

el Periódico^{de Aragón}

DICIEMBRE 2025

buen gusto

PRODUCTOS DE NUESTRA TIERRA



La Navidad en Aragón no se entiende sin la mesa como punto de encuentro. Es tiempo de celebración, de compartir y también de reivindicar una gastronomía que hunde sus raíces en la tradición pero que, año tras año, sigue reinventándose sin perder su esencia.

Un festín de tradición y sabor

Redacción

Los productos de la tierra y con certificados de calidad son los protagonistas indiscutibles en estas fechas: desde el Ternasco de Aragón, emblema de la cocina regional, o el Jamón de Teruel con DO, hasta los dulces más característicos como el turrón, el Melocotón de Calanda o la Trenza de Almudévar, que sorprenden incluso fuera de temporada gracias a sus elaboraciones artesanas.

Y, qué mejor manera de acompañar la comida que con un buen maridaje, aun más sabiendo que en Aragón hay gran variedad de vinos con Denominación de Origen, como los de Cariñena, Somontano, Campo de Borja, Calatayud, Aylés y Urbezo, además de los Vinos de la Tierra con IGP. Tintos, blancos, rosados, aromáticos o el cava aragonés, que cada vez gana más reconocimiento, perfectos para acompañar cualquier brindis navideño.

Elaboraciones tradicionales

En las cocinas se preparan recetas que evocan recuerdos y nos transportan al calor de hogar: el bacalao ajoarriero, las borrajas o cardos, el clásico pollo al chilindrón o el asado de Ternasco de Aragón. Platos sencillos en apariencia, pero cargados de historia e identidad.

Y, para quienes buscan innovar sin dejar de lado lo propio, la despensa aragonesa ofrece productos únicos como la Cebolla de Fuentes de Ebro, el

Tomate Rosa de Barbastro o la Longaniza de Graus, perfectos para dar el toque diferencial a cualquier menú navideño.

Además, para cocinar cualquiera de estos ingredientes, es necesario un buen aceite de oliva, y en Aragón también los hay con Denominación de Origen como el aceite de Sierra del Montcayo, el del Bajo Aragón o el de Somontano.

Una materia prima cercana y de máxima calidad

En Aragón, la mesa navideña se viste de largo, pero siempre con los sabores de la tierra. En cada provincia y en cada comarca existen tradiciones culinarias que se repiten de generación en generación, como una forma de mantener vivas las costumbres familiares.

El ternasco de Aragón es uno de los platos más habituales en estas fechas. Con identificación geográfica protegida (IGP), el ternasco se convierte en el asado perfecto para la comida de Navidad o la cena de Nochebuena. Al horno, acompañado de patatas panadera o de unas buenas verduras de temporada, es un plato que combina sencillez y exquisitez. En muchos hogares, se reserva esta carne para los días señalados, como símbolo de celebración.

Junto al ternasco, también hay lugar para los pescados. El bacalao, por ejemplo, aparece en forma de ajoarriero o de guisos más contemporáneos, siempre con ese sabor reconocible



Un buen jamón nunca puede faltar en cualquier celebración gastronómica.
| Foto cedida por DO Jamón de Teruel





El ternasco puede servirse como asado o con recetas más innovadoras. | Fotografía cedida por la IGP Ternasco de Aragón.

que remite a las cocinas de antaño. No faltan tampoco las truchas del Pirineo o de Teruel, uno de los tesoros de los ríos aragoneses, que en estas fechas se preparan de mil maneras: al horno, rellenas o con salsas ligeras que realzan su frescura.

En el terreno de las verduras, las borrajas con patatas o almejas son un clásico. Este plato humilde, convertido en emblema, demuestra que no es necesario recurrir a ingredientes costosos para llenar de sabor la mesa. En los últimos años, han surgido variantes de platos que le dan un toque más elaborado al plato, por supuesto, con la borraja como protagonista principal. Tan ligada a la huerta, aparece en sopas y guisos, recordándonos la importancia de la cocina tradicional.

El recetario navideño se completa con propuestas como las migas aragonesas, con su longaniza y uvas, los huevos al salmorejo o el pollo al chillindrón, platos que trasladan al comensal a las cocinas de los pueblos aragoneses, donde el fuego lento y el saber popular daban forma a comidas que reunían a muchas familias.

Dulces y brindis para todos los gustos

Si algo caracteriza a la Navidad es la abundancia de dulces en cada sobremesa. En Aragón, el abanico es amplio y variado, desde los más tradicionales hasta los que se han ido incorporando en los últimos años. El turrón ocupa,

sin duda, un lugar destacado, pero no hay que olvidar las frutas de Aragón, esos bombones de chocolate rellenos de frutas confitadas que son un auténtico símbolo gastronómico.

Otro producto que ha ganado protagonismo en las mesas es el Melocotón de Calanda, que gracias a su calidad y versatilidad puede encontrarse en elaboraciones navideñas sorprendentes: desde postres clásicos con canela y piel de limón hasta preparaciones más modernas como tartas y helados artesanos. La unión de tradición y creatividad encuentra aquí un equilibrio perfecto.

En cuanto a los brindis, los vinos aragoneses tienen mucho que decir. Las seis Denominaciones de Origen; Cariñena, Campo de Borja, Calatayud, Somontano, Aylés y Urbezo ofrecen una gama tan variada que permiten maridar cualquier plato navideño. Los tintos con cuerpo acompañan carnes y asados, mientras que los blancos frescos resultan ideales para pescados y entrantes. El cava aragonés, elaborado con mimo y cada vez más valorado, pone el toque de burbuja y celebración, imprescindible en estas fechas.

Las bodegas aragonesas han hecho un esfuerzo en los últimos años por acercar sus productos a todo tipo de consumidores, ofreciendo desde vinos de alta gama hasta propuestas más asequibles o incluso vi-

Los chefs tratan de innovar en lo tradicional sin perder el sabor de siempre

La Navidad es la fecha perfecta para reivindicar el valor de nuestros productos

nos de baja graduación, lo que permite que en cualquier mesa pueda haber un vino aragonés. Brindar con un vino de la tierra no es solo un gesto gastronómico: es también una forma de apoyar a nuestros productores y de sentirnos parte de una identidad común.

Productos con sello aragonés

La Navidad es tiempo de regalos, de luces en las calles y de encuentros en familia, pero también es el momento perfecto para reivindicar lo nuestro. Consumir productos aragoneses en estas fechas significa apostar por la calidad, por la sostenibilidad, por la proximidad y por la economía local. Desde el aceite de oliva de la Sierra del Moncayo y Bajo Aragón hasta la Longaniza de Graus, pasando por la Cebolla de Fuentes de Ebro o el Tomate Rosa de Barbastro, cada producto lleva consigo el esfuerzo de agricultores, ganaderos y artesanos que mantienen vivo el legado culinario de Aragón.

Además, la Navidad invita a descubrir recetas olvidadas, a innovar con nuevas combinaciones y recetas para dar un paso más allá en la presentación de los platos. Los chefs aragoneses han demostrado que la cocina regional tiene potencial para sorprender al mundo, y en las casas se puede seguir ese mismo camino: innovar sin renunciar al sabor de siempre.

En definitiva, la gastronomía aragonesa es mucho más que un conjunto de platos. Es memoria, identidad y orgullo. En Navidad, se convierte en el hilo conductor que une a familias y amigos en torno a la mesa, recordándonos que el mejor regalo que podemos hacernos en estas fiestas es compartir lo nuestro.



PRODUCTOS HORTÍCOLAS

Donde la borraja tiene apellido

Hnos. MENE

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



La Navidad en Aragón tiene una identidad propia, y Pastelería Tolosana contribuye a ella con elaboraciones artesanas hechas cada día con dedicación y experiencia. Una firma que, desde hace décadas, convierte la tradición pastelera aragonesa en excelencia, y que este año vuelve a ser noticia por su apuesta firme por la calidad.

Una Navidad de detalles y sabores únicos

Pastelería Tolosana amasa productos de calidad con excelencia, creando elaboraciones que ya forman parte de la tradición



Los reconocimientos recibidos en los últimos años refuerzan ese compromiso, como el segundo premio al Mejor Bombón de España o el premio a la Mejor Palmera de Mantequilla de España. Además, la compañía se encuentra en el top 50 de las mejores panaderías de España.

Para estas fechas, Pastelería Tolosana, ha preparado una amplia colección de productos pensados para sorprender, compartir y regalar:

Estuches de regalos. Exclusivos,

estuches personalizados que se envían directamente a quien el cliente desee. Una opción elegante y muy práctica para empresas, familias y particulares.



La colección de turrones. Vuelve a ser protagonista con especial atención al Turrón Trenza, una novedad que ha conquistado por su sabor y renovada presentación.

Nueva colección de Trufas Noël. Un concepto totalmente original de Tolosana para disfrutar de la magia de la Navidad.

Rosco Trenza. Una de las propuestas más esperadas que fusiona los aromas clásicos navideños con la masa y la técnica de la auténtica Trenza de Almudévar. Un producto de edición limitada que ya se ha convertido en imprescindible.

La gama salada de Pastelería Tolosana. Resulta ideal para reuniones familiares, celebraciones y encuentros profesionales. Sus Brazos de Gambas y de Salmón, los canapés artesanos y las Trenzadas Saladas son soluciones rápidas, elegantes y gastronómicamente impecables. Creaciones pensadas para que el cliente



pueda resolver cualquier comida de Navidad con calidad y sin complicaciones.

El momento del roscón. Elaborado con ingredientes cuidadosamente seleccionados y con un proceso de larga fermentación que garantiza una textura tierna, un aroma profundo y ese sabor tan característico que distin-



gue a un buen roscón. Tolosana lo ofrece en tres versiones: mazapán y los rellenos de nata, crema y nata crema.

LA TRENZA DE ALMUDEVAR, AHORA MÁS CERCA CON SU NUEVA WEB

Tolosana entiende la tradición como un camino en constante evolución, por eso da un paso más para estar cerca de sus clientes con su nueva tienda online.

El cliente puede recibir su Trenza en 24 horas, siempre recién elaborada, una garantía irrenunciable para Tolosana. Además, también es posible adquirir el resto de las especialidades de la pastelería con entrega en Zaragoza y Huesca.

GRUPO DE EMPRESAS ARCOIRIS
comprometidos con el territorio

Responsabilidad
Económica

Responsabilidad
Cultural

Responsabilidad
Social

Responsabilidad
Medioambiental

AUNANDO ESFUERZOS
500 socios
200 explotaciones

GENERANDO EMPLEO
530 trabajadores

C/ Tarragona, 1 - 44580 VALDERROBRES (Teruel)
T. 978 850 062 - F. 978 850 705
guco@arcoiris.com www.grupoarcoiris.com

TAN DE
ARAGÓN
COMO LA
GARNACHA

SORTEO
10 CESTAS



Más información
en sanvalero.com

BSV BODEGAS
SAN VALERO



Feliz DULCE NAVIDAD

LA ÚNICA CERVEZA 0 AZÚCAR



Regala el sabor de las Cinco Villas con bocados saludables

La Comarca ha impulsado unos packs y kits que permiten degustar, de un modo muy original, los sabores de la tierra y que resultan ideales para agüinaldos y regalos navideños

Llegan las fechas navideñas y, con ellas, los regalos. Una forma muy original de ofrecer un presente es a través de los nuevos Kits y Packs de Bocados Saludables Cinco Villas que ha impulsado la comarca cincovillesa a través de su Plan de Sostenibilidad Turística.

Se trata, por un lado, de tres kits que permiten no solo degustar los ricos productos de la tierra, sino convertirse en un chef.

Así, cada uno de ellos contiene los ingredientes y las recetas creadas por el cocinero aragonés Daniel Yranzo para hacerlas cómodamente en casa y degustarlas acompañadas de un buen vino, ya que cada kit contiene



una botella elaborada en las bodegas cincovillesas.

Hay tres kits: uno de migas, otro de arroz cremoso y otro para hacer crepes de pollo escabechado. Todos

ellos están pensados para cuatro comensales.

Estos kits pueden adquirirse en varios establecimientos de la comarca (La Botillería, Bodegas Ejeanas y la Red Onsella) por un precio de 30-35 euros.

En los mismos establecimientos se pueden adquirir los Packs Bocados Saludables, también diseñados en tres formatos y precios diferentes, para adaptarse a todos los gustos y bolsillos. Unos packs que van en una bonita caja realizada para este proyecto.

Los packs tienen un coste inicial de 50 €, 60 € y 65 €, respectivamente. Cada uno incluye, al menos, ocho

productos gourmet seleccionados cuidadosamente (desde AOVE, miel, vino, cava, gominolas de licor, frutos secos, escabechados, queso, patés vegetales, mermelada de aceite de oliva, arroz... y otros muchos más)

Si bien, estos packs 'cerrados' se pueden adaptar a las necesidades y personalizarlos a medida, previa demanda, y siempre con productos de kilómetro 0 de la Comarca Cinco Villas.

Todos estos productos están aso-

ciados a la marca Bocados Saludables Cinco Villas, sinónimo de calidad, producto gourmet y beneficios, tanto para el paladar, como a nivel nutricional, por la elaboración tradicional que tienen todos los productos que contienen. El modo perfecto de degustar las Cinco Villas y disfrutarlas con los cinco sentidos.

MÁS INFORMACIÓN

turismocincovillas.com



Todo lo que incluyen estos packs y kits que ofrece la Comarca de Cinco Villas son productos gourmet, de kilómetro 0 y reconocida y contrastada calidad.



VINOS DE LA TIERRA PARA ESTA NAVIDAD

Descubre vinos de Aragón con Indicación Geográfica Protegida



UN GARNACHA ROBLE 2023

- **Bodega:** Bodegas Ejeanas
- **IGP:** Ribera del Gállego Cinco Villas
- **Variedad:** Garnacha

Viñedos situados en lo alto de un pantano, a unos 400 metros de altitud, con recolección mecánica y nocturna. Su color es cereza brillante, con un intenso aroma a frutos rojos silvestres como frambuesa, cereza o fresa. Al agitar aparecen aromas especiados y avainillados propios del roble. En boca es suave, aterciopelado, con buena estructura y taninos suaves y golosos, propios de su permanencia de cuatro meses en barrica.

Av. Cosculluela, 23,
50600 Ejea de los Caballeros, Zaragoza

www.bodegasejeanas.com



XTRA SYRAH 2020

- **Bodega:** Edra
- **IGP:** Ribera del Gállego Cinco Villas
- **Variedad:** Syrah. Ecológico

Edra XtraSyrah, variedad equilibrada año tras año, con un frescor y fruta madura: potente, con personalidad y suavidad a la vez. Ofrece intensos y profundos aromas a tostados torrefactos y a tierra. En boca es sedoso y con un largo y honesto retrogusto. El reposo en madera de roble francés y un poco de americano, con batonage con sus propias lías, le da madurez y golosidad.

Ctra A132 km26,
22800 Ayerbe, Huesca

www.bodega-edra.com



LADERAS DEL JILOCA 2024

- **Bodega:** Bodega Daroca
- **IGP:** Ribera del Jiloca
- **Variedad:** Juan Ibáñez

Es un tinto muy exclusivo del que se han elaborado sólo 960 botellas. Elaborado con uva Juan Ibáñez procedente de cepas de 50 años y situadas a 900 metros de altitud. Es de color rojo picota, de muy buena capa y con ribetes granates. En nariz, destacan las notas de comino, lirios, fruta muy madura y cerezas silvestres y en boca es suave y delicado.

Av. Madrid, 39,
50360 Daroca, Zaragoza

www.darocabodega.com

Aragón, vinos con alma para compartir en la mesa

Redacción

Cuando llegan las Navidades, la mesa se transforma en un auténtico festín donde cada plato busca el mejor maridaje perfecto. En Aragón, tierra de contrastes y de profunda tradición vitivinícola, los vinos se convierten en los mejores aliados de un recorrido sensorial único, capaces de realzar los productos y sabores que dan identidad a estas fechas. De los viñedos aragoneses nacen vinos tintos, blancos, rosados y cavas elaborados con pasión y dedicación, cuyo fruto es el reconocimiento y la admiración de quienes los disfrutan.

El vino es uno de los alimentos con mayor número de figuras de calidad, con seis denominaciones de origen (DO) y seis indicaciones geográficas protegidas (IGP) en Aragón. Cuenta con cuatro DO -Campo de Borja, Calatayud, Cariñena y Somontano- y otras dos de pago con características propias, ecológicas y sostenibles: Aylés, en Mezalocha; y Urbezo, en Cariñena. Hay una séptima que está en camino: los vinos de la zona de influencia del Matarraña están cada vez más cerca de tener su propio sello.

Además, los Vinos de la Tierra de Aragón son un tipo de vino que, bajo la normativa europea, se clasifican como IGP, un sello que garantiza que el vino procede de una zona geográfica delimitada, siendo menos restrictivo que las denominaciones de origen y permitiendo más flexibilidad en la elaboración. Aragón tiene acreditadas las del Bajo Aragón, Ribera del Jiloca, Valdejalón, Valle del Cinca, Ribera del Queiles y Ribera del Gállego-Cinco Villas. Respecto a la DO Cava, la producción se concentra en los municipios de Ainzón, Calatayud y Cariñena.

Calidad, trayectoria y diversidad son la mejor carta de presentación y el denominador común de unos caldos ricos en matices, contrastes y personalidad. Por ello, además de los alimentos aragoneses, si algo no puede faltar en las mesas estas fiestas son los vinos y cavas de la tierra para regar y potenciar los mejores sabores de nuestra despensa en buena compañía con la familia y los amigos.

Aragón puede presumir de contar con vinos atractivos y conocidos en el mercado nacional e internacional, al nivel de otros vinos españoles y europeos. De ahí los reconocimientos que han ido obteniendo en los últimos años entre los consumidores, críticos gastronómicos y concursos internacionales. Desde algunas denominaciones apuntan que los hábitos de consumo



Los vinos aragoneses evocan historias y paisajes que acompañarán los brindis en las mesas durante las celebraciones navideñas. | Freepik

Cada botella describe un paisaje y cada copa es un viaje sensorial de matices, carácter y personalidad, que reflejan un territorio de contrastes y una larga tradición del sector vinícola

las viñas viejas convive con proyectos jóvenes que reinterpretan la tradición y donde destacan los tintos de garnacha y cariñena. Y Somontano sigue consolidándose como un territorio innovador a través de sus blancos de chardonnay y gewüztraminer y tintos elaborados con variedades autóctonas y foráneas.

El vino, vertebrador del territorio

Con los vinos aragoneses no solo se elige un producto de calidad sino también se apoya un sector, el vitivinícola, que además de por su gran arraigo es un elemento esencial en la vertebración del territorio, el asentamiento de población y el desarrollo económico en el medio rural. Es el tercer exportador del sector agroalimentario y el más pionero y diversificado en cuanto a mercados internacionales.

Aragón cuenta con más de 28.000 hectáreas de cultivo de vid, que el año pasado alcanzaron una producción de casi 108 millones de kilos de uva y que se tradujeron en cerca de 80 millones de litros de vino. Este sector supone en torno al 1,5% del PIB de la comunidad, un impacto económico de más de 105 millones de euros, más 11.700 puestos de trabajo y más de 4.000 familias ligadas a este sector.

DOP CAMPO DE BORJA

Los vinos de la DOP Campo de Borja se caracterizan por una gran expresividad que otorga la variedad garnacha. Esta variedad autóctona de Aragón, mayoritaria en esta denominación de origen, aporta a los vinos gran intensidad de aromas y sabores afrutados, al igual que una mayor concentración glicérica que proporciona una agradable sensación final de dulzor en boca.

El conocido como *Imperio de la Garnacha* se nutre de la diversidad de microclimas y suelos enriquece los matices del patrimonio de las garnachas de Campo de Borja. Como consecuencia de la limitación de aporte de agua al suelo y la dura climatología, la maduración fenólica es muy lenta, lo que potencia la presencia de aromas y tonalidades de intenso color en los vinos.

El patrimonio vitícola de la denominación es muy rico en

cuanto a garnachas. Los viñedos más antiguos datan de 1203 y de las 4.000 hectáreas de garnacha, más de 2.000 tienen edades comprendidas entre 30 y 50 años. Sus producciones son bajas, pero inmensamente apreciadas enológica y aromática que proporcionan a los vinos.

Si algún matiz define a los vinos de la DO 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. Está integrada por 17 bodegas y 18 municipios: Agón, Ainzón, Alberite, Albeta, Ambel, Bisimbre, Borja, Bulbuenete, Bureta, El Buste, Fréscano, Fuendejalón, Magallón, Maleján, Mallén, Pozuelo, Tabuena y Vera de Moncayo.

DOP CARIÑENA

Los Vinos que nacen de las Piedras, lema que identifica toda la producción de la DOP Cariñena, se cultivan en un entorno agreste, en un territorio dedicado a la viticultura desde tiempos remotos.

En los 16 municipios que integran la mayor y más antigua denominación de origen de Aragón, los terrenos y las altitudes se entremezclan dando al paisaje una gran variedad de olores y colores. Sin embargo, las piedras no faltan en ningún escenario y obligan a las viñas a sobrevivir en condiciones casi extremas. El resultado son uvas más concentradas e intensas, y más aromáticas que las que se cultivan en otras tierras.

Este es el secreto mejor guardado de la DO Cariñena: sus piedras, sus campos, su entorno y la dedicación de un territorio que vive por y para la tierra. Con una peculiaridad única en el mundo, como

dar nombre a una variedad de uva: cariñena. Y otra variedad autóctona, como lo es la garnacha, que encandila en la actualidad a medio mundo.

Tradicición y modernidad se combinan en viñas resistentes que producen vinos intensos y únicos. La denominación abarca 17 variedades, 1.270 viticultores, 25 bodegas y 16 municipios: Aguarón, Aladrén, Alfamén, Almonacid de la Sierra, Alparitir, Cariñena, Cosuenda, Encinacorba, Fuendetodos, Longares, Mezalocha, Muel, Paniza, Tosos, Villanueva de Huerva y Vistabella.

Además, la DO Cariñena ha vivido un año muy especial con Cariñena como Ciudad Europea del Vino y Premio Aragonés del Año concedido por EL PERIÓDICO DE ARAGÓN. También celebró su 59ª Fiesta de la Vendimia, la primera como Fiesta de Interés Turístico Nacional.

DOP CALATAYUD

Fruto de las alturas y el paso del tiempo, la garnacha tinta es el mayor patrimonio de la DO Calatayud. Agreste y de ciclo largo, pervive en los que son los viñedos a mayor altitud de Aragón, en una adaptación perfecta. Plantaciones que superan en muchos casos los 45 años de antigüedad y llaman *viñas viejas*.

La superficie de viñedo abarca unas 3.200 hectáreas y se distribuye en 51 municipios de una zona enmarcada por las formaciones montañosas que se desprenden del macizo del Moncayo y se organiza alrededor de una red fluvial formada por afluentes del Ebro. La garnacha es la variedad estrella y representa el 54% de la superficie.

Los vinos se caracterizan por su alto extracto seco, siendo ricos en taninos y materias colorantes, aroma suave y característico de la variedad, y en boca son car-

nosos, con cuerpo, cálidos y suaves con un perfecto equilibrio en alcohol-acidez. Son vinos sutiles y finos, resultando aptos para la crianza o para ser consumidos en su juventud. Vinos de terruño con gran personalidad, destacando los tintos elaborados con la variedad garnacha tinta adaptada a esta zona de forma excepcional.

El clima continental extremo, sumado a las características de los suelos existentes en la zona geográfica otorgan unas señas de identidad a los vinos de la denominación, resultando con una gran riqueza aromática, concentrados y con rasgos de mineralidad. La gran diferencia de temperatura entre la noche y el día durante la época de maduración generan los precursores de los aromas en la uva dando lugar a vinos complejos, bien estructurados y elegantes.

DOP SOMONTANO

La DOP Somontano se extiende a lo largo de 4.000 hectáreas de viñedo y 43 municipios entre el llano y la montaña. Cuenta con 28 bodegas, 15 variedades de uva y 268 vinos que sorprenden. Situada en el corazón de la provincia de Huesca y a los pies de los Pirineos, el Somontano es un lugar privilegiado que reúne las condiciones perfectas para la elaboración de grandes vinos.

La singularidad de los suelos más comunes en la zona aseguran la producción de vinos alcohólicos, con carácter frutal y elevada acidez que, conjuntamente con el importante contraste que existe entre las temperaturas diarias mínimas y máximas de los meses

de agosto y septiembre en la zona, favorece el intenso aroma de los vinos de la DO.

Los vinos del Somontano resaltan por su carácter aromático afrutado, acidez media-alta y agradable postgusto. Unas propiedades en su conjunto muy bien integradas y aportadas por las variedades autóctonas de la zona que complementan con sus particulares características el resto de variedades autorizadas.



SEÑORÍO DE LAZÁN

Solo para nacidos en otro milenio

SEÑORÍO DE LAZÁN
COLECCION PRIVADA

Venta Online

BODEGA
PIRINEOS

WINE MODERATION
ELEGIR | COMPARTIR | CUIDAR

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
goya@rutadelvinocampodecarinena.com
www.rutadelvinocampodecarinena.com

@RVCAMPOCARINENA
@rutadelvinocampodecarinena
rvpcampocarinenas
@stoneswine

IGP VINOS DE LA TIERRA

Los Vinos de la Tierra se inscriben como Indicaciones Geográficas Protegidas de Aragón (IGP). Hay seis zonas productoras en la comunidad: Bajo Aragón, Ribera del Gállego-Cinco Villas, Ribera del Jiloca, Valdejalón, Valle del Cinca y Ribera del Queiles, esta última repartida entre Aragón y Navarra.

Las IGP de Aragón su-

man 24 bodegas y 1.081 hectáreas de viñedo, de las que 520 son de la variedad garnacha. Sus vinos son elaborados por bodegas familiares a las que une la pasión por el vino, incorporando procesos innovadores y de recuperación de variedades autóctonas. Todas ellas juegan un papel clave en la vertebración del territorio, ya sus viñedos se extienden por 203 municipios con la implicación de más de 250 viticultores.

Los vinos con etiqueta IGP atesoran una gran calidad gracias al trato que se da a la viña, a su territorio históricamente productor de vinos desde hace siglos y a los procesos de producción que cuidan con mimo tanto la elaboración como el paso por barrica de sus caldos.

DOP CAVA

La DOP Cava es una denominación de ámbito territorial supraautonómico, ya que su zona de producción y elaboración abarca el territorio de varias comunidades, entre ellas Aragón.

En diferentes lugares de Zaragoza 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 se incluyeron en la zona geográfica de la DO Cava los municipios de Ainzón y Cariñena y, como excepción, fuera de la zona geográfica para la elaboración de Cava, a Bodegas Langa de Calatayud. Además de la provincia de Zaragoza, su zona geográfica de producción incluye algunos municipios de las provincias de Álava, Badajoz, Barcelona, Girona, La Rioja, Lleida, Navarra, Ta-

rragona y Valencia.

El sello de la DO Cava garantiza que estos espumosos se han elaborado siguiendo el método tradicional y que la segunda fermentación del vino base ha tenido lugar en la propia botella, con un periodo mínimo de estancia en las cavas de nueve meses. La diferencia entre las distintas categorías de cava es el tiempo de crianza: un cava de guarda tiene un mínimo de 9 meses, mientras que un cava de guarda superior requiere al menos 18 meses, abarcando las categorías de Reserva, Gran Reserva y Cava de Paraje Calificado, que implican crianzas más largas y mayor complejidad.

En Aragón, Bodegas Langa de Calatayud, Bodegas San Valero de Cariñena y Bodegas Monasterio de Veruela de Ainzón se elaboran bajo el sello de la DO Cava.

DOP AYLÉS

Vino de pago es un término tradicional aplicable a los vinos elaborados a partir de las uvas cultivadas en un paraje o sitio rural con características edáficas y microclima propias que lo distinguen de otros de su entorno. En Aragón, la DOP Aylés está inscrita como Vino de Pago y su área geográfica se sitúa en la finca Aylés,

en el término de Mezalocha.

Cuenta con seis variedades de uva: garnacha tinta, tempranillo, cabernet sauvignon, merlot, syrah y chardonnay. Las características específicas de clima y los suelos provocan que los vinos Pago Aylés sean equilibrados, sin resultar ácidos y en la mejor expresión de aromas frutales y florales.

DOP URBEZO

Elaborado en Bodegas Solar de Urbezo, este vino de pago abarca más de 230 hectáreas de terreno en Cariñena. Está enclavado a unos 490 metros de altitud en el somontano de la Sierra de Algairén y goza de unas condiciones climáticas y geográficas excepcionales. La influencia de los vientos del Moncayo y una ligera pendiente favorecen el drenaje y la exposición

solar, lo que contribuye a la maduración óptima de las uvas y otorga a los vinos su característico color y cuerpo.

El cultivo del viñedo se realiza de forma ecológica. Entre las variedades destacan las tintas garnacha, cabernet-sauvignon, mazuela, merlot, syrah y tempranillo, y las blancas chardonnay, garnacha blanca y moscatel de Alejandría.

Foto Ruta del Vino Campo de Cariñena dentro del Proyecto Experiencias Turísticas Financiado por la UE - Next Generation - PRTR - Ministerio de Industria y Turismo - Gobierno de España





LEGADO MILENARIO DEL MONASTERIO DE VERUELA.

Borsao Berola nació en 2007 como homenaje al Monasterio de Veruela, del que toma su antiguo nombre. Aquí se encuentra la cuna de la tradición vinícola en el Campo de Borja.

Hoy, su etiqueta evoluciona para lucir con aún más orgullo el alma de este lugar único. Una forma de celebrar el territorio aquí y en cualquier parte del mundo.

GARNACHA Y SYRAH | INTENSO Y AMABLE.
14 MESES EN BARRICA DE ROBLE FRANCÉS Y AMERICANO.

BORSAO BEROLA

WINE IN MODERATION
ELIGE | COMPARTE | GUIDA

bodegasborsao.com

BORSAO

BODEGAS

CELEBRANDO EL TERRITORIO
DESDE 1958

**1 PLANIFICACIÓN
DEL MENÚ**

Sin dejar de lado los platos tradicionales de estas fechas, es muy importante también incluir opciones saludables como son las verduras, frutas, proteínas magras, grasas saludables o los granos enteros. Además, también es recomendable acompañar las comidas con una buena hidratación. Por último como aperitivos podemos añadir frutos secos o salsas como el hummus.

**2 CONTROL DE
PORCIONES**

Hay que evitar servir raciones muy grandes porque eso va a incitarnos a comer de más. Hay que ajustar la cantidad de comida que se pone en el plato, pensando además que estos días los menús constan de muchas elaboraciones, e intentar incluir en ellos alimentos saciantes como pueden ser: los cereales integrales, vegetales, carnes magras o pescados blancos y azules.

**3 NO OLVIDAR LA
ACTIVIDAD FÍSICA**

Es bueno mantener el ejercicio o la actividad física también durante estos días. No se trata de pegarse una paliza en el gimnasio, pero sí debemos practicar algo de ejercicio aunque sea simplemente disfrutar de un paseo. También podemos preparar actividades o juegos con nuestros familiares y amigos que nos animen a levantarnos de la silla tras una buena comilona.

**4 LIMITAR EL CONSUMO DE
AZÚCARES Y GRASAS
SATURADAS**

Se debe reducir el consumo de alimentos fritos o empanados en los platos principales y, también el consumo excesivo de dulces. Como alternativa, podemos cocinar alimentos hervidos, al vapor, horno, salteados o a la plancha, y en cuanto al postre, frutas frescas, yogur griego y frutos secos.



Controlar la alimentación en Navidades llevando unas pautas nos permitirá disfrutar de estas fiestas sin descuidar nuestra salud.

Las celebraciones navideñas se convierten en unos momentos familiares y entrañables en los que, además, aprovechamos para disfrutar de unas succulentas comidas y unas largas sobremesas. Por ello, para evitar empachos y malas digestiones, conviene tener presente una serie de consejos y recomendaciones que nos dan los nutricionistas.

Consejos para una Navidad saludable y sin excesos

Más allá de los habituales atracones o empachos propios de estos días, hay colectivos que deben prestar más atención si cabe a los menús de estas fechas, como las personas celíacas y diabéticas. Sin embargo, hoy en día existen multitud de alternativas y productos para que también puedan saborear al máximo la Navidad.

Pero hay que tener en cuenta que si se va a comer a casa de familiares o amigos, conviene comunicar que productos pueden y no pueden consumir y así adaptar el menú para todo el mundo. Aquí les enseñamos una serie de platos sabrosos y equilibrados para disfrutar de estas

CON TODO EL SABOR PERO SIN GLUTEN Y SIN AZÚCAR

fiestas sin gluten ni exceso de azúcar.

Desde la web de la Asociación Celíaca Aragonesa (ACA) se proponen algunos platos tradicionales con los que confeccionar un menú sin gluten. Por ejemplo, como entrantes se puede servir jamón ibérico y queso sin gluten y cucuruchos sin gluten con salmón ahumado y crema de queso; de primero borrajas o cardo, que podemos hervir y complementarlos con

jamón, almejas o patatas; como plato principal un ternasco de Aragón al horno con patatas, bacalao al ajoarriero con pimientos y ajos fritos o merluza a la aragonesa con tomates y pimientos. Y, como postre, fruta fresca, yogur con miel y frutos secos, pastel de calabaza sin gluten, crema catalana casera con maicena y turrones artesanos. En el caso de los productos que compramos ya elaborados, es impor-

tante fijarse en si tienen el sello 'Sin gluten'.

Por otro lado, para las personas diabéticas, desde la Asociación Diabetes Zaragoza proponen las siguientes alternativas. Como aperitivo, canapés de pan integral con salmón ahumado y aguacate. El entrante sería una ensalada de granada y nueces. Ya como plato principal, el ternasco de Aragón al horno con romero o tomillo y un poco de ajo. Por último, de postre tendríamos manzanas rellenas especiadas.

Para más información se pueden consultar las webs de ambas asociaciones en los QR de la imagen superior.



5 DARSE UN TIEMPO PARA COMER

Siempre hay que disfrutar de la comida con calma, tranquilamente, y parar cuando notemos que estamos saciados. Esto nos ayudará a evitar los excesos y disfrutar y saborear cada una de las elaboraciones que con tanto mimo se preparan para estas celebraciones.

6 LA IMPORTANCIA DEL DESCANSO Y UNA BUENA GESTIÓN DEL ESTRÉS

En estas fechas, en que las celebraciones suelen alargarse hasta altas horas de la noche, debemos descansar lo suficiente para mantener equilibradas nuestras hormonas y reducir los antojos de alimentos poco saludables. Además, el estrés también puede influir en nuestros hábitos alimenticios, por lo que es recomendable hacer ejercicios de relajación y meditación.

7 OJO CON EL ALCOHOL

La celebración de estos días está muy ligada al consumo de alcohol, sin embargo, hay que consumirlo con moderación y alternarlo con otras bebidas que nos mantengan hidratados como el agua o el agua con gas.



Una Navidad gourmet sin salir de casa

Desde hace años disfrutar de una comida de restaurante en la comodidad del hogar se ha convertido en la opción elegida por muchas familias

Texto:

Alejandro Murillo

• Fotografías:

Cedidas por Cheff Cheff, Montal y Laura Trives

La Navidad es sinónimo de reencontros y momentos entrañables en torno a mesas en las que nos volcamos para ofrecer lo mejor a amigos y familiares. Sin embargo, los preparativos no están exentos de complicaciones y en ellos surgen preguntas como: ¿qué compramos y qué preparamos para la comida o la cena?

En este punto, cada hogar tiene su ritual. Hay quienes mantienen viva la tradición de cocinar durante horas, mientras otros prefieren la comodidad del restaurante para olvidarse de fogones y vajillas. Pero desde hace unos años, un camino intermedio se ha hecho hueco: celebrar en casa y sin estrés pero con ese punto de *glamour* gastronómico.

Esta opción nos permite celebrar las fiestas en la comodidad de nuestras casas, sin tener que coger el coche o desplazarnos y sin los quebraderos de cabeza que puede dar el hecho de pensar y preparar un menú para la familia. También resulta una alternativa para quienes no disponen de tiempo.

Por ello, existen muchos restaurantes y servicios de catering que ofrecen menús especiales para estas fechas. Y ahí es donde aparecen nombres como Cheff Cheff y Casa Montal en Zaragoza.

Ambos establecimientos cuentan con una larga trayectoria. En el caso del primero, se dedica a este sector desde hace 50 años y

cuenta con un equipo formado por 19 personas que suele hacer más de mil cenas en Nochebuena y unas 800 en Nochevieja. Por otro lado, Casa Montal es un negocio familiar con más de 100 años de experiencia, con un equipo estable de 12 personas que se aumenta en tres o cuatro empleados más durante estas fiestas debido a la gran carga de trabajo.

Menús y platos a la carta

Dentro de las variedades de comida que ofrecen, en Cheff Cheff encontramos un menú especial de 32 euros con un primero, segundo y postre y una variedad de platos en la carta, todo listo para recoger en su tienda ubicada en la avenida San José de Zaragoza.

Según explica su propietario Javier Olmos, una de las propiedades de su cocina es la elaboración de recetas de toda la vida con productos de la zona. Algunos de los platos que más gustan son: la cazuela de garbanzos con bogavante y chipirón, el pato a la naranja, el roti de pavo o un plato más típico de la tierra como son las patillitas de ternasco de Aragón. La tradición es uno de los pilares de la cocina de Cheff Cheff y por este motivo los cambios de platos de una año para otro son muy pocos.

Por otro lado, en Casa Montal, según explica Nacho Montal, ofrecen hasta cuatro tipos distintos de menús para degustar en casa du-



Dos de las elaboraciones propuestas por Casa Montal con un enfoque innovador.



Nacho Montal frente al mostrador de su establecimiento con más de 100 años de historia.



Cheff Cheff, en la avenida San José de Zaragoza, lleva más de 50 años de trayectoria y en estas fechas puede servir entre 800 y 1.000 menús especiales.



La cazuela de garbanzos con bogavante y chipirones y el relleno de pollo son dos de los platos más demandados en Cheff Cheff.



rante la Navidad, Nochebuena y Nochevieja. Al igual que Cheff Cheff, no se envían los pedidos a domicilio sino que hay que acercarse a su tienda para recoger los platos.

En los cuatro menús utilizan tanto productos aragoneses como de otros lugares. El precio oscila desde los 42 euros por persona hasta los 65. Todos ellos incluyen entrante, primero, segundo, postre y una botella de vino de bodegas aragonesas para acompañar la comida. Los menús son mínimo para dos personas y entre los platos estrella destacan el consomé con caldo casero, la paletilla de ternasco a baja temperatura o el cochinillo deshuesado. Aunque también ofrecen otros platos como: las borrajas con almejas o los cardos con langostinos.

En sus elaboraciones, según Nacho Montal, prima la tradición con platos clásicos como la crema de vichisua, aunque también ofrecen platos con recetas más modernas como es el caso del pollo de corral relleno con pasas.

Una opción cada vez más demandada

Aunque, en un principio podemos pensar que la mayoría de personas que acuden a estos servicios son jóvenes, en ambos establecimientos coinciden en que la realidad es que elegir esta opción no tiene nada que ver con la edad. Además, en el caso de Cheff Cheff, Javier Olmos añade que esta opción también suele ser recurrente para aquellas personas que pasan las navidades trabajando, como por ejemplo los bomberos, o también personal sanitario.

Debido a la alta demanda e interés de la gente, las reservas comienzan a llegar a partir de las fiestas del Pilar y son muy pocas las personas que apuran hasta el último momento. Para principios de diciembre, tal y como indican tanto Javier Olmos como Nacho Montal, la gran mayoría de la gente ya ha hecho su reserva. En el caso de Casa Montal, el límite para reservar es una semana antes de la celebración, para evitar así reservas inesperadas de última hora y tenerlo todo mejor preparado.

En definitiva, son varios los establecimientos que se adaptan para poder ofrecer un servicio de calidad pero con la opción de poder disfrutarlo en la comodidad de nuestras casas.

Aragón es una tierra de tradiciones muy arraigadas y de mesas navideñas reconocibles a simple vista: ternasco, cardo, turrónes... Pero en nuestra comunidad también se sientan a la mesa otras culturas que viven estas fiestas con sus propios sabores y rituales. Entre ellas destacan dos muy presentes en el territorio: la rumana y la colombiana. Solo en Zaragoza capital residen, según los últimos datos del INE, 23.455 personas de origen rumano y 13.662 colombianas.

En el caso de Rumanía, las similitudes con España son evidentes: el cerdo es uno de los grandes protagonistas de la Navidad, tal y como explica Issabela Prusac, voluntaria de la Asociación Acasa, rumanos en Zaragoza. A esa base tradicional se suma la influencia gastronómica de países como Alemania y, especialmente en los últimos años, Francia.

Colombia, en cambio, ofrece un mosaico mucho más diverso: al ser un país de gran extensión, las tradiciones cambian según la región. Como apunta Gilmar Cortés, presidente de la Asociación Colombiana Carnaval en Barranquilla de Zaragoza, no se celebra igual en la Costa Atlántica —con una fuerte influencia norteamericana— que en el interior o en el sur del país. Y todo ese cruce de costumbres y recetas viaja también hasta Aragón, donde estas comunidades han encontrado una nueva casa sin renunciar al sabor de la Navidad de su tierra.

Costumbres y rituales

Ambas culturas comienzan esta época del año de forma oficial unos días antes que nosotros. En Rumanía empiezan ya el 30 de noviembre con la celebración de San Andrés, protector del país, y del Día Nacional el 1 de diciembre. Más adelante, unos días antes de la cena de Nochebuena, el 20 de diciembre celebran la fiesta de la Matanza del Cerdo. Una tradición que sobre todo se sigue manteniendo todavía en los pueblos y zonas más rurales. Tras esta celebración hacen varios embutidos artesanales. Uno de los más típicos es el leber que es una especie de salchicha de origen alemán elaborada con paté helado de cerdo. Otro de los que no puede faltar es el caltabos, una morcilla blanca hecha a base de órganos y grasa de cerdo que se cuece y da sabor con varias especias.

Por otro lado, en Colombia empiezan con una celebración muy especial como es la Noche de Velitas. El 7 de diciembre, a nivel nacional, pero sobre todo en la Costa Atlántica, «toda la ciudad se llena de faroles con velas para adorar a la Virgen de la Inmaculada, hay procesiones por toda la ciudad», explica Gilmar Cortés. Sin duda, una celebración en la que los colombianos disfrutan bailando y rodeados de amigos en la calle hasta altas horas de la



Conocemos las tradiciones y la gastronomía navideña de dos de las comunidades extranjeras con más presencia en Aragón de la mano de la Asociación Colombiana Carnaval en Barranquilla y Acasa, rumanos en Zaragoza

Rumanía y Colombia: dos maneras distintas de vivir estos días lejos de casa

Texto: Alejandro Murillo • Fotografías: Pablo Ibañez y cedidas

madrugada. Además, en Colombia estas fiestas se caracterizan por su arraigo y respeto a las tradiciones católicas.

El sabor original y los platos típicos

Ya en los días principales, en Rumanía, al igual que en España, en Nochebuena reciben a Papá Noel y cantan villancicos. En cuanto a la comida uno de los entrantes más tradicionales es el

boef, una especie de ensaladilla rusa hecha con pechuga de pollo, verduras, mayonesa y encurtidos rumanos. Tal y como explica Issabela Prusac, en Rumanía es típico decorar estos platos como si fueran tartas.

Y otro entrante que siempre está presente en las mesas rumanas para Navidad es el piftie, una gelatina fría de cerdo, pavo o gallo. Si en lugar de la cena hablamos de la comida, la sopa rumana, hecha a base de caldo de huesos y bolas de carne picada, es

otro de los platos más típicos.

Mientras, en Colombia esta celebración es mucho más católica y quién trae regalos a los niños en Nochebuena es el niño Dios. Algunos de los platos típicos son: las hallacas, que son unos envueltos de arroz con harina de maíz; y los pasteles, arroz con pollo y cerdo envueltos con hoja de plátano. Pero, uno de los más tradicionales en todo el país son los tamales, que están hechos de harina de maíz y se rellenan con pollo y verduras.

En cuanto a los segundos, Issabela Prusac destaca que el plato más representativo de Rumanía es el sarmaile, que son unos trozos de carne picada de cerdo envueltos en hojas de parrilla. Como plato principal estaría el pastrami de carne de oveja o cordero curado y asado. Estas carnes suelen ir acompañadas de una guarnición de patata con murmut, que son verduras como coles, tomates verdes, apio, zanahoria o remolacha en salmuera.

Por su parte, en Colombia, sobre todo en la Costa Atlántica, debido a la influencia de EEUU, no faltan el pavo o la gallina rellena. En otras partes del país, como el interior, el plato más típico es la lechona, que es carne de cerdo rellena de arroz. Y en la parte sur del país, según Gilmar Cortés, son más de asados, carne de pollo, ternera o carne al fuego.

Por último, llegamos a la parte más dulce, el postre. Uno de los dulces más tradicionales de Rumanía es el cozonac que es como un panettone relleno de nueces. Otro de los más típicos es la turta dulce, que son unas galletas de miel y canela que se suele dar sobre todo a los niños y niñas, y el nuga que es una adaptación rumana del un turrón francés de Montélimar, hecho con frutos secos y clara de huevo. Finalmente, otro de los postres es la placinta conoroc, una empanadilla rellena de vainilla, requesón y nata. Además dentro de este postre esconden pequeños trozos de papel en los que escriben mensajes y propósitos para el año nuevo.



Gilmar Cortés y otros miembros de la Asociación Colombiana Carnaval en Barranquilla de Zaragoza presentan algunos de los platos típicos de su país como: los tamales, las hallacas o los buñuelos. Por otro lado, en Rumanía algunas de las recetas más tradicionales son: el cozonac, una especie de panettone relleno de nueces; el boef, parecido a la ensaladilla rusa; y el sarmale, hecho con carne picada de cerdo, arroz y hojas de parra.

En Colombia, los dulces son parecidos en todas las partes del país y quizás el plato en el que menos diferencias entre zonas hay. Las natillas y buñuelos, tradicionalmente del interior del país se han extendido por toda Colombia, al igual que las cuajadas o las empanadas.

Encuentros y adaptaciones

Durante estas fechas desde las asociaciones se reúnen para compartir sus tradiciones con otros compatriotas a pesar de estar a kilómetros y kilómetros de distancia de sus países. Por ejemplo, la Asociación Acasa organiza varios encuentros en restaurantes rumanos y para realizar sus platos utilizan verduras y otros productos típicos de Aragón adaptando de esta manera las recetas tradicionales. Además, Issabela Prusac destaca que «son muy amantes de las ensaladas españolas, los churros con chocolate, el jamón, las gambas y el turrón de Jijona». Por lo tanto, tal y como señala, celebran la Navidad por partida doble, sin dejar

atrás las tradiciones de su tierra pero respetando y adaptándose siempre a las del país en el que viven.

En el caso de Colombia, la Asociación Carnaval en Barranquilla se reúne para estas fiestas aunque no suelen ser las actividades centrales de esta agrupación, ya que se centran sobre todo, tal y como su nombre indica, en los actos en torno a la celebración del Carnaval.

Además, a la hora de realizar las recetas de su país, tratan de respetar la tradición usando productos autóctonos de Colombia, algo que según indica Gilmar Cortés es cada vez más fácil de encontrar en las tiendas latinas de Zaragoza. Un hecho que ha cambiado mucho en los últimos: «Cuando llegué hace 25 años, aquí no sabían lo que era la hoja de plátano, no sabían lo que era yuca, no sabían lo que eran muchas cosas que ahora se encuentran fácilmente».

Dos formas diferentes de celebrar la Navidad que pueden servirnos para coger ideas y sorprender también a nuestros familiares y amigos en estas fechas con un enfoque original.

Las asociaciones
organizan estos
días encuentros
para compartir
recetas



OXIA ORANGE WINE

Marídalolo con tus platos favoritos en estas fiestas



ARAGONESAS
BODEGAS/WINERY



Conchita, la abuela más viral

¿Cómo es la Navidad de una 'influencer' de 84 años?

Texto: Rebeca Magallón • Fotografía: Carla Greenwood

De la noche a la mañana, Conchita Polo se ha convertido en *influencer*. Ella es una de las caras visibles de Maximiliana, la aplicación aragonesa que ayuda a los más mayores a entenderse con las nuevas tecnologías y solo en Instagram tiene más de 156.000 seguidores.

— **¿Cómo se vivía la Navidad en su casa cuando era joven?**

— Lo primero que me viene a la cabeza es que ahora faltan muchos en la mesa y eso da mucha tristeza, pero cuando empiezan a llegar los niños, te quitan esa tristeza, te alegran y llenan los huecos de los que se han ido.

— **¿Tenían alguna tradición familiar que se haya mantenido y que usted también haya transmitido a sus hijos o a sus nietos?**

— La Navidad ha cambiado mucho con el paso de los años. Yo, de niña, nunca puse un abeto, porque lo que se ponía era el Niño Jesús. Pero recuerdo con mucho cariño el primer árbol de Navidad: tendría unos 17 o 18 años y compramos uno natural.

Claro, al año siguiente se había secado, pero la economía no nos daba para comprar otro. Entonces mi marido —que por entonces todavía era mi novio— compró papel pinocho. Lo cortamos en tiras y forramos todas las ramas viejas del árbol y colgamos las bolas de Navidad. Ese árbol nos duró varios años.

También guardo un recuerdo muy divertido de una Nochebuena. Estábamos muchos de la familia en casa y las mujeres cocinábamos la cena mientras los más mayores se fueron a comprar. Trajeron unas sardinas de cubo y, siendo alrededor de las ocho de la tarde, empezamos a comerlas a tiritas. Entre tiras de sardinas y la bota de vino casi se nos pasó la Nochebuena sin cenar, porque cuando nos sentamos a la mesa ya no teníamos casi hambre. Fue un momento muy divertido y bonito.

— **¿Qué recetas le recuerdan a su infancia en estas fechas?**

— Recuerdo que, de pequeña, como eran años de posguerra, no había de todo, no sobraba nada. La verdura era más fácil de conseguir, pero yo pedía ensaladilla rusa y tenía que llevar gambas. Me hacía muchísima ilusión

Conchita Polo se ha convertido en 'influencer' al ser una de las caras visibles de Maximiliana, la marca aragonesa que ayuda a los más mayores a entenderse con las nuevas tecnologías.

La materia prima aragonesa es excepcional, tenemos cosas muy buenas que no debemos pasar por alto

verla en la mesa en estas fechas, porque no era algo que se pudiera comer diariamente.

— **¿Qué platos o recetas asocia usted a la Navidad?**

— El cardo con almendras. Se hace una salsita con ajo, un poquito de harina, unas almendras laminadas y un poco del caldo del cardo, y está buenísimo. Para cenar es un plato muy bueno.

De segundo sería el besugo, pero ahora está muy caro; así que, aprovechando que estamos en Aragón, lo podríamos cambiar por unas truchas. Si se guisan bien, son toda una delicia. De postre, guirlache, aunque también podríamos incluir unos crespillos.

Y el día de Navidad no puede faltar el ternasco.

— **En estas recetas tan queridas por todos, no pueden faltar en la cocina los productos aragoneses, ¿cierto?**

— La materia prima aragonesa es excepcional, tenemos cosas muy buenas que no debemos pasar por alto. Si nos bajamos a Teruel encontramos la trufa: no hay en ningún sitio una trufa como la de aquí, y tampoco un azafrán como el nuestro.

Si nos subimos a Huesca, los dulces son de quitarse el sombrero. En Zaragoza tenemos la cebolla de Fuentes, que es de denominación de origen y una especie protegida. No hay ninguna como ella, porque es crujiente, es suave y, al no ser rica en azúfre, no pica.

Tenemos mucha variedad y todo muy bueno.

— **En la cocina, ¿le gusta innovar o prefiere las recetas tradicionales?**

— Yo prefiero las recetas tradicionales, pero de vez en cuando hago algo distinto, innovo un poco. Me gusta probar recetas nuevas, adaptar las que

ya tengo, mejorarlas con alguna novedad.

— **En su familia, ¿son más de juntarse en casa o de salir a comer fuera en Navidad?**

— Somos más de comer en casa. Preferimos una Navidad más tradicional, en la que juntarnos todos en un mismo sitio.

— **¿Sigue cocinando usted en Navidad o ya ha pasado el delantal?**

— Sigo cocinando yo. Lo que pasa es que ahora somos muy pocos; antes era más habitual juntarse con la familia política y todos los primos. Ahora las reuniones son más pequeñas y no se invierte tanto tiempo en la comida.

— **Aunque no sean muchos, en estas fechas siempre se cocina de más. ¿Tienen algún plan para aprovechar la comida que sobra?**

— En mi casa no se tira nada. Por ejemplo, una buena idea es hacer un caldo o un consomé, que nunca viene mal con el frío de la Navidad. Si sobran verduras, hago un puré, y con la carne preparo unas buenas croquetas.

También suelo hacer *ropa vieja*, con pimiento, tomate y la carne desmenuzada. Ya le digo que no se tira nada.

— **Si tuviera que resumir la Navidad en un aroma, ¿cuál sería?**

— Yo diría el de un asado, un buen asado con sus pataticas. Creo que es un recuerdo muy navideño: entrar a casa de un familiar y que le reciba ese olor a asado.

— **Como 'influencer' culinaria, ¿tiene preparado algún video especial para sus redes sociales en Navidad?**

— Algo tengo... Por estas fechas me suelen pedir bastantes recetas. Pensaré en algo que lleve sus ciruelas, sus nueces, sus pasas, que es muy típico de Navidad, y que además sea económico.

Por ejemplo, un solomillo de cerdo, que no es caro, se puede guisar divinamente con sus pasas, sus nueces, y le da un aire muy bueno a la Navidad. Eso para el segundo plato. Y de primero, seguimos con el cardo. Las tradiciones son tradiciones por algo: es algo que nos gusta y nos hace sentir bien.