

el Periódico^{de Aragón}

DICIEMBRE DE 2024

buen gusto

PRODUCTOS DE NUESTRA TIERRA



CARABINEROS MARINADOS EN ACEITE DEL SOMONTANO CON CAVIAR, PUNTITAS DE TRIGUEROS Y YEMA DE HUEVO

Nivel de dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 30 minutos

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- ✓ Carabineros
- ✓ Lima
- ✓ Aceite de oliva virgen extra del Somontano de Huesca
- ✓ Yema de huevo
- ✓ Nata
- ✓ Caviar
- ✓ Yemas de espárragos trigueros
- ✓ Eneldo
- ✓ Rábano
- ✓ Sal y pimienta blanca

ELABORACIÓN

Pelamos los carabineros y los cortamos por la mitad a lo largo.

Los ponemos a marinar en un bol junto con la sal, pimienta blanca, zumo de lima y el aceite de oliva. Mezclaremos bien y guardaremos en la nevera por o menos durante una hora.

Mezclamos las yemas de huevo con nata, sal y pimienta. Pasamos por un colador y reservamos en la nevera.

Para emplatar ponemos de base la yema, y utilizamos un molde circular para poner los carabineros. Encima colocaremos el caviar, unas puntas de yemas de trigueros, el rábano y la ramita de eneldo.



Propuestas para sorprender en la mesa CON SABOR ARAGONÉS

Las fiestas navideñas son una época de encuentros y reencuentros siempre en torno a una buena mesa en la que buscamos en todo momento agasajar a nuestros invitados con los mejores productos. Verduras, carnes, aceites, vinos, quesos y un sinfín de propuestas gastronómicas más que podemos encontrar sin salir de las fronteras de la comunidad. Y es que **Aragón cuenta con productos agroalimentarios de calidad certificada** para confeccionar un menú delicioso y sorprendente de principio a fin que conjugue propuestas innovadoras con sabores de toda la vida.

BORRAJAS CON VIEIRAS Y TRUFA EN SALSA DE SOJA

Nivel de dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 50 minutos

Descripción del plato: El producto de la huerta (borraja), del mar (vieira) y la tierra (trufa) se unen en una perfecta mixtura, aportando sus diferentes aromas, colores, texturas y sabores. Ligaremos dicha variedad de ingredientes, a la vez que aportamos un cierto toque de sofisticación, con una salsa de soja.

INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- ✓ 600 grs. de borrajas limpios.
- ✓ 8 vieiras.
- ✓ 1 trufa laminada.
- Para la salsa de soja:**
 - ✓ 1 cebolleta picada
 - ✓ Soja
 - ✓ Caldo de pescado
 - ✓ 1 zanahoria picada
 - ✓ 1 puerro picado
 - ✓ ½ dl. de aceite de oliva
 - ✓ 80 grs. de harina de maíz
 - ✓ Sal



ELABORACIÓN

Cocemos las borrajas 4 minutos hasta que queden al dente. Refrescamos y reservamos.

Pochamos en aceite de oliva la cebolla, la zanahoria y el puerro picado. Agregamos la soja.

Dejamos evaporar (reducir) a la mitad.

Diluimos la maicena (harina de maíz) en el caldo de pescado frío. Añadimos a la salsa y ligamos. Rectificamos de sal.

Sazonamos las vieiras y las marcamos en una sartén caliente. Reservamos.

Cortamos la trufa en láminas. Ponemos las borrajas de base, las vieiras encima, salseamos y coronamos con una lámina de trufa.

SALMÓN
CON ALMENDRAS

Nivel de dificultad: Fácil
Tiempo de preparación: 45 minutos

INGREDIENTES PARA
CUATRO PERSONAS

- ✓ 750 grs. de salmón limpio
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 1 vasito de leche
- ✓ 1 cucharada de harina
- ✓ Pimienta blanca en polvo
- ✓ Agua
- ✓ Miga de pan
- ✓ 18 almendras tostadas
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Sal



ELABORACIÓN

Troceamos el salmón y lo freímos sin rebozar, añadiendo un diente de ajo cortado en rodajitas al final del rehogado y procurando que no se queme.

El salmón y el ajo se reservan en una tartera de barro, mientras se tuestan en el mismo aceite la harina y un poco de pimienta. Agregamos a la tartera, cubrimos inmediatamente con agua sazónada y dejamos que cueza todo durante unos veinte minutos.

Mientras hierve el contenido de la tartera, se majan en el mortero las almendras peladas, junto a un diente de ajo y la miga de pan. Se deslíe la picada con la leche.

Se incorpora a la tartera y se deja que dé todo un hervor tras haber rectificado de sal.

SOLOMILLITOS DE TERNASCO DE ARAGÓN
CON MELOCOTÓN Y VINO

Nivel de dificultad: Fácil
Tiempo de preparación: 40 minutos

ELABORACIÓN

Para los solomillitos:
Salpimentamos los solomillitos.

En una sartén con el aceite de oliva muy caliente, los freímos, teniendo que quedar crujientes por fuera y crudos por dentro.

Flambeamos con el brandy y retiramos a un plato aparte. En la misma sartén, quitamos la grasa y añadimos el vino tinto.

Añadimos el melocotón en tiras y dejamos reducir añadiendo un poco de caldo de carne y manteniendo en el fuego hasta que tome cuerpo.

Para el caldo de carne:
Pelamos y troceamos el puerro, el apio, la cebolla y el ajo.

Ponemos todo en un recipiente alto junto con la carne, el pollo, el hueso y el laurel.

Llenamos de agua el recipiente (2 litros, más o menos) y salamos.

Calentamos en el microondas durante 25 ó 30 minutos con la base giratoria.

Una vez cocinado, colamos el caldo.

Colocamos los solomillitos con la salsa de carne y acompañamos de trozos de melocotón.

INGREDIENTES PARA
CUATRO PERSONAS

- Para los solomillitos:**
- ✓ 4 solomillitos de ternasco
 - ✓ 1 cebolla
 - ✓ 2 dl. de vino tinto
 - ✓ 1 melocotón de Calanda
 - ✓ 2 dl. de caldo de carne
 - ✓ ½ dl. de aceite de oliva virgen extra del Bajo Aragón
 - ✓ Sal y pimienta
 - ✓ Brandy

- Para el caldo de carne:**
- ✓ 250 grs. de carne de morcillo
 - ✓ 1 pechuga de pollo
 - ✓ 1 hueso de jamón de Teruel
 - ✓ 1 puerro
 - ✓ 1 rama de apio
 - ✓ 1 cebolla
 - ✓ 2 dientes de ajo
 - ✓ 1 hoja de laurel



**QUESO DE RADQUERO,
MOSCATEL DE AINZÓN
Y AMAPOLA****Nivel de dificultad:** Medio
Tiempo de preparación: 45 minutos**INGREDIENTES PARA
CUATRO PERSONAS****Para la gelatina:**

- ✓ ½ litro de moscatel de Ainzón.
- ✓ 4 hojas de gelatina.

Para la mousse de queso:

- ✓ 4 yemas.
- ✓ 90 grs. de azúcar.
- ✓ ½ litro de leche.
- ✓ 100 grs. de queso Radiquero.
- ✓ 3 hojas de gelatina.
- ✓ 250 grs. de nata líquida.

Para la teja de amapola:

- ✓ 50 grs. de claras.
- ✓ 50 grs. de azúcar.
- ✓ 50 grs. de harina.
- ✓ 50 grs. de mantequilla fundida.
- ✓ Semillas de amapola.

**ELABORACIÓN**

Para la gelatina de moscatel:
calentamos el vino sin que llegue a hervir. Agregamos las hojas de gelatina previamente remojadas.

Pasamos por un colador y enfriamos en la nevera hasta que cuaje. Cortamos a dados.

Para la mousse de queso de Radiquero:

Blanqueamos las yemas con el azúcar.

Añadimos la leche recién hervida y elaboramos una crema inglesa.

Agregamos el queso troceado y mezclamos. Añadimos las hojas de gelatina y fundimos. Entibiamos y cuando esté prácticamente fría, añadimos la nata montada. Dejamos enfriar en la nevera.

Para la teja de amapola:
Mezclamos todos los ingredientes, y en una bandeja de horno con un 'silpat', extendemos un poco la mezcla con ayuda de una cuchara. Dejamos enfriar en la nevera.



**Responsabilidad
Económica**

**Responsabilidad
Cultural**

**Responsabilidad
Social**

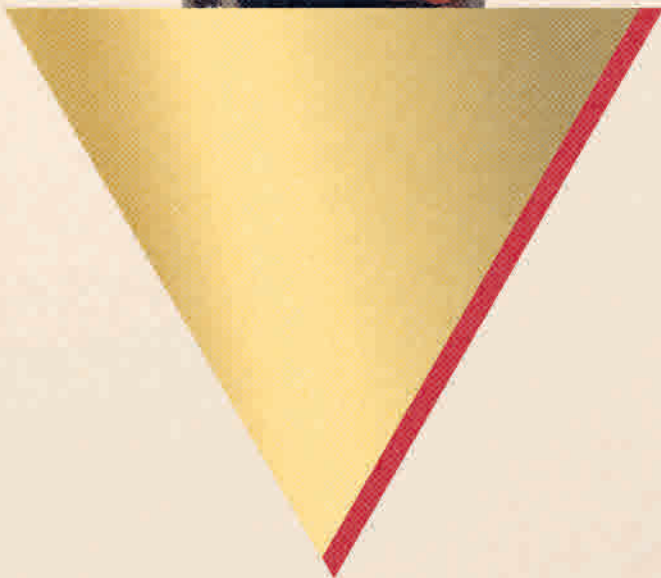
**Responsabilidad
Medioambiental**

AUNANDO ESFUERZOS
500 socios
200 explotaciones

GENERANDO EMPLEO
530 trabajadores

LA MEJOR CERVEZA DEL MUNDO

Y NO VAMOS DE ESTRELLAS



Ambar recomienda un consumo responsable.

Supera las dos décadas de experiencia en el sector energético y de la sostenibilidad (su profesión), pero está muy comprometido con el mundo agrícola, ganadero y con el mundo rural en general. Además, es consejero internacional para España del movimiento *slow food*, dos aspectos que compatibiliza con mucha naturalidad.

— ¿Qué significa *slow food*?

— Lejos de una traducción literal de comida lenta, surge en contraposición al *fast food* a finales de los 80 en Italia. Pero esta filosofía hay que entenderla como una visión completa del mercado agroalimentario mundial, que intenta salvaguardar las especies y variedades tradicionales, la vida vinculada al mundo agrícola tradicional, la salud o la sostenibilidad. Cuando vemos un alimento *slow food*, lo vemos en su integridad: dónde se ha producido, quién lo ha producido, qué variedades está cultivando o criando. Y todo se lleva a cabo con un carácter de sostenibilidad; mirando por el futuro evidentemente del planeta y de las comunidades locales que lo están produciendo. El hecho alimenticio se transforma en un hecho político e involucra a más de 100.000 personas en todo el mundo.

— Atañe entonces tanto al alimento, como a los productores y consumidores.

— No es una religión en la que haya dogmas; es una vuelta a repensar en nuestros paisajes agrícolas vinculados a nuestra faceta como consumidores, donde la figura del agricultor y del ganadero es absolutamente prioritaria porque forman una parte fundamental de nuestra capacidad para alimentar-

nos con calidad y con respeto por el medio ambiente.

— En un mundo donde prima la rapidez, ¿es complicado?

— Se vive rápido, pero la salud ambiental y de las personas empieza a estar muy vinculada al alimento.

Somos lo que comemos, de ahí que esta filosofía cada vez tenga mayor implantación.

— ¿Por qué?

— Porque el consumo de alimentos frescos, de alimentos cercanos y de temporada, es bueno para el

organismo humano. Hay una nueva revisión de las formas en las cuales cultivamos y comemos alimentos que son perfectamente compatibles con el estilo de vida actual. Cuando una persona va al mercado o al supermercado puede tener claro que quiere comer fruta

de temporada o carne que se produzca en su comunidad; o hacer una serie de guisos que incluyan, por ejemplo algo que desde el *slow food* se está potenciando mucho, como es el consumo de legumbres, esos platos de cuchara, tradicionales de cualquier dieta y especialmente de la dieta mediterránea, que son sanísimos para el medio ambiente, sanísimos para la salud humana y algo muy importante, sanísimos para el bolsillo.

— Un mito, ¿es más caro?

— El mundo de la alimentación puede ser tan caro o barato como estés dispuesto como consumidor a pagar. ¿Qué coste tiene un plato de legumbre de cualquier montaña aragonesa o de cualquier Somontano; o los boliches de Embún; o las patatas, el aceite de Aragón o sal y si quieres algún embutido? Pues caro no es. Otra cosa es que de los productos de cercanía que tengo, voy a elegir el más caro...

— En Navidad, las familias aragonesas apuestan por productos de cercanía.

— En Navidad, nuestros sentimientos están más a flor de piel, pensamos más en los nuestros y también en nuestros pueblos, en nuestros orígenes... Es el caldo de cultivo perfecto para querer comer mejor y hablar de lo que se come, porque en la Navidad se diseñan los menús entre los hermanos, entre los padres, entre los primos, con los abuelos, etcétera. Uno se encarga del cardo, otro de las lentejas, otro del ternasco criado en extensivo y otro de los vinos. Esta es la gran despensa que tenemos en Aragón

— ¿Qué alimentos no deben faltar en la mesa en estas fechas?

— Los que forman parte de Ba-

Chuma Sahún

CONSEJERO INTERNACIONAL PARA ESPAÑA DEL MOVIMIENTO 'SLOW FOOD'

«Todos sabemos la gran despensa que tenemos en Aragón»

Texto: Eva García • Fotografía: Miguel Ángel Gracia



PRODUCTOS HORTÍCOLAS

Donde la borraja tiene apellido

Hnos. MENE

Avda. Montañana, 495 - Tel. 976 576 029 - hermanosmene@hermanosmene.com
www.hermanosmene.com



luarte y Arca del gusto, pero hay otros que podrían certificarse perfectamente. El *slow food* pregonaba el alimento de cercanía pero eso no significa que una persona esté obrando mal consumiendo alimentos de otras partes de España o de otras partes del mundo porque así le apetezca. Esto no es un dogma. Pero sí persigue que la infancia esté educada acerca de lo que se produce en su comunidad autónoma, cuáles son las tradiciones alimentarias, qué implicaciones tiene la agricultura para el medio ambiente y conocer lo que es una vaca, una oveja, una explotación agrícola, un río, un mar, etc. Se trata de que reconectemos con el mundo rural y de que lo hagamos con una perspectiva actual, del siglo XXI. Y sin dogmas, que es algo muy importante. Porque si te pones muy radical y dices, pues yo solo puedo comer productos de Aragón, por ejemplo, nunca comerías gambas ni pescado, por lo que te perderías grandes cosas, ¿no?

— ¿También existen modas?

— Dentro de esta corriente hay personas que lo interpretan desde su realidad personal. Esta corriente es internacional y si hablaras con un miembro del club en Suiza, en

Asia o en España te harían lecturas muy diferentes. Por ejemplo, en los países africanos o sudamericanos se busca garantizar las rentas agrícolas de esos pequeños productores. El reto es que esa gente pueda vivir; en España, no es que la gente deje de pasar hambre, porque por suerte no tenemos ese problema, pero sí reconectar a la población con el hecho agrícola o ganadero, y con algo muy bonito que se llama *slow travel*.

— ¿Me puede explicar qué es?

— Es recorrer España mientras se visitan las realidades agrícolas, ganaderas y agroalimentarias que hay en nuestro país. Cojo el coche o el transporte y me voy a Huesca, Teruel o Zaragoza y recorro una bodega, una tienda o explotación de miel, una explotación ganadera, una almazara o me alejo una finca agroganadera. Esto puede generar un turismo de calidad.

— ¿Hay que educar a la población?

— Yo pertenezco a la Asociación de Amigos del Melón de Torres de Berrellén y una de las cosas que hacemos es educar en los colegios de Ribera Alta del Ebro, con diferentes actividades y talleres y gestión de huertos escolares, donde les ayu-

Productos de Aragón que forman parte de Baluarte y Arca del Gusto de la Slow Food foundation

- ✓ Calabaza Alma
- ✓ Trigo de Aragón 03
- ✓ Ajo Rojo de Arándiga
- ✓ Alcaparra Ballobar, además es baluarte
- ✓ Aceituna Caspe
- ✓ Vino Crespiello o Vidadillo
- ✓ Embún Boliches
- ✓ Gallina Serrana de Teruel
- ✓ Azafrán del Jiloca, además es baluarte
- ✓ Oveja Maellana
- ✓ Manzanilla Montmesa
- ✓ Aceituna Royal de Alloza
- ✓ Melón Torres de Berrellén
- ✓ Queso de Tronchón

damos a comprender bien cuáles son las tradiciones alimentarias, qué se cultiva en esta comarca.

— En Navidad, ¿cena en casa, cocina?

— Sí, en casa; soy de Torres de Berrellén, en la Ribera alta del Ebro. Se cocina cardo, apañado muy bien; lentejas en Nochevieja (como en otros países del Mediterráneo); el asado, ternasco asado y los vinos de Aragón y el aceite de Aragón. Son las cosas que más me gustan. Sin olvidarnos de los dulces, me encanta el guirlache y los postres caseros, el flan de huevo de gallina de corral, que también se hace en casa. Yo cocino, pero tengo la suerte de que en las dos casas, tanto en la mía como en la de mi mujer, todavía hay madres y padres que asumen el protagonismo y cocinan.

— Sé que tiene hijos. Imagino que es difícil alejarlos del *fast food*. ¿Les da un capricho?

— Sí, claro que sí, ya te digo que en mi vida personal vivimos esto sin dogmas ni radicalismos. Yo creo que el mejor regalo que le puedes hacer a un niño, es que conozca la realidad alimentaria para que sea un adulto que pueda tomar sus propias decisiones. Es decir, que

sepa de dónde viene la leche, de dónde vienen los huevos o los melones, que sepa que hay que plantar una semilla para que crezca un árbol o una hortaliza que genere un fruto; que conozca las frutas que son de verano y las verduras que son de invierno o de primavera. Y todo eso a su vez conviviendo con una realidad multicultural, internacional, propia del país que vivimos y del siglo que vivimos. En mi vida personal, hay una sana convivencia, con las prioridades bien claras, pero sin radicalismos y sobre todo con una visión positiva. Como padre eres un educador y un educador tiene que dar pistas para que los críos puedan ir aprendiendo. Yo creo que en Aragón casi todos tenemos pueblo, o de la pareja, y todos tenemos una parte de nuestro corazón pensando en el pueblo. Esa es la suerte que tenemos y que nos permite estar un poquito más cercanos de la realidad alimentaria. Todos sabemos la gran despensa que tenemos en Aragón, sin olvidar también a los cocineros profesionales, que están cada día más comprometidos con el territorio y muchos de ellos, además, utilizan en sus recetas alimentos de cercanía y también de *slow food*. ■

Sabores que cuidan

Llevamos casi 100 años elaborando productos cárnicos de calidad, que refuerzan nuestro compromiso con las personas y con nuestro territorio. Nuestro producto es nuestra promesa.



María Pilar García

PRESIDENTA DE ZAMAS

«Estas fechas son para dedicárselas a los clientes de todo el año»

Texto: **Alexia Pavón** • Fotografía: **Josema Molina**

Llega la Navidad y, como todos los años, muchas personas llevan ya días planificando cómo llenar sus cestas de la compra, y sobre todo con qué platos sorprender y hacer disfrutar a sus comensales en comidas y cenas. Una elección muy adecuada es recurrir a los comercios y mercados detallistas, en los que no solo obtendrá una atención mucho más cercana, sino que también podrá elaborar sus platos navideños favoritos con alimentos locales, de cercanía y de primera calidad.

Esto es lo que caracteriza a los mercados y pequeños comercios como explican desde Zamas, la Federación de Asociaciones de Galerías de Alimentación y Mercados Detallistas de Zaragoza. Una organización que reivindica el protagonismo que tienen los profesionales de la venta al detalle en el desarrollo económico, social y ambiental de Zaragoza.

Y es que durante todo el año, pero especialmente en las fechas navideñas, este tipo de comercios y su actividad llenan de vida y de color las calles. «El aumento del trabajo y de las ventas es considerable porque son fechas en las que la gente necesita comprar mucho y con criterio, y además nosotros preparamos cosas especiales, así que sí, son fechas de mucho movimiento», afirma María Pilar García, presidenta de Zamas.

María Pilar cuenta con un puesto en el Mercado de Ciudad Jardín, donde este movimiento prenavideño es especialmente notable, ya que ofrecen productos típicos que tienen especial peso en Navidad: «Se consume mucho marisco y también carnes como el solomillo de ternera, el redondo o el pollo relleno. Quesos, patés, embutidos especiales... En general, se demanda un poco de todo, pero buscando todavía más calidad de lo habitual y haciendo cosas más elaboradas que un día normal».

Con sabor de la tierra

Además, mercados y pequeños comercios destacan por ofrecer una



María Pilar García, presidenta de Zamas, en su puesto de trabajo en el Mercado de Ciudad Jardín.



El aumento del trabajo y de las ventas es considerable porque son fechas en las que la gente necesita comprar mucho y con criterio

gran variedad de productos locales o de proximidad que tienen especial presencia en estas fechas. «El jamón de Teruel, el ternasco, o el cardo, por ejemplo de Cadrete, que es el más conocido, son alimentos de aquí que en Navidad se consumen muchísimo y son muy demandados», explica García. También hace especial hincapié en las madejas: «Se venden mucho estos días, sobre todo para picoteo. Es algo diferente y no tienen tanto público como el resto de cosas, pero al que le gustan,

le gustan mucho».

Pero esta no es la única ventaja de los mercados detallistas a la hora de preparar las comidas y cenas. «Todo lo que ofrecemos es muchísimo más personalizado, más al detalle. Es decir, si prefieres la parte delantera del ternasco, es la que te voy a poner. O si prefieres el relleno de una determinada manera, te lo voy a hacer a tu gusto. Esto es algo que en las grandes superficies no pueden hacer», señala la presidenta.

Dedicación a los clientes

Por ello, comprar en estos mercados detallistas es sinónimo de ofrecer una cena de Navidad mucho más elaborada, cuidada y personalizada, ya que desde los mercados se aseguran de vender los mejores productos acorde a las necesidades específicas de cada cliente. «Hay en otras cosas es las que no podemos competir con las grandes superficies. Por ejemplo, yo no puedo estar 12 horas abierta, pero siempre me voy a adaptar a los horarios y a los

gustos de los clientes», afirma María Pilar.

De esta manera, los mercados locales con sus productos de proximidad han conseguido asegurarse un hueco en las mesas de muchas familias priorizando siempre al cliente. «Son fechas en las que todos queremos llevar a casa lo que nos gusta y de la manera que nos gusta, y ahí es donde entramos nosotros», asegura García. En este momento del año donde todos salen a comprar, es sin duda donde se demuestra su compromiso: «Yo creo que las navidades son para dedicárselas a los clientes de todo el año. Si de normal estamos al 100%, en esta celebración siempre damos un poco más».

Por esta razón, María Pilar tiene claro cuál es el consejo que da a los compradores de cara a la festividad: «Lo mejor que pueden hacer es confiar en los profesionales que están detrás de los mostradores. Ellos seguramente le aconsejarán lo mejor y de la mejor manera posible de acuerdo a sus circunstancias».

Pastelería Tolosana, creadores de la auténtica Trenza de Almudévar, ha preparado para la Navidad dos líneas de productos diferentes y complementarias para deleitarse con este referente entre los postres aragoneses que se ha convertido en un souvenir obligado y en un regalo premium para estas navidades. Así, estos días navideños Pastelería Tolosana ofrece:

- Un producto especial para regalar y también la posibilidad de confeccionar estuches regalo personalizados para enviar a la dirección que el cliente indique.
- Especialidades dulces y saladas para celebraciones en grupo bien en el trabajo, en reuniones de amigos o en celebraciones familiares.



Estos packs se pueden confeccionar con las variadas y originales creaciones de Pastelería Tolosana:



TREZADAS. Una creación exclusiva de Pastelería Tolosana compuesta por una sorprendente colección de trenzas dulces y trenzas saladas, inspiradas en la original Trenza de Almudévar ideales para cualquier momento de celebración en el trabajo, en reuniones de amigos o celebraciones familiares. Los sabores: Trenza Salmón, Toscana (con tomate secado al horno, mo-

zarella y pesto), Trenza de Graus o las dulces Choco&Orange, Crema tostada, y Shambala de chocolate caramelo y mermelada de naranja.

APERITIVOS SALADOS. Un delicado surtido de canapés y brazos salados ideales para los menús navideños y que, combinados con las trenzas saladas, resultan el complemento perfecto para sorprender en las comidas y celebraciones familiares. Fácil y rápido, listo ya para servir y disfrutar.



Trenza de Almudévar, un regalo premium



TRUFAS NOÉL. Un concepto original de Tolosana que se presenta en tres variedades diferentes para disfrutar del chocolate. Un exquisito detalle para regalar y el complemento idóneo para acompañar a la Trenza de Almudévar como un pack de regalo diferente y original

TURRONES ARTESANOS. Con variedades originales y exclusivas de Pastelería Tolosana como: Juan, Crujiente, Crema Naranja y Prali-

né, Blanco y Negro... Y la novedad 2024, el Turrón Trenza, la perfecta simbiosis entre lo mejor del chocolate, la Trenza de Almudévar y los frutos secos. Elaborado con un praliné crujiente de almendra, nuez y trenza caramelizada con una cobertura blanca.

ROSCO TRENZA. Es la unión de la Navidad con la auténtica Trenza de Almudévar, que incorpora los sabores y aromas clásicos Navideños (edición limitada) y que este año 2024 estrena presentación y packaging renovado.

ROSCONES DE REYES. En Pastelería Tolosana disfrutará de la versión más tradicional del roscón con tres rellenos diferentes y ahora, con un mejorado proceso de elaboración. ■

TAN DE ARAGÓN COMO LA GARNACHA

Cava Particular Garnacha Único en Aragón



BSV
BODEGAS
SAN VALERO
DESDE 1944
sanvalero.com

In con for mis tas

de todo lo
que importa



*Lo mejor de la Navidad
siempre está en nosotros.*

Feliz 2025



D.O. CARINENA
EL VINO QUE NACE DE LAS PIEDRAS

Aragón, tierra de vinos de excelente calidad

Los vinos de Aragón simbolizan la calidad de los productos elaborados en la comunidad, alcanzando gran prestigio a nivel nacional e internacional fruto del excelente trabajo cosechado por las bodegas y más de 53.200 viticultores. Aragón cuenta con más de 35.800 hectáreas de viñedo, repartidas en más de 360 municipios, es decir en un 50% de las localidades.

El sector vitivinícola aporta en torno al 1,5% del PIB y emplea a más de 11.700 personas. La producción anual de vino supera los 1,1 millones de hectolitros, representando el 3% del total en España. Además, el volumen de exportaciones supera los 100 millones de euros y más de 380 empresas exportan productos vitivinícolas desde Aragón. Son datos elaborados por Analistas Financieros Internacionales para la Interprofesional del Vino de España para entender la importancia económica y social del sector en la comunidad.

Aragón cuenta con cuatro denominaciones de origen, un vino de pago, seis indicaciones geográficas protegidas y una denominación de origen supraautonómica, además de tres ciudades del vino (Barbastro, Calatayud y Cariñena) y cuatro rutas del vino de España.

Cariñena, 'Ciudad Europea'

Uno de los grandes escaparates es Cariñena. Será la Ciudad Europea del Vino 2025 y acogerá durante todo el año un intenso programa actividades culturales, formación y sensibilización en torno al vino. La organización Recevin (Red Europea de Ciudades del Vino), a la que pertenecen más de 600 ciudades en zonas productoras de 11 países europeos, escogió su candidatura en la reunión celebrada el 22 de noviembre en el Parlamento Europeo, en Bruselas.

Por otro lado, Zaragoza aspira a ser la Capital Mundial de la Garnacha. El origen zaragozano de esta variedad de uva no es nuevo, pero sí la voluntad de ser la capital del enoturismo y el turismo gastronómico. Una provincia con más de 18.000 hectáreas dedicadas al cultivo de la vid y que tiene a las denominaciones del Campo de Borja, Cariñena y Calatayud entre las zonas donde se elaboran los mejores vinos de garnacha del mundo. ■

DOP CAMPO DE BORJA

Personalidad y prestigio en el 'Imperio de la Garnacha'

El patrimonio vitícola de la DO Campo de Borja es muy rico en garnachas. De ahí que se le conozca como al *Imperio de la Garnacha*. Los viñedos más antiguos datan de 1.230, y de las 4.000 hectáreas de esta variedad más de 2.000 tienen edades comprendidas entre 30 y 50 años. Sus producciones son bajas, pero inmensamente apreciadas enológica, por la complejidad estructural y aromática que proporcionan a los vinos.

Toda la diversidad de microclimas y suelos enriquece los matices de este impresionante territorio vitícola



donde la variedad garnacha alcanza todo su esplendor. Vinos tintos monovarietales que gozan de un amplio prestigio por su definida personalidad, calidad y complejidad que los convierte en algo único en el mundo.

Si algún matiz define a los vinos de Campo de Borja es su singular equilibrio, producto del rico contraste presente en la zona y la firme voluntad de aunar modernidad y tradición en unos vinos intensos con nítidos aromas frutales, energía y personalidad. El volumen de producción de la campaña finalizó con 23,5 millones de kilos, un 11% más respecto a 2023.

DOP CALATAYUD

Altitud y antigüedad maridan a la perfección

Más de 1.000 viticultores y 16 bodegas agrupan la DO Calatayud. Con plantaciones que superan en muchos casos los 45 años de antigüedad, las viñas viejas, y zonas de viñedos que ostentan el orgullo de ser las más altas de Aragón, la garnacha ocupa una superficie de 1.730 hectáreas, el 54% de la superficie total de la demarcación.

La DO Calatayud ocupa la zona más occidental de la provincia de Zaragoza, con una zona geográfica compuesta por 51 localidades. La altitud de los viñedos impone una vendimia especialmente tardía. Esa pa-



ciencia en el tiempo da como resultado una lenta maduración de las bayas y hace posible que alcancen su punto álgido de carga fenólica antes de ser recolectadas.

El tiempo de vendimia concluyó con la recogida de seis millones de kilos de uva, una cifra inferior a la prevista condicionada por las intensas lluvias de la última quincena de septiembre e, incluso en algunas zonas, por el granizo. No obstante, la denominación de origen aseguró que se pudo realizar una buena selección en el campo y en las bodegas, lo que garantiza unos vinos de calidad.

DOP CAMPO DE CARIÑENA

'El Vino de las Piedras' presume de suelos y clima

La DO Campo de Cariñena, ubicada en pleno valle del Ebro, tiene una extensión de 14.110 hectáreas de viñedo, repartidas en 16 términos municipales. Alrededor de 1.400 viticultores se ocupan directamente de las viñas y constituyen sin duda el principal soporte económico de la comarca.

Si por algo la denominación puede considerarse privilegiada es por la calidad de sus tierras y clima para el cultivo de la vid. El suelo, la altitud y la orografía se combinan de diferentes maneras para dotar al territorio de una gran aptitud para la ac-

tividad vitivinícola. Esta mezcla favorece además la existencia de distintos microclimas con los que sus vinos componen, al final, un amplio abanico de posibilidades.

El *Vino que nace de las Piedras* agrupa 17 variedades, entre ellas la Cariñena, una tinta unida indisolublemente al origen de la mayor y más antigua denominación de Aragón. Esta variedad es una de las más extendidas y cada vez despierta más interés entre los enólogos porque necesita poca humedad, resiste altas temperaturas y produce vinos muy particulares.



DOP SOMONTANO

40 años de un sello de calidad que mira al Pirineo

Veintisiete bodegas y 290 viticultores integran la DO Somontano, que el 30 de octubre celebró su 40º aniversario. Una fecha memorable que certifica cómo el vino se ha convertido en un importante motor del desarrollo de un territorio que cuenta con 3.792 hectáreas de superficie plantadas con 15 variedades de uva.

La personalidad de sus vinos viene marcada por su situación en el corazón de la provincia de Huesca y a los pies de los Pirineos. Su combinación única de altitud adecuada, clima de contrastes y suelos ex-

cepcionales para el cultivo de la vid convierten a la denominación en un sitio único donde las uvas dan lo mejor de sí mismas y se convierten en grandes vinos y vinos ideales para cada momento.

Somontano finalizó la vendimia de este año con 15,2 millones de kilos de uva, un 20,74% menos que la recogida en 2023. Cantidad menor debido a las inclinencias meteorológicas pero de calidad excelente gracias al buen estado sanitario de la uva y que se recogió, cada variedad, en su momento óptimo de maduración.



DOP PAGO DE AYLÉS

Vino y naturaleza dan un carácter especial

Pago de Aylés es el único vino de pago de Aragón y uno de la veintena reconocidos en España. Esta denominación hace referencia al paraje o sitio rural que presenta características propias que lo diferencian y distinguen de otros de su entorno y que es conocido con un nombre vinculado de forma tradicional.

Detrás de la DO Pago Aylés está la familia Ramón Reula. Los orígenes de este proyecto vitivinícola comenzaron en la década de los 80 y culminaron con la reunificación de diversas propiedades que desde la Edad Me-

dia habían pertenecido a la llamada Finca Aylés, próxima a Mezalocha.

En Pago de Aylés se practica una agricultura ecológica y sostenible en todos sus viñedos, que certifica un vino ecológico desde la añada 2020. Pero Aylés como tal, no solo es una bodega, es un territorio bien definido en el que vino y naturaleza conviven de una manera muy especial. Tierras arcillosas, calizas y calcáreas conforman un impresionante paraje de

3.200 hectáreas y con tal riqueza faunística que está catalogada por la UE como Zona Especial de Protección de Aves (ZEPA).



VINOS DE LA TIERRA DE ARAGÓN

Seis zonas dispares con caldos singulares

Aragón cuenta con seis zonas productoras bajo el manto de la Indicación Geográfica Protegida (IGP) Vinos de la Tierra de Aragón: Bajo Aragón, Ribera del Jiloca, Valdejalón, Valle del Cinca, Ribera del Gállego-Cinco Villas y Ribera del Queiles, esta última compartiendo la indicación con Navarra. Todas ellas están vinculadas a localidades en las que tradicionalmente la viticultura ha sido y es hoy una forma de vida.

Formada en 2002, la Asociación Vinos de la Tierra agrupa a más de 250 viticultores y 11 bodegas. Las cinco indicacio-



nes protegidas aragonesas suman casi 1.200 hectáreas de viñedo y 25 variedades.

Los Vinos de la Tierra se definen en la normativa que los regula como vinos con IGP por su especial elaboración y características orgánicas singulares y especiales. Las variedades autóctonas, el suelo, el clima y la elaboración de cada uno de ellos los convierten en joyas únicas. Las seis zonas productoras ofrecen vinos diferentes pero con una característica común: el esfuerzo y dedicación en cuerpo y alma al vino para que sus caldos sean sinónimo de prestigio y calidad.

DOP CAVA

Cava aragonés con el viento a favor

La DO Cava es una denominación de origen protegida de ámbito territorial supraautonómico. Localizada principalmente en el Penedés catalán, la zona de producción y elaboración abarca el territorio de varias comunidades autónomas, entre ellas Aragón.

En diferentes lugares de Zaragoza ya existía la tradición de elaborar vinos espumosos siguiendo el llamado método de *champenoise*. Cuando la Comunidad Europea reconoció y protegió la especialidad de estos vinos en 1986 se incluyeron en la zona geográfica de la DO Ca-

va bodegas de Ainzón y Cariñena de la provincia de Zaragoza y, como excepción fuera de la zona geográfica para la elaboración de cava, en Calatayud.

Así, el cava aragonés se elabora en estos tres municipios pertenecientes a dos subzonas de la denominación: Alto Ebro y valle del Cierzo. Si en algo se diferencia el cava es en el método de elaboración. El tradicional o *champenoise* por su origen francés se distingue por realizar la segunda fermentación en botella frente a la mayoría de espumosos del mundo que utilizan otros métodos.



BODEGA PIRINEOS

Con la biodiversidad. Con la investigación e innovación. Con el Instituto Pirenaico de Ecología - CSIC.

CON LOS PIRINEOS.

BODEGA PIRINEOS



**RUTA DEL VINO
CAMPO DE CARIÑENA**

"La Ruta del Vino de las Piedras"



Disfruta del Enoturismo en la Ruta del Vino Campo de Cariñena "La Ruta del Vino de las Piedras". Visita las bodegas de la D.O.P. Cariñena, deléitate con la gastronomía de nuestros restaurantes y conoce un variado patrimonio cultural y artístico.

Información:

Tel. 697 674327 y 976 620897

goya@rutadelvinocampodecarinena.com

www.rutadelvinocampodecarinena.com



@RVCAMPOCARINENA

rvpcampocarinen

@rutadelvinocampodecarinena

@stoneswine

Ingeniero Mecánico Industrial, cuenta la leyenda que comenzó haciendo vino en la bañera de su casa, aunque no fue así, lo que hacía era controlar la temperatura del caldo producido por él. Desde entonces, Fernando Mora convirtió su hobby en su profesión. Hoy es, junto a Mario López, el alma de Bodegas Frontonio, bodega que nace en 2013; además de obtener en 2017 el título de Master of wine.

— **Master of wine, suena muy peculiar.**

— Es el título más prestigioso del mundo del vino. Lo otorga el Instituto de Masters of Wine, que está en Inglaterra. Yo tuve tres exámenes de 12 vinos a ciegas cada uno, en los que tienes que, oliendo y probando el vino, adivinar la zona de producción, o sea, el país y la región, la añada, como está hecho, su nivel de calidad y su precio. Tú tienes 36 vinos a ciegas o sea, tres tandas de 12 vinos, y tienes que ir adivinando todo esto. Y en paralelo, tienes cuatro exámenes de teoría, desde la viña, la elaboración hasta la comercialización. Son exámenes de teoría en modo ensayo. El problema reside en que más o menos solo entre un 8 y un 10% de la gente que empieza este programa lo termina. En 60 años de historia del Master of Wine hemos aprobado ese examen unas 400 personas. Y de esas 400 personas menos del 2% lo ha hecho a la primera convocatoria. Yo soy uno de esos.

— **Usted no procede del mundo del vino, es Ingeniero Mecánico Industrial. ¿Cómo llega al título y a Bodegas Frontonio?**

— Cuando yo me enamoro del vino, empiezo a hacerlo en la bañera de mi casa. Bueno, mentira, empecé a hacer vino en mi piso de Valdespartera y la gente se quedó con esa historia. Yo utilizaba la bañera para hacer vino pero era mentira, lo que hacía era sumergir mis depósitos en la bañera con agua para controlar la temperatura. Lo que hice fue conseguir unas uvas, llevarlas a mi piso y hacer mi primer vino. Ese fue el origen de todo. Luego ya empecé a elaborar vinos, con ellos compré una viña vieja; y con esa viña vieja hice un vino mejor y compré otro y en 2013 fue la primera vez que salimos al mercado con un Frontonio 2010.

— **Y todo surge de una pasión, de convertir su hobby en profesión.**

— Frontonio no procede de ningún origen porque no existía hasta que poco a poco fue naciendo. Y de hecho no nació con un plan de negocios, sino que Frontonio es



algo que se fue formando a medida que yo me iba adentrando en el mundo del vino. Es una cosa bonita. El plan de negocio de Frontonio es que no hay plan de negocio.

— **Empezó muy poco a poco.**

— Yo recuerdo que las primeras veces, yo mismo grababa las botellas con cera de abeja porque no tenía dinero para comprar cápsulas, imprimía mis etiquetas en una copistería, las recortaba a mano y las pegaba en el salón de mi casa. Esos fueron los inicios, luego ya las cosas fueron mejorando. Dejé mi trabajo de ingeniero y, en paralelo, me di cuenta de que para hacer buen vino había que formarse. Empecé estudiando unos cursos que se llaman WSET, y empecé a descubrir que el mundo del vino era mucho más que las cuatro o cinco zonas vitivinícolas que yo conocía. Quería probar vinos de

todo el mundo, empecé a viajar por zonas vitivinícolas y me empecé a impregnar del mundo del vino de calidad.

— **Y ahí entró en el programa Master of wine.**

— Fue entonces cuando decidí dar el paso, gracias a un amigo. Para entrar, te hacen un examen pero también necesitas recomendación de gente contrastada. Es algo que es muy serio, muy interesante, porque realmente tú sabes que el que tiene el título Master of wine sabe mucho. Es una garantía. Y luego, en general, es una comunidad, donde tienes contactos... Cuando yo empiezo a estudiar, ahí sí que se intensifica mucho el catar muchos vinos de todas las gamas, pero sobre todo yo me focalizo en catar de gamas altas, de viajar por las zonas vitícolas principales, champagne Borgoña, Banolo,

Napa y todo esto me hace darme cuenta de que los viñedos de mi tierra, nada tienen que envidiar a algunos de los mejores. Es entonces cuando me centro en empezar a buscar viñedos de montaña, de viñas viejas con los suelos que a mí me gustan y la orientación que a mí me gusta y así es como acabo en Alpartir, que es donde vivo ahora, en mi bodega.

— **¿Qué tiene Alpartir?**

— Es un pueblo que está enclavado en el Sistema Ibérico con suelos muy antiguos del Precámbrico, que son pizarras y cuarcitas. Para mí, hay un montón de factores que ahora mismo lo hacen el epicentro de bodegas Frontonio: altitud, zona de montaña, suelos muy antiguos, viñas viejas, una profunda tradición vitivinícola, bodegas excavadas y variedades locales como la garnacha macabeo. Intentamos

focalizarnos en buscar una nueva identidad de vinos de Aragón que no existía.

— **¿Cuál?**

— El perfil de vinos que me gustan son más ligeros, más florales, más cítricos, más herbales y con menos fruta negra. Otra gente hace eso muy bien, pero nosotros quisimos focalizarnos en hacer vinos blancos de guarda, o sea, vinos blancos que tuvieran la capacidad de envejecer 10 años en la botella, que era una cosa un poco atípica. Así continuó la andadura y al final hemos juntado casi 27 hectáreas de viñedo de las cuales 20 tienen más de 50 años y algunas de ellas más de 80. Encontramos sobre todo un sitio muy especial, que es un viñedo en Alpartir que se llama El jardín de las iguales con el que hemos conseguido las puntuaciones más altas de la historia de Aragón con un blanco.

— **Explíqueme esto.**

— Este año hemos conseguido 98 puntos Parker con el blanco del Jardín de las iguales. En la historia de esta publicación de Wine Advocate solo ha habido 26 vinos de España con 98 puntos o más. Y con los tintos, también llevamos 14 años teniendo el vino mejor puntuado de Aragón en un montón de publicaciones. Esto al final es el resultado de encontrar estos viñedos y de cómo interpretarlos. En cada racimo de Frontonio están seleccionadas las uvas, es decir, cogemos cada racimo y le quitamos las uvas que no nos gustan. Luego esos racimos van a un depósito donde las pisamos a pies, después de pisarlos fermenta y después de eso lo bajamos a las cuevas que tenemos a 16 metros de profundidad. Bajamos el vino a las cuevas a toneles muy grandes para afinarlos durante 12 o 14 meses. Todo ese proceso forma parte también de lo que es el vino final: por un lado está el suelo, el viñedo, el clima y, por el otro, la interpretación del mismo.

— **Bebemos buen vino en Aragón. ¿Y en Navidad?**

— En Navidad pasan varias cosas. La primera es que hay gente que no bebe vino durante el año y lo bebe en Navidad. En Navidad se bebe buen vino porque si alguien tiene una botella buena, le gusta abrirla en fechas especiales. Se pueden probar tres o cuatro botellas: un blanco, dos tintos y un espumoso... ¿y en Aragón se bebe buen vino? Pues claro. Yo creo que hay de todo, pero ¿por qué no? ¡hay tiendas fantásticas de vino en Aragón y bodegas fantásticas! Y también vinos de fuera, que al final tenemos que probar de todo.

— ¿Qué vino no debería faltar en fechas como Navidad en la mesa?

— Una buena garnacha aragonesa, que marida de manera espectacular con la gastronomía local en general. Los vinos de la zona suelen estar adaptados con la gastronomía de la zona desde hace muchísimos años. No hay nada mejor que tomar una buena garnacha con un ternasco o con un pescado más graso, sin olvidarnos de otra de las grandes variedades que se trabaja en Aragón, que es la uva macabeo para hacer vinos blancos. El macabeo es una de las grandes gemas, de los grandes diamantes del vino aragonés. En Aragón siempre nos centramos más en los tintos, pero yo creo que se está haciendo un macabeo riquísimo y eso enriquece mucho la una mesa en Navidad.

— Como especialista, ¿le preguntan mucho los amigos qué vino hay que comprar o cuál no?

— Me pregunta mucha gente y a mí me encanta. El vino se ha alejado mucho de las personas, lo hemos hecho tan complicado, que a la gente a veces le da vergüenza pedir un vino o preguntar una cosa de vino. A mí me encanta que me pregunten porque de lo que se

Vinos de Aragón para descubrir estas navidades

✓ **Más de Mancuso 2021.**

Familia Navascués. DO Cariñena. Un blanco fresco y ágil para sorprender a tu cuñado en los aperitivos.

✓ **Gorrión 2022.** Jorge Olivera. Aínsa- Sobrarbe. Un vino fluido para descubrir de coscojuela de Sobrarbe perfecto con el picoteo de Navidad.

✓ **Cava Reyes de Aragón Brut Nature Gran Reserva.** Bodegas Langa. DO Cava. Directo y contundente. Un espumoso que no puede faltar para brindar con tus más allegados.

✓ **Mataquemada 2020.** El escocés Volante DO Calatayud. Un tinto aéreo y estructurado perfecto para dos para combinar con platos de ternasco.

Otros elaboradores a tener en cuenta: Bodegas San Alejandro, Pago de Ayles, Jorge Temprado, Rubus, Jil

Pejenaute, entre muchos otros.

Y si tengo que destacar un vino elaborado por mí os recomiendo:

✓ **Telescópico 2020.** Bodegas Frontonio. Alpartir. Vino fino ligero de viñas viejas de viñas de montaña perfecto para pescados y mariscos.

Referente a las propuestas más viajeras:

✓ **Viña Tondonia Reserva 2011.** DO Ca Rioja. Un tinto clásico con años perfecto para platos de caza.

✓ **Dominio del Águila Reserva 2020.** DO Ribera del Duero. Extremadamente jugoso y firme, adecuado para platos como el cochinillo.

✓ **III Lustros Brut Nature 2015.** Cellers Gramona. Corpinnat. Un espumoso cremoso y elegante que puede acompañarte durante toda la comida.

trata es de que la gente beba buen vino; y tiene que ver que es accesible, que es muy rico y que puedes aprender porque al final es una cuestión de gusto. Yo siempre digo que no hay que confundir nunca lo bueno y lo malo de lo que te guste y lo que no. Para mí esto es clave. Hay vinos buenos y malos, pero luego están, dentro de los buenos, los que nos gustan. Y no hay que confundirlos porque un vino puede ser bueno pero no de tu perfil.

— ¿Qué vino bebe habitualmente Fernando Mora? Y no me diga uno de Frontonio.

— Por supuesto, no te voy a decir que mi vino. A mí me gusta beber blancos con bastante acidez y un grado alcohólico moderado, porque me parecen vinos muy versátiles para un montón de comidas; y luego en cuanto a tintos yo suelo beber tintos ligeros así como muy aromáticos de notas cítricas y herbales y con grados alcohólicos moderados.

— ¿Qué le diría a aquel que asegura que beber buen vino es muy caro?

— Hay que diferenciar entre lo que es caro y lo que cuesta dinero.

Cuando pagas muy poquito dinero por el vino, se paga mucho por los materiales, por la etiqueta...y cuando pagas un poquito más por el vino, ya estás pagando más por la calidad de lo que hay dentro de la botella. En el vino, lo bonito es la diversidad, que haya gente que haga vinos económicos para que todo el mundo pueda beber un vino y también otros que hagan vinos especiales para que el paladar más sofisticado pues pueda disfrutar.

— ¿A quien invitaría a un vino y con quién nunca se lo tomaría?

— El primero que se me ha ocurrido es que no le invitaría a Donald Trump.

— Y, ¿con quien se lo tomaría?

— Le invitaría a Un jardín de las iguales a Leonardo da Vinci, porque siempre me apasionó su mente inventora, artística y técnica a la vez; la mezcla de ciencia y arte que esto es lo que yo creo que es al final un vino, una mezcla de parte técnica innegable, desde la agricultura a la elaboración; y una parte artística. Da Vinci es una persona que tenía la sensibilidad artística y a la vez un conocimiento técnico y una capacidad de invención brutal. ■



VINOS DE LA TIERRA PARA ESTA NAVIDAD



DERECHERO
2022



● **Bodega:** Bodegas Tempore.
● **IGP:** Bajo Aragón.
● **Variedad:** derechero de Muniesa.
● **Cata:** vino tinto ecológico de uva prefiloxérica, originaria y única en Aragón. Viñas a 800 metros de altitud en Muniesa (Teruel). Con una crianza de 6 meses en barricas de roble francés presenta un color rubí brillante e intenso de capa media. Elegantes aromas a fresas y frambuesas con caramelo y tofe. Entrada en boca muy agradable, equilibrada, redonda y explosiva.

VALONGA
CHARDONNAY 2023



● **Bodega:** Finca Valonga.
● **IGP:** Valle del Cinca.
● **Variedad:** chardonnay.
● **Cata:** vino blanco de intensos aromas tropicales y cítricos entre los que encontramos piña y pomelo además de finas notas de avellana y tostados. En boca es amplio, cremoso, de largo recorrido y fresca acidez.

UN UVA NOCTURNA
GARNACHA + 2019



● **Bodega:** Bodegas Ejeanas.
● **IGP:** Ribera del Gállego-Cinco Villas.
● **Variedad:** garnacha.
● **Cata:** garnacha de viñas viejas de más de 80 años, con recolección manual y nocturna. Su color es rojo guinda, limpio y brillante, con un intenso aroma a frutos negros del bosque y un fondo especiado a nuez moscada. Al agitar aparecen aromas a frambuesa y vainilla. En boca es potente, aterciopelado, con buena estructura y corpulencia. Medalla de oro en Garnachas del Mundo.

NAZARÍN
GARNACHA



● **Bodega:** Lagar D'Amprius.
● **IGP:** Bajo Aragón.
● **Variedad:** garnacha fina.
● **Cata:** vino tinto ecológico elaborado 100% con garnacha fina. Fermentación maloláctica y reposo con las lías 12 meses en depósitos de acero. Intensos aromas de cereza, guinda al kirsch, endrina y fresa junto a tonos florales de violeta y rosas con notas lácticas de yogur de fresa, café, tofe y especias. Es untuoso de cuerpo medio, finos taninos, y acidez media. Medalla de oro en Garnachas del Mundo.

EDRA
XTRA SYRAH 2020



● **Bodega:** Edra.
● **IGP:** Ribera del Gállego - Cinco Villas.
● **Variedad:** syrah.
● **Cata:** Vino tinto ecológico elaborado en Ayerbe, en el Prepirineo Aragonés y con un paso por barrica de 12 meses que le otorga una interesante complejidad y robustez. Intensos aromas de fruta roja y negra madura, especias, tostados y torrefactos. En boca es redondo, largo y equilibrado.

LA BODEGAZA
GARNACHA 2021



● **Bodega:** Vinos López.
● **IGP:** Valdejalón.
● **Variedad:** garnacha.
● **Cata:** vino tinto ecológico elaborado con uva garnacha proveniente de cepas de más de 50 años de antigüedad y una crianza en barricas de roble francés de 600 litros durante diez meses. Su color es intenso rojo picota con tonos rubí. En nariz es fresco, intenso y muy aromático con notas a frutos rojos y negros. En boca es equilibrado, fresco y muy persistente.



La comodidad de celebrar estas fiestas fuera de casa

Ponerse en manos de expertos restauradores en estos días festivos resulta ideal para dejarse llevar y preocuparse solo de disfrutar con familia o amigos de propuestas gastronómicas únicas

i A quién le toca preparar este año la comida de Navidad? ¿Y la de Año Nuevo? Pero si al final viene también el tío Ramón no tendremos suficientes sillas para todos». Para no tener que preocuparse de cuestiones como estas, cada vez son más las familias y grupos que optan por salir fuera a celebrar las comidas y cenas propias de las fiestas navideñas.

Los salones de las casas se quedan pequeños para grupos cada vez más grandes y la logística de las compras y la preparación de los menús supone un verdadero quebradero de cabeza en medio de la frenética rutina diaria y más si no se está acostumbrado a cocinar para tantos.

Por ello, salir fuera a celebrar estas reuniones familiares es una opción cada vez más habitual y un acierto seguro si se elige a profesionales como los de Grupo El Cachirulo o Hábitat Sella. En ambos casos, estos establecimientos hosteleros ofrecen menús y servicios especiales durante estos días para simplemente dejarse llevar y disfrutar con los seres queridos de estas fechas tan entrañables.

Prueba de esta tendencia es que a principios de noviembre El Cachirulo ya tenía completas las reservas para el día de Navidad. «La gente cada día sale más, también es más previsora y poco después de Pilares ya completamos las 800 reservas para Navidad», indica el maître y gerente de este grupo, Luigi Ceci-

nelli, al tiempo que señala que «para Año Nuevo y Reyes la gente espera un poco más porque en la ciudad hay bastante oferta y lo mismo ocurre para Nochevieja».

También lo viven así en Hábitat Sella, donde después de servir en estos días previos cientos de comidas y cenas de empresa, ahora se enfocan ya en los servicios y menús especiales para los días de Navidad, Nochevieja, Año Nuevo y Reyes, tal y como explica su chef, Orlando Tobajas.

Guiño a los platos de toda la vida

Ambos establecimientos ofrecen para estos días «menús cerrados», porque con tantas reservas es imposible trabajar la carta, y con guiños tanto a la nueva cocina como a los platos tradicionales de estas fechas, siempre apostando por el producto local y de cercanía, cuando sea posible, y con la máxima calidad.

Así, por ejemplo, para el día de Navidad Hábitat Sella ofrece un menú compuesto por un aperitivo, cuatro platos y un postre. «Es casi como un menú degustación», destaca Tobajas, quien detalla que en él se entremezclan platos más exóticos



Uno de los salones de Hábitat Sella.



La nueva cocina se fusiona con sabores de siempre en Hábitat Sella.



La calidez del hogar se traslada a los salones de El Cachirulo.

Una Nochevieja sofisticada y con todo incluido



Un buen ternasco nunca puede faltar en El Cachirulo.

Otra celebración que se presta a celebrar fuera de casa es la Nochevieja. En este caso, los establecimientos ofrecen menús más «sofisticados» o «elevados» que incluyen productos más selectos como el bogavante o el foie y que se complementa con otros servicios dando como resultado una «experiencia redonda» a modo de «todo incluido», como describe el chef de Hábitat Sella, Orlando Tobajas.

Así, la oferta tanto de Hábitat Sella como de El Cachirulo incluye un aperitivo, la cena, la recena y el cotillón con uvas, además de actuaciones musicales en directo con una orquesta en el primero y un grupo de flamenco jazz y Dj en el segundo, barra libre de primeras marcas, transporte y hasta un chocolate con churros para reponer fuerzas antes de volver a casa, además de alguna que otra sorpresa.

Por ejemplo, en la Casa de las Hiedras, donde celebrará la Nochevieja El Cachirulo, los comensales serán recibidos con Champagne Taittinger y la recena tendrá sabor mexicano.

Porque el objetivo es cubrir todas las demandas que puede tener la gente un día como Nochevieja «desde el menú, los vinos, la animación, la música e incluso hay ludoteca para los niños. Se trata de que todos encuentren un espacio para su diversión», concluye Tobajas.

como puede ser un poke de atún aliñado con cazón en adobo, con otros más clásicos y autóctonos como un solomillo de Ternera del Pirineo. Además, Tobajas también recuerda que «el marisco tampoco puede faltar en navidades» con productos como el bogavante, la gamba roja o las vieiras.

Mientras, en El Cachirulo, su maître Luigi Cecinelli, explica que «el día de Navidad entendemos que tiene que haber un buen asado de Ternasco de Aragón y nosotros somos especialistas en asados», precisa, «mientras que el día de Año Nuevo la gente prefiere más algo de cuchara», como una «reconfortante sopa de ajo con jamón, huevo y pan al horno» que es su propuesta de primero para ese día. Ya para la comida de Reyes, por ejemplo, Cecinelli considera que no puede faltar un delicioso roscón de postre que en El Cachirulo personalizan con un toque de helado de guir-lache.

Además, siempre se piensa en todos los comensales y se tienen muy presentes a aquellos que tienen alergias, intolerancias o que son veganos, ofreciéndoles alternativas del mismo nivel y calidad. «Cuidamos tanto los productos alternativos como las elaboraciones porque entendemos que es una cuestión de salud y queremos estos comensales que disfruten también de sus menús que hacemos con mucho cariño», señala Tobajas.

Los vinos y cavas para maridar con estos menús también se cuidan al detalle y van desde vinos de denominaciones aragonesas como Campo de Borja o Somontano a otros de la DO Rueda o DO La Rioja.

Calidez de hogar

Estos días los establecimientos intentan crear ambientes familiares y cálidos en los que las familias se sientan como en casa cuidando al máximo la decoración desde que se entra al local hasta que se sientan en la mesa. «Los salones se engalanan con luces, plantas y centros de mesas», relata Orlando Tobajas, de Hábitat Sella.

«La mayoría de nuestros clientes son familias que repiten de un año a otro y que incluso nos dicen la mesa en la que quieren estar. Esos días, por ejemplo, encendemos las chimeneas de nuestros salones y siempre tenemos pequeños detalles con nuestros clientes con los que creamos un ambiente más hogareño», detalla Luigi Cecinelli. ■

María del Campo Medina

NUTRICIONISTA

«Debemos escuchar a nuestro cuerpo, comer despacio y disfrutar del momento»

Texto: **Alexia Pavón** • Fotografía: **Servicio especial**



— ¿Qué alimentos debemos incluir en nuestras comidas y cenas de Navidad para obtener un menú sabroso y equilibrado?

— Tanto Navidad como Nochevieja son días en los que vamos a tener excesos, pero el resto de días podemos seguir con nuestra rutina habitual, en la cual no puede faltar la verdura, con diversidad de colores, la proteína, estar bien hidratado, la actividad física y dormir bien, entre otras cosas.

En cuanto a los días festivos, podemos hacer versiones más saludables de algunas comidas típicas, incluyendo verduras -ya que estas tienen propiedades saciantes- y también proteína, por ejemplo, pescado o carne. En cuanto a postres, es mejor

escoger repostería casera, es decir, hacer nosotros esas preparaciones con una versión más saludable y nutritiva.

—Y por el contrario. ¿De qué alimentos no nos conviene abusar?

— No debemos abusar de los dulces e intentar consumirlos en una versión más saludable. Y en cuanto al tema de las grasas, hay que evitar elaboraciones con fritos, con muchas salsas añadidas, las elaboraciones también con pan procesado... De todo eso conviene no abusar.

—El autocontrol con la comida en estas fechas no siempre es fácil. ¿Qué técnicas pueden ayudarnos a

no comer cantidades excesivas?

— Estos días suele haber gran cantidad de comida, así que debemos escuchar a nuestro cuerpo, comer despacio, disfrutar del momento sin sentirte obligado a comer de todo lo que hay y parar cuando sientas que ya estás lleno. El cuerpo es sabio y si ya considera que has cumplido tus necesidades alimentarias, te va a avisar con señales de saciedad.

También, respetar tus horarios habituales de comida, es decir, no porque vayas a hacer una comida más copiosa, debes saltarte comidas para ir más hambriento que otras veces, porque así vas a tender a comer de más. Estar bien hidratados también nos va a ayudar, puesto que si no

lo estamos es más probable que comamos de más. O con la actividad física, porque regula la glucosa en sangre y evita que tengas esos picos de hambre que te pueden dar.

Y por último, no abusar de los alimentos ricos en azúcares, en grasas

saturadas y en harinas refinadas, que también alteran la glucosa en sangre.

—También es habitual que, a la hora de cocinar para muchas personas, se nos pueda ir de las manos y pasarnos con la cantidad. ¿Cómo po-



Cafés y Bares
ZARAGOZA Y PROVINCIA

Asociación Profesional de Empresarios de
Cafés y Bares de Zaragoza y Provincia,
desde 1977 defendiendo y representando
a los establecimientos de hostelería.



Todo lo que necesitas para tu negocio

- ✓ Actualizaciones constantes sobre normativas y novedades del sector hostelero.
- ✓ Asesoramiento jurídico integral en materia sanitaria, turística, urbanística, laboral y fiscal.
- ✓ Gestión de trámites: Licencias de obra, apertura, veladores, ocupación de la vía pública...
- ✓ Asesoramiento en subvenciones y licitaciones para maximizar tus oportunidades.
- ✓ Descuentos exclusivos en servicios (SGAE, AGEDI, seguros, tasas...).
- ✓ Formación gratuita y bonificada para trabajadores, empresarios y potenciales empleados.
- ✓ Bolsa de empleo y promoción de eventos gastronómicos.



¿Quieres conocernos?

Te esperamos en:
Calle Felipe Sanclemente,
nº 6 - 8, entresuelo

o puedes contactar
con nosotros en:
976215241
asocabar@cafesybares.com

demostramos hacer para que esto no ocurra?

— Teniendo una buena planificación. Es decir, determinar el número de personas que van a acudir, más o menos la ración que quieres hacer, pero también haciendo platos saludables y que no todos sean procesados. Y, si hay sobras, podemos guardarlas y congelarlas para utilizar en otra ocasión.

— De igual forma, ¿qué debemos tener en cuenta a la hora de cocinar para hacerlo de forma más saludable?

— Cocinar los alimentos a la plancha, al horno, al vapor o cocidos. Reducir salsas o, por lo menos, hacer unas con una versión más light, sin tanta grasa. Son técnicas que no requieren un exceso de grasa a la hora de cocinar. En cuanto a la *air fryer*, también es una buena opción. Esto va a repercutir en que tengan menos kilocalorías y por lo tanto el producto va a ser menos pesado y más saludable.

— ¿A qué opciones saludables podemos recurrir para disfrutar de postres ricos?

— Podemos recurrir a la fruta, pero con un toque diferente para hacerla más animada. Por ejemplo, poner la fruta con chocolate puro derretido

para que sea más atractiva. También podemos contar con las versiones caseras y sin azúcares de los productos procesados.

— Y una vez acabada la comida ¿qué nos recomienda para tener procesos digestivos más ligeros?

— Comer con calma es muy importante. Al final, la digestión empieza en la boca, entonces si ya masticas bien los alimentos, el estómago va a tener que hacer menos esfuerzo en digerirlos. Por otra parte, comer tranquilo, desde luego, porque también influye el sistema nervioso en el proceso. Si estamos estresados no se va a generar bien el ácido clorhídrico, que es el que activa la digestión.

Después, las infusiones de hierbas, por ejemplo la menta poleo, van a ayudar al páncreas a segregar enzimas digestivas. Por ello, tomar después de la comida o mientras se come una infusión templada de hierbas puede ayudar a calmar la sed, pero también a favorecer que se haga una correcta digestión. Si no, se puede recurrir a suplementos con enzimas, que también pueden ayudar a digerir mejor los alimentos que estamos tomando.

— Muchas personas pasan por alto la bebida, pero también puede supo-

ner un exceso. ¿Qué debemos tener en cuenta en este sentido?

— Deberíamos evitar las bebidas alcohólicas desde luego, o por lo menos no abusar de ellas. También los refrescos, las bebidas azucaradas, los batidos y similares. Mejor tomar agua o infusiones y, si tomamos alcohol, es preferible que sea un alcohol fermentado de baja graduación, como puede ser el vino o la cerveza, mejor que un whisky o un ron.

Y luego, tener en cuenta la cantidad. Es decir, no es lo mismo tomar una copa o dos que estar tomando-

lo como sustituto del agua.

— ¿Qué otras acciones podemos llevar a cabo para disfrutar de la comida en Navidad sin que nos suponga un problema de salud?

— Debemos tener un descanso adecuado y hacer deporte, si es posible, todos los días, combinando entrenamientos de fuerza con entrenamientos más cardiovasculares. Por último, estar bien hidratados, que no se nos olvide el beber agua, y que nos dé el sol para sintetizar mejor la vitamina D.

5 consejos para disfrutar de la comida de forma saludable

✓ **1. Planificación**, es muy importante planificar tanto los días de fiesta como los días normales para asegurarte que vas a tener una alimentación variada y equilibrada.

✓ **2. Actividad física**, practicar deporte de manera regular.

✓ **3. Evitar tener en casa alimentos procesados**, ya que si los tiene más disponibles es más fácil que

haga un consumo diario de ellos.

✓ **4. Darse tiempo para comer**, es decir, comer despacio, tranquilo disfrutando de la comida y parar cuando sienta que está saciado.

✓ **5. Medir las raciones**, es decir, evitar de primeras ponerse raciones muy grandes porque eso va a incitar a comer de más.

— Para las personas celíacas o diabéticas estos días pueden resultar complicados. ¿Qué alternativas existen para los menús en estos casos?

— Para las personas celíacas, aún con más razón, es muy importante la planificación, porque al final hay que tener en cuenta no solamente que deben evitar consumir gluten, sino también la contaminación cruzada, cocinando primero los alimentos sin gluten, y luego seguir con las otras preparaciones. También se pueden buscar recetas en las cuales los alimentos convencionales sean reemplazados por una versión sin gluten, por ejemplo el trigo sarraceno, la avena certificada, o la harina de frutos secos. Por otra parte, se pueden apoyar en suplementos para la parte digestiva, que puede mostrarse alterada en personas celiacas.

Las personas diabéticas, por su parte, tienen que asegurarse de mantener la glucosa estable. Por ello, es importante realizar una monitorización y controlar la cantidad de hidratos de carbono que consumen para evitar que haya una descompensación de los niveles de glucosa en sangre. Además, pueden buscar otras alternativas a los alimentos tradicionales como por ejemplo dulces navideños sin azúcares añadidos. ■

CELEBRANDO LA
GARNACHA

CELEBRANDO EL TERRITORIO
DESDE 1958

BORSAO
BODEGAS

WINE MODERATION
ELIGE | COMPARTE | CUIDA

Aⁿ Aragón,
alimentos
nobles

LO QUE
VES, ES.



aragonalimentos.es

 GOBIERNO
DE ARAGON