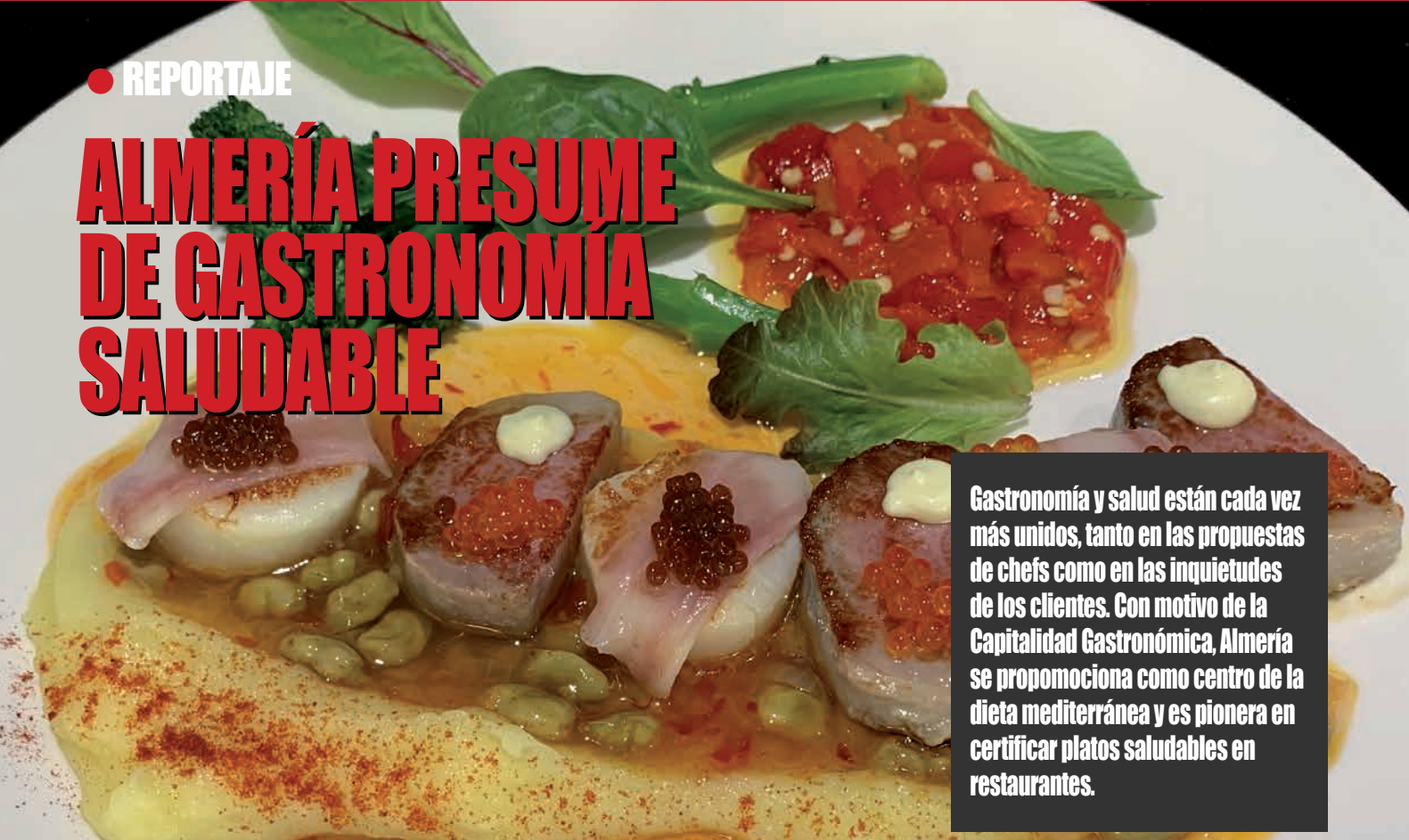


ALMERÍA PRESUME DE GASTRONOMÍA SALUDABLE



Gastronomía y salud están cada vez más unidos, tanto en las propuestas de chefs como en las inquietudes de los clientes. Con motivo de la Capitalidad Gastronómica, Almería se promociona como centro de la dieta mediterránea y es pionera en certificar platos saludables en restaurantes.

MIGUEL BLANCO
FOTOGRAFÍA: M.B. / VV.AA.

Gastronomía y salud son dos conceptos que van de la mano. Cada vez somos más consciente de que hay alimentos y platos que vienen mejor para la salud y otros que es mejor evitar o consumir muy de vez en cuando. El problema es que, para muchos, la cocina saludable tiene 'mala fama', se piensa en platos 'aburridos', a la plancha, con poca elaboración, y acompañados de lechuga y poco más. Sin embargo, la gastronomía saludable no está reñida con poder disfrutar de platos repletos de sabor, imaginativos y que dejan con gran sabor de boca a quienes los prueban.

En Almería, la gastronomía saludables está ligada desde hace décadas con su cocina tradicional y con los productos típicos de la provincia, grandes representantes de la alabada dieta mediterránea. Y este año, en que estamos celebrando ser Capital Española de la Gastronomía, estas bondades se están convirtiendo en la imagen de marca que vender al exterior.

Almería es el foco de la dieta mediterránea y esta, uno de los mayores atractivos de Almería 2019. Por ello, las actividades en que se fomenta la gastronomía saludable se suceden semana tras semana. Entre ellas, las I Jornadas Saludables, que precisamente han impulsado entre los mejores restaurantes de la provincia que se involucren más en crear platos y menús que cuiden la salud sin perder por ello atractivo y sabor.

Mientras se celebraban, el pasado febrero, España era seleccionada como el país más saludable del mundo por, entre otras razones, su dieta. Relevaba así a Italia, país que venía ocupando ese primer puesto en los últimos años, gracias a una cocina en la que predominan las verduras frescas, los pescados y el aceite de oliva. Materia pri-

ma, asimismo, de los platos de la gastronomía almeriense. Pero, ¿es de verdad saludable la cocina de nuestra provincia? ¿Y qué es exactamente una gastronomía saludable?

COMER SANO NO ES COMER LIGERO

Todo el mundo tiene una imagen de cocina sana clara, con pocas grasas, platos a la plancha, verduras, frutas y ensaladas. Pero aunque estos son algunos de los ingredientes necesarios para cuidar de la salud por la alimentación, no suman toda la 'lista de la compra saludable' ni el recetario. Lo señala Antonio Murillo, director técnico de NutriSanum, de la que es uno de los fundadores. Según este experto en nutrición, hay que saber distinguir entre «comer ligero» y «comer sano». Para lo segundo, la clave está no solo en los ingredientes y su elaboración, sino también en cómo se combinan y en qué cantidades. En este sentido, Murillo denuncia que «en la Red hay multitud de información sobre alimentación, sobre platos, sobre cocina, y la mayor parte de ella no tiene ningún fundamento científico al hablar de salud». Así, afirma, «saludable es un plato completo, que tiene una serie de proporciones en hidratos de carbono, proteínas y grasas».

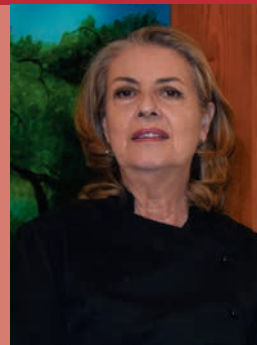
Para el chef Antonio Gázquez, del Restaurante Las Eras Antonio Gázquez de Tabernas y uno de los impulsores de la Capitalidad Gastronómica, «una gastronomía saludable es la que es baja en grasas saturadas y baja en calorías». Y añade, como elemento clave, que «es una gastronomía en la que tiene que haber un equilibrio a la hora de confeccionar el menú. Este menú puede elaborarse de muchísimas maneras, solo que no tenemos que incluir grasas saturadas y hay que hacer caso de lo que se recomienda en las ruedas de alimentación, sobre todo en la dieta mediterránea». En la misma línea, Francisca López, chef del Res-

taurante La Encina de Almería, asegura que «un menú saludable tiene que llevar hidratos, proteínas y que vaya bien combinado con verdura». Por ello, añade, «la gente vegana no come sano, porque le faltan proteínas y muchísimas cosas». «Tenemos que comer todos los días y lo ideal es que comamos sano, pero es que la comida no solamente nos va a servir para alimentarnos, desarrollarnos y hacer las funciones que tenemos que hacer en nuestro día a día, también nos sirve para disfrutar y causarnos placer», comenta Murillo, «es la gastronomía desde el punto de vista lúdico». Esta es una de las claves de la 'mala fama' que pueda tener la cocina sana para algunos: que suena a algo que no llama la atención, que no apetece.

Y lo que sí apetece, aunque parta de productos sanos, no siempre viene elaborado de forma que se pueda considerar saludable. «Cuando vas a disfrutar de la comida a un restaurante o un bar para tomar unas tapas, si quieres cuidar tu salud, muchas veces te encuentras con el problema de que no es posible, porque esos alimentos que te están ofreciendo están limpios y son saludables desde el punto de vista del control sanitario, pero suponen un problema para la salud desde otro punto de vista, por ejemplo porque estén cargados de grasas saturadas que te obstruyen las arterias», asegura el director de NutriSanum, que destaca que esta empresa surge con la idea de «ayudar a los establecimientos a poder aportar platos saludables y que la población pueda identificar qué alimentos son buenos para su salud».

GASTRONOMÍA ALMERIENSE Y SALUD

Desde este punto de vista, en el que no solo cuenta el producto, sino cómo se prepara, ¿podemos considerar saludable la gastronomía de la provincia? «Almería puede presumir de ser cuna de



Cinco de los platos con certificado de NutriSanum en las I Jornadas Saludables de Almería 2019. En la página anterior, atún y vieiras con velo ibérico, bimi y pimientos palermo, de Catamarán. En esta página, de izquierda a derecha y de arriba a abajo, salmonete de roca, tomate raf 24 horas y ajoblanco, del restaurante Alejandro; tartar de tomate corazón de buey y aguacate sobre carpaccio de bacalao marinado, de Las Eras Antonio Gázquez; taco de bacalao confitado de la Finca El Recreo; y alcachofas de temporada rellenas de tabernero almeriense sobre crema de tomate raf, de Terraza Carmona. A la derecha, Francisca López, de La Encina; el chef Antonio Gázquez; Diego García, de ASHAL; y la concejala Carolina Lafita.

la dieta mediterránea, porque en 80 kilómetros a la redonda tenemos productos como las hortalizas, los aceites de oliva, los pescados, las carnes blancas», destaca Diego García Molina, presidente de ASHAL, la asociación de hosteleros de Almería, que ha organizado las I Jornadas Saludables. Asimismo, asegura que «el producto de la tierra, el de proximidad, es el que deberíamos estar consumiendo, productos de kilómetro cero, sin huella de carbono, y con las tres 'eses', saludables, sostenibles y sabrosos, que es la alimentación hacia la que nos tenemos que dirigir». Antonio Gázquez tiene claro que «en Almería cumplimos todos esos parámetros, porque aportamos una serie de ingredientes a la gastronomía, estamos en el sitio de la verdura por excelencia». De la misma manera, Francisca López señala que «la cocina tradicional de Almería es una cocina sana, lo que pasa es que la gente no come ya esos platos». Para la chef de La Encina, «el puchero de Almería, el potaje de acelgas esparragás o el picadillo de calabaza con boquerones son platos muy saludables», aunque reconoce que «las migas, si se comen todos los días, no». Además, defiende un plato de puchero contundente como el trigo, que «es un cocido como el que se hace en otros lados». Para las Jornadas Saludables, NutriSanum certificó como saludables un plato de cada uno de los 17 restaurantes de la provincia que participaron. Son las primeras certificaciones de este tipo que se dan en España, en una iniciativa pionera que es solo el inicio de un proyecto más amplio y ambicioso. «Estamos en un momento en que Almería está luciendo en España y Europa por sus características gastronómicas, y vamos a aportar ese dato para que no solamente sea algo apetecible, sino que que digas 'voy a comer bien y además con salud'», explica el director técnico de la empresa.

Sobre lo saludable que es la gastronomía de la provincia, Murillo considera que «hay de todo». Así, explica que tenemos «platos que pueden mejorarse muy fácilmente, cambiando algún ingrediente que no va a impedir proporcionar felicidad a quien se lo come, pero le aligera el plato y proporciona características saludables». Por ejemplo, dice, «podemos coger un plato de la cuchara tradicional de Almería, un plato de trigo, que solo poniendo un poco menos de chorizo y de morcilla, con un caldo un poco más suave, ya se reduce la cantidad de grasa saturada, o poniendo cerdo ibérico en lugar de un cerdo cualquiera». Asimismo, insiste en que un plato a la plancha, aunque sea un buen pescado o una carne con poca grasa, no puede considerarse como saludable desde el punto de vista nutricional si no se acompaña de hortalizas o verduras. Porque, como decía, ligero no es sinónimo de sano.

GASTRONOMÍA Y SALUD PARA ATRAER AL PÚBLICO

Al presentar la Capitalidad Gastronómica, Ramón Fernández-Pacheco, alcalde de Almería, aseguró que quería que fuéramos la primera capital gastronómica de la dieta mediterránea. En esta línea se incluye buena parte de las actividades que se están desarrollando en Almería 2019, como las citadas Jornadas Saludables o las de cocina vegana, o los showcookings de cocina saludable con el producto del mes, en febrero el tomate y en marzo la gamba roja y los productos del mar. Carolina Lafita, concejala de Promoción de la Ciudad, reconoce que «cuando enfocamos el proyecto de Almería 2019 y buscábamos un elemento diferenciador de otras ciudades, seguimos detectamos esa realidad que son nuestros productos, que a diferencia de otras ciudades, son los que forman la dieta mediterránea, fruta,

verdura y pescado». Además, es un reclamo que funciona, ya que las actividades relacionadas con gastronomía y salud, «que se diferencian por hablar de dieta mediterránea, de producto de kilómetro cero, de los veganos, son las que actividades que más demanda tienen», afirma la concejala.

La salud vende, cada vez más, «es una tendencia general y Almería tienen la cualidad de que sus productos encajan muy bien», prosigue Lafita, que en cualquier caso duda de que, hoy en día, sea un reclamo como para atraer visitantes: «Cuando viene la gente, lo hace por nuestro clima, por nuestro sol y por nuestra buena alimentación, pero no creo que busquen que sea saludable». Aunque cuando vienen, añade, «se enamoran de esta forma de cocinar que tenemos, que sienta bien, que es más sana, y la gente se lleva ese buen recuerdo». En cualquier caso, insiste en que el binomio gastronomía-salud es una tendencia en auge, y así lo prueban las actividades que combinaban ambos conceptos, que han funcionado muy bien a nivel de asistentes.

«La cocina saludable quizá no atraiga tanto al público, porque hay quien piensa que es lechuga y así, pero yo he hecho varios menús para Almería 2019, basados en productos de Almería como el pulpo seco, el tomate Raf o el calamar en aceite, que vayan bien en una degustación», cuenta Francisca López. Son menús compuestos por platos como la ensalada de tomate Raf con sardina marinada, la gamba roja de Garrucha, la marraná de pulpo, «un guiso típico de pescadores de Almería», el lomo en orza flambeado con brandy y guarnición, el pulpo seco a la plancha con ajoblanco, la sopa Almería, el calamar de potera, las chuletas de cabrito o las talvinas de Almería 2019, «que son las de toda la vida que las he modernizado un poquito», explica la



Certificados de gastronomía saludable

Las I Jornadas Saludables han sido el primer evento en el que NutriSanum ha participado certificando como saludables platos propuestos por diferentes chefs de la provincia. Pero el objetivo es ir más allá y convertirse en el sello de referencia a la hora de considerar como beneficiosos para la salud de los consumidores tanto los platos y menús de los restaurantes como los productos frescos que se comercializan.

«El aceite de oliva es el producto de alimentación que más estudios tiene sobre los beneficios para la salud que aporta. Sin embargo, esto no es conocido por los consumidores, porque hay diferentes calidades y el consumidor no llega a saber en realidad qué beneficios para la salud son a los que se refieren todos esos estudios», pone como ejemplo Rafael Úbeda, uno de los fundadores de NutriSanum. Para solucionar esta carencia, añade, «estamos desarrollando junto a Agrocolor y los laboratorios de Coexphal una certificación en la que estos laboratorios analizan el producto» basándose en las certificaciones de la European Food Safety Authority (EFSA, la agencia europea de seguridad alimentaria) y otros estudios científicos. Así, prosigue Úbeda, «desde NutriSanum investigamos qué beneficios para la salud tiene cada uno de esos componentes, y Agrocolor, que es una certificadora homologada ENAC, lo certifica».

En el caso de los platos de las Jornadas Saludables, no se han realizado los informes de los productos, sino que se han basado en los antecedentes generales para tomates, aceite, pescados, etc. Pero «más adelante, los certificados se van a hacer con una analítica de cada producto, porque el tomate Raf tendrá unas características y el de pera tendrá otras, por lo que será un informe mucho más extenso», asegura Úbeda.

Antonio Murillo, director técnico de NutriSanum, explica asimismo que la intención es «que en cualquier iniciativa que se desarrolle en este sentido, a la hora de preparar cualquier plato o evento gastronómico, se cuente con nosotros para que aportemos esa calificación, y que no solo quede en un plato sabrosísimo, sino también saludable».

PLATOS CERTIFICADOS EN LAS I JORNADAS SALUDABLES

- Salmonete de roca, tomate raf 24 horas y ajoblanco. Alejandro (Roquetas de Mar)
- Caviar de berenjenas. Aljaima (Almería)
- Hortalizas de temporada en meloso de arroz redondo. Building (Almería)
- Tomate de mar de yemas de erizos a baja temperatura con perlas de la huerta almeriense y caviar de aceite de oliva virgen extra arbequina. Campana Bar d'Basi (Almería)
- Jurel en texturas, crujiente de ramallo y espuma de piñones. Casco Antiguo (Almería)
- Atún y vieiras con velo ibérico, bimi y pimientos palermo. Catamarán (Almería)
- Caldero de rape con patatas. Hotel Catedral (Almería)
- Lomo de cherna al horno con almejas y gambas. Club de Mar (Almería)
- Sashimi de pimiento con papaya de invernadero. La Costa (El Ejido)
- Carpaccio de tomate raf con sardinas marinadas y queso. La Encina (Almería)
- Tartar de tomate corazón de buey y aguacate sobre carpaccio de bacalao marinado en aceite de oliva virgen extra y vinagreta de finas hierbas. Las Eras Antonio Gázquez (Tabernas)
- Taco de bacalao confitado en aceite de oliva virgen extra sobre pil pil de sus pieles, pimiento de Almería y Granny Smith. Finca El Recreo (Viator)
- Dorada al espeto con buque de verduras al citrón y patatas al aceite de pimentón. Neptuno (Mojácar)
- Pisto de Almería. La Tahona Plaza Vieja (Almería)
- Alcachofas de temporada rellenas de tabernero almeriense sobre crema de tomate raf. Terraza Carmona (Vera)
- Huerta de almería con corvina a la plancha con flor de brocoli. Tony García Espacio Gastronómico (Almería)



Antonio Murillo y Rafael Úbeda.



Entrega de los certificados saludables.

► chef de La Encina, que destaca que «son platos lo más de aquí posible» y que dan una idea clara de que salud y alta gastronomía no están reñidas.

JORNADAS SALUDABLES

Entre las actividades relacionadas con la salud celebradas en Almería 2019, las más relevantes han sido las I Jornadas Saludables, desarrolladas a lo largo de diez días en 17 restaurantes de la provincia: Club de Mar, Catamarán, Building, La Encina, Aljaima, La Tahona Plaza Vieja, Casco Antiguo, Hotel Catedral, Tony García Espacio Gastronómico y Campana Bar D'Basi Asador en Almería capital; Terraza Carmona, en Vera; Neptuno, en Mojácar; Alejandro y Club Playa Serena, en Roquetas de Mar; Las Eras Antonio Gázquez, en Tabernas; La Costa, en El Ejido; y Finca El Recreo, en Viator.

«Mi plato es un tartar de tomate corazón de buey», cuenta Antonio Gázquez. «Lleva una crema de aguacate, en emulsión con aceite de oliva, y lleva un carpaccio finito de bacalao marinado en aceite de oliva y una vinagreta de finas hierbas», detalla el chef, que explica que «es un plato saludable, para acompañar a otras comidas, porque es muy equilibrado de nutrientes, es rico en vitaminas, minerales, antioxidantes, con el tomate, el aguacate es un fruto lleno de grasas mo-

noinsaturadas, las grasas que proporcionan un colesterol 'bueno', y el aceite de oliva virgen extra es ideal para el organismo». Además, destaca que el bacalao «es el pescado blanco que menos grasa tiene, un 3% o un 4%, y es una grasa que aporta ácidos omega 3, fundamentales para el organismo». Con estos ingredientes, Gázquez señala que su plato «lleva vitamina E, vitamina D, fibra, es bastante rico en potasio, bastante más que un plátano, y le añado unas huevas de salmón y de esturión, que es un excelente protector cardiovascular».

En La Encina propusieron un carpaccio de tomate Raf, «un laminado de tomate con sardinas marinadas en vinagre y queso fresco de El Pericho de cabra, un queso estupendo de aquí de Almería, con aceite de oliva», desvela la chef. El resto de restaurantes incluían propuestas como el taco de bacalao confitado en aceite de oliva virgen extra sobre pil pil de sus pieles, pimiento de Almería y Granny Smith, de la Finca El Recreo; el sashimi de pimiento con papaya de invernadero, de La Costa; el salmonete de roca, tomate raf 24 horas y ajoblanco, del Restaurante Alejandro; las alcachofas de temporada rellenas de tabernero almeriense sobre crema de tomate raf, de Terraza Carmona; o el caldero de rape con patatas, del Hotel Catedral.

«Los platos irán al Congreso Internacional de Dieta Mediterránea, que se celebrará del 22 al 24

de mayo en el Palacio de Congresos de Aguadulce», revela además Antonio Gázquez, que está en la organización de este congreso. En él, explica, «voy a llevar a un grupo de cocineros a hacer un showcooking, y se harán pequeñas ponencias, con lo que se va a dar una gran importancia al papel de la dieta mediterránea en la cocina de Almería».

Lo que está claro es que la salud cada vez preocupa más, y que cuidamos más lo que comemos. De ahí la relevancia de posicionarse como cuna o foco de la dieta mediterránea. En este sentido, Diego García el auge de «restaurantes deportivos», que se están poniendo muy de moda en las grandes ciudades, incluso dentro de los gimnasios, donde se dan menús muy saludables, basados en verduras, hortalizas o pescados blancos, porque la gente quiere cuidarse y disfrutar no solamente del sabor, sino también de la salud».

Así, añade que «cada vez más la gente está preocupada por una calidad de vida, por llegar a mayores en un estado de salud óptimo». Y recuerda que «siempre se ha dicho que la salud entra por la boca». Y en Almería tenemos cada vez más ejemplos de que, en efecto, salud y gastronomía caminan de la mano, como centro de la dieta mediterránea, tanto por los productos del mar y la tierra como por las elaboraciones que los chefs de la provincia crean con ellos. ■