

Sumario

BUENAVIDA

Nº 46 ABRIL 2018

EDICIONES EL PAÍS

Presidente Juan Luis Cebrián

Consejero Delegado Alejandro Martínez Peón

Director EL PAÍS Antonio Caño



CUERPO

22 A qué sabe...

Montes de Toledo, ¿a qué va a saber, plagada de corzos, venados, jabalíes, perdices y conejos?



34 El discreto plan para reformular 3.500 alimentos.

¿Por qué no se le ha dado más bombo a lo que debería ser una gran noticia?

40 ¿Hay que hacer pesas antes de correr?

¿Y abdominales después? Cuando sí importa el orden de los ejercicios. Porque no es lo mismo "sopas" que "sapos" (aunque se escriban igual, pero al revés).

44 El sol provoca cáncer todo el año.

Pero cuantas más horas de luz, más nos exponemos. Lo último en cremas para protegernos.

MENTE

52 Meditar no es hacer "ooohmmm".

Practicarlo mal puede acarrear problemas más graves de lo que piensa.

PÁGINA

58



Laponia finlandesa. Todos los cérvidos, incluidos los renos de Papá Noel, son de aquí. Si es muy sensible, no siga: su carne se despacha en las mejores carnicerías a 60 euros el kilo.



ENTORNO

66 El agua no es el nuevo petróleo.

No va a ser la causa de la próxima Guerra Mundial.

CONSULTAS

72 Por si preguntan...

HUELLA

74 No sabemos desayunar.

Bollos y pan blanco, en poco más de diez minutos. Y la fruta, ni la olemos.



ACADEMIA
ESPAÑOLA DE
NUTRICIÓN
Y DIETÉTICA



CGD-NE
Consejo General de
Dietistas-Nutricionistas
de España

Con la colaboración especial de la Academia Española de Nutrición y Dietética y el Consejo General de Dietistas-Nutricionistas de España.

Y del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).



Certificado PEFC

Este producto procede de bosques gestionados de forma sostenible y fuentes controladas.

www.pefc.org

Fe de errores: La siglas CSIC corresponden al Consejo Superior de Investigaciones Científicas, y no al Centro, como apareció por error en el reportaje ¿Cocer una langosta viva es como hervir un gato?, del número 45 de BUENAVIDA.

¿A QUÉ SABE...? Montes de Toledo

por Kino Verdi



azafrán

venado

ajos

pimiento



Fotos: Jesús Alonso Studio

PRINTED AND DISTRIBUTED BY PRESSREADER
PressReader.com +1 604 278 4604
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW



CUERPO

En pleno centro de la península ibérica (y a tiro de piedra de Madrid) se despliega una comarca que cientos de excursionistas y senderistas han hecho suya. Cuando sus tripas empiezan a pedir condumio tras una larga marcha, suelen *abalanzarse* sobre algunos de sus reconfortantes platos, en los que la caza, mayor y menor, es protagonista: perdiz, liebre, venado, conejo, jabalí..., animales que corretean a sus anchas entre valles, montañas y olivares. Lo habitual es regresar al hogar con viandas que reflejan la esencia culinaria de los Montes de Toledo. Sí, hablamos de su aceite, de sus quesos artesanos o, por ejemplo, de su miel.

Aquí huele a tomillo, a romero, a mejorana. Hierbas aromáticas que engalanan las recetas tradicionales de la zona, ya sea un colorido pisto, un arroz con liebre o, por qué no, sus célebres migas. Y la caza, claro. Sostiene el crítico gastronómico Juan Antonio Díaz: "¿A qué otra cosa puede saber una tierra cuyo clima y condiciones del suelo han propiciado una reserva cinegética inagotable?". Pero bueno, tampoco hay que circunscribir la culinaria de estos montes al sabroso jugo de sus animales...

"La gastronomía de los Montes de Toledo, que fue construida a base de necesidad, se ha sabido reinventar y actualizar partiendo precisamente de la tradición culinaria, la memoria ancestral de los sabores y una excelente materia prima que suma a la caza variados productos de calidad, como vino, aceite, carne, queso, legumbres, ajos, azafrán, miel,



aceite

Queso Flor Mojazul con azafrán, de Dehesa de Majazul. Aceite cornicabra Casa de Hualdo, D.O. Montes de Toledo. Y vino tinto Bucamel. En el Club del Gourmet de El Corte Inglés.

Vino

CALDOS HEROICOS.

Aún son poco conocidos... pero muy apreciados por los expertos. Alvaro Parrilla (sí, el del restaurante Parrilla) creó en 2011 junto a cuatro amigos Bodegas y Viñedos Cerro del Águila, que, entre otros, elaboran Puerto Carbonero, Vereda del Lobo y Rubiadero (91 puntos sobre 100 los dos primeros y 92 el tercero en *The Wine Advocate*, la biblia de Robert Parker). "Nació con la idea de recuperar los viñedos viejos de garnacha tinta, que estaban siendo olvidados y abandonados. Fue muy lento y duro, muchos llevaban años sin trabajarse y estaban casi perdidos".

verduras y hortalizas. Todo ello sustentado en la decisiva intervención de jóvenes cocineros, cada vez mejor preparados", enfatiza el crítico gastronómico.

Tierra abundante en riquezas gastronómicas que desde Ajofrín a Villaminaya, pasando por Los Yébenes o Las Ventas de Peña Aguilera (abarca 33 localidades) se desparrama a lo largo de 3.018 kilómetros cuadrados, con una población de 70.832 habitantes. El masterchef Pepe Rodríguez acudía de niño con su padre a San Pablo de los Montes a la capea en julio. Regenta su célebre restaurante Bohío, en Illescas, y es uno de los analistas gastronómicos más reputados de la provincia de Toledo.

Una técnica irresistible: el adobo. Pepe Rodríguez hace memoria y el recuerdo que tiene de allí, "aunque parezca extraño", es a adobo, esa técnica que consiste en sumergir un alimento crudo en un caldo a base de pimentón, orégano, ajos, vinagre. "Siempre me servían piezas de caza adobadas, es curioso", añade. "San Pablo de los Montes tiene muchas recetas en común con otras zonas de Toledo, pero la caza, sobre todo la mayor, la hace diferente. Estamos

“Su clima y las condiciones del suelo han propiciado una *reserva cinegética inagotable* que tiene al venado, el jabalí y el corzo como estandartes de caza mayor; y a la perdiz, el conejo y la liebre como caza menor”.

—Juan Antonio Díaz, crítico gastronómico—.

hablando de un lugar con un encanto especial, rodeado de montes, con una fauna y una vegetación tan particular que lo convierten en un espacio fantástico”.

Antes ha aparecido por estas líneas Las Ventas de Peña Aguilera, bien. En ese pueblo, al que acuden hordas en busca de sus pieles, su piedra caliza o... su gastronomía, se alza el restaurante Parrilla, un comedor familiar nacido en 1992, considerado uno de los mejores de Montes de Toledo. Está reconocido como referente de la cocina cinegética a nivel nacional y del que cuelga el premio a la mejor carta de vinos otorgado por la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha, entre otros galardones. A Álvaro Parrilla, hijo del fundador y sumiller, esta tierra le sabe “a tradición, a monte bajo, a los productos de temporada especialmente en otoño y primavera, a guisos, a setas y hongos, a mieles... y, sobre todo, a venado, a jabalí”.

Migas y otros clásicos abiertos a la creatividad.

Por supuesto, en el recetario de Parrilla entran platos de ese calibre: judías con perdiz, arroz con conejo, migas, sopa de almendras, cremoso de queso y miel de romero. “Nuestros clientes vienen buscando los sabores auténticos de los platos de cuchara. Y, por otro lado, están los de cocina creativa, pero sin perder nunca de vista el recetario tradicional, que es la base de todo, y preparado con los mejores productos locales”, dice.



La sopa de almendras (pasta de almendras, limón, azúcar...) forma parte de la tradición navideña de la provincia de Toledo.

EL ARTE DE CONSERVAR Y OTRAS DELICIAS.

El adobo es una de sus riquezas, pero hay más; y la flora de estos lugares, ayuda.

- 1 **Cecinas y tasajos.** Desde tiempos ancestrales, Montes de Toledo es especialista en conservar la carne cruda cinegética para aguantar los duros inviernos: salmueras, salazones, ahumados en leña.
- 2 **Azafrán.** Tienen tiempo todavía para preparar la excursión a Consuegra. Allí, el último fin de semana de octubre se celebra la Fiesta de la Rosa del Azafrán.
- 3 **Hongos y setas.** La riqueza micológica de esta zona es envidiable, normal entre tantos árboles, brezos y montes tachonados de hierbas aromáticas.

Una de esas viandas elaboradas con mimo es el queso y, entre ellos, destaca el de los Cerrucos de Kanama, que tiene en su haber un ejemplar de cabra que ha recibido varios premios, y que viaja a Madrid (mercado de San Miguel), a Andalucía y al norte.

Unas cabras en libertad que dan quesos únicos.

Teresa Redondo, una de sus fundadoras, nos cuenta su secreto: “Nuestra quesería nació en 2014. Es un proyecto que se inauguró, principalmente, para mantener nuestro rebaño y darle el valor que se merece ya que son las únicas cabras que continúan en pastoreo en la zona”. Esta es la razón por la que los quesos tienen un aroma y sabor diferentes: la alimentación natural de los animales. “Las cabras viven tranquilas en libertad y comen lo que encuentran en el monte, así que la leche varía dependiendo de la estación del año”. Dicho esto, es lógico que sostenga que, a ella, Montes de Toledo le sabe “a campo, a hierba fresca, jara y a naturaleza en estado puro”.



El grupo Tello Alimentación nació a finales de los años 40 en una pequeña tienda familiar de San Pablo de los Montes. Hoy, emplea a 856 trabajadores y sus productos (hasta 400 referencias) están presentes en más de 11 países.

Pero si existe un producto que ha dado gloria universal a esta comarca es ese líquido dorado-verdoso, amparado bajo la denominación de origen de aceite Montes de Toledo, cuyo principal valor y promotor es la Fundación Montes de Toledo, encargada de certificar y darlo a conocer internacionalmente.

Enrique García Tenorio, director del organismo, describe las bonanzas de uno de los mejores –e imprescindibles– amigos del ser humano. “Nuestros aceites de cornicabra se impregnan del aroma de plantas aromáticas como el tomillo, el romero, la jara y la albahaca. De igual forma se pueden encontrar reminiscencias de manzana verde, tomate y alloza junto a otras como de kiwi, aguacate y alcachofa”. Y en boca ¿cómo es? García Tenorio se deleita: “Amable, dejando cierto dulzor en la punta de la lengua y pasando tranquilo hasta la parte posterior, donde empieza a aparecer un elegante amargor de moderada intensidad. Finalmente, la sensación de picante en la garganta se

manifiesta en su justa medida, acoplándose perfectamente con los valores del frutado y el amargo para dar lugar a una notable sensación de equilibrio y ausencia de astringencia”.

Antes de irnos, y de dar un largo paseo por la zona, merece la pena recordar, en boca de Celia Herrera, de la Diputación Provincial de Toledo, esos platos emblemáticos que provocan escalofríos de placer en las papilas gustativas: “La caza mayor se suele preparar con un adobo, largo en general, de hierbas aromáticas y vino tinto a tono con lo enjundioso de la carne; la caza menor de pelo da origen a muchos platos, como pastel de liebre, conejo al ajillo, liebre con judías, arroz con liebre, conejo en escabeche, liebre salpimentada...”.

“Los aromas de nuestros aceites, elaborados con aceituna cornicabra, nos llevan a un *paseo matutino por el monte* aún bañado por el rocío, donde la hoja de olivo y la hierba fresca se combinan con otras plantas aromáticas”.

–Enrique García Tenorio, director de la Fundación Montes de Toledo–.

Pero la reina es... la perdiz (hasta en el pastel). Herrera explica: “Lo ha sido de forma indiscutible de los fogones de Montes de Toledo siempre y, venturosamente, lo es todavía. Esa patirroja fascinante que, culinariamente, halla su adecuada expresión en tres platos magistrales: el pastel de perdiz, la perdiz escabechada y la inefable perdiz estofada, que, con toda propiedad, puede y debe llamarse perdiz a la toledana. Si se está en la zona y se quiere probar, hay que atreverse con una pieza entera y, si no, pedir otra cosa, porque media perdiz no es perdiz”.

MIEL CON MÁS NÉCTAR.

Sola o en compañía de leche, infusiones, postres, ensaladas y, en fin, en cualquier plato que lo merezca. Es la miel, un producto que está adquiriendo renombre en Montes de Toledo gracias a pequeños productores artesanos que se pasan el día entre abejas para extraer lo mejor de ellas. Una de estas explotaciones familiares es Mieleko, que posee unas 400 colmenas dedicadas a la producción ecológica y cerca de 1.400 para la convencional. Nieves García Camino regenta esta empresa que nació hace seis años: “Las mieles que se producen en el centro de la península son de altísima calidad (sin menospreciar las demás, que tienen sus propiedades), pero estas poseen menos humedad relativa que las demás, por lo cual tienen más néctar. Y también cabe mencionar las floraciones silvestres de las que disponemos, tales como romero, brezo, jara, mejorana, tomillos, encinas, robles, etcétera”.