



LA BUENA VIDA

20 tendencias gastronómicas

Menú de alga, panes con masa madre, aceites con añada o yogures biodinámicos. Novedades muy sabrosas

JOSÉ CARLOS CAPEL | 31 MAR 2014 - 00:00 CET

11

Archivado en: Gastronomía Cultura

01 La dieta del capitán Nemo

Algas

Son las estrellas de la nueva huerta del mar. Se utilizan desde hace cientos de años en los países asiáticos. En Occidente, las algas se acaban de descubrir y se incorporan a nuevas recetas. Son saludables y

sostenibles. España, con todos sus kilómetros de costa, atesora un potencial enorme. La alta cocina ya las ha hecho suyas y son muchos los cocineros (desde Ángel León o Quique Dacosta hasta Rodrigo de la Calle) que las utilizan. La empresa gallega **Porto Muiños** las cultiva y distribuye. Y también la gaditana **Suralgea**.



02 Amor molecular

'Food Pairing'

El trabajo del científico belga Bernard Lahousse sustenta la creatividad de muchos cocineros. El método parte del análisis cromatográfico: si dos alimentos poseen moléculas afines, es probable que armonicen en el plato. Los resultados lo ratifican.



www.foodpairing.com.

03 Conservar sin energía

Fizpilar

Un recipiente de cerámica porosa que prolonga la vida de frutas, verduras y panes lejos del frigorífico. La vasija aísla los productos de la luz y contribuye a su evolución natural a temperatura y humedad constantes.

www.recipientesceramicos.com.

04 En busca de emociones

Para 'foodies'

Los consumidores del siglo XXI buscan experiencias y los amantes de la comida recorren miles de kilómetros para encontrar cocineros capaces de despertar emociones. Ya no basta con cocinar bien. En el trasfondo de esta tendencia están los restaurantes temáticos, los viajes gastronómicos, los nuevos mercados donde se compra y se come, las *gastroquedadas* o las aulas con grandes chefs como el **Taller de Paco Roncero** en el Casino de Madrid (en la foto). En verano abrirá en Ibiza su nuevo Dreamlab.



05 Una fiebre hojaldrada

Cronuts

La esquizofrenia por esta nueva pieza de bollería la ha desatado el francés **Dominique Ansel** en su pastelería de Manhattan. Solo elabora 200 piezas diarias, que vende a cinco dólares cada una. Como los clientes solo pueden comprar dos y se agotan en menos de una hora, a diario se genera un mercado negro donde se llega a pagar entre 15 y 60 dólares por pieza. Los cronuts (apócope de *croissant* y donuts), masa hojaldrada con forma de rosquilla, son una bomba calórica. Probablemente ni en Nueva York ni en España, donde son más baratos, valgan lo que cuestan.

06 Carnes de la felicidad

La Finca

Se habla de bienestar animal y de normativas sobre alimentación, transporte y sacrificio. En Europa hay ejemplos modélicos. En la sierra de Madrid, los hermanos Jiménez Barbero engordan sus terneras y bueyes en **La Finca**, en Colmenar de Arroyo, en una explotación sostenible y visitable. En la foto, su puesto de venta en el madrileño mercado de San Antón. Fabrican su propio pienso, analizan el agua, poseen un laboratorio de control y se preocupan por el ganado. “En la calidad de las carnes influye la raza, la alimentación, la sanidad y el bienestar de los animales”, asegura Álvaro Jiménez. “Las nuestras sientan bien porque proceden de animales felices”, dice.



07 La madre de todas las masas

Buenos panaderos

¿El secreto de un buen pan? La masa madre casi se ha convertido en una religión para la legión de amantes del pan que mantiene una relación muy íntima con esta materia viva. Se trata de un fermento natural que se procrea a sí mismo con cuidados especiales. La porción que se retira para amasar ha de completarse con agua y harina que fermentan de nuevo. Siempre cada ciertas horas, para que el PH no varíe. ¿Qué aporta la masa madre? Acidez y profundidad en el sabor. En España, la lista de buenos panaderos que la utilizan crece: Paco Roig, Triticum, Xavi Garriga, Ana Bellsolà, Madre Hizo Pan, Iban Yarza, Artepan... Asesoran en el **Club Richemont**, una institución europea sin ánimo de lucro.

¿El secreto de un buen pan? La masa madre casi se ha convertido en una religión para la legión de amantes del pan que mantiene una relación muy íntima con esta materia viva. Se trata de un fermento natural que se procrea a sí mismo con cuidados especiales. La porción que se retira para amasar ha de completarse con agua y harina que fermentan de nuevo. Siempre cada ciertas horas, para que el PH no varíe. ¿Qué aporta la masa madre? Acidez y profundidad en el sabor. En España, la lista de buenos panaderos que la utilizan crece: Paco Roig, Triticum, Xavi Garriga, Ana Bellsolà, Madre Hizo Pan, Iban Yarza, Artepan... Asesoran en el **Club Richemont**, una institución europea sin ánimo de lucro.

08 Cocinas y cambio social

Integración

Fue Gastón Acurio quien encendió la mecha de esta revolución. En algunos países se percibe la cocina como una herramienta de integración social. La escuela de **Pachacutec**, en Lima, en la que se forma a jóvenes sin recursos, es una realidad brillante. En España, el proyecto Cocina Conciencia (www.fundacionraices.org) ofrece oportunidades a jóvenes inmigrantes. Sus padrinos: Paco Pérez, Ramón Freixa y Andoni Aduriz. Y en Brasil, **Gastromotiva** trabaja en las favelas.



09 Alta cocina de barra

EE UU

Arrasan en Nueva York y Washington. Elaboran cocina española de vanguardia en



(en la foto), lujo de José Andrés, cuyos platos recuerdan los años mágicos de elBulli.

versión genuina. Los pocos comensales se sientan en taburetes y los cocineros ejercen de camareros. Acumulan largas listas de espera a pesar de que los precios rondan los 200 euros por persona. A **Atera**, en el Lower Manhattan, capricho de Matthew Lightner, discípulo de Andoni Aduriz, se suma **Blanca**, en Brooklyn. En Washington está el **MiniBar**

10 Jerez expandido

Sherry Bars

En Londres y Nueva York, las guías urbanas destacan los mejores 'sherry bars', locales que apuestan por el vino de Jerez, como el londinense bar Barrica (en la foto, www.barrica.co.uk), que ofrece en su carta una docena de marcas. En otras ciudades europeas sucede otro tanto. El esfuerzo de las bodegas, de la denominación de origen andaluza (www.sherry.org) y del **Equipo Navazos** está dando sus frutos. ¿Algún día estos vinos serán declarados patrimonio mundial por la Unesco? Su reconocimiento internacional se encuentra, desde luego, en pleno auge.



11 Comprar y opinar 'online'

Onfan y Petra Mora

Crecen las redes sociales que permiten a los comensales verter opiniones. Los usuarios no se conforman solo con subir fotos (**Instagram**) o geolocalizarse (**Foursquare**).

Contra la posible impunidad del anonimato de los cibercríticos espontáneos surgen portales como **Onfan**, donde los opinadores están registrados. Y otra pista online para *foodies*. Los comercios para *gourmets* y la venta *online* son ya inseparables. **Petra Mora** ofrece una gran selección de productos. Los escoge el gastrónomo Mikel Ceberio y llegan a casa en menos de 24 horas.

12 El pizzero de tomelloso

Larga fermentación

Se llama Jesús Marquina, es oriundo de Tomelloso (Ciudad Real) y ha ganado en cuatro ocasiones el Campeonato del Mundo de pizzas en Fiumicino (Roma). La última, en 2012. Su secreto está en las masas, que deja fermentar entre 48 y 90 horas. Ostenta el Guinness



por haber cocinado la pizza más larga del mundo. En su pueblo posee una *trattoria*, [Marquinetti](#), y un taller al que acuden profesionales de medio mundo.



13 La hora del café

Vuelven los filtros

El mundo del café está dividido. Las monodosis se imponen por comodidad, pero los buenos aficionados se aferran a los métodos de elaboración tradicionales. La tendencia la marcan los cafés de filtro, suaves y ligeros, que algunos llaman

aguachirris, aunque sean mucho más finos. Para elaborarlos, nada como el AeroPress (cafetera de émbolo con filtro de papel) y la Kemex (jarra de vidrio con filtro). Un mismo origen sabe diferente según la cafetera. Un buen sitio para comprobarlo: [Toma Café](#) (en la foto), en Madrid. Más información en www.forumdelcafe.com.

14 Dulces de convento

Golosinas

Lo que parecía un capítulo olvidado vuelve a cobrar actualidad por efecto de ciertas órdenes de clausura. Las especialidades de las carmelitas descalzas, jerónimas, benedictinas y, sobre todo, clarisas atraen la atención de *gourmets* refinados. Los bizcochos del convento de las franciscanas de Écija, las mermeladas de Santa Paula (en la foto), en Sevilla, y los bombones de las clarisas de Belorado (Burgos) son los vértices de las nuevas referencias golosas (www.monasteriosyconventos.com).

15 Los pollos contraatacan

Siempre de corral

Abajo los complejos. Los pollos escalan posiciones entre reputados cocineros. Siempre de corral, criados en libertad con alimentaciones escogidas. Se disfrutan en Londres en Dinner (www.dinnerbyheston.com), del prestigioso Heston Blumenthal; en [Yam Tcha](#), en París, donde les aplican la misma técnica que a los patos pekinéses; en [Le Coq Ricó](#), también en París, del famoso Antoine Westermann, y en el neoyorquino [NoMad](#), donde lo más son los pollos asados para tomar en pareja. En Madrid triunfan los de [La Bomba Bistrot](#).





16 Aceites con añada

AOVE

Los mejores AOVE (aceites de oliva vírgenes extra) españoles adelantan las recolecciones y aplican métodos de elaboración de tecnología avanzada. Las nuevas botellas de diseño presentan cristales opacos para que la luz no perjudique su contenido, y las etiquetas cada vez están mejor rotuladas. La calidad que ofrecen medio centenar de almazaras españolas es incuestionable. ¿Lo último? Las marcas que reseñan un dato esencial para el consumo: la fecha de la

campaña, la añada, como **Castillo de Canena** (en la foto).

17 Trufa negra

Delicia ibérica

La *Tuber melanosporum* era una gran desconocida. Ahora se perfila como la última joya de la despensa española, capaz de compartir popularidad con el jamón ibérico. La producción trufera de Teruel, Huesca, Castellón, Soria y Cataluña goza de magnífica reputación.



18 Chuletones de larga duración

En auge

¿Cuánto deben madurar las carnes rojas? La controversia acompaña a los chuletones de vacas y bueyes viejos que permanecen más de cuatro y cinco meses de maduración en cámaras, una corriente en auge. Al refinado tratamiento que realiza **Bodega El Capricho** se siguen sumando otros.



19 Cestas y recetas a domicilio

‘Personal shopper’

El comprador de comida: un servicio que no se dirige a las élites gastronómicas, sino a hogares y familias de todo tipo, a personas a las que les gusta comer bien, pero que carecen de tiempo para ir al mercado y

pensar en recetas. A través de www.buyfresco.com, los clientes hacen los pedidos. Sus responsables compran los ingredientes y los llevan a los domicilios. Cada cesta se acompaña de un cuadernillo donde se detallan las recetas. Platos

que se elaboran en tiempos variables, entre 15 y 30 minutos. Y a precios asequibles.

20 Biodinámicos, ¿sí o no?

Vinos y yogures

Van un paso más allá de lo ecológico, arropados por una filosofía que entronca con ritos antiguos y busca lo más natural. Los primeros en dejarse seducir por la agricultura biodinámica fueron los viticultores. En Francia, muchos vinos de moda llevan la etiqueta de biodinámicos. En España aumentan los partidarios de los productos biodinámicos. ¿Mito o realidad? Difícil precisarlo. Lo cierto es que el aceite biodinámico de la variedad picual de Castillo de Canena es mucho más amable que el producido por otros métodos. Y que los yogures de la [Finca Río Pradillo](#) son de una calidad incuestionable.