SOBRE EL TERRENO

IGP: Indicación Geográfica Protegida

DE LA DEHESA A LA MESA

Olvídate de los mitos, leyendas y prejuicios que hay en torno a la carne de cordero. Corderex tiene un proceso muy cuidado de garantía en su elaboración para que se convierta en un manjar viable en cualquier época del año. Pero ¡ojo! Comprueba que esté bien certificado.

Por Henar Langa

A la izquierda, fotografía de los corderos pastando en la dehesa de Extremadura. A la derecha, un despiece de carne con la certificación correspondiente: los sellos, la numeración individual y el precinto de garantía que marca la distinción.

Los consejos reguladores son de vital importancia a la hora llevar a cabo los procesos de elaboración de carne. Gracias a ellos y a sus sellos de calidad nos aseguraremos de haber elegido la mejor materia del mercado para elaborar nuestras recetas. En el caso de Corderex, que protege al cordero de Extremadura, sabemos que se responsabiliza del producto manteniendo un riguroso seguimiento desde que los animales nacen en las dehesas de esta comunidad autónoma hasta que llegan al punto de venta con los sellos pertinentes para certificar que pertenecen a la IGP. En medio de este ciclo, también queda patente que los animales recién nacidos se crían con leche materna y, a posteriori, pasan a completar su alimentación con comida autorizada por el Consejo Regulador. Es decir, se consigue una profunda rastreabilidad de todas las fases para ofrecer un producto impoluto al consumidor.

La distinción de este proceso según lo lleva a cabo Corderex se nota en el sabor de las piezas de carne que se caracterizan por ser jugosas, sabrosas y tiernas, con un sabor suave, gracias a la corta edad de los corderos (se sacrifican con menos de 100 días de vida). Además, al ser tan jóvenes los animales y crecer tan sanos tienen poca grasa, lejos de lo que suele pensar el consumidor, así que ¡olvídate de los mitos y leyendas que giran a su alrededor!

EL SELLO DE CALIDAD

Hay que tener cuidado a la hora de pedir en el mostrador de la carnicería: cuando el cordero tiene más de un año adquiere un olor y un sabor más fuertes que distan mucho del género que ofrece la IGP extremeña. Para distinguirlos no tendrás más que fijarte bien: cada una de sus piezas va identificada y numerada individualmente con un precinto de garantía colocado en el garrón de su pata. También se utiliza un sello a lo largo de las dos medias canales o un sello con el logotipo en sus piezas nobles. Es una marca que perdura incluso después del cocinado para que no haya lugar a dudas.

La crianza de los corderos domesticados por parte de los humanos comenzó hace más de 9.000 años en oriente medio y, aún así hoy en día, permanece en nuestros recetarios como un verdadero manjar.

LUNCH BOX

Por Henar Langa. Realización y fotografía: Gema López

PARA LOS MÁS GOURMET

Caja *bento* y cubiertos, de MONBENTO. Agua de los Alpes rica en oxígeno OXYGEN WATER. Navajas a las brasas GÜEYUMAR. Sardinillas en aceite LA BRÚJULA. Queso de pasta blanca de vaca, aromatizado con kirsch GRES D'ALSACE. Pan plano crujiente con pimienta y sal DANVILLA. Té negro orgánico de canela y jengibre NOVELL. Chocolate con escamas de sal LINDT.

PARA UN MENÚ CAÑÍ COMPLETO: PRIMERO, SEGUNDO Y POSTRE

Caja *bento* realizada en acero inoxidable HOMEFAVOR. Sus dos bandejas y separador para no mezclar los diferentes alimentos te permite llevar cómodamente la comida a donde quieras. Cerveza de importación PILSNER URQUELL. Patatas fritas de corte grueso CLUB DE GOURMET DEL CORTE INGLÉS.

PARA LOS MÁS ECOLÓGICOS Y 'VEGGIE'

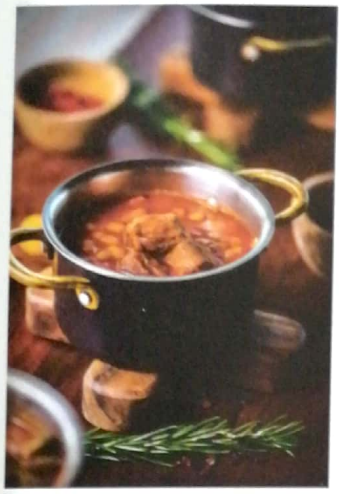
Caja bento *bxt* con separaciones de madera y cubiertos MONBENTO. Barritas de proteínas veganas sin aceite de palma WEIDER. Agua mineral con sabor a menta VICHY. Termo para líquidos QUOKKA. *Smoothie* bío activo *detox* BE PLUS. Minitortitas *pop corn* BICENTURY.

PARA DEPORTISTAS EN ACCIÓN

Caja bento *Original Jungle*, compuesta por dos pisos compartimentados MONBENTO. Barrita energética de proteínas SPECIAL LINE. Agua de mar y limón para reponer sales *Atlantic Rough Water*, REFIX, extraída del Océano Atlántico en Costa Norte.

ONLINE

Por Henar Langa



La comunidad más gastro 'online'

Hemos encontrado una app que llega desde Corea del Sur, para chefs y apasionados de la gastronomía. Se llama Foodion y está enfocada a crear una comunidad *foodie* con imágenes, interacción e intercambio de información.

Enciende el GPS

Lo primero es abrirse una cuenta. Y después disfruta descubriendo locales 'gastro' con la función 'buscar por mapa'. Activa el GPS del teléfono y la app hará el resto.

El 'ranking'

Hay un sistema de puntuaciones para valorar a los usuarios de la comunidad. Los que reciben más puntos aparecen en una lista clasificados en distintos *rankings*. Para entrar en la lista todo cuenta: las fotos, la actividad, la interacción...

Fotografías

Todos los usuarios tienen la opción de compartir imágenes de comida. Pero, además, la app ofrece la opción de compartir un porfolio profesional.

Dale al 'play'

Foodion también cuenta con un apartado audiovisual en el que fluyen vídeos de los usuarios.

Hora de aprender

Por último, la sección llamada 'entrevista' ofrece curiosidades culinarias del mundo entero, en línea para la comunidad.

Foodion

Muy muy fan de BEEF!

Provacuno, la Organización Interprofesional de Carne de Vacuno, ha creado una serie documental llamada *Fans del Vacuno*. Con ella pretenden mostrar, a través de sus imágenes y entrevistas profesionales de la industria, la realidad del sector en nuestro país. Se ha rodado a lo largo y ancho de España (Salamanca, Asturias, Huesca, Navarra, Finisterre, Valencia...). Y, lo más importante, es una forma de aprender todo lo que hay detrás del producto que consumimos en casa, pero esta vez desde el punto de vista de los expertos. También es un modo de conectarnos con la tierra. La serie cuenta con 5 capítulos con los que podrás curiosear, disfrutar y escuchar las voces de los trabajadores del mundo de la carne. Está disponible para ver de forma gratuita en el siguiente sitio web: www.fansdelvacuno.es

Con Sentido... ¡Vacuno!

Zoetis (productor de medicamentos y vacunas para animales) ha creado un blog y una cuenta de Twitter (@sentidovacuno), para ofrecer un espacio de información y referencia en el sector del vacuno. Los contenidos están orientados a consumidores, ganaderos, empresarios y veterinarios. En sus *posts* puedes encontrar datos interesantes que te ayudarán a comprender mejor la importancia de la salud animal.

Cocina con medida

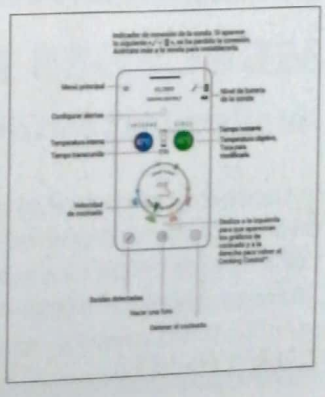
Cocinar filetes gruesos es un riesgo, exige mucho control. Conseguir la temperatura ideal tanto en la parte exterior como en la interior puede convertirse en un verdadero reto. Pero 'Meat⁰it' te lo pone fácil. Consiste en un termómetro con Bluetooth y una aplicación móvil que muestra los parámetros necesarios para la preparación.

Hay que comprar el utensilio por una parte y luego descargarse la app, pero el contenido digital es gratuito, se ofrece como complemento al medidor.

Sus funciones principales son: avisar cuando falta tiempo de cocción o cuando pasa todo lo contrario y hay peligro de que se queme la comida. También tiene una alarma para cuando está listo el manjar y se pueden programar otros avisos según tus necesidades.

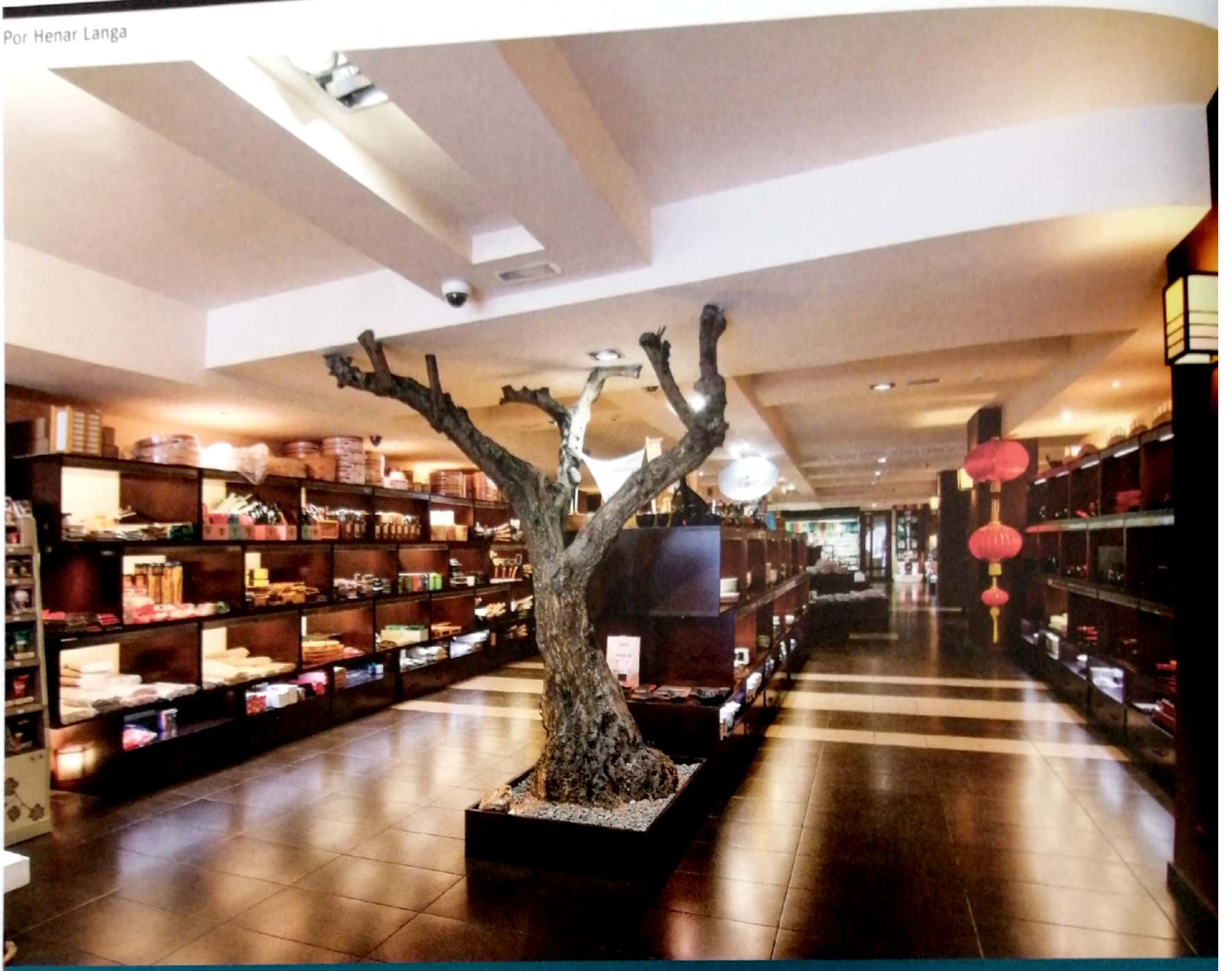
Y, gracias a la memoria interna, podrás guardar los parámetros para que todos los filetes queden igual.

Es compatible con barbacoas de carbón y de gas, con planchas eléctricas, también con sartenes comunes, con el horno de vapor y los ahumaderos así como con un asador... Básicamente con todo aquello que sea una cocción en seco, porque no puede sumergirse al completo en agua.



NEWS

Por Henar Langa



GUÍA PATRIA ASIÁTICA

La cita que no te puedes perder

1. Tokyo Yad /Madrid y Barcelona
En Madrid todo parece más fácil, por su diversidad, cuando buscamos artículos específicos. Pero una de las tiendas asiáticas mejor valoradas es, sin duda, Tokyo Ya. Ofrece productos asiáticos (alimentación, utensilios...).
Avda. del Presidente Carmona, 9, Madrid. C/ Girona, 119. Barcelona.

2. Hulian Food /Madrid
Queda muy cerca de la plaza de España. Allí encontrarás los ingredientes para cocinar todas estas recetas.
C/Leganitos, 33.

3. Wenzhou /Madrid
Es todo un referente. Tienen tienda física y también *e-commerce*. Cualquier producto, por curioso que sea, si es oriental está en sus estanterías. *C/ Río Ebro, 13 B y C/ Felipe Asenjo, 1. Fuenlabrada.*

4. Win Li /Valencia
En Valencia se pueden comprar todos los ingredientes para preparar estos caldos en el barrio Convento de Jerusalem, junto a la Estació del Nord. Allí está Win Li.
C/Convent de Jerusalem, 18.

5. Yu Fong /Las Palmas de Gran Canaria
Esta tienda se encarga de llevar su continente a las islas.
C/Menéndez Pelayo, 12.

6. Xinhua /Zaragoza
Es la tienda que ofrece a los maños estanterías llenas de productos típicos de Asia.
C/ Marcial, 4.

7. Oriental Market /Barcelona
El escaparate de Oriental Market muestra el interior de una de las tiendas (en la imagen) de comida asiática más completas y cuidadas del país. *C/Sicilia, 212.*

8. Sol Rojo /Vigo
Es el mercado que surte de ingredientes asiáticos a los gallegos.
Avenida Gran Vía, 144.

9. Hiperoriente /Sevilla
Ha sido la tienda asiática más visionaria de Andalucía. Cuenta con dos tiendas en Sevilla.
C/ Aponte, 8 y Avda. de Kansas City, 1-3.

10. Asia Ibérica
Si no te queda cerca ninguna de estas opciones, siempre podrás recurrir a las webs especializadas que ofrecen de todo y envían a domicilio. Asia Ibérica es una de las más punteras. Venden únicamente *online* y cuentan con verduras deshidratadas, pasta congelada, zumos y todo tipo de curiosidades gastronómicas orientales.
www.asiaiberica.es

Gyoza de verduras, Ajinomoto (pack 30 uds 6,66 €).

Dashinomoto caldo de bonito, Kon Yen (5,83 €).

Sake Nishiki Junmai Dai Ginjo Premium, Hakutsuru (87,80 €)

TRADICIÓN Y LUJO

La tienda Oriental Market se preocupa por ofrecer modernidad, lujo y tradición en sus escaparates para que no te falte de nada a la hora de crear una cena asiática verdadera. Allí puedes encontrar desde unas deliciosas y populares *gyozas* de verduras hasta un *sake* que ha ganado el Monde Selection Grand Gold durante 7 años consecutivos. C/Sicilia, 212. Barcelona.

Verduras frescas

Pastas

Granos

SABOR NATURAL

Mientras que los productos asiáticos elaborados y envasados cuestan más de encontrar en tiendas que no estén especializadas en este tipo de cocina, las verduras frescas, la pasta o los granos más utilizados de sus sopas y guisos los podrás encontrar en cualquier supermercado.

ORIENTE ONLINE

Para cocinar unos fideos de arroz no necesitas más que algunos ingredientes especiales por los que se caracteriza la cocina oriental: especias, salsas o verduras deshidratadas, envasadas y de fácil preparación. (www.asiaiberica.es).

Algas Marinas Wakame (7,28 €).

Fideos Yun Chum Noodles (2,39 €).

Kimchi (8,44 €).

Jengibre molido (6,14 €).

Vegetales japoneses deshidratados (12,65 €)

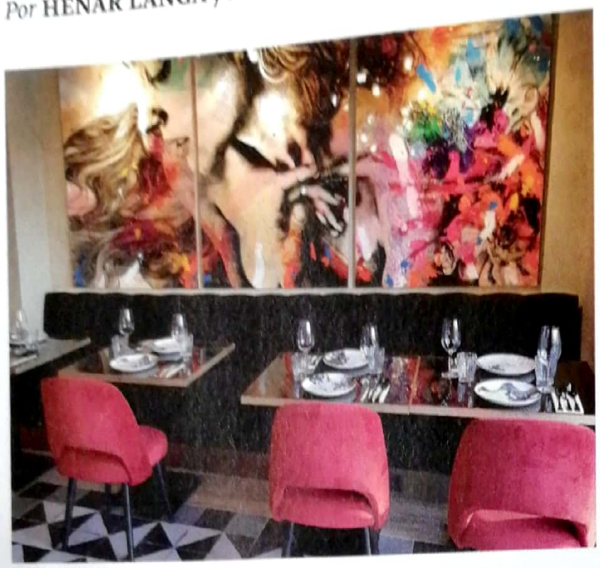
Setas shiitake enteras deshidratadas (2,75 €).

FOTOS: ORIENTAL MARKET, ASIA IBÉRICA, SAGAARENG, NAT AGGIATO, MAYKEN DE PIXABAY CRÉDITOS PIXABAY 1. ESPECIAS - IMAGEN DE NAT AGGIATO EN PIXABAY 2. FIDEOS DE ARROZ - IMAGEN DE MAYKEN EN PIXABAY 3. ZANAHORIA - IMAGEN DE HOLGER GRYBSCH EN PIXABAY 4. VEGETALES - IMAGEN DE SAGAARENG EN PIXABAY 5. COMIDA ORIENTAL - IMAGEN DE PETER BIELA EN PIXABAY 6. SOJA - IMAGEN DE PUBLICDOMAINPICTURES EN PIXABAY 7. GRANO - IMAGEN DE TANGY1178 EN PIXABAY

GUÍA MEXICANA

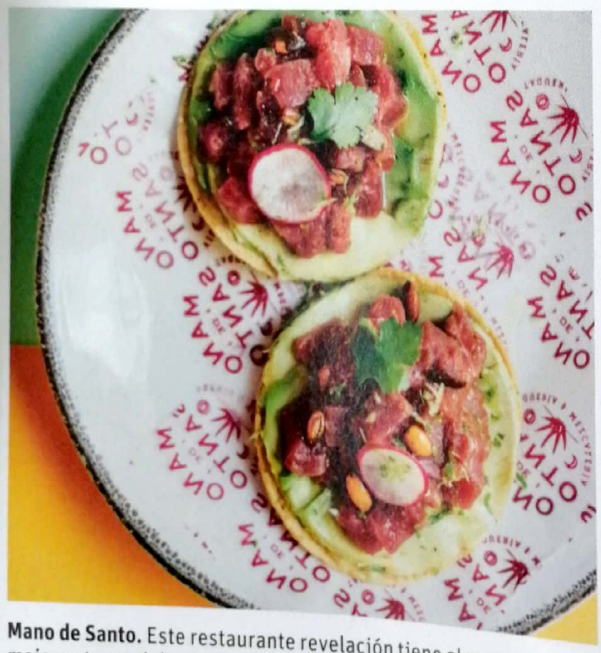
Recorremos el país en busca de los mejores restaurantes mexicanos de nueva generación. Esta es nuestra selección.

Por HENAR LANGA *y* ÁLVARO CASTRO



Iztac. Se localiza en el mismo espacio en el que en 1959 se inauguró México Lindo, que fue el primer restaurante mexicano de Madrid. La carta recorre desde el noroeste en Baja California hasta el suroeste en Quintana Roo. Un total de 32 estados plasmados en cada una de sus creaciones. Coctelería bien trabajada e interiorismo del estudio Free Hand.
Pza. República del Ecuador, 4. Madrid.

Frida. Gina y Leo, los mexicanos que regentan el distinguido restaurante, mantienen y comparten la esencia de la comida de su país. A la vez aportan modernidad y vanguardia a las recetas. Y el espacio, que, además, ha sido renovado recientemente bajo la firma de Alfons Tost, le otorga todas las cualidades de una hacienda mexicana. Pide croquetas de mole con pollo.
C/ de les Coques, 1 Bis. Tarragona.



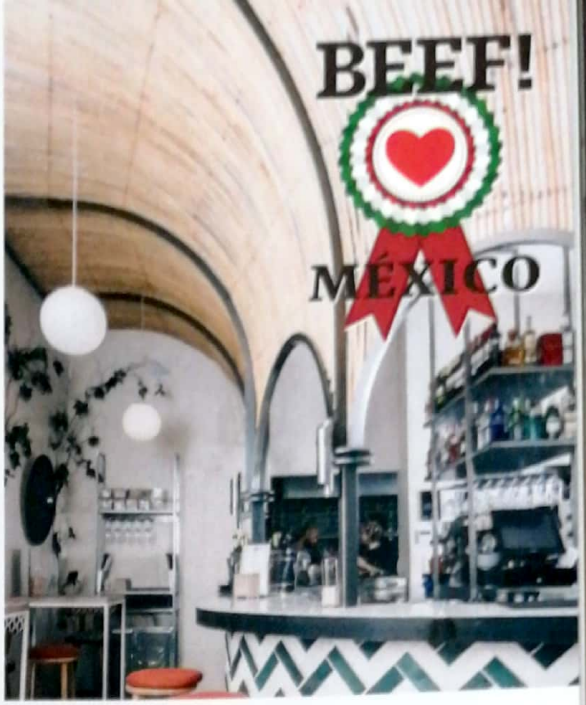
Mano de Santo. Este restaurante revelación tiene algunos de los mejores tacos del país. La carta de cócteles no se queda atrás. También dispone de terraza debajo de los árboles del barrio *trendy* de la Alameda. Cuenta con una nueva sucursal, Carnal Tacos (*Gamazo, 4*), a modo de puesto callejero cerca de la Plaza Nueva, muy cerca de la catedral y su Giralda.
Alameda de Hércules, 90. Sevilla.

Regañadientes. Cocina asentada en el producto de calidad con creaciones creativas de sabores auténticos. El chef Abel Martellotti lo borda con platos como la tortilla de maíz con atún rojo y aliño de cangrejo, el pulpo asado con patata violeta y chipotle o el chamorrito de cerdo lacado con adobo de tamarindo-chile morita.
Almirante, 24. Madrid.

Hoja Santa. El chef Paco Méndez ha encontrado un lugar para mostrar, a través del menú, su visión personal sobre la gastronomía mexicana. Siempre desde el compromiso con la cultura. La carta va cambiando durante el año. El local está inspirado en las haciendas mexicanas. Uno de los tacos más distinguidos es el de tuétano, chambarete y sésamo.
Av. de Mistral, 54, Barcelona.

Ameyal. La alta cocina mexicana está presente en este espacio. Algo que se nota tanto en la oferta gastronómica, en la elegancia de los sabores, así como en la calidad y, por supuesto, en el impecable servicio. Su principal cometido es que el cliente viva una experiencia exquisita de principio a fin. Un mar de sensaciones invade sus platos.
Calle Conde Salvatierra, 39. Valencia.

Mextizo. Un nuevo concepto de cocina denominada mexditerránea ha surgido en los fogones de este restaurante. El menú está conformado por una combinación entre las recetas mexicanas y las mediterráneas que hace honor a su nombre. El espacio, único, diseñado por el estudio Capella García Arquitectura, te animará a seguir su filosofía: "Come rico, vive despacito".
C/Diputació, 239. Barcelona.



La Hermosilla. En pleno barrio de Salamanca y de la mano del Grupo Lalala. Se inspira en las taquerías/chiringuitos playeros de la costa caribeña mexicana. En la imponente barra central cervezas traídas del país norteamericano y cócteles con tequilas y mezcales. Uno de sus platos estrella es la croqueta de frijoles con chorizo ibérico.
Hermosilla, 72. Madrid.

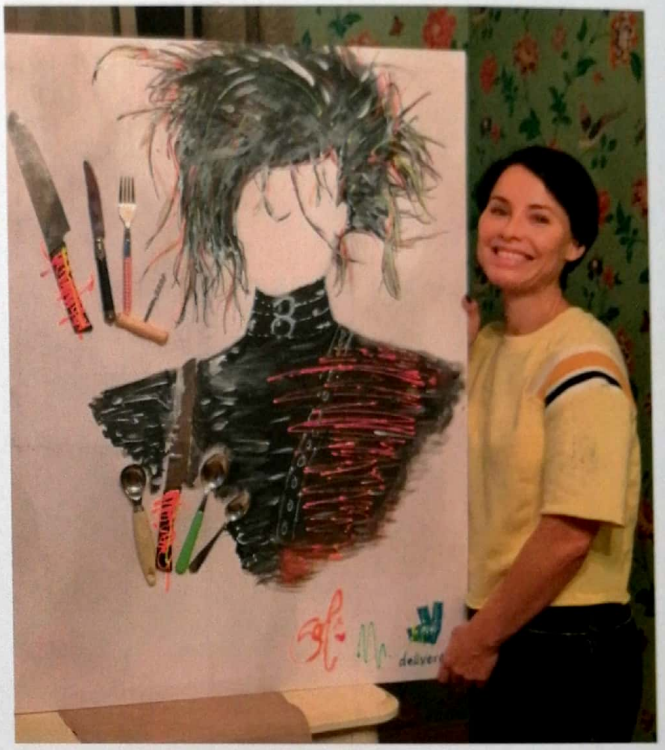
La Diavla. Edwin Buendía y Omar Tagle, dos jóvenes mexicanos emprendedores, están al frente de este proyecto. Cocina tradicional con un *twist* (sopes de cochinita pibil o los crujientes camarones rococó) y decoración urbanita e industrial ideada por ellos mismos. Por la noche "club clandestino" con micheladas y margaritas.
Antonio Acuña, 19. Madrid.

La Llorona. Un buen lugar para adentrarse en el mundo de los tacos en el valenciano barrio de Ruzafa. En el menú están presentes los clásicos como el aguacate y la quesadilla. Pero también puedes arriesgar con la tostada de pulpo o la ensaladilla picante, dos opciones únicas de la comida urbana mexicana.
C/Pintor Salvador Abril, 35. Valencia.

ÉL Y ELLA

Por Henar Langa

Deliveroo, la compañía que entrega comida de calidad a domicilio, ha celebrado por todo lo alto el día Mundial de la Alimentación. Para ello ha convencido a un buen número de famosos como Soraya Arnelas, Marc Clotet, Elena Furiase o Maxi Iglesias, entre otros, para que plasmen sobre un lienzo lo que representa la alimentación para ellos. Estas obras de arte se han expuesto en el Museo ABC (Madrid) y se han subastado *online*. La recaudación se ha donado al Programa Mundial de Alimentos de la ONU, que alimenta año tras año a más de 90 millones de personas necesitadas. Nosotros hemos entrevistado a dos de los artistas participantes y les hemos preguntado su opinión sobre las larvas, de las que hablamos en nuestro especial México.



MARC CLOTET

El actor, que se incorpora a la serie *Las del Hockey* (Netflix) en la próxima temporada, nos ha contado su experiencia con las larvas, que no es poca. Al haber vivido en México no ha podido resistirse a ellas: "Me gusta probar cosas nuevas cuando viajo". De hecho, se ha atrevido con más de una receta: "Chapulines (saltamontes) y huevos de hormiga (escamoles)". ¿Su percepción?: "Saben a aquello con lo que se condimentan". Pero lo que impresiona, según él "no es tanto el sabor, sino la textura, gelatinosa y crujiente". Aunque cuidado, que "aquí nos comemos los caracoles", nos recuerda. Marc ha querido explicar que lo de comer larvas sin motivación no es tan interesante como hacerlo entendiendo la cultura culinaria de un país en el que es tradición desde hace miles de años: "Para algunos es un manjar, hay insectos que solo se encuentran en ciertas épocas del año y eso hay que apreciarlo", por eso nada mejor para maridarlas que un mezcal mexicano, opina. Y, desde su punto de vista, no sería tan raro que se normalizara este alimento aquí: "En muchos países los venden en bolsitas, como *snacks*, *chips* o barritas".

SORAYA ARNELAS

La cantante se ha sincerado. Pese a que aún no ha probado las larvas -solo se ha atrevido con "los saltamontes y gusanos"-, no les diría que no "si se diera la ocasión. Pobres larvas, ¡un poco de fe en ellas! No soy de juzgar, pobres" (comenta entre risas). Pero, en sus propias palabras: "No seré yo la que las compre". Aunque si tuviera que preparar una ración ya tiene en mente una posible receta: "Larva a la espalda", ella es muy de costumbres, "llevaría: ajito, un buen aceite y una guindillita". Y a la hora de maridar, nada como un "espumoso o *frizzante*". Es una comida que podría encajarle, por ejemplo, a Indiana Jones, según ella, pero a la gente de su entorno no: "Tendría que engañarlos, por las buenas no habría posibilidad". Ella, en cambio, no se extraña de nada: "He sido azafata de vuelo y he estado en países asiáticos" donde se come mucho de "este tipo de *snack*, me llama la atención que se convierta en algo cotidiano" para nosotros.