

GASTROÑAM

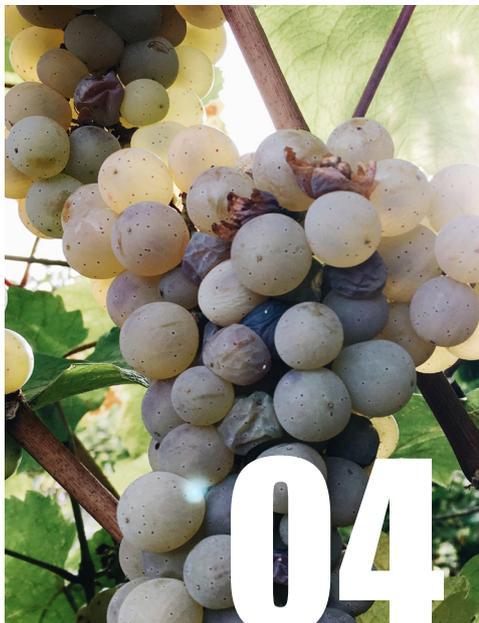
Revista de Gastronomía Española



Número 1 | Noviembre de 2023

TURISMO GASTRONÓMICO | RESTAURANTES | CULTURA DE GASTRONOMÍA

Sumario



04

LA CUNA DEL VINO.
“LA ALPUJARRA EN GRANADA ES
CONOCIDA POR SUS BARRANCOS
IMPOSIBLES”

08

EL DUENDE DEL FUEGO:
ALIMENTOS DE PROXIMIDAD,
KM0 PARA UNA GASTRONOMÍA
INCLUSIVA

12

EL MUNDO DIVERXO

16

ESTUDIO SOBRE
LA MADURACIÓN
DE LAS CARNES DE VACUNO

www.gastroñam.es |   

Revista GastroÑAM n°1 de Noviembre de 2023
Todos los derechos reservados de la marca. Las opiniones expresadas en esta publicación no son necesariamente del propietario o editor. Ni el propietario ni el editor se hacen responsables de cualquier cambio relacionado con el precio de menús o platos que aparezcan en la publicación.

Maquetación COCOintegral



Aquí empieza una maravillosa aventura en la que unos pocos amantes de la buena gastronomía, hemos osado “fundar” una revista, sin experiencia ni medios.

La mayoría trabajamos en otras facetas profesionales, aunque tenemos cierta experiencia y criterio en algunos aspectos de la hostelería y alimentación. Sin embargo, uno de nosotros es un As de los fogones y por supuesto, también se defiende escribiendo. La revista se estructurará en varias secciones desde las que podréis leer crítica gastronómica, opinión, crónicas, reportajes sobre productores de todo tipo de alimentos, estudios sobre nuestros mejores productos y mejorar vuestro conocimiento sobre algunos vinos y bodegas.

Como ya mencioné, tenemos una enorme ilusión, más que experiencia, esperemos que la primera pueda paliar, al menos en parte, a la segunda.

Relajaos y disfrutad su lectura. Estamos abiertos a cualquier sugerencia que nos ayude a mejorar. Mónica, Pedro, Álvaro, Antón, Carlos y otros colaboradores que puedan venir, daremos lo mejor de nosotros mismos para mejorar la calidad de la revista número a número.



Carlos Hernanz,
Coordinador de contenidos



LA CUNA DEL VINO

“La alpujarra en granada es conocida por sus barrancos imposibles”

*Andalusian
Flavour*

La Alpujarra en Granada es conocida por sus barrancos imposibles, sus rápidos ríos de deshielo y sus altas cumbres. Buxarra, la llamaron los árabes, La Indomable. La Alpujarra Baja, entre la costa mediterránea y el valle está salpicada de innumerables cerros, haciendo un paisaje quebrado, rugoso y lleno de ramblas que en épocas de lluvias o deshielo de Sierra Nevada, llevan su agua hasta el Mar de Alborán.

Esa parte más baja de la Alpujarra que aun así tiene una altitud media de 1000 metros, recibe el nombre de Sierra de la Contraviesa. Esta sierra goza de un clima extremo, de veranos tórridos con noches frescas por la cercana presencia del mar y por unos, nada despreciables, 1.545 m de altitud en apenas 15 km desde las arenas de la

playa. Unas primaveras y unos otoños fríos, de vientos gélidos que soplan desde las nevadas cumbres de Sierra Nevada y la Alpujarra alta, para morir al calor del mediterráneo. También sufre el influjo de los vientos de costa: vientos de levante, vientos de poniente, así como escasas precipitaciones o muy torrenciales. Un clima que ha modelado este paisaje a cuchillo por el clima, por el hombre pero también, por la codicia.

Este paisaje, hoy cubierto casi exclusivamente de almendros, estaba en su día alfombrado de viñedos que producían un vino local llamado Vino Costa. Este vino de color entre rosado y albaricoque con un punto dulce, acompañaba y era un ingrediente más de la gastronomía de la zona: choto, puchero de parva, collejas, gachas



colorás o de ajoquemao y las famosas migas de harina alpujarreñas, rastro del cuscús y de nuestra herencia andalusí. Herencia vinícola que a fecha de hoy está casi igual de desaparecida que los moriscos.

Los mayoristas de vino de la Contraviesa que se nutrían de todos los pequeños viñedos familiares colgados de estas pendientes dejaron de proveerse de estos pagos, sustituyéndolos por

lentamente y para siempre. Casi todos arrancaron las vides y estuvo a punto de perderse un patrimonio vinícola si no fuera por algunas familias resistentes.

Si me dieran un euro por cada bodega visitada tendría un pingüe capital acumulado. Y la verdad



uva manchega, donde el rendimiento de la cepa es mayor y los costes de producción baratísimos por la mecanización de esas inmensas llanuras manchegas, cosa imposible en esta Sierra tan quebrada. Debido al cambio de paradigma en la compra de uva, el paisaje empezó a cambiar

es que en cada bodega aprendo algo, pero lo aprendido con la familia Verdevique será algo difícil de olvidar, la humildad. Una escasa cualidad ya en estos días de ruido y redes sociales. La humildad, desde el sentido etimológico del término que viene de "humus", tierra. Humildad es



“Y la verdad es que en cada bodega aprendo algo, pero lo aprendido con la familia Verdevique será algo difícil de olvidar: la humildad”



por tanto alguien apegado a la tierra en su sentido más antiguo. Una lección vital y de compromiso de esta familia con un territorio que una vez fue una referencia vitícola, con los viñedos a más altitud de España.

La familia Verdevique, pese al desastroso panorama para la vid en esta zona, fue de las pocas que no arrancó las viñas que tenían y siguió con la herencia recibida, de variedades autóctonas: Vijiriega, Jaén Blanco y Jaén Negra. Y no sólo no arrancaron, si no que también plantaron variedades foráneas para adaptarse a los gustos del momento. Sus cepas autóctonas de más de cien años son un patrimonio agrícola, una herencia viva y una diversidad en un mundo vinícola por lo demás muy

homogéneo. El patriarca fue encontrando en sus propios hijos el apoyo que necesitaba para el proyecto familiar y en especial, en su primogénito, Alberto.

Alberto decidió quedarse en la cortijada, en esta diminuta aldea. Y esta decisión denota un compromiso nada despreciable, porque vivir en un sitio tan bonito, pero tan aislado, para seguir manteniendo una viticultura heroica, de arduo trabajo manual con mula y labores a punta de reja es ya un empeño en sí mismo, pero si además comprendemos que esto conlleva estar separado de tus hijos y de tu mujer, quienes deben vivir a 150 km porque no hay trabajo más cerca, nos habla de una

“También sufre el influjo de los vientos de costa: vientos de levante, vientos de poniente, así como escasas precipitaciones o muy torrenciales. Un clima que ha modelado este paisaje a cuchillo por el clima, por el hombre pero también, por la codicia.”

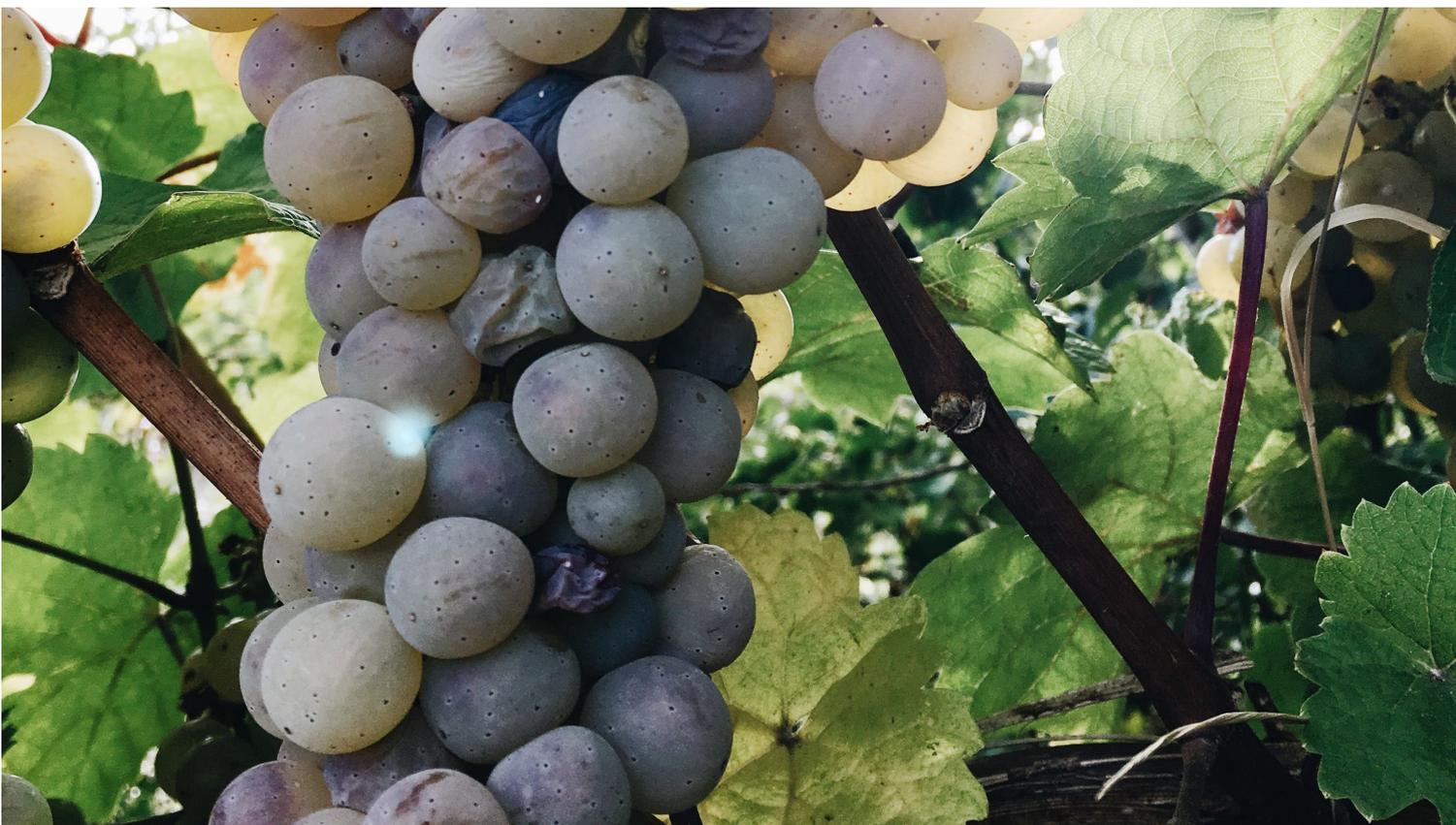
determinación y un acuerdo con el lugar y la tradición de órdago. Nos habla de la humildad, de estar pegado a la tierra.

En ese pequeño lagar familiar cuenta con 20 referencias vinícolas, desde blancos de cepas centenarias a tintos cuasi opacos, pasando por dos espumosos y vinos dulces clásicos e incluso de botritis en los años en los que se da el fenómeno del “hongo noble”.

Con ganas de respetar el medio que los viñedos todo se gestiona en ecológico. Incluso, se provoca una cubierta vegetal de leguminosas en estos viñedos en tremenda pendiente con la finalidad de mejorar el suelo, suelo que es bastante pobre en su horizonte pero que presenta una altísima mineralidad, lo que junto con el clima y la altitud hace que estos vinos sean naturales y únicos. Veinte referencias únicas que nos hablan de estas tierras y estas gentes, pero si he

de decir cuál es mi favorito, hablaría de un vino brisado, aunque los modernos los llamen vinos naranjas. Casi como el antiguo Vino Costa que se elaboraba en la comarca, pero envuelto en seda. Este vino, llamado MIL PIELES, ha sido elaborado con todas las uvas blancas cultivadas en sus parcelas: Vigiriego, Viognier, Chardonnay, Sauvignon Blanc, Jaén Blanco y Perruna.

Este rico vino naranja tiene contacto con la piel durante 30 días, lo que le da un carácter equilibrado, con acidez cítrica gracias al frescor que le da la altitud de los viñedos, un poco oxidativa y con estructura de vino tinto gracias a la insolación y la mineralidad de los suelos de pizarra donde se asientan sus viñedos. Un vino titánico, un vino profundamente gastronómico que habla de esta sierra, de estas vides y de esta familia alpujarreña que hacen honor al nombre árabe de esta sierra, son indomables.



El duende del fuego:



*Pedro
Hernández
Castillo*

ALIMENTOS DE PROXIMIDAD, KMO PARA LA GASTRONOMÍA INCLUSIVA

La diversidad en la gastronomía también es posible. Pedro Hernández, su “alma mater”, se sincera y nos cuenta por primera vez los “secretos” de su proyecto:

Cada día conocemos más personas en nuestro derredor que tienen intolerancias alimentarias. Algunas nacen con la edad, otras por estar sometidos a agentes exógenos de diversos tipos, con síntomas de una vida poco saludable por el stress laboral, etc.

En la mayoría de establecimientos de restauración, lo habitual es que las personas con intolerancias alimentarias encuentren muy pocos platos que no tengan alérgenos o sus trazas. Y de alguna forma se les condena a comer como en una “mesa de niños” virtual unos platos que a veces parecen “de hospital”, donde la erradicación es extrema, para que los Chef no expertos no

se “pillen los dedos”, pasándose así de frenada. El planteamiento resultante es “win-lose”, abandonando el intento de un compromiso en la satisfacción de todos los comensales.

Pero esto no tiene porqué ser así.

El “Duende...” es un espacio gastronómico que persigue “no dejar a nadie atrás”, basado en productos de kilómetro cero, que configuran una carta accesible y sabrosa. He acrisolado unas recetas que satisfacen tanto a comensales exigentes como a aquellos con alergias e intolerancias alimentarias.

Nadie queda excluido de degustar mis platos estrella. Intento aplicar una actitud que engrandece a todo ser humano: LA EMPATÍA, y a partir de ahí, LA INCLUSIÓN DEL OTRO, AUNQUE SEA DIFERENTE. Representa una nueva tendencia en la gastronomía, quizás



demasiado heterodoxa en el momento actual para ser contemplada todavía en guías o ránquines donde el respeto por las personas con intolerancias alimentarias y el compromiso con lo local, son sus pilares fundamentales.

Me he autoimpuesto compromisos irrenunciables con:

- Los productos locales y ecológicos de la isla de La Palma.
- Con la salud, en el sentido más amplio.
- Con la sostenibilidad en todos los procesos implicados en la cadena.
- Una propuesta gastronómica donde la prioridad son las personas con sensibilidades alimenticias, logrando que a los demás también les entusiasme, y no a la inversa, como suele ser habitual.
- Una experiencia culinaria única que celebra la diversidad y resalta los sabores primigenios de La Palma.

Después de años de experiencia como cocinero en diferentes lugares del mundo, decidí regresar a mi querida isla y alumbrar mi apuesta más valiente.

En agosto de 2014, abrí las puertas de El Duende del Fuego, un gastrobar que complementa la oferta culinaria de La Palma. Lo que lo hace único es su enfoque en las personas con alergias e intolerancias alimentarias, buscando que todos los comensales puedan disfrutar de una experiencia gastronómica sin restricciones y plenamente satisfactoria.

Kilómetro cero y producto local: La esencia de El Duende del Fuego.

En El Duende del Fuego, el compromiso con la sostenibilidad y el apoyo a los productores locales es esencial. Me decanté por apostar y trabajar estrechamente con agricultores, ganaderos y viticultores de la zona, utilizando ingredientes que se producen en la isla. La filosofía del kilómetro cero no sólo contribuye a la reducción de la huella de carbono, sino que también garantiza la frescura y calidad de los alimentos, sabores auténticos de la isla que se significan en cada plato, resaltando la identidad culinaria y brindando una experiencia memorable a TODOS los comensales.



Aguja de vaca palmera y baja temperatura

Vaca Raza Palmera (con registro de razas autóctonas), sólo utilizo: aguja, carrilleras, osobuco, rabo y lengua. Nada más. Cabra. Cordero. Cochino.

Cuando trabajas con alérgenos te das cuenta que la inmensa mayoría de las recetas están contaminadas por los diferentes ingredientes que contienen y por las técnicas empleadas. Para conseguir su minimización (y no la erradicación antes mencionada), eliminé de la carta aquellos ingredientes más problemáticos. hasta llegar a desterrar 16. Y de los 6 siguientes, conseguí reducirlos a un 5% en toda mi carta.

Es decir, aquellos seis remanentes que pudieran contaminar (como gluten, lactosa, huevo, etc.) están acotados al 5% de toda la carta.



Polines con mojo y sorbete de lima

Los alimentos primigenios

También me volqué en reintroducir los alimentos PRIMIGENIOS, mediante mi filosofía de limitar a un máximo de tres ingredientes por plato, logrando así que un 50% de la carta sean alimentos primigenios.

¿El objetivo? Realzar el sabor de los platos pasa por deconstruir la técnica y la receta, separar los ingredientes y explorar sabores que estando en el mercado, muchas veces pasan desapercibidos.

En mi primer local, la cocina era muy pequeña, lo que me obligó a ir “al día”, a comprar lo justo para trabajar, empaparme de las técnicas de cultivo de mis “partners”, los diferentes agricultores ecológicos y cómo influyen en el sabor de la comida, es decir, en la finalización del plato.

Aprendí a cambiar la estructura del plato para aquellos con intolerancias, sin perder la identidad y el sabor, sin dejar de pensar también en el resto. Un “win-win”.

Mis claves son:

Primero: Que la materia prima sea de cultivo ecológico y local.

Segundo: Que no pasen por la refrigeración (en la medida de lo posible)

Tercero: Comprar directa y muy frecuentemente al agricultor y en el punto de maduración optima

Cuarto: Comprar solo lo justo. Lo que creo que me van a pedir, no más de 4 raciones por servicio, y si se acaba pues se acabó. El mundo es finto, no intentemos cambiar ese paradigma con nuestra arrogancia. Y así no tirar prácticamente nada.....

¿Alguien da más a precios razonables?

Las técnicas: Las técnicas empleadas para las cocciones son el equivalente a la técnica de la masa madre. O al método de solera.

En los caldos se basa en la re-

petición continuada de la cocción al vacío, a baja temperatura y posterior reducción, caramelización hasta conseguir una gelatina muy reducida sin pasar de los 70° C.

La gelatina resultante, con un contenido muy alto de umami, es lo que se le añade al mismo tipo de carne de la siguiente elaboración, como, por ejemplo, los diferentes tipos de carne con las que trabajo.



Vaca Raza Palmera (con registro de razas autóctonas), sólo utilizo: aguja, carrilleras, osobuco, rabo y lengua. Nada más.

Cabra, Cordero, Cochino

El pan es de elaboración propia, con trigo local, variedades muy antiguas, no comerciales, comprado a los agricultores locales.

En junio del 2022 fui Finalista de la Miga de Oro de la Comunidad de Canarias.

Sin olvidar el pan elaborado sin gluten, del denominado alforfón o mal llamado trigo sarraceno. Todos molidos

EN RESUMEN....

Una cocina saludable e inclusiva

He logrado integrar una oferta de cocina, ofreciendo una propuesta gastronómica que se adapta a las necesidades de personas con alergias e intolerancias alimentarias. El 95% de los platos están libres de gluten, lactosa o huevo, y se evitan los ingredientes más potencialmente problemáticos.

A través de un cuidadoso estudio y refinamiento de las recetas, he logrado crear una carta con sabores intensos, texturas y colores diferentes, con que deleitar o sorprender a todos los comensales. Además, del enfoque en utilizar en los platos ingredientes ecológicos, priorizando la calidad y la salud en cada preparación.

La reivindicación de la cocina palmera

En El Duende del Fuego, procuro rendir homenaje a la cocina palmera, rescatando recetas tradicionales y poniéndolas en valor. Utilizo productos locales de temporada para realzar los sabores auténticos de la isla.

Mi compromiso con la cocina de proximidad y la reivindicación de los alimentos que han marcado el carácter del territorio en cada plato.

Es el resultado es una experiencia culinaria que conecta con el comensal y permite descubrir la riqueza gastronómica de isla de La Palma.



Sopa fría de ajo y almendra

Aprendí a cambiar la estructura del plato para aquellos con intolerancias, sin perder la identidad y el sabor, sin dejar de pensar también en el resto. Un “winwin”.



Aguja de ternera confitada con hierbas aromáticas



El Duende de Fuego, Gastro bar

*Plaza Elías Santos Abreu, 2
(Plaza Chica)
38760 Los Llanos de Aridane.
Isla de La Palma, Canarias
Reservas: +34 922 40 10 02*



*Guisante tierno de zamora
al wok con caviar, ajoblanco
y ajoverde de pistacho y jalapeños*



*Antón
Bernabeu*

El Mundo **DiverXO**

Más allá de su mediático perfil, Dabiz Muñoz siempre me ha parecido enormemente trabajador. Sus largas jornadas, su viajera curiosidad y la constante búsqueda de nuevos caminos en su personal cocina, son muchas veces eclipsadas por el personaje público.

Es archisabida su capacidad para conseguir platos memorables de combinaciones muy complejas y aparentemente imposibles. Pero en esta visita me ha llevado a pensar en cada uno de los platos como capítulos que, juntos, componen un libro o una serie. Contienen un mundo en sí mis-

mos. Sutiles, intensos, incluso divertidos. Una experiencia magnífica.

Entre los platos más destacados, la elaboración de cangrejo azul, una especie invasora en nuestro país, que amenaza ecosistemas como el Golfo de Cádiz y especies como el langostino de Sanlúcar. Elaborado con sus interiores, kimchi y fresitas, una delicia.

El juego de la pizza margarita, con kakigori de mozzarella de cabra y consomé de tomates agri-picante con el borde de la pizza en 3 cocciones,



Dirección: NH Eurobuilding,

*C. del Padre Damián, 23,
28036 Madrid, España*

Teléfono: 91 570 07 66

Web: diverxo.com

*Días de cierre: Domingo,
lunes y martes*

*Menú: 365€, maridaje selección
300€ y maridaje altos vuelos
600€*

*3 estrellas Michelin y número
3 en the World's 50's Best
Restaurants*

*DiverXO es una
experiencia única.
Un chef de inmenso
talento en plena
inspiración en un
gran restaurante;
sin fisuras, algo
memorable, un
capricho.*

una “deconstrucción” loca y muy sorprendente. Un paisaje cocinado, el ecosistema pirenaico, con trucha madurada 45 días con su nigiri, cangrejo de río, yakitori pino-trufa y chupe de cangrejo, del que emana un tremendo y embriagador aroma.

pescadilla de 1 año y merluza, poniendo en valor un producto tan humilde como la pescadilla. Y el fin de fiesta salado, guiso de gallo de Mos con fabes, con un mole amarillo de llorar que lo integra todo y un taco de maíz para mojar.



*Sandwich de cochinillo ibérico, pecorino, yema de oca curada
siracha casera, pimienta y pesto de trompetas*

Y una oda a la elegancia y la sutileza en una compleja composición, guisante tierno de Zamora al wok con caviar, ajo blanco y ajoverde de pistacho y jalapeños. Una demostración de que la complejidad puede ser una puerta a la elegancia.

Las edades de la merluza, tremendo en concepto y ejecución. Carioca de 3 meses,

En la constante evolución de su cocina permanece la complejidad de sus elaboraciones, pero se percibe una búsqueda de mayor ligereza, rebajando la sal y la pesadez de los platos. Incluso la cantidad se ha comido, escapando de las exageradas cantidades de anteriores menús.





*Lo que queda en el fondo de la olla.
Guiso de gallo de mos con fabes y mole amarillo*

DiverXO es una experiencia única. Un chef de inmenso talento en plena inspiración en un gran restaurante; sin fisuras, algo memorable, un capricho.

Plantea contrastes entre el espíritu viajero, con moles, tomatillos verdes, mil chiles, los aromas del wok o ingredientes como la delicada miel melipona de Yucatán, y el compromiso con pequeños productores como los que le que le suministran el gallo de Mos o las fabes de Prendes.

En muchas de sus composiciones aparecen fogonazos de cocina clásica, como un buñuelo de tortilla de Betanzos con un caldo gallego impecable en el que acompañan las primeras

angulas. O un cochinito servido como un sándwich entre láminas crujientes de su piel.

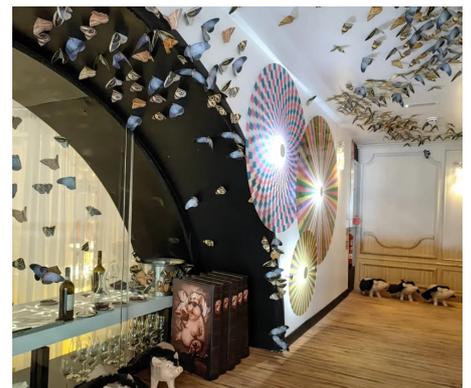
También un buñuelo de guiso de rabo acompañado de un potente caldo agripicante de buey que se bebe de un cuerno.

Los postres, muchas veces el eslabón más complicado en los menús gastronómicos, alcanzan ahora un sobresaliente nivel.

Aquí empezamos con juego y una sorpresa, una insólita coliflor a la vainilla que funciona muy bien.

Continúa con el chicle negro de grosella, en apariencia más ortodoxo, pero escondido bajo un merengue de ajo negro.

Y, como cierre, los mochis a modo de petits fours, muy divertidos, de café con leche y croissant, tarta de queso, violetas y lemon curd.



La abigarrada decoración merece una revisión, pero ante la inminente mudanza a La Finca, en 2024, se entiende que no se haya acometido.

El servicio y la sala, bajo la supervisión de la eficiente y encantadora Marta Campillo, son una máquina bien engrasada.

Mención especial al capítulo de los vinos.

Miguel Angel Millán se encuentra en un notable estado de forma, atesorando no sólo grandes etiquetas.

Los vinos que ofrece se encuentran en un perfecto estado de madurez, algo difícil de encontrar en la hostelería madrileña, donde la fuerte demanda hace que se haya normalizado el infanticidio.



“La abigarrada decoración merece una revisión, pero ante la inminente mudanza a La Finca, en 2024, se entiende que no se haya acometido”



Sandwich de cochinillo ibérico, pecorino, yema de oca curada siracha casera, pimiento y pesto de trompetas

En el difícil ejercicio de maridar una cocina tan rica en matices, Millán brilla con luz propia. Y siempre transmitiendo una formidable pasión.

DiverXO es una experiencia única.

Un chef de inmenso talento en plena inspiración en un gran restaurante, sin fisuras, algo memorable, un capricho.

Estamos ante un tres estrellas en Madrid, y eso se paga. Pero no debemos olvidar que el precio de un establecimiento del mismo nivel en París, Londres o Nueva York sería el doble.

Si pueden, deberían ir.



*Carlos
Hernanz*

ESTUDIO SOBRE la maduración de las carnes de vacuno



Desde los orígenes de la humanidad, nuestros ancestros trataron de preservar las carnes y pescados durante el mayor tiempo posible, ya fuera en invierno o verano, por una mera cuestión de supervivencia y para asegurarse la disponibilidad de proteínas en tiempos difíciles. Durante todo el año, con técnicas de secado, curado, ahumado o salado y durante el invierno, enterrando las piezas en el hielo, lo que también provocaba una deshidratación paulatina.

Posteriormente, civilizaciones más modernas como griegos y romanos, empezaron a preparar embutidos, especialmente de carne de cerdo combinando técnicas de salado y cubrir las piezas de carne con especias, para finalizar con un posterior secado y/o ahumado.

Esas técnicas han persistido con la evolución de las civilizaciones.

En la actualidad, en todo el mundo se consumen embutidos, especialmente en Europa y América del Sur.

En España, hay una enorme variedad, con cientos de especialidades regionales. Uno de ellos es la cecina, que se produce en el Norte de España, especialmente en León. Consiste en curar carne de vacuno, mediante procedimientos similares a los del jamón serrano o ibérico.

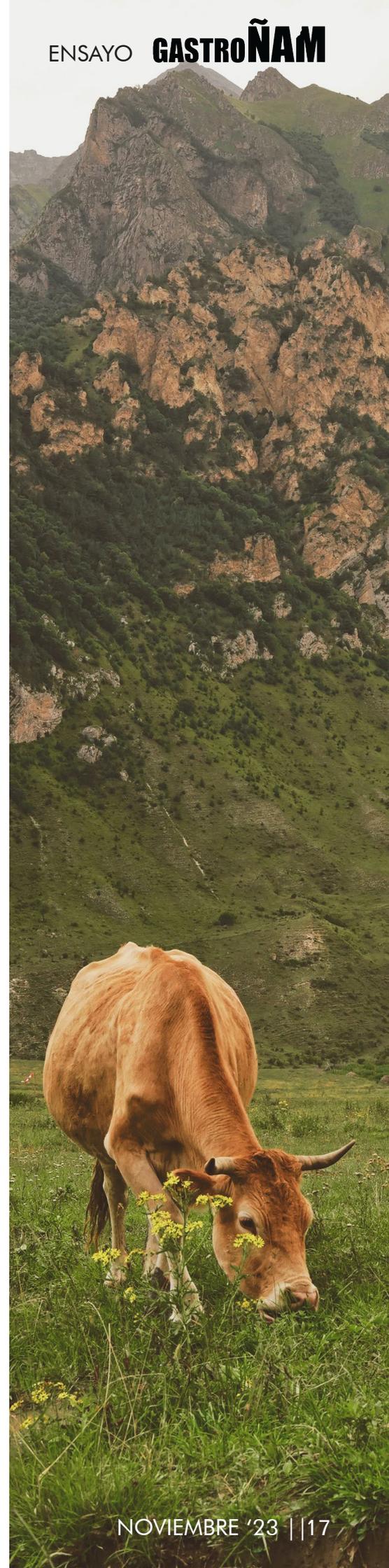
En los últimos años se ha puesto de moda entre algunos amantes de la buena cocina, la carne de vacuno con largas maduraciones, que llegan a ser extremas en ocasiones.

Lo que se pretende con estas maduraciones prolongadas, de las que también hay muchos detractores, es mayor terneza y matices de sabor, diferentes a los de la carne fresca.

Iremos profundizando poco a poco en el asunto, pero existe cierta controversia, ya que las maduraciones pueden ir desde dos semanas para carnes de animales jóvenes, hasta 700 días (casi dos años), para carnes de bueyes viejos de enorme peso y envergadura.

Una maduración de más de una semana puede producir descomposición y putrefacción, si no se realiza en perfectas condiciones de conservación, lo que entra en el ámbito de la seguridad alimentaria. Y sin embargo, no existe ningún tipo de regulación por parte de las diferentes administraciones.

El Real Decreto 474 de 2014 afecta a diversas elaboraciones de las carnes, pero cuando menciona carnes maduradas/curadas, siempre implica una salazón previa a la deshidratación y no regula la humedad y temperatura a la que debe madurarse la carne.



¿Cómo es el proceso de maduración?

El animal es sacrificado y sus células dejan de recibir oxígeno, se produce la glucólisis anaeróbica. Se obtiene ácido láctico, disminuye el pH que favorece la desnaturalización protéica y esta, la liberación de agua.

Ese proceso, relativamente rápido, culmina en el rigor mortis a las 12/24 horas.

En ese momento de máxima rigidez de la carne, ésta no se puede consumir, debiendo esperar un mínimo de tres o cuatro días para su distribución.

Debemos distinguir entre la maduración húmeda y la maduración seca. La primera está generalizada en América del Norte y la segunda es frecuente en Europa y cada vez más, en Sudamérica, donde se producen algunas de las mejores carnes del mundo.

La maduración húmeda (wet aged) consiste en preservar la carne en piezas que normalmente abarcan pocos músculos, en vacío durante un máximo de dos semanas, para que conserve toda su hidratación y no pierda peso. En ocasiones,

se trata en una atmósfera de un 60/80% de oxígeno, para que mantenga un color rojo más vivo.

La maduración seca consiste en colgar piezas grandes; el canal del animal o los chuleteros completos. Es importante que estén bien recubiertos de grasa, para que proteja la carne. La parte del hueso normalmente está más expuesta, especialmente en largas maduraciones.

Algunos “afinadores” de vacuno, después de un par de semanas, almacenan los chu-



leteros en horizontal, en estanterías al uso.

Las condiciones de temperatura oscilan entre 0° y 4° C, alrededor de un 70% de humedad y buena circulación de aire.

Vemos que, a pesar de tener una atmósfera relativamente húmeda, la carne se va deshidratando paulatinamente, con una merma que puede alcanzar un 30%.

Para prevenir el ataque bacteriano, hay cárnicas que almacenan en atmósfera de ozono y/o usan iluminación ultravioleta. Otros ponen sal en las frigoríficas, sin contacto con la carne.

Lo que se pretende con la maduración en seco de la carne, es que sea más tierna y concentrar su sabor. Sigamos con la evolución de la carne mientras madura. Nos habíamos quedado en el rigor mortis...

La cantidad de glucosa de la carne está directamente relacionada con la producción de ácido láctico y éste con la ternura y jugosidad de la carne. El animal tiene más glucosa si llega al matadero descansado, relajado, alimentado y sin haber sido sometido a temperaturas muy altas o bajas. En ese caso, la carne tendrá más calidad en cualquier estado de maduración.

La maduración seca consiste en colgar piezas grandes; el canal del animal o los chuleteros completos.



Tras el rigor mortis, ciertas enzimas se activan, concretamente las calpáinas, que empiezan a atacar las fibras musculares. Las proteínas de las miofibrillas se rompen poco a poco y devuelven así su ternura al músculo. Las calpáinas no actúan en el colágeno, por lo que no tiene sentido madurar cortes de carne con mucho colágeno.

Al romperse las proteínas de las miofibrillas, se producen aminoácidos, que paulatinamente cambian el gusto de la carne, además de ablandarla.

Las enzimas también permiten cierta penetración de la grasa externa hacia la carne y una mejor distribución de la grasa infiltrada. La carne continúa madurando y a las dos semanas, conseguimos un 80% de la máxima ternura posible de la carne.

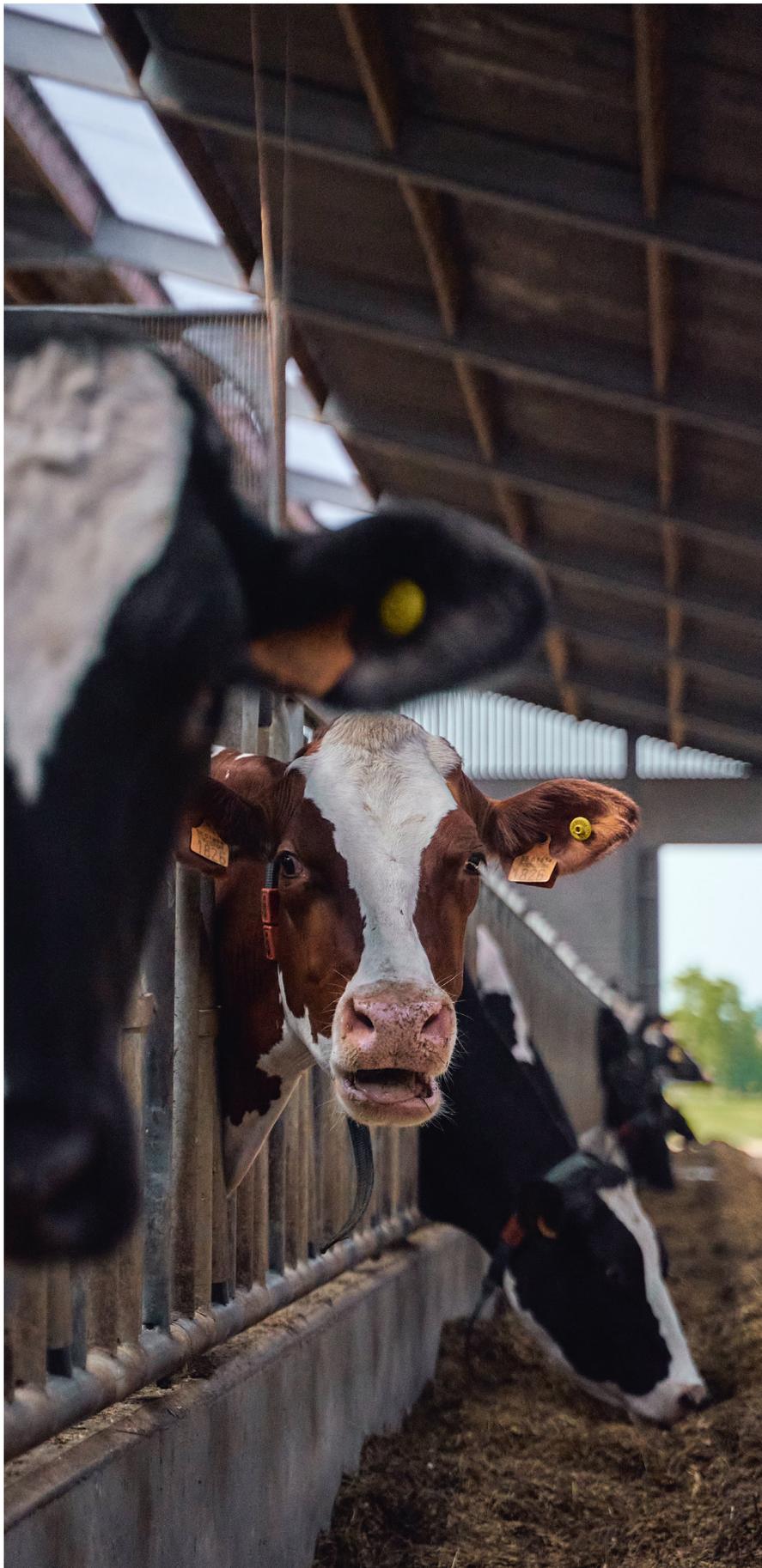
En las dos siguientes semanas, encontramos sabores más dulces y a frutos secos. A las seis semanas conseguimos la ter-

Algunos “afinadores” de vacuno, después de un par de semanas, almacenan los chuleteros en horizontal, en estanterías al uso

neza óptima y sabores que se asemejan a los de quesos maduros.

A partir de ahí, sigue el proceso de deshidratación y de concentración de sabores, pero también ocurren proliferaciones bacterianas en superficie, pese a las bajas temperaturas y especialmente, desarrollo de mohos.

¿Cuál es el tiempo óptimo de maduración del vacuno?



El tiempo de maduración del vacuno depende de la edad, el peso, la raza, la grasa externa, la infiltración de la grasa e incluso del estado del animal en el momento del sacrificio (no estresado).

Con carácter general, animales más jóvenes precisan menos tiempo de maduración (ternera) y animales más longevos (buey viejo), necesitan más tiempo de maduración.

Como referencia valdrían estos tiempos: ternera, una a dos semanas; añojo, dos a tres semanas; vaca, cuatro a seis semanas; buey, seis a diez semanas.

Los procesos de putrefacción pueden comenzar entre los 100 y 400 días, incluso en condiciones óptimas.

La experiencia de los “afinadores” de la carne, dictará en cada caso la maduración más conveniente.

Dada esta información y sus bases científicas, resulta curioso que algunas cárnicas vayan a maduraciones extremas, superiores a un año.

Supongo que las “modas”, la exclusividad y la demanda de algunos “gourmets”, que aseguran que son las mejores carnes que han probado en su vida, tiene que ver con este fenómeno.

Pero, ¿hay riesgos?

¿Cuáles son los peligros de las carnes de vacuno excesivamente maduradas?



Las carnes maduradas son atacadas por bacterias y mohos superficiales.

La capa de grasa protege más la penetración hacia el interior del chuletero que el hueso.

Como hemos visto, para evitar una excesiva merma de la carne por deshidratación, se mantiene en una atmósfera de aproximadamente un 70% de humedad. Esto produce hongos superficiales a partir de tres o cuatro semanas. Los hongos pertenecen habitualmente a los géneros *Aspergillus* y *Penicillium*. Estos hongos contienen micotoxinas.

El desarrollo superficial de hongos tiene algunas ventajas, cómo contribuir a la acción enzimática en grasas y fibras musculares, aumentar la pro-

ducción de aminoácidos, constituir una barrera antioxidante y disminuir el enranciamiento de la corteza.

Pero las desventajas son superiores, ya que pueden producir otros efectos gustativos desagradables y, sobre todo, puede ser potencialmente peligroso para la salud por el desarrollo de micotoxinas. Es muy importante reseñar que éstas no desaparecen con el cocinado. Una estrategia a aplicar que están investigando las industrias cárnicas, es cultivar en las cámaras frigoríficas hongos beneficiosos, no tóxicos y que no perjudiquen el sabor de la carne.

Estos hongos se establecerían sobre la superficie de los cortes y evacuarían a los hongos perjudiciales.

Pero mucho más peligroso para la salud que los hongos, son las bacterias y son muchas las que pueden desarrollarse en la carne fresca. Los microorganismos proliferan con el agua contenida en la carne, con determinados pH y con temperaturas altas.

La carne puede contener parásitos, microorganismos aerobios, microorganismos anaerobios (son los que causan el agriado, la putrefacción y el hueso hediondo) y microorganismos patógenos, que pueden causar enfermedades tan graves como la salmonella, la enterocolitis y la listeria, esta última puede ser mortal.

Reputados veterinarios especializados en salud alimentaria, no recomiendan maduraciones más allá de 60 días.

¿La polémica?

La polémica se establece por la demanda entre algunos gourmets del producto, la carne con un exceso de maduración, la producción por algunas industrias cárnicas y “afinadores” de vacuno, la falta de normativa por parte de las administraciones responsables de consumo y salud alimentaria y la advertencia de la ciencia y algunos veterinarios de que existe un riesgo potencial, al alargar innecesariamente la maduración de las carnes de vacuno.

Alberto Chicote en su Programa de TV “¿Te lo vas a comer?”, ya denunció la falta de condiciones higiénicas de conservación de algunas carnicerías y la falta de regulación a nivel nacional y europeo. Pero es un asunto en el que los medios de comunicación y autoridades pasan de largo.



De forma muy resumida, veremos la postura y opinión de “influencers gastronómicos” o “foodies”, empresas cárnicas y expertos con los que he contactado o leído sus artículos divulgativos.

Juan Antonio Duyos cree que las maduraciones óptimas están entre 15 días y un mes. No le gustan los sabores secundarios de maduraciones más largas.

A Clara Villalón le gusta el dulzor, la ternura y los matices delicados de las carnes naturales y prefiere maduraciones inferiores a 40 días.

A Doctor Chef, pese a que reconoce que las carnes aumentan su intensidad de sabor, la profundidad de su olor y su textura es más suave, opta por maduraciones inferiores a 180 días.

Carlos Mateos no está a favor de maduraciones largas, le “asusta” la falta de normativa y que pueda ocurrir algún problema sanitario. Cree que es más que suficiente con 30/45 días para piezas de carne de mediano tamaño y algo más para las piezas de mayor porte.

LeSamps prefiere carne con una maduración mínima y le desagrada el sabor de la que lleva excesivo tiempo, ya que encuentra notas de moho.

Barbara Aguirre ha probado carne madurada tres meses y le pareció un espectáculo. Sin embargo, tomó otra que le sabía a verdín, con una maduración similar.

Bittor Arginzoniz de Etxebarri recibe los chuletones con un mes de maduración y los vende antes de estar en sus cámaras 10 días.

Mikel Zeberio profesor del Basque Culinary Center se pregunta dónde van con esa Olimpiada carnívora de carnes más y más y más añejas. Afirma que extender los 60 días a más de 500, no aporta nada, organolépticamente es un desastre y además huele mal.

Jose Carlos Capel ha relatado sus experiencias en varios artículos periodísticos con resultados encontrados.

En Ca Joan prueba chuletones con 7 y 8 meses de maduración y encuentra que sabores a caza y frutos secos, han reemplazado al de la carne.

En otra ocasión, participa en una cata a ciegas con carnes de diversas razas con maduraciones entre 21 y 200 días.

Las peores puntuaciones fueron las obtenidas por carnes con 90, 120 y 200 días.

En otra cata, encontró en una vaca madurada cinco meses y cocinada por Jose Gordon de

Bodegas El Capricho, notas de levaduras, dejes minerales y olores de cava de queso. Con carácter general, ha declarado en otras ocasiones que sigue la doctrina vasca y prefiere maduraciones cortas.

Alberto Chicote en su Programa de TV “¿Te lo vas a comer?”, ya denunció la falta de condiciones higiénicas de conservación de algunas carnicerías y la falta de regulación a nivel nacional y europeo.

Pero es un asunto en el que los medios de comunicación y autoridades pasan de largo.

Veamos ahora lo que hacen algunos proveedores de carne de vacuno.

Quienes hacen maduraciones más largas como Discarlux, Cárnicas Lyo y el mismo Gordon, mantienen bastante secretismo sobre sus procesos, lo que resulta paradójico, ya que podrían provocar un problema sanitario, por lo radical del procedimiento en sí y por la ausencia de regulación.

Rubiato Paredes, generalmente madura razas como la frisona o la simmental entre 30 y 50 días. Animales de más edad, una o dos semanas más. Mantienen la cámara a 1°C y un 63% de humedad.

Si por cualquier motivo necesitan acelerar la maduración, suben un poco la temperatura y al contrario para ralentizarla.

Aunque no son partidarios, pueden madurar más tiempo a petición.

Se supone que mantienen la carne entre 0° y 1°, bien aireada y cerca del tiempo de su consumo. Después la “reviven” en dos procesos con cámaras a mayor temperatura, la última más cercana a la temperatura ambiente.

Cárnico madura sus carnes de La Finca entre 15 días y tres meses. Carnes Rojas de Galicia, no pasa de 60 días de maduración, considerando 100 días una maduración extrema, a la que no ven sentido cuando la carne es de calidad.

Carsegal ha experimentado las maduraciones extremas, pero no son partidarios, afirmando que disminuyen su calidad y sabor primigenio, adquiriendo sabores metálicos.

Ellos no e tienden el proceso más allá de 45 días y además advierten de los riesgos sanitarios que puede conllevar una maduración extrema mal hecha.

Txogitxu como buen vasco no madura la carne.

Okelan cuelga los chuleteros una semana y luego los pasa a otra cámara en estibas horizontales y los mantiene durante 60 a 90 días a 1° con un 70% de humedad y bien ventilado. Es curioso, pero de esa manera apenas aparece moho sobre la carne.

Curiosamente, pese a la crisis y la subida de precios en general y de la carne y la hostelería en particular, el “mercado gastronómico” de lujo no está en crisis, más bien al contrario.



Vemos pues, que cada maestrillo tiene su librillo. Tratemos ahora de extraer alguna conclusión práctica a todo éste batiburrillo, aunque luego cada paladar decidirá cuál es su carne preferida.

Resumen y conclusiones:

- > 1. La carne recién sacrificada no es apta para su consumo.
- > 2. Después del rigor mortis, se producen una serie de procesos físicos y químicos que mejoran la ternura de la carne y varían sus cualidades organolépticas.
- > 3. Si no se madura en condiciones óptimas, existe riesgo de intoxicación.
- > 4. La carne obtiene su máxima ternura e inmejorable sabor (a carne) a las seis semanas.
- > 5. Cuanto más joven es el animal, precisa menor maduración.
- > 6. La raza, el tamaño, la edad, la grasa y la calidad de vida del animal, influyen en los tiempos de maduración recomendada.
- > 7. No existe normativa al respecto.
- > 8. Cada carnívoro y cada empresa cárnica tiene sus preferencias.

Hemos salido de pandemias y confinamientos como mihuras, ávidos de comer y beber lo que no hemos comido y bebido en dos años.

Un chuletón de buey de siete años bien madurado, puede costar 400 €, mientras haya quien lo pague.

Su sabor podrá ser a queso añejo, a metal, a frutos secos, a levadura u otros mohos o incluso nos puede causar un buen entripado, pero lo pagaremos con gusto, porque nosotros lo valemos...

Bromas aparte, no sabemos si la maduración extrema será una moda pasajera o persistirá en el tiempo. De momento, tiene bastantes adeptos.

¿Paladares singulares o snobs? No podría decir, no lo he experimentado.

Eso sí, en cualquier restaurante, aunque sea un “templo de la carne”, si te ofrecen una carne con aspecto mucoso, olor desagradable, con zonas negras, reseca, con sabor a moho o irregular en sabor, dependiendo de las partes de la chuleta, no dudes en devolverla.

¡LA SALUD ES LO PRIMERO!

GASTROÑAM

