IG.

LO MEJOR



01

Jar salad

La última moda *foodie* para comer en la oficina.

02

Agua con gas

Un estudio avala nuevos beneficios para la salud.

03

Transgénicos

Una solución para celíacos, poblaciones con anemia...

04

No se afeite

Ventajas científicas de seguir la tendencia.

05

Crossfit

¿Qué es lo que tiene este deporte que engancha?

06

Libros

Lecturas que cambiaron la vida de Rafael Santandreu.

07

Jeans verdes

La prenda más usada quiere ser ecológica.

Sumario

BUENA VIDA

Nº 27 SEPTIEMBRE 2016

CUERPO

20 **A qué sabe...**

Recorremos el país en busca de los sabores que mejor representan nuestra gastronomía regional. Este mes, La Albufera: un lugar donde el arroz no sabe a nada (y a mucha honra).



24 **¿Y si solo pudiera cocinar con un ingrediente?**

Entrevistamos a nueve de nuestros mejores chefs para averiguar cuáles son sus ingredientes fetiche.

MENTE

38 **¿Quiere un cerebro joven?**

La ciencia ha conseguido que nuestros cuerpos vivan más años. Cómo lograr que su mente le siga.

46 **Usted no tiene por qué ser calvo.**

Una guía para evitar lo que sus genes se empeña en que herede.

50 **El deporte son los nuevos máster.**

En qué debe invertir su departamento de recursos humanos.

PÁGINA

58

El silencio no es lo que usted cree.

Los expertos aconsejan evitar la ausencia absoluta de ruido. Aquí, los sonidos que nos aportan calma.



64 **¿Por qué nos empeñamos en casarnos?**

En pleno auge de divorcios, el número de matrimonios sigue creciendo... Sociólogos y psicólogos discuten el fenómeno.



ENTORNO

70 **El 2020 está a la vuelta de la esquina...**

195 países se comprometieron a reducir sus emisiones de CO₂ y movilizar 100.000 millones de dólares para caminar hacia una economía sostenible. Vigilamos los progresos.



BUENAVIDA EN MOVIMIENTO



INFORMACIÓN ADICIONAL



CONSULTAS A EXPERTOS



IMÁGENES A TODA PANTALLA

DESCÁRGUELA



80 **Consultas**

Los mejores expertos resuelven sus dudas. Este mes, cirugía en niños, superpoderes animales, oxígeno como medicina...

82 **Huella**

Así afecta un crucero a su salud y la del medioambiente.

EDICIONES EL PAÍS

Presidente **Juan Luis Cebrián**
Consejero Delegado **Manuel Mirat**
Director General **Ignacio Soto**
Director EL PAÍS **Antonio Caño**

BUENAVIDA

Directora **Marta del Valle**
Editora web **Ana García Moreno**
amgarcia@prisarevistas.com
Redactora Jefe **Sonia Fornieles**
sofornieles@clb.prisarevistas.com
Diseño original y dirección de arte **Rodríguez y Cano** (rodriguezycano.com)
Jefe de maqueta **Ángel Sirvent**
alsirvent@prisarevistas.com
Edición **M. José Díaz de Tuesta**

Han colaborado en este número:

Cristina Bisbal, Eva Carnero, Pacho G. Castilla, Salomé García, Ángeles Gómez, Alexandra Lores, Teresa Morales, Carlota Peydro, Eva Van den Berg, Beatriz de Vera, Kino Verdú. Fotos: Jesús Alonso Studio, Getty, Cordon

Edita **Promotora General de Revistas, S.A.**



Director gerente **Óscar Becerra**
Directora de operaciones **Marta Liarte**
Jefa de edición gráfica **Paola Pérez**
pperez@prisarevistas.com
Secretaria de redacción **Cristina Ortega**
crisortega@prisarevistas.com
Distribución **Ricardo Fernández Molina**, **Juan García Corchete**
jgarciac@prisanoticias.com
Eventos **Virginia Béjar**
eventos@elpais.es
VALENTÍN BEATO, 48. 28037 MADRID
ESPAÑA. TEL. +34 915 386 104

PRISA BRAND SOLUTIONS

Directora comercial de Revistas y Suplementos **Gema Barreda**
Directora comercial BuenaVida **Raquel Retortillo** rretortillo@prisabs.com
Jefa de publicidad **Elena Cebollero**
ecbollero@prisabs.com
Publicidad Internacional **Inés Armendáriz**

PRODUCCIÓN

ASIP (Agrupación de Servicios de Internet y Prensa, S.L.)
Director **Enrique Sánchez**
Equipo **Amparo Castillo, Rubén Villatoro**
Impresión **Rotocobri**
Depósito legal **M-15219-2014**
ISSN **2386-6357**



Certificado PEFC
Este producto
procede de bosques
gestionados de
forma sostenible y
fuentes controladas
www.pefc.org

nº 1 en EE.UU.
en belleza, productos botánicos, descanso y energía*



REACH YOUR HEALTHY BEST

**From low you,
to go go go you**



**De venta en
establecimientos
especializados**

*NIELSEN US FDM (FOOD/DRUG/MASS) 52W/E 26.12.2015

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.

EL PAÍS presenta: ESCUELA DE COCINA

CONVIERTETE



EN



UN



CHEF



PRIMERA ENTREGA
DOMINGO 18
POR SOLO

1'95€



Una gran colección con más de 500 recetas con las que, paso a paso, te irás convirtiendo en un experto cocinero.

Recetas básicas e imprescindibles para los no iniciados.
Recetas sorprendentes para los más experimentados.
Y todas sencillas e ilustradas con cuidadas fotos cenitales.
La colección empieza por los Aperitivos y termina con Los secretos del Chef.

Aperitivos y tapas · Postres · Pasta y arroz · Carnes · Pescados y mariscos
Cocina japonesa · Cocina española · Cocina oriental · Cocina italiana
Recetas con chocolate · Verduras · Confituras, cremas y otras delicias
Platos para ocasiones especiales · Entrantes, ensaladas y postres
Cocina rápida y económica · Cocina al vapor · Salsas y condimentos
Los secretos del Chef

Síguenos en:  @elpais_promos

 Facebook.com/elpaispromociones

Para más información: elpais.com/promociones/escuela-de-cocina/ o 902119111. Promoción válida solo en España

EL PAÍS

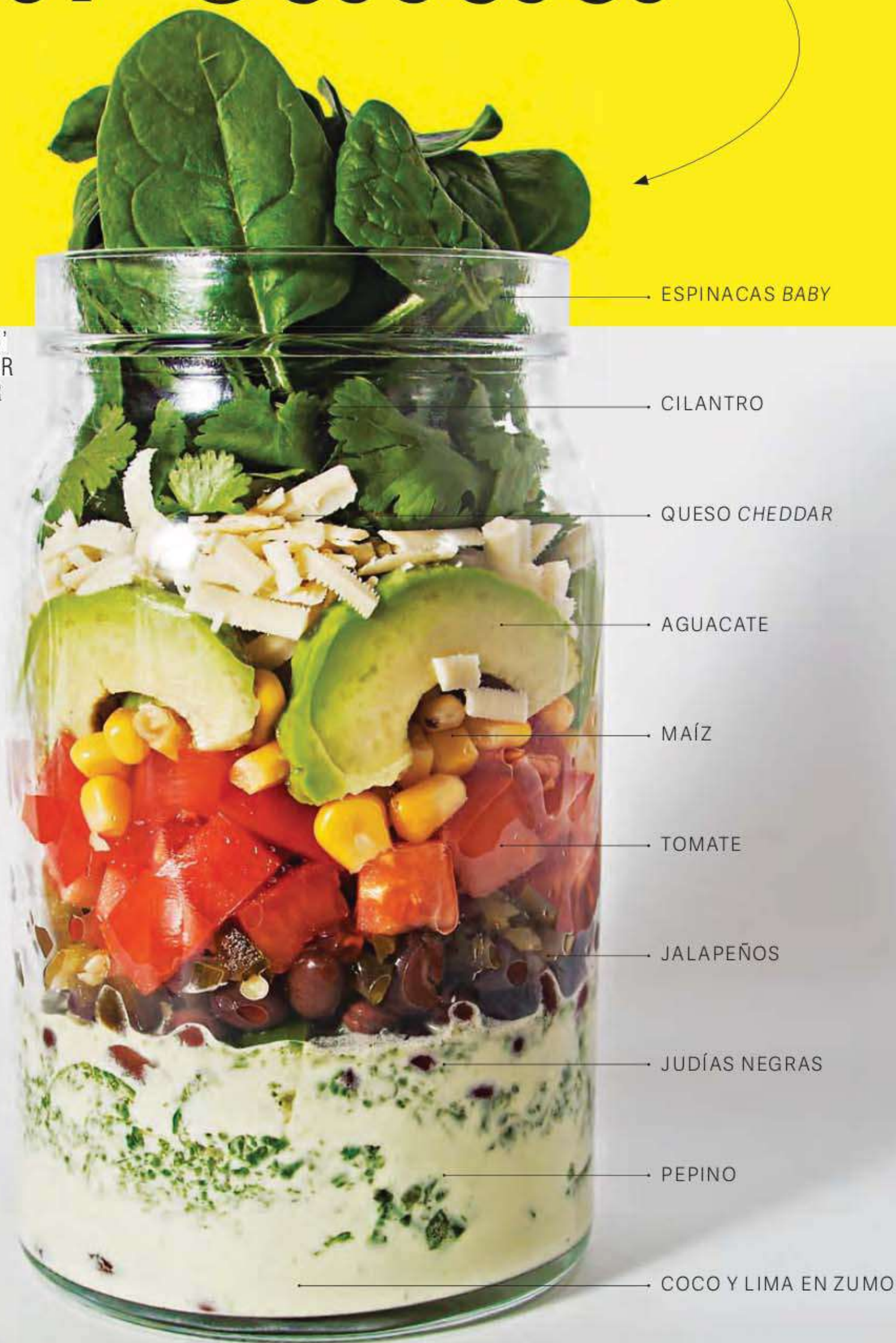
LEER REDUCE EL ESTRÉS Y LE HACE MÁS FELIZ. TIENE 75 PÁGINAS POR DELANTE... (*)

jar salad

1858. UN HOJALATERO DE NEW JERSEY, JOHN LANDIS MASON, PATENTA UNOS TARROS DE VIDRIO DE BOCA ANCHA Y CIERRE HERMÉTICO: LAS MÍTICAS MASON JAR. SIGLO Y MEDIO DESPUÉS, EN UNA CRUZADA CONTRA EL USO DEL PLÁSTICO EN LA ALIMENTACIÓN, 'ECOCHefs' COMO DAN BARBER, ASESOR DE LOS OBAMA, OPTAN POR DARLES UNA NUEVA VIDA EN LA OFICINA. ¿SERÁ EL FIN DEL 'TUPPERWARE'?

PACHO G. CASTILLA

"Es la solución perfecta a comidas de trabajo decepcionantes", asegura Alexander Hart en su libro *Jar Salads. 52 happy, healthy lunches*, (Smith Street Books). Y es que muchas veces el almuerzo que preparamos en casa con cuidado se convierte en un "desastre baboso y blandengue" cuando llega a la oficina. La gran ventaja, según Hart, es que "el aliño se queda en la parte inferior". La clave está en "colocar los alimentos por capas: abajo, los más robustos; arriba, los más delicados". Además, verduras como el pepino, coliflor, zanahoria o hinojo mejoran su sabor marinadas en el aliño.



ESPINACAS BABY

CILANTRO

QUESO CHEDDAR

AGUACATE

MAÍZ

TOMATE

JALAPEÑOS

JUDÍAS NEGRAS

PEPINO

COCO Y LIMA EN ZUMO

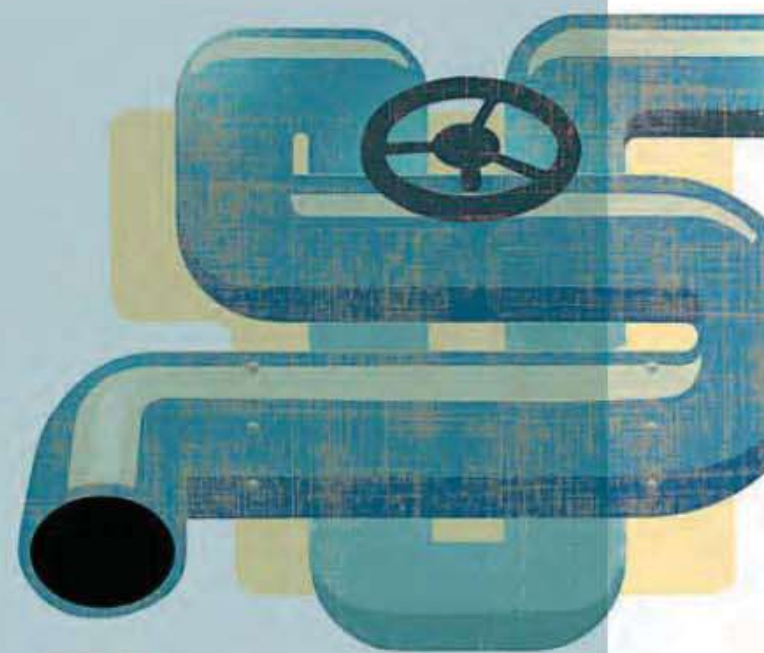
Agua: ¿mejor con burbujas?

UN ESTUDIO AVALA NUEVOS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Un ensayo clínico del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sobre las propiedades mineromedicinales del agua mineral carbónica de Vichy Catalan, asegura que contribuye a la disminución del riesgo de enfermedades como la diabetes, hipertensión, osteoporosis y obesidad entre adultos sanos; y, en mujeres posmenopáusicas, el riesgo cardiovascular. Según el estudio, su efecto alcalinizante reduce la acidez del estómago durante la digestión, mejora el metabolismo de los lípidos y disminuye los niveles de

glucosa. Es cierto que otros estudios relacionaban el agua carbónica con problemas dentales, pero se referían a fórmulas con CO₂ añadido y azúcar. La ciencia también confirma que favorece la deglución y la saciedad, así como un posible efecto reductor del colesterol malo (LDL) y de los marcadores inflamatorios.

por BuenaVida



REFresco

DE

GRIFO

El agua carbonatada, además, contiene calcio y magnesio, beneficiosos para el organismo. Y provoca sensación de saciedad (cuidado: puede hacer que beba menos de lo que necesite, según *Daily Mail Online*). Pero lo cierto es que como alternativa a los refrescos no tiene competencia: según un artículo de la Asociación

Gastroenterológica Americana, publicado en *'Gastroenterology'*, la carbonatación altera la percepción del dulzor haciendo que el cerebro no distinga fácilmente entre azúcar y un edulcorante, pudiendo favorecer la pérdida de peso: es decir, facilita el consumo de bebidas con pocas calorías porque su sabor se percibe igual de agradable que las que contienen azúcar. Última novedad: ya se puede disfrutar abriendo el grifo. Grohe ha desarrollado el dispositivo Blue, que permite elegir entre dos grados de carbonatación del agua y, además, la enfría. www.grohe.com

PRUÉBALO
¡lo notarás
y lo notarán!

Comparte tu experiencia en:
facebook.com/colnatur

Colnatur

Tu **colágeno** de confianza

Protección natural
del **movimiento**

Cuida **articulaciones, huesos,**
músculos, dientes y piel
de forma natural y efectiva

CREMA DE MASAJE MUSCULAR



NUEVO
COLNATUR
fisio
con colágeno
y extractos
naturales

Apto para pieles
sensibles

CLASSIC
Colágeno puro
COLNATUR con
Vitamina C



PRODUCTOS ALIMENTICIOS
FUNCIONALES

COMPLEX
Colágeno puro
COLNATUR
con Vitamina C
+ Magnesio
+ Ác. hialurónico

Sabor **muy Neutro**
o **Frutas del bosque**

- Alivio de la fatiga diaria
- Antes y después de un sobreesfuerzo físico
- Deportistas

- A partir de 40 años
- A cualquier edad, si quieres **mantenerte activo**, practicas **deporte o ejercicio físico**



DE VENTA EN LA **SECCIÓN**
DE PARAFARMACIA Y DIETÉTICAS

Las proteínas contribuyen a conservar la masa muscular y al mantenimiento de los huesos en condiciones normales. La vitamina C contribuye a la formación normal de colágeno para el funcionamiento normal de huesos, cartílagos, articulaciones, encías, dientes y piel. El magnesio contribuye al funcionamiento normal de los músculos, y ayuda a reducir el cansancio y la fatiga. Reg. UE 432/2012.

Síguenos en:
www.colnatur.com



ANUNCIADO EN



LÍDER EN VENTAS

Especialistas en **colágeno**



GENES QUE ENDULZAN, Y VERDURAS CON PROTEÍNAS



Sabor sacrificado

Según la revista *Science*, el gen del tomate GLK2 hace que este sea más dulce, pero también más feo. Los tomates bonitos y homogéneos han sido modificados y no tienen este gen. "El cultivo tradicional y genéticamente libre es lo que hace que recuperen su sabor", dice Francisco Sánchez, ingeniero agrícola y responsable de Paso Doble, empresa almeriense dedicada al cultivo tradicional del tomate.



Híbrido saludable

Del cruce natural de la col china y el brócoli nació el *bimi*: una especie de espárrago triguero con una flor de brócoli. Un estudio de la Universidad Politécnica de Cartagena concluyó que su flor contiene más fibras y proteínas que el brócoli.



¿Superverdura?

El *kale* (un tipo de col) tiene un 10% de proteínas, 20 miligramos cada 100 de vitamina C, más calcio que la leche y más hierro que la carne. Y según un estudio del Instituto de Medicina Preventiva de Belgrado, Serbia y Montenegro, protege del cáncer de vejiga.

NUTRICIÓN

Los celíacos podrían comer trigo

CULTIVOS TRADICIONALES Y TRANSGÉNICOS TENDRÍAN LA SOLUCIÓN

Un organismo transgénico es aquel cuyo ADN ha sido alterado con técnicas de ingeniería genética. ¿Con qué fin? "Mejorar la productividad haciendo las plantas más resistentes, y/o aumentar las propiedades nutritivas enriqueciéndolas, por ejemplo, con vitamina A en el caso del arroz dorado", explicaba a EL PAÍS el asesor de Seguridad Alimentaria en programas de cooperación al desarrollo, Juan Echanove. El cocinero y agricultor Floren Domezáin opina que "las modificaciones genéticas también buscan hacer frutas bonitas, perjudicando la calidad organoléptica". A veces, esta artificialidad responde a necesidades del consumidor. Según la revista *Scientific American*, en el Instituto de Agricultura Sostenible de Córdoba trabajan en un tipo de trigo modificado para que los celíacos lo toleren. James Giovannoni, biólogo de la Universidad de Cornell (EE UU), apuesta por "volver a la calidad de los cultivos tradicionales para recuperar el sabor y el color natural de los alimentos"... y puede que algo más. Un estudio de la Asociación Internacional de Alergias Alimentarias demostró que un 70% de intolerantes al gluten tenía una reacción nula o casi nula al comer *kamut* (imagen), una variedad de trigo que se cultiva tradicionalmente en EE UU.

por Sonia Fornieles

BIENESTAR, PIPAS Y COMPLICIDAD



POR UNA
ALIMENTACIÓN
SANA



SIEMPRE ES MÁS DIVERTIDO CON PIPAS

pipasusa 

www.facebook.com/quieromispipas



POR UNA
**CALIDAD
DE ORIGEN**

El 57%
de las pipas de girasol
importadas en España
proceden de
USA*

pipasusa

Es un mensaje de la Asociación Americana de Pipas de Girasol • www.sunflowernsa.com

*Fuente: Eurostat (Enero-diciembre 2015)



BELLEZA

LUCIR BARBA vs. afeitarla: 6 A 3

El vello facial acumula más bacterias que una taza de inodoro público (aunque no hemos encontrado estudios que digan que son más de los que se encuentran en el pelo de la cabeza...), no se eliminan con agua y jabón y, además, pueden contaminar a su familia.

Pero ya casi no queda verano por delante (la excusa del calor ha expirado). "Las barbas de 10 días hacen que los hombres resulten mucho más atractivos para las mujeres", afirman los científicos Barnaby Dixon y Robert Brooks. "Las personas afeitadas tienen menos atributos de masculinidad y son más dóciles", asegura otro estudio. Los biólogos evolucionistas William Hamilton y Marlene Zuk dicen que es (o era) señal de buena salud (desafiar sus peligros demostraba la fortaleza del sistema inmune). Otro informe indica que aporta posición, respeto y poder. Y, por si fuera poco, protegen del sol. Según la Facultad de Ciencias de la Universidad de Southern Queensland (Australia), el UPF (factor de protección de los tejidos) podría ser hasta de 21, bloqueando un 95% la radiación de todo el año. La decisión, claro, es suya.

por BuenaVida

LAVAR,
CORTAR
Y MARCAR...
O ELIMINAR

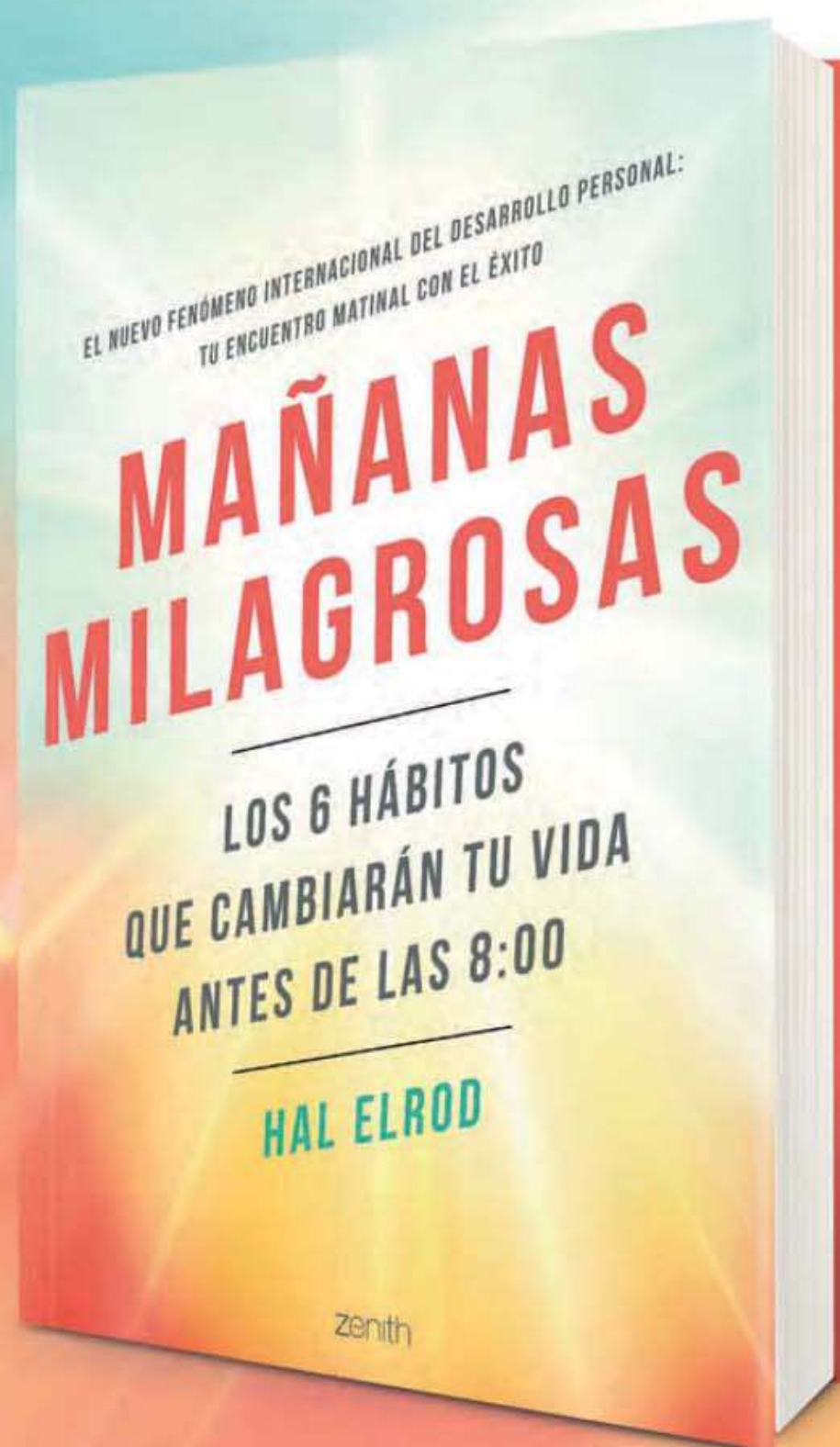
1. **Bálsamo 'after shave'.** Sauvage, de Dior (49,95 €).
2. **Brocha de pelo de tejón.** Silvertip Shaving Brush, de Mühle Shaving (71 €).
3. **Crema de afeitar.** Bleu, de Chanel (49,50 €).
4. **Espuma en pastilla.** Jabón de afeitado y bol de porcelana, de Mühle Shaving (22,95 €).
5. **Recortador de barba.** Le Beard Designer, de BaByliss (199,90 €).
6. **Cera para el bigote.** Lavender Moustache Wax, de Captain Fawcett (4,95 €).
7. **Fotodepilación.** Infinity, de Silk'n (249 €), en El Corte Inglés. 2, 4 y 6, en Laconicum.com



Fuentes: Koat, de ABC News; Industrial Health and Safety Office, Maryland (EE UU); Universidades del Sur de Gales y de Northumbria, en Reino Unido; Barnaby Dixon y Paul Vasey, Bodogón; Jesús Alonso Studio.

EL NUEVO FENÓMENO EDITORIAL DEL DESARROLLO PERSONAL

¿ESTÁS LISTO? ES HORA DE DESPERTAR TODO TU POTENCIAL CON LOS 6 HÁBITOS QUE REVOLUCIONARÁN TU VIDA



**Más de
200.000
ejemplares
vendidos**

Súmate al fenómeno en www.Facebook.Com/antesdelas8

**Descárgate todos los recursos de *Mañanas milagrosas*
y los bonus gratuitos en www.antesdelas8.com**

zenith

www.zenitheditorial.com
[@librosbienestar](https://www.instagram.com/librosbienestar)



DEPORTE

Qué hace el 'crossfit' para tener tantos fans

CORRER, SALTAR, LANZAR, LEVANTAR... SUFRIR

Mallas pirata (79,95 €), zapatillas Nano 6.0 (129 €), sujetador deportivo (54,95 €), pantalón corto (59,95 €), todo de Reebok.

España es el país europeo en el que la práctica de *crossfit* ha crecido más en los últimos cuatro años, y el segundo en volumen total por detrás del Reino Unido. Son datos del estudio del mercado de *fitness* en España 2015, de Deloitte. En 2010 existían cuatro *boxes* (lugar en el que se hace); hoy pasan de los 200 y lo practican más de 30.000 personas. "Es un entrenamiento basado en ejercicios variados como levantamiento de pesas, abdominales, saltos, escalada..., que se ejecutan a alta intensidad (ráfagas cortas pero intensas, al 80% o 90% de ritmo cardíaco) combinados con otros más moderados. El *crossfit* mejora la coordinación, agilidad, equilibrio, potencia, velocidad y resistencia", según el ideólogo de la disciplina, el exgimnasta Greg Glassman.

El auge de esta disciplina no se ha frenado por su coste. Practicar *crossfit* en un centro especiali-

EQUIPACIÓN

"No es necesario llevar prendas concretas, pero mejor si transpiran y son ligeras", Rita García

zado cuesta unos 95 euros al mes. Y equiparse con ropa específica, también sale caro. Pero, como dice la *crossfitter* Rita García, campeona de la Central Europe Throwdown, "aunque no es necesario llevar prendas especiales, conviene que sean de tejido técnico y siempre elásticas". Las marcas ya se han afanado en crear ropa *ad hoc*. Reebok incluso tiene una línea exclusiva; otras firmas como Nike y Adidas la engloba dentro del paraguas del *training*.

El calzado que se necesita es otra historia. Las zapatillas deben estar adaptadas para carrera, salto, halterofilia, escalada..., todo un reto. "Tienen que sujetar bien el pie, pero a la vez deben dejar espacio a los dedos en la zona de la puntera para que se abran bien en los levantamientos de peso", explica Mónica Vicente, de Reebok. La marca cuenta con un modelo específico, Nano, que ha mejorado seis veces en seis años desde 2011. No es raro que una firma renueve cada año un modelo (Adidas lo hace, por ejemplo, con sus botas de baloncesto D Rose, que van por el 7.0), pero sí que creen tan pronto uno exclusivo para un entrenamiento nicho.

Entonces, ¿qué hace tan atractivo al *crossfit*? Según Rita García, "te hace más veloz, más ágil y más fuerte que cualquier otro deporte".

por Sonia Fornieles





U-CUBES™

SOLGAR®
Desde 1947
elige siempre
lo mejor

MULTIVITAMÍNICO Y MINERAL EN FORMA DE GOMINOLAS

PARA
NIÑOS

A PARTIR DE
LOS 3 AÑOS



¡COMBINA
TRES SABORES!

UVA

NARANJA

CEREZA



CON
VITAMINA D3

EN UNA BASE
DE TAPIOCA
Y PECTINA

SIN
OGM*

SIN GELATINA
DE VACUNO
NI PORCINO

SIN GLUTEN.
NO CONTIENE TRIGO,
LÁCTEOS NI LEVADURA.
NO CONTIENE
AROMATIZANTES NI
COLORANTES ARTIFICIALES.



WWW.SOLGARSUPLEMENTOS.ES

60
GOMINOLAS



Envase 100% reciclable
con hasta un 30% de
origen vegetal

*SIN ORGANISMOS
GENÉTICAMENTE MODIFICADOS

TAMBIÉN DISPONIBLE
EN FRASCOS DE
120 GOMINOLAS

DE VENTA EN LOS MEJORES ESTABLECIMIENTOS ESPECIALIZADOS.

MANTENER FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y variada y un estilo de vida saludable.



LIBROS

PENSAR EN TI: *un buen* NEGOCIO

E

suno de los autores de no ficción con más éxito en España: Rafael Santandreu. Uno de sus libros, *Las gafas de la felicidad* (Grijalbo), es el décimo más vendido entre enero de 2014 y marzo de 2015, con cerca de 100.000 ejemplares. Casi lo mismo que la tercera entrega de *50 sombras de Grey*... Y es que el sector de los libros de salud y desarrollo personal goza de buena ídem. Según datos oficiales, la segunda actividad cultural más frecuente tras escuchar música (87,2%) es leer (62,2%). De quien lo hace por placer (56%), un 7,1% eligió libros de filosofía o psicología, muy cerca de los que optaron por biografías (8,8%) o novela negra (10,9%). Y este tipo de publicaciones supusieron el 2,7% del total de los libros editados. ¿Acaso nos cambian la vida? Según declaró, claramente sí, aunque no de la noche a la mañana. "Tampoco yendo al psicólogo: hay que practicar, hacer auto-terapia de forma intensa". Estos son los libros que transformaron la suya.

por BuenaVida



• 1 •

Manual de terapia racional emotiva

ALBERT ELLIS

"Es el primer libro de psicología cognitiva que apareció en el mercado, escrito por el padre de esta disciplina. Aquí están todos los conceptos que manejamos los psicólogos cognitivos y que, prácticamente, se aplican a todas las neuras posibles".

• 2 •

Usted puede ser feliz

ALBERT ELLIS

"Se trata de un libro parecido al anterior, pero mucho más divulgativo. Lo escribió al final de su carrera y funciona muy bien como manual de auto-terapia. Si lo trabajas bien, puedes convertirte en tu propio psicólogo".

• 3 •

Dejar de fumar es fácil si sabes cómo

ALLEN CARR

"Tanto si se es fumador como si no, este libro es una joya: un ejemplo de la potencia de los argumentos cognitivos para el cambio. Yo dejé de fumar con este libro, disfrutando, y ese *milagro* hizo que quisiera dedicarme a la psicología cognitiva".

• 4 •

Sentirse bien

DAVID BURNS

"Este manual de auto-terapia es un gran complemento a los libros de Albert Ellis. Su lenguaje es accesible y sus contenidos muy completos: trata de la depresión, la ansiedad, la ira, los miedos y prácticamente todos los enemigos de la mente feliz".

• 5 •

Un niño afortunado

THOMAS BUERGENTHAL

"De niño, este juez de la Corte Internacional de Justicia de La Haya, fue prisionero en un campo de exterminio nazi. Buergenthal explica cómo su mentalidad positiva y antiejeja le permitió sobrevivir y aprender de aquel trance".

PLACER DESCAFEINADO

No hay excusas: un buen descafeinado es un mundo de sensaciones y aromas.

Existe una gran variedad de cafés en función de su origen y propiedades organolépticas. Las dos principales variedades son la variedad arábica, apreciada por su sabor más suave, aromático y sus notas de acidez, y la variedad robusta, de un perfil más amargo y con cuerpo. La concentración de cafeína en la variedad arábica es aproximadamente la mitad que en la variedad robusta. Con semejante variedad, las mezclas de cafés o 'blends' dan lugar a una inmensidad de perfiles de taza que se adecúan a los gustos de cada consumidor alrededor de todo el mundo. Las propiedades de esta bebida tan universal han sido estu-

diadas a lo largo de los años ya que el café no solo es apreciado por su aroma y sabor, sino también por sus propiedades estimulantes, tanto para el cuerpo como para la mente, y es que el café ayuda a restaurar y mantener el estado de alerta, además de mejorar la concentración y el rendimiento. Muchas son las creencias que se han desterrado, entre ellas se ha demostrado que no interfiere en la absorción de determinados minerales como el calcio. Además su bajo contenido calórico, entre 2 y 6 calorías por taza, hace que no sea un problema para aquellos que quieren mantener la línea.



LA DESCAFEINACIÓN CON AGUA, UN PROCESO 100% NATURAL QUE NO AFECTA A SUS PROPIEDADES

El café descafeinado sigue el mismo recorrido que el que contiene cafeína hasta el momento de su descafeinación. Tras la recogida de las cerezas de café en los países de origen y el posterior secado y despulpado, los granos de café son enviados para su tratamiento en plantas de descafeinación y es a partir de aquí cuando los granos de café que van a ser descafeinados emprenden un camino diferente a los que contendrán cafeína.

Dado que la cafeína es soluble en agua, el proceso de descafeinación más natural consiste en emplear precisamente agua para descafeinar los granos de café. El café arábica tiene aproximadamente la mitad de cafeína que el café robusta y por tanto, los parámetros del proceso de descafeinación variarán en función de la mezcla de cafés que se quiera descafeinar.

El proceso empieza por someter el café a un flujo de agua caliente para que casi la totalidad de la cafeína se desprenda del grano. Una vez extraída la cafeína, los granos de café se someten a una corriente de aire caliente que evapora el agua utilizada en el proceso anterior. Posteriormente, en la parte de reincorporación se reincorpora a los granos de café el resto de materias orgánicas que se habían desprendido con la cafeína. Una vez concluido

este proceso y recuperada la humedad habitual del café, los granos de café ya descafeinados estarán listos para la torrefacción, proceso en el que se emplean los mismos métodos que en el café no descafeinado.

La descafeinación con agua es un proceso natural que preserva de manera óptima las propiedades organolépticas del café. Otros métodos más frecuentes que utilizan disolventes químicos como

el cloruro de metileno o acetato de etilo, pueden dejar sabores residuales que si afectan al sabor y aroma final del café.

Con cafeína o sin ella, lo mejor del café es el momento de tomarlo. Es igual si es corto o largo o si lo tomas solo o en compañía. Lo importante es disfrutar de cada sorbo y de ese sabor y aroma inconfundible que, lejos de aburrirnos, nos hace volver a él todos los días.

VAQUEROS: *Ya no son lo que eran...*

DETRÁS DE UNOS 'JEANS' HAY **MUCHA CIENCIA**. INTUIRÁ QUE SE NECESITA QUÍMICA PARA TEÑIR, PERO ESTA INDUSTRIA GIGANTE APLICA OTROS SABERES PARA HACER MÁS 'VERDE' LA MÍTICA TELA AZUL DE LA PRENDA MÁS USADA DEL MUNDO

por BuenaVida

Las matemáticas son aplastantes, aunque a estas alturas no sorprenden: se venden alrededor de 1.240 millones de unidades al año de vaqueros; el 96% de los americanos tiene uno y el 60% va a trabajar con ellos al menos cuatro días a la semana. Es la prenda que más guardamos: una mujer tiene de media siete, y un hombre seis.

Biología. Las bacterias podrían jugar un papel fundamental a la hora de teñir los vaqueros, haciéndolos más ecológicos. Según un informe de la Universidad de Berkley (EE UU), para colorear las prendas se necesita índigo en pasta, polvo o solución. Los dos primeros deben mezclarse con un álcali y un agente reductor. Una vez conseguido el tono, las prendas se lavan dejando restos de sal, sulfitos y sulfatos en el agua, corrosivos y poco amigos de la naturaleza. El bioingeniero John Dueber dice haber encontrado el remedio: utilizar bacterias. El indican, químico precursor del índigo, se encuentra encerrado en una jaula hecha de una molécula de azúcar, en las hojas de una planta tropical. Clonando el ADN de la enzima que produce esa estructura se pueden

entrenar a ciertas bacterias para que lo produzcan. Green-corr, una empresa de Palo Alto (California) ya lo está haciendo.

Física. El tejido denim puede funcionar como un gran filtro solar. Según Physics Central, una web de la Sociedad Americana de Física, una trama suficientemente prieta hace que estas prendas sean casi opacas a los rayos del sol, lo que equivaldría a un UPF (el índice de protección solar de los tejidos) de 1.700, "bloqueando una enorme cantidad".

(CON)CIENCIA
Prendas de la colección otoño-invierno 2015-2016, de Pepe Jeans.

SE BUSCA REDUCIR LOS 3.078 LITROS DE AGUA QUE SE NECESITAN PARA FABRICAR UN PAR

1 SIN QUÍMICOS...

Según el equipo de diseño de Pepe Jeans, "cada vez se usan menos procesos químicos para conseguir los distintos lavados y estilos. Nosotros desarrollamos Tru Blu, una técnica libre de químicos que reduce drásticamente el consumo de agua".

2 ...NI RESIDUOS

Esta primavera presentaron un nuevo proceso de degradado del color, Ice Shock, que vaporiza CO₂ sobre las prendas "evitando residuos secundarios". Esta técnica está aprobada por la Agencia de Protección del Medio Ambiente americana (EPA) y la United States Agricultural Food and Drug Administration (USDA).

Sus pantalones también podrían *reducir la polución*: lavados con dióxido de titanio. Al reaccionar con el sol, limpia los óxidos de nitrógeno suspendidos en el aire.

— Tony Ryan, profesor de química de la Universidad de Sheffield —



DESPREOCÚPATE, HEMOS **DES**CAFEINADO
TU NESCAFÉ SOLO CON AGUA,
SIN PRODUCTOS QUÍMICOS

NESCAFÉ utiliza un proceso de descafeinación 100% natural, solo con agua, que preserva todo el aroma y sabor del café, sin emplear productos químicos.



Para más info visita www.nescafe.es/descafeinado

It all starts with a
NESCAFÉ

¿A QUÉ SABE...? La Albufera

por Pacho G. Castilla



Arroz senia,
bomba y
albufera que
no aportan
sabor, a mucha
honra

Romero



'Rotjet'

TOMATE
PERELLÓ

Azafrán

Patatas,
'naps'
(nabos)
y chirivias

'Tavella'



“La cocina de la Albufera es la cocina del arroz”. Así de claro lo deja el chef valenciano Jorge de Andrés. No deja de ser curioso que en un mundo como el de la gastronomía, que se rige por el imperio del sabor, el protagonista sea en este caso un simple conductor del mismo. Según el gerente de la Denominación de Origen Arroz de Valencia, Santos Ruiz, “no es ni un alimento, ni siquiera un ingrediente. No tenemos ninguna intención de que la paella sepa a arroz”. Descubramos su encanto.

Alrededor de este cereal se ha construido una “auténtica cocina popular de kilómetro cero”, comienza Jorge de Andrés. “Aquí siempre se ha aprovechado muy bien el producto y respetado el entorno: es el que da de comer. En un primer momento, era una cocina casi del hambre. Agudizaban el ingenio para aprovechar al máximo los pocos recursos que tenían, y no desarrollaron mucha técnica, ya que solo contaban con una olla para todo. Aprendían a base de cocinar lentamente y de mirar mucho el guiso”.

La olla dio paso, ya en plena industrialización, a una especie de sartén plana y pesada elaborada con hierro forjado (léase, paella, ya que el plato toma el nombre del recipiente donde se elabora) y que, en un primer momento, tenía una chimenea para buscar un efecto ahumado que potenciara el sabor. Siguiendo la premisa de echar al arroz lo primero que encontraban a mano, la primera paella fue de “rata de agua de la Albufera y anguila”, recuerda De Andrés. Un protagonismo que, en época de caza, pasaba a las aves (pato o focha).

De la involución a la revolución. El recetario fue enriqueciéndose, pero también distorsionándose. Tanto que en los años setenta, en pleno boom del turismo, los valencianos “dejaron de ir a los restaurantes”, asegura el Ruiz, recordando una frase del padre del periodismo gastronómico, Josep Pla: “Los arroces que sirve la restauración valenciana son de una calidad tan discutible que han contribuido mucho a la vida familiar”. Hasta que apareció Salvador Gascón, de Casa Salvador, en Cullera: “Son los primeros que empiezan a dar importancia al arroz... y a cobrarlo”, apunta Ruiz.

LOS CAPRICHOS DEL ARROZ

1 Se sabe cuándo empieza...

“Una paella valenciana necesita una hora de cocción: 15 minutos de un sofrito, 40 minutos de ebullición del caldo y 20 entre cocinado del arroz y reposado”, asegura Jorge de Andrés.

Chef del restaurante Vertical, una estrella Michelin

2 ...pero no cuándo acaba

Según el chef, la altitud condiciona, y mucho: “En Valencia tardo en torno a 15 minutos. En México he llegado a emplear hasta 45, y en China a los 25 minutos el arroz no había hervido y, de repente, el grano estalló”.

3 Esté preparado...

“Mi madre siempre ha dicho que el arroz no espera a nadie. Así que una vez cocinado, tienes que servirlo”.

4 ...y olvídense de repetir

“Cuando hacemos un arroz seco, el grosor de la paella no puede ser excesivo. Cuanto más fina sea, más sabrosa va a estar”, advierte Santos Ruiz.

Director del 'Almanaque Gastronómico' de la Comunidad Valenciana

En 2005, el chef Quique Dacosta reescribe la historia de este plato con su libro *Arroces contemporáneos* (Montagud), que supuso un auténtico punto de inflexión. “Hasta entonces nadie en toda la cocina de vanguardia española se había atrevido a hacer nada con el arroz. Dacosta fue quien inició una revolución. Probablemente, porque al no ser valenciano se sentía liberado de los prejuicios que nosotros teníamos y que nos impedían tocar las recetas originales”, continúa el crítico Santos Ruiz.

Sus arroces con anguila ahumada y cerezas o con almendra tierna iniciaron una nueva etapa a la que se sumaron Ricard Camarena, que incorporó a la receta vaca vieja, o el alemán Bernd H. Knöller, quien hizo lo propio con polvo de sepia bruta (sucía). Versiones revisadas y actualizadas que permiten, sin duda, llevar a último extremo el que es uno de los axiomas de la gente de estos lugares, como recuerda De Andrés: “Los valencianos de lunes a sábado comemos arroz, y el domingo, paella”.

Conductor del sabor. ¿Pero qué tiene de especial este icono de la cocina valenciana, capaz de crear toda una identidad cultural en torno a él? Ante todo, “solo hacemos arroces especiales para nuestra gastronomía”, afirma Ruiz, recordando que los de esta Denominación de Origen son japónicos perlados (de grano redondo, más glutinoso y con presencia de almidón en el centro), elementos esenciales para garantizar “gran capacidad de absorción del sabor. Además, en Valencia, solemos elaborarlo más para dejarlo más blanco”, explica. Y, cuanto más blanco esté, mejor concentra los aromas y el gusto.

Antes de que la paella hiciera su aparición en el recetario valenciano, otros arroces ya estaban aquí, como el *arròs al forn* o *passejat* (paseado, en valenciano), elaborado en cazuela de barro y al horno. Este, que para muchos es una evolución del cocido y para otros el padre de la paella, debe su nombre a que había que llevar el plato al horno de pan más cercano para terminar su cocción. O el *arròs amb fesols i naps* (con alubias y nabo), que se prepara en olla de hierro colado, preferiblemente sobre fuego de leña, y se consumía –y se consume aún hoy– sobre todo en invierno.



**CON ACELGAS,
AJOS SECOS,
PIMENTÓN
Y PAPADA IBÉRICA**
Una de las recetas
estrella del chef
Jorge de Andrés,
Premio Nacional
de Gastronomía
2013.

Algo más apartado del famoso cereal, el recetario tradicional también da cuenta del *all i pebre* (ajo y pimentón) elaborado con anguila y patata. Cuenta, eso sí, con ciertas variaciones que sustituyen patata por cebolla o añaden un sofrito con conejo o pato (la popular *espardenyá* que, dicen, surgió cuando unos jornaleros quisieron elaborar un menú compuesto por *all i pebre* y paella, olvidaron el arroz, y unieron ambos platos).

Productos de aquí y allá. La anguila es, sin duda, el referente de la Albufera y uno de los sabores más sorprendente de su gastronomía gracias a su “textura tierna y carne fina”, como define Leonardo Puertes, propietario del puesto El Galet en el Mercado Central de Valencia, donde las vende vivas. Y a la lonja de El Palmar, además de la anguila, aún llegan pescados como la *tenca*, la *llisa* (de piel más dura, con el que, entre otros, se acompaña el *esgarraet*, una ensalada con pimiento rojo) e, incluso, el *llobarro* (o lubina). “Hoy la pesca es una actividad residual”, apunta Santos Ruiz. Y los datos así lo avalan, como recuerda José Caballer, presidente de la Comunidad de Pescadores de El Palmar. “En los años cincuenta se pescaban 100.000 kilos de anguila, ahora 5.000”. Por eso, suelen recurrir a piscifactorías.

En el marjal de la Albufera se practica también la caza de pato (aquí *collverds*) y *focha*, en régimen de vedados eso sí, que reserva la actividad a los sábados durante los meses comprendidos entre octubre y febrero. Al sur del lago puede encontrarse, además, otro de los productos de fama internacional: el tomate de El Perelló. El mejor del mundo para algunos. En Valencia son un poco más modestos y se limitan a presentarlo diciendo “*això és mel*” (esto es miel): “Más carnoso que el resto, apenas tiene pepitas y su piel es muy fina”, describe Carmen Catala desde su puesto del Mer-

“Los valencianos de lunes a sábado comemos arroz, y el domingo tomamos paella”.

— Jorge de Andrés, restaurante *Vertical* —

cado Central. Y es más dulce, aunque tiene “un toque salino, casi yodado”, precisa De Andrés, ya que se cultiva en campos cubiertos de arena de playa.

Más del 70% de la superficie del Parque Natural de la Albufera se dedica, claro está, al arroz. Y por ello, su cocina se acompaña con productos de la provincia, generalmente de la comarca de L’Horta Nord. Así, hoy no se podría entender esta cocina sin las diferentes variedades de judías de vaina, “que no existirían si no fuera por la paella”, advierte el chef. La lista incluye la *bobby* (redonda y pequeña), la *ferraura* (verde y plana) o el *rotjet* (con toques rojos). Junto a estas, los míticos *fesols* (de los que solo se usa la alubia), el *garrofó* (“un judión grande de piel fina, y cocción muy fácil”) y la *tavella* (“de piel también fina, pero más pequeña y mantecosa”); también diferentes *naps* (nabos) como el *apionabo* o el *nabicol*, y alguna *chirivía*.

Solo falta incorporar a la receta el imprescindible azafrán que da color, olor y (más) sabor. (Los valencianos no usan colorante artificial –químico–, con tartrazina (E-102), cuyo uso está prohibido en algunos países europeos). Por eso, los puestos que lo venden salpican los mercados de la zona.

SIN RECETA

Según Santos Ruiz, “no existe un arroz para cada plato. Ni siquiera para cada circunstancia. Hay que evaluar quién se lo va a comer, de qué herramientas dispone, cuál es su habilidad para cocinarlo...”. Aun así, aquí algunas pistas:



Senia

Es el tipo de arroz más común y el que tiene un precio más económico. Perfecto si se busca un plato cremoso. Un inconveniente, advierte Santos Ruiz: “Si no se sabe cocinar, si se pasa, el grano se abre y se empasta”. Jorge de Andrés lo elige para arroces secos; Ruiz para arroz con leche, y Juan Valero para un plato con carne.



Bomba

Pese a su fama no es el que más se utiliza. “Resiste la sobrecocción y tarda más en pasarse”, asegura Santos Ruiz. En opinión de Jorge de Andrés es la variedad perfecta para un arroz caldoso o un arroz al horno. Valero lo elige para arroces con pescado o marisco.



Albufera

Es un cruce entre las anteriores y, sin duda, el que mejor resiste el reposo aunque, matiza Santos Ruiz, “no aguanta la sobrecocción”. Funciona bien para hacer ‘risotto’.



BV para



El Mercado de
Carrefour

CON EL VACUNO, *no se corte*

OLVÍDESE DE "QUE SALGA TIERNA" COMO ÚNICA LEY A LA HORA DE IR A COMPRAR CARNE. AQUÍ TIENE TODOS LOS CORTES Y DE QUÉ MANERA COCINARLOS PARA SACARLES EL MÁXIMO PROVECHO.

La carne de vacuno es una de las más presentes en nuestra gastronomía, aunque está rodeada de una creencia errónea: que la carne roja es incompatible dentro de una dieta equilibrada. Sin embargo, "debemos tener en cuenta que, siempre acompañada de ensaladas y verduras cocidas, podemos obtener grandes beneficios nutricionales entre los que destaca su alto porcentaje en proteínas y minerales de alta calidad, casi un 20%, fundamentales en nuestra dieta", confirman desde Carrefour.

Muchos son los cortes que se obtienen del vacuno y gran parte del éxito en el plato radica en elegir la pieza más adecuada para uno u otro. En Carrefour dan las claves para saber cuál escoger dependiendo de qué vaya a cocinar.

SOLOMILLO. El corte más noble, de textura fina y muy tierno, con una ligera infiltración de grasa. Perfecto en medallones. Se puede cocinar a la plancha o en la barbacoa, acompañado de salsas y verduras cocidas. También apropiado para elaborar platos en crudo como tartar o *carpaccio*.

LOMO ALTO. Una de las piezas más apreciadas. El mejor es el que tiene la grasa infiltrada justa y con una fina cobertura de grasa que protege el centro y lo mantiene siempre jugoso. Deshuesado y atado podemos saborear un buen *roast beef*. Si se le deja el hueso, lo que le aporta un sabor único, podemos disfrutar del mejor chuletón a la plancha o a la barbacoa. Una buena opción es seleccionar los mejores lomos con una buena maduración para deleitarse con un plato exquisito.

LOMO BAJO. La pieza más angosta del lomo, con una fina capa de grasa, es suave y jugosa. Los filetes a la plancha con patatas y verduras son una delicia.

CADERA. Corte sabroso y muy tierno. Los filetes hechos a la plancha son fáciles de comer incluso para los niños.

BABILLA. Pieza magra, tierna, para cortar en filetes o en medallones,

perfectos para la plancha o empanados.

CONTRA. Corte de la pierna de la ternera. Preparado en finos filetes tenemos unos deliciosos escalopines que podemos acompañar de patatas fritas o una buena salsa.

TAPA. También es un corte de la pierna, especial para la plancha o la sartén. Se pueden preparar empanados con una buena ensalada o un delicioso pepito de ternera.

REDONDO. Corte magro de la pierna del que salen filetes para unos buenos escalopines, y si se deja entero es perfecto para preparar un *roti* al horno y acompañar con una buena salsa de verduras.

'PICANHA'. Es el corte brasileño que sale de la tapilla o de la punta de cadera. Pieza tierna y jugosa, es el favorito de una buena parrillada. Su buena cobertura de grasa mantiene durante la cocción su jugosidad. En la barbacoa se debe cocinar a temperatura media constante. Para cortar en filetes finos mantener el cuchillo en un ángulo de 45° desde la punta hacia la parte ancha de la pieza.

RABILLO DE CADERA. Conocido en los asadores brasileños como *maminha*, es un corte muy tierno

especial para plancha o parrillada. Asarlo a fuego lento y servir en filetes.

AGUJA. Corte de la parte delantera de la ternera, carne tierna y sabrosa especial para hacer a la plancha o freír.

ESPALDILLA. Corte especial que se puede preparar en escalopines o filetes, para ponerlos a la plancha o fritos.

PEZ. Pieza única del delantero con un nervio central que hay que extraer antes de cocinar. Prepararlo atado y al horno.

ALETA. Corte especial para rellenar, atar y hacerlo al horno.

MORCILLO/BRAZUELO. Cortes muy gelatinosos, especiales para guisos y caldos. Son la estrella de un buen cocido. Cortados con hueso podemos disfrutar de un buen osobuco guisado.

RABO. Pieza muy fibrosa y gelatinosa perfecta para un buen guiso.

PECHO Y MORRILLO. Carne muy magra y especial para caldos.

FALDA Y COSTILLAR. Carne magra para picar que sirve para salsas de carne o para rellenar. Del costillar podemos obtener cortes de churrasco para barbacoa.

FÓRMULAS MAESTRAS

Los
ingredientes
fetiche
de los
mejores
chef



Había que elegir solo uno. Entre, por ejemplo, los 14.000 productos de alimentación que, según la consultora sobre hábitos de consumo Nielsen, se pueden llegar a encontrar en un gran hipermercado. Nueve reconocidos chef han aceptado el reto. Por todas las sensaciones que provocan. Por aquellos recuerdos que evocan. Por el reto que supone entenderlos y sacarles todo el partido... Muchas y diferentes razones por las que desde que se cruzaron en sus vidas no pueden cocinar sin ellos.

por Pacho G. Castilla

CAVIAR

Dg

Diego Gallegos

RESTAURANTE SOLLO (FUENGIROLA, MÁLAGA)

“Me enamoré del esturión hace cinco años, cuando empecé a formar parte del departamento de investigación de Río-frío. En esta factoría granadina trabajan con la especie autóctona del Mediterráneo, la que poblaba el Guadalquivir... y la que utilizo en mi carta. De las huevas de este pez prehistórico destacaría su gran aporte energético y vitamínico.

A la hora de comprarlo, hay que tener en cuenta que el producto lleve menos de un año envasado para que la grasa no se separe de las huevas, y recurrir siempre a distribuidores oficiales, ya que muchos dicen que lo traen de Irán o Rusia y no siempre es así. Sugiero consumirlo solo, aunque también combina con un poco de huevo cocido, blinis y *crème fraîche*. Ah, nunca con frutas”.





NARANJA AMARGA

Pm**Paco Morales**

RESTAURANTE NOOR (CÓRDOBA) “Vivo rodeado de naranjos, y desde que tengo uso de razón tengo en mi imaginario sus frutos de naranja amarga. Es un ingrediente fetiche en nuestra cocina andalusí, arraigado en nuestra cultura gastronómica popular. En la zona de Cádiz, por ejemplo, hay una receta muy tradicional, el caldillo de perro, que incorpora zumo y cáscaras de naranja amarga a una sopa de pescado. Además de las notas amargas que añade a los platos, tiene mucha vitamina C. Y dependiendo de la destreza de cada uno, es decir, si sabe explotar bien el producto, puede ser una pasada tanto si se busca un resultado dulce como salado. Recomiendo comprarlas en primavera, ya que están en su mejor momento aromático. Y pese a ser un producto curioso, en cuanto dices qué es, muchos logran identificarlo”.



ALFORFÓN

Fp**Fina Puigdevall**

**RESTAURANTE LES COLS
(OLOT, GIRONA)**

“La Garrotxa es el único punto de la geografía española donde se cultiva esta planta herbácea que se destina a la fabricación de una harina, –que es como se suele comercializar–, primaria y esencial. Este producto ha formado siempre parte de nuestra cultura y nuestro paisaje, y ha sobrevivido a ciclos en los que el cultivo

era mínimo y su consumo inapreciable. Algunos de los platos que se elaboran con él, como las farinetes de alfarfón, nos recuerdan a la niñez. Se utiliza como cualquier otra harina y aporta a nuestra cocina un gusto a humedad, a tierra. Además, es considerado un superalimento por sus propiedades antioxidantes, y por ser rico en minerales y proteínas. Y no contiene gluten”.





VEGETALES

Ja

Josean Alija

RESTAURANTE NERUA (BILBAO)

“No concibo la cocina sin temporalidad y sin trabajar codo a codo con nuestro entorno. Por eso, siempre tengo vegetales. Son productos mágicos, distintos unos de otros por su color, su sabor, su textura... Y además son saludables. En nuestra huerta estamos trabajando para recuperar variedades como el txakinarro -el maíz con el que elaboramos nuestro pan-, la cebolla de Zalla, los guisantes lágrima... Usamos siempre verduras recién recolectadas, lo que mantiene sus características intactas”.



CASQUERÍA

Je

Javi Estévez



RESTAURANTE LA TASQUERÍA (MADRID)

“Puede parecer un producto difícil, pero los que se atreven a probarlo se quedan enamorados de él. A nivel gastronómico, aporta unas texturas muy interesantes: la gelatina que posee da mucho juego a la hora de elaborar platos. A nivel nutricional... ocurre como con todo: mejor en su justa medida, puesto que hay que diferenciar entre

algunas partes que pueden tener algo más de colesterol y otras que nos aportan gran cantidad de minerales y un contenido enorme de colágeno. El ingrediente que más me gusta ahora mismo es la pata, y precisamente tiene un gran contenido de esa sustancia. Recomiendo hervirla primero en agua fría con sal y laurel. Descartar luego ese agua y guisarla de forma tradicional con verdura”.



RABO DE TORO

Is

Iván Saez

RESTAURANTE DESENCAJA (MADRID)

“Es un producto tan feo y tan raro..., pero es la parte del vacuno más saludable. Además, es muy gelatinoso, tiene proteínas, hierro, vitamina B y... poca grasa, tal y como lo cocinamos nosotros, claro. Uso el rabo de vaca, que se puede encontrar en cualquier mercado. Pero los carniceros deben cortarlo a mano, no a máquina, para que así suelte bien el colágeno al cocinarlo. No me gusta enharinarlo y freírlo, porque añade grasa y no es necesario. Prefiero hornearlo para sellar y luego hacer un estofado tradicional”.



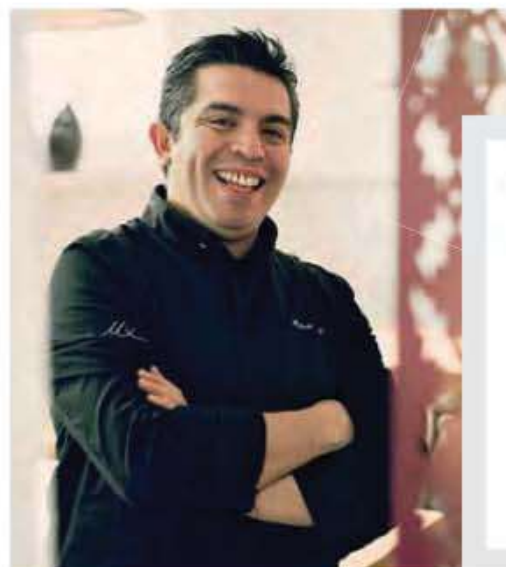
FLORES

Mm
María Marte

**RESTAURANTE CLUB ALLARD
(MADRID)**

“Mi pasión por las flores comenzó cuando descubrí que había muchas que eran comestibles y que, además, tenían diferentes sabores. Nutricionalmente no es que aporten muchísimo; pero gastronómicamente sí, por las sensaciones que originan. Aparte de la delicadeza que añaden al emplatado y de la curiosidad que despiertan

en los comensales, también aportan sabor y color a los platos. Pero no las ponemos simplemente sin más, sino que tienen un sentido en nuestra carta. La flor de begonia, por ejemplo, es algo ácida y la usamos en postres; la flor de cilantro aporta frescor y aroma; la flor de ajo es casi como comerse un diente entero... Todas las flores que nosotros compramos provienen de un huerto ecológico de Málaga”.



CHILE MORITA

Rr
Roberto Ruiz

RESTAURANTE PUNTO MX (MADRID)

“En mis comidas familiares siempre había una salsa de chile morita que combinaba con todo. Y, desde entonces, está presente en mi cocina. Es uno de los chiles más especiales, ya que cuenta con el más amplio espectro de sabor y se puede aplicar tanto a dulce como a salado. Además, al igual que todos los chiles, la capsicina activa los sistemas inmunológico y digestivo. Hay que cocinarlo con delicadeza, primero asándolo sobre un comal o plancha para que libere todos sus aceites y grasas esenciales. Y nunca sobrecocinarlo, porque se convierte en amargo”.



ATÚN

Jf
Joaquín Felipe

RESTAURANTE FLORIDA RETIRO (MADRID)

“De mi paso por El Chaflán, siempre recordaré el aroma de las ijadas (ventresca) de atún en cubos de sal curándose. Es rico en ácido graso omega 3, que incide positivamente en la prevención y tratamiento de enfermedades del corazón. Su mejor época de consumo son los meses de mayo y junio, cuando pasan por el Estrecho y se pescan en la almadraba. Cada parte de este pescado azul tiene su propia preparación en cocina: por ejemplo, un lomo poco hecho es más agradable y sabroso, mientras que la ventresca debe estar bien sellada para que sea más jugosa”.