



# Tomorrow Tastes Mediterranean

EDICIÓN 2022 - 2023

[tomorrowtastesmediterranean.org](http://tomorrowtastesmediterranean.org)



TORRIBERA  
MEDITERRANEAN  
CENTER



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



Culinary Institute  
of America



# Tomorrow Tastes Mediterranean

Conferencia Internacional  
& Revista Digital

**27 - 28 Noviembre 2023**

Barcelona, Presencial & En Línea

Transformar la evidencia basada en la investigación a la práctica culinaria para alimentos más saludables, más sostenibles y más deliciosos para el futuro.

[tomorrowtastesmediterranean.org](http://tomorrowtastesmediterranean.org)

TORRIBERA  
MEDITERRANEAN  
CENTER



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA



Culinary Institute  
of America

## ÍNDICE

- 06 BIODIVERSIDAD, SALUD Y DIETA MEDITERRÁNEA: DE LA TIERRA Y EL MAR A LA COCINA PROFESIONAL
- 12 ¿CÓMO COMERÁ BARCELONA EN EL FUTURO? CUATRO VISIONES SOBRE CÓMO COMERÁ LA CIUDAD EN 2030
- 20 EN EL TERRENO: GRECIA Y EL PATRIMONIO DE LA DIETA MEDITERRÁNEA
- 30 EN EL MENÚ: EMISIONES NETAS DE CARBONO CERO, TRANSFORMACIÓN ORGANIZACIONAL Y DELICIOSO
- 34 DE LA SEMILLA DE UVA A LA BOTELLA DE VINO, TODOS LOS PASOS DE LA SOSTENIBILIDAD A TRAVÉS DE UNA SOLA FRUTA
- 42 ¿CÓMO PASAR DE LA INVESTIGACIÓN A LA ACCIÓN? UNA MESA REDONDA SOBRE LA APLICACIÓN DE LA DIETA MEDITERRÁNEA
- 46 FORO SOBRE SOSTENIBILIDAD Y CRISIS CLIMÁTICA, ALIMENTACIÓN Y SALUD, Y COCINA PROFESIONAL: LA ECOLOGIZACIÓN DE UNA INDUSTRIA
- 54 THE CULINARY INSTITUTE OF AMERICA Y BARCELONA CULINARY HUB UNEN FUERZAS PARA IMPULSAR LA INVESTIGACIÓN Y LA INNOVACIÓN EN SOSTENIBILIDAD GASTRONÓMICA
- 58 CIENCIA Y MÁRQUETIN: CONOCER EL ACEITE DE OLIVA EN PROFUNDIDAD PARA COMUNICARLO MEJOR
- 64 EL ACEITE DE OLIVA Y LA COCINA PLANT-FORWARD



## INTRODUCCIÓN

**¿Qué pasaría si un conjunto de culturas alimentarias y patrones nutricionales centenarios que evolucionaron a partir de las regiones olivareras de la cuenca mediterránea, cuna de la civilización occidental, no fueran simplemente deliciosos y atractivos para el paladar contemporáneo, sino que contuvieran lecciones fundamentales, incluso existenciales, para alimentar la salud personal y planetaria con vistas a un mañana global y seguro?**

Inspirado por esta pregunta, el **Torribera Mediterranean Center (TMC)**, un proyecto conjunto de la Universitat de Barcelona y The Culinary Institute of America, organiza anualmente su Conferencia Tomorrow Tastes Mediterranean para abordar un amplio espectro de cuestiones cruciales de relevancia mundial: temas relacionados con la salud y la nutrición, la sostenibilidad, incluida la relación entre la alimentación y el clima y la agricultura regenerativa, la diversidad y la identidad cultural, la visión culinaria y la innovación alimentaria vinculadas al cambio de hábitos, las estrategias empresariales emergentes en el ámbito de la alimentación, etc.

En otoño de 2022 se celebró en Barcelona, en el Edificio Histórico de la Universitat de Barcelona, la tercera conferencia del **Tomorrow Tastes Mediterranean (TTM)** que también se pudo seguir online. Lo que a continuación se presenta en las páginas de esta Revista Digital Tomorrow Tastes Mediterranean son los aspectos más destacados de ese programa, incluyendo sesiones que van desde “Biodiversidad, Salud y la Dieta Mediterránea - De la Tierra y el Mar a la Cocina Profesional” y “Barcelona 2030 - Avanzando en un Plan Director para la Alimentación Urbana y la Sostenibilidad Culinaria” a “En el Menú: Emisiones netas de carbono cero, transformación organizacional y delicioso” y mucho más. También puede ver [aquí](#).

Con la abrumadora evidencia científica existente sobre el impacto en la salud personal y planetaria de la Dieta Mediterránea tradicional, la mayor parte de la programación de nuestra conferencia TTM de cada año se centra en la traducción y la aplicación de esa evidencia. Es decir, cómo podemos tomar lo que hemos aprendido de los estudios empíricos, los ensayos clínicos, los conocimientos académicos y aspectos nutricionales -y de la ciencia del cambio climático y la conservación de la biodiversidad- y aplicarlo en términos muy prácticos a nuevas tendencias en los menús, nuevos modelos de negocio alimentarios y de restauración, nuevos entornos alimentarios para nuestras escuelas y hospitales, innovación en la agricultura y la producción de alimentos, nuevos modelos de colaboración e inclusión, y la reimaginación de las tradiciones mediterráneas de forma que honren este legado pero también impliquen de verdad a nuestras familias, nuestros conciudadanos y nuestros clientes comerciales.

El futuro de la dieta mediterránea y la renovación de sus culturas culinarias es en gran medida un trabajo en curso. Únase a nosotros para poner en contacto a innovadores y líderes del opinión, científicos y chefs, académicos y agricultores, líderes empresariales y responsables políticos, y trabajemos juntos para garantizar que el mañana esté inspirado en el Mediterráneo. Bienvenidos al debate.

## Biodiversidad, Salud y Dieta Mediterránea: de la Tierra y el Mar a la Cocina Profesional

Este artículo destaca las contribuciones de los ponentes del panel “Biodiversidad, salud y dieta mediterránea: de la tierra y el mar a la cocina profesional”: Taylor Reid, PhD, Profesor Adjunto de Estudios Alimentarios Aplicados, The Culinary Institute of America; Brent Loken, Científico Principal de Alimentación Global, WWF; María José San Román, Chef y Propietaria, Restaurante Monastrell y Joan Romanyà, Coordinador Sección de Salud Ambiental y Edafología, Universidad de Barcelona.

Las señales de que hay que hacer algo para salvar el planeta se extienden. Pero, ¿qué tiene que ver con ello la alimentación? Absolutamente todo. El simple ejercicio de llevarse comida a la boca es, quizá, uno de los actos básicos de la humanidad que más implicaciones tiene para el mundo. De la ecología a la política, comer es un acto que va más allá del vínculo entre alimento y alimentado, que se extiende a todos los estratos y nos permite tejer las conexiones más sorprendentes, anunciando una realidad sorprendente: Nuestra forma de comer puede ser una herramienta de cambio para mejorar el planeta.

## ¿CÓMO PUEDE NUESTRA FORMA DE COMER MEJORAR EL PLANETA?

La alimentación es uno de los principales protagonistas de la evolución del cambio climático. Por ejemplo, según WWF, el 30% de los gases de efecto invernadero que liberamos a la atmósfera proceden de la producción de alimentos. Del mismo modo, la sequía y la escasez de agua en determinadas zonas del mundo tienen un importante vínculo con la industria alimentaria, como demuestra otra estadística: El 70% del consumo mundial de agua dulce se destina a la producción de alimentos (WWF).

Como explica Brent Loken, científico principal de alimentación mundial del Fondo Mundial para la Naturaleza (WWF), “los datos confirman que la producción de alimentos tiene un impacto directo en el planeta del que se nutre para producirlos y también en sus consumidores: Una de cada tres personas en el mundo es obesa y, al mismo tiempo, una de cada 12 está desnutrida”.

Tras su participación en la reciente COOP 27, Loken puede confirmar que ninguno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible en materia de nutrición para 2030 se cumplirá a corto plazo, por lo que una cosa está clara: Es urgente tomar la iniciativa y empezar a actuar.

## LA DIETA MEDITERRÁNEA: UN PUNTO DE PARTIDA PARA DAR LA VUELTA AL SISTEMA ALIMENTARIO

La solución que aborde el gran problema de la industria alimentaria debe buscar la ecologización de la industria para que produzca alimentos que permitan a la gente comer más sano.

Para abordar esta cuestión, el Sr. Loken, planteó la pregunta: ¿Cómo es una dieta sana? La falta previa de literatura científica sobre el tema impulsó una intensa investigación que arrojó resultados predecibles: en un plato sano deben predominar las verduras y hortalizas, las proteínas vegetales y los cereales, complementados (en un papel reducido) por algunos almidones como las patatas, algunos lácteos, algo de carne roja y pocas grasas saturadas y azúcares, si es necesario.

Para cualquiera que se haya alimentado a orillas del Mediterráneo con sus cocinas tradicionales, este retrato de un plato no será nada nuevo. Basta con imaginar una mesa típicamente mediterránea -en la que abundan las ensaladas frescas, las verduras cocinadas con maestría, las raciones de pastas de colores y los arroces (todos ellos preparados con aceite de oliva), apoyados por cantidades menores de pescado, aves, yogur y queso, y una aparición menos frecuente

de la carne- para comprender que lo que el patrón alimentario mediterráneo lleva ofreciendo desde hace siglos puede servir de inspiración para lo que tantos necesitan hoy en el mundo.

Como explica María José San Román, chef y propietaria del restaurante Monastrell de Alicante, a orillas del Mediterráneo, **“necesitamos volver a los productos de nuestra infancia. Volver a valorar el pan o convertir un tesoro como el aceite de oliva, el único no manipulado, en una grasa cotidiana. Los cocineros tenemos que hacernos responsables de dar de comer alimentos sanos”**.

En definitiva, las conclusiones a las que llega la chef San Román desde su cocina alicantina son las mismas a las que llega Brent Loken desde las oficinas de WWF: La dieta mediterránea es un camino obligado al que volver para asegurar una alimentación sana y equilibrada que devuelva a los alimentos su capacidad de dar vida y mejorar la salud de las personas.

## UNA SEGUNDA REVOLUCIÓN AGRÍCOLA PARA CAMBIAR EL PLANETA

Pero si el cambio en lo que comemos pasa por la Dieta Mediterránea, ¿por dónde pasa el cambio en la forma de producir esos alimentos? Las cifras nos dicen que para 2050, las emisiones de gases de efecto invernadero procedentes de la agricultura se duplicarán con respecto a los niveles actuales. El mundo se detuvo durante la pandemia, pero ahora volvemos a niveles récord de contaminación.

Joan Romanyà, Coordinador de la Sección de Salud Ambiental y Edafología de la Universidad de Barcelona, explica que el Green Deal de la UE ha demostrado que en un mundo donde el 40% se dedica a la agricultura, el 60-70% de los suelos están en mal estado debido, en gran parte, a la ganadería extensiva.

Romanyà explica que los suelos agrícolas son los principales reservorios mundiales de microbiota, los microorganismos responsables de facilitar la buena salud de las plantas. En los suelos sin microbiota, las plantas no retienen los nutrientes, por lo que son más débiles, más vulnerables a las enfermedades y menos capaces de absorber CO<sub>2</sub> y frenar la contaminación. Los suelos desgastados y muy dañados por la agricultura extensiva son, por tanto, responsables directos del cambio climático.

Según WWF, “hay que reducir la agricultura intensiva para garantizar un futuro suministro sostenible de alimentos” y la solución pasa por “una segunda revolución agrícola, que reoriente los pasos de la primera y persiga un objetivo principal: Que la agricultura empiece a regenerar los suelos”.

La agricultura del futuro necesita conseguir más con menos para reducir el impacto sobre la tierra: Una agricultura más contenida y de proximidad que respete los ciclos de la tierra y del planeta. Una agricultura que recuerde, una vez más, a la agricultura tradicional de las riberas del Mediterráneo.

Para ello, debe haber un mejor acceso a la tecnología, una mejor información para los agricultores, mejores instituciones que trabajen por ello y una mejor inclusión para que los cambios lleguen también al sur del globo.

Por último, también necesitaremos a los mejores influencers para convencer al mundo de que esta revolución alimentaria es posible: Ya sean celebridades, políticos, activistas o, por supuesto, chefs. La propia María José San Román está convencida de que una de las claves del progreso es vender la Dieta Mediterránea para hacerla atractiva a todo el mundo. Y así, tal vez, podamos convencer a políticos como los que no han obtenido ningún avance significativo en COOP 27 de que el cambio de hoy, de mañana y de pasado mañana también pasa por ellos.



### Better Fish, Better Lives, Better Planet

- Integrated value chain from egg to plate.
- Committed to Sustainable farming assured by certified operations.
- Innovative products and solutions for better food experiences.
- Wide species portfolio (Sea Bass, Sea Bream, Pagro Maggiore and Corvina).
- Ideal for a wide range of preparations, cooked or cold.



Scan and explore for more inspiration



## CITAS

“ Se extienden por todo el mundo señales de que algo va mal en el planeta. Pero, ¿qué tiene que ver la alimentación? Absolutamente todo. De la ecología a la política, comer es un acto que va más allá del vínculo entre alimento y alimentado, que se extiende a todos los estratos y nos permite tejer las conexiones más sorprendentes y aterradoras al mismo tiempo ”.

---

“ La dieta mediterránea es el camino al que debemos volver para garantizar una alimentación sana y equilibrada que devuelva a los alimentos su capacidad de dar vida, no de quitarla ”.

---

“ La segunda revolución agrícola tiene que facilitar un mejor acceso a la tecnología, mejor información para los agricultores, mejores instituciones para trabajar por ella, mejor inclusión para que los cambios lleguen también al sur global y, finalmente, mejores influenciadores para convencer al mundo de que esta revolución en la alimentación es posible ”.

**Brent Loken, WWF**



“ Los suelos desgastados y muy dañados por la agricultura extensiva son, por tanto, responsables directos del cambio climático ”.

**Joan Romanyà, UB**

## ¿Cómo Comerá Barcelona en el Futuro? Cuatro Visiones Sobre Cómo Comerá la Ciudad en 2030

Este artículo destaca las contribuciones de los participantes en el panel “Barcelona 2030: Avanzando en un Plan Director para la Alimentación Urbana y la Sostenibilidad Culinaria”: Adelaida Ferrer Torrens, Co-Directora Ejecutiva (por la Universidad de Barcelona), Torribera Mediterranean Center; Amaranta Herrero Cabrejas, Comisionada de Economía Social, Desarrollo Local y Política Alimentaria. Dirección de Servicios de Economía Cooperativa, Social y Solidaria, Ayuntamiento de Barcelona; Montserrat Puig, Vicerrectora de Asuntos de Igualdad y Equidad de Género, Sostenibilidad e Iniciativas Universidad Saludable, Universidad de Barcelona; Ricard Celorio, Investigador Predoctoral en Formación, Universidad de Barcelona; Xavier Pellicer, Chef y Propietario, Restaurante Xavier Pellicer; Isabel Coderch, Asesoría en Restauración Sostenible, Te lo sirvo Verde.

Barcelona no para de comer. En pleno año electoral, en una ciudad que es locomotora económica, capital de su comunidad autónoma y actor clave en la región mediterránea, las portadas hablan de urbanismo, política o turismo, pero rara vez de comida. Sin embargo, Barcelona no deja de comer.

Si tenemos en cuenta [el informe sobre consumo de comida en España 2021](#), cada barcelonés gasta 1610 euros al año en comprar unos 639 kilos de comida. En un país donde cada habitante compra casi dos kilos de comida al día y donde las ciudades no paran de crecer, ¿no debería el debate sobre el futuro de las ciudades girar más a menudo en torno a la alimentación?

En el ciclo alimentario de una ciudad intervienen muchos actores. Productores y consumidores, obviamente, pero también varios pasos intermedios, como los políticos, que deciden las formas en que una ciudad se provee de alimentos, o los cocineros, que son clave en un mundo en el que cada vez comemos más a menudo fuera de casa.

Barcelona, como actor central de su región, tiene un papel clave a la hora de diseñar su propio futuro alimentario y hacerlo más sostenible. Para saber qué debemos esperar del futuro inmediato de la ciudad, hablamos con cuatro actores clave de la cadena, que nos dan perspectivas para construir una visión periférica, desde los políticos que diseñan el futuro de la ciudad, a los chefs que lo viven a diario, pasando por los académicos que investigan nuestro presente o los consultores en sostenibilidad gastronómica, que tienen una visión global de lo que debe ser el futuro de la gastronomía en Barcelona.

## BARCELONA 2030, UN PLAN PARA LA COMIDA DEL MAÑANA

Barcelona tiene un plan. Tras convertirse en Capital Mundial de la Alimentación Sostenible en 2021, la ciudad quiere seguir liderando la transformación hacia una ciudad alimentaria más saludable.

En una Cataluña donde cada persona tira a la basura 35 kg de alimentos en buen estado cada año, la capital tiene un compromiso claro: en 2030, la gastronomía será más sostenible, o no será.

Para lograr este objetivo, Amaranta Herrero, Comisionada del Ayuntamiento de Barcelona para la Economía Social, explica que el Ayuntamiento ha diseñado la [“Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible Barcelona 2030”](#), un documento que guiará las decisiones de la ciudad en materia de alimentación en el futuro inmediato.

Tras un proceso participativo en el que han colaborado más de 1.000 personas, el plan tiene unos números claros: 9 objetivos, 54 líneas de trabajo y 256 acciones concretas.

No es algo que haya nacido ayer. En 2015, la ciudad firmó el compromiso con la política alimentaria urbana del Pacto de Milán, que se comprometió a poner las políticas urbanas y alimentarias en el centro. Ahora, el camino iniciado hace unos años se traduce en nueve objetivos claros que son los siguientes:

1. Incrementar la producción, venta y consumo de alimentos de temporada, de proximidad, orgánicos, de pesca sostenible y bienestar animal, así como la distribución en cadenas más cortas, justas y equilibradas.
2. Proteger, recuperar y potenciar las zonas agrícolas urbanas y periurbanas.
3. Promover una alimentación sana y sostenible para todas las personas.
4. Aumentar la resiliencia del sistema alimentario y garantizar el derecho a una alimentación sana y sostenible.
5. Prevenir las pérdidas y el desperdicio alimentario.
6. Combatir la emergencia climática y la crisis de extinción.
7. Promover un cambio cultural y educativo hacia una alimentación sostenible.
8. Promover relaciones justas dentro de la cadena de suministro alimentario.
9. Coordinar y movilizar a los actores del sistema alimentario para llevar a cabo acciones concretas y medibles, vinculadas a las estrategias existentes.

Las acciones en las que se concretan estos objetivos pueden consultarse en el plan. Pero si algo necesita la política es precisamente implicar a los ciudadanos en las decisiones que toma, para que las decisiones que se tomen no sean unidireccionales, sino conjuntas.

Por eso, la idea de los nueve objetivos de la “Estrategia de Alimentación Saludable y Sostenible Barcelona 2030” es que todos los barceloneses participen en ellos. Por ello, el ayuntamiento invita a los ciudadanos a sumarse al pacto, firmándolo y expresando su acuerdo con las medidas propuestas.

Además, la ciudad quiere que todos los interesados formen parte activa del plan. Así, los agentes sociales, ya sea un chef y su restaurante o un hospital y su cocina, pueden anunciar que se suman al plan, comprometerse con él y visualizar las medidas que toman en sus respectivos ámbitos para aplicarlo. De este modo, se suman al cambio y actúan como altavoz.

En Barcelona, una ciudad que, como otras, no para de crecer, esta suma es imprescindible, y las políticas que buscan mejorar el sistema alimentario en el futuro, también.



**WE ARE THE HIGH EDUCATION SCHOOL OF GASTRONOMY WITH CAMPUS IN BARCELONA, INTERNATIONAL VOCATION AND BUSINESS VISION**



A new concept of culinary school where we concentrate excellent training and a global vision of food industry to help students develop their skills, improve their abilities, boost their business and ensure their professional future.

[barcelonaculinaryhub.com](http://barcelonaculinaryhub.com)





## LA ACADEMIA BUSCA RESPUESTAS, ¿QUÉ ENTENDEMOS POR ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE?

Para diseñar la alimentación del futuro es imprescindible entender cuál es la alimentación de hoy. Y mientras los políticos planifican y los chefs cocinan, el mundo académico se hace preguntas para ayudar a derribar mitos y construir nuevas realidades.

Todos hemos oído hablar de alimentación sostenible, pero ¿sabemos exactamente a qué nos referimos cuando utilizamos estas palabras?

Esta es la pregunta que se hicieron en la Universidad de Barcelona (UB). Conscientes de los retos de la alimentación del futuro, nada más importante que la conciencia de hoy para avanzar en la dirección correcta. Por ello, tal y como explican Montserrat Puig, Vicerrectora de Asuntos de Igualdad y Equidad de Género, Sostenibilidad e Iniciativas Universidad Saludable (UB) y Ricard Celorio, Investigador Predoctoral en Formación (UB), el campus de Torribera de la UB ha reunido a un equipo multidisciplinar liderado por la Dra. M. Carmen Rivera, directora del campus, para elaborar un estudio<sup>1</sup>, que ha determinado cuál es la percepción de la población universitaria respecto a la alimentación sostenible.

La pregunta es clara: ¿En qué piensas cuando piensas en alimentación sostenible? El estudio ha entrevistado a más de 1.200 personas y muestra, en términos generales, que aunque existe una preocupación por la alimentación sostenible y una voluntad de ejercerla en la compra, también hay un gran desconocimiento y, sobre todo, muchas barreras para acceder a ella. Por ejemplo, aunque muchos de los consultados han oído hablar de temas como la gestión de residuos o los alimentos km.0, otras cuestiones, menos presentes en los medios de comunicación, como la huella de carbono, eran más desconocidas.

Del mismo modo, la mayoría de los encuestados sabe que una dieta sostenible debe incluir legumbres o cereales, y evitar las bebidas azucaradas, los aperitivos salados, el alcohol, los cereales refinados o la carne roja.

Sin embargo, todos coinciden en que los obstáculos para hacer esa cesta de la compra (y cocinarla) se multiplican. Desde el precio de los productos saludables, a la falta de información en los supermercados, pasando por el desconocimiento de técnicas de gestión de residuos o reutilización de alimentos.

En definitiva, la población universitaria de Barcelona, que es buena parte de los grandes consumidores de alimentos del futuro, sabe hoy lo que es la alimentación sostenible y está dispuesta e interesada en comer mejor, pero encuentra demasiadas barreras, y reclama más esfuerzos para mejorar esta conciencia gastronómica tanto para ellos como para las generaciones futuras.



<sup>1</sup> El estudio referido es: "Perceptions of Food among College Students in the Field of Food Science: A Food Sustainability Approach"

## XAVIER PELLICER, LA RESPONSABILIDAD DE LOS CHEFS AL COCINAR ENTRE EDIFICIOS



En 2015, cuando Barcelona firmaba su pacto de Milán por las ciudades sostenibles, un chef barcelonés dio un giro que entonces aún resultaba extraño y convirtió su prestigioso restaurante en una casa de comida sana.

Ocho años después, la sostenibilidad, apuesta personal de Xavier Pellicer, es el tema de moda en gastronomía.

El chef catalán es un ejemplo de cómo aplicar la sostenibilidad en una ciudad como Barcelona donde no hay sitio para un huerto. Durante su presentación, Xavier Pellicer explica que tiene un principio muy claro: "Lo primero es la sostenibilidad económica. Después de una dura pandemia, los restaurantes necesitan el apoyo de las administraciones, para vivir, que no sobrevivir, y garantizar así un sustento económico digno a todos sus trabajadores".

Pero en el complejo sistema del restaurante, ligado como pocos a los vaivenes de la actualidad internacional, hay varios frentes que abordar. Pellicer habla también de sostenibilidad energética en un mundo en el que los recursos se encarecen, y en el que encender una estufa es cada vez más caro.

Una vez asegurada la base económica, el restaurante empieza a tener responsabilidades. Productos frescos, locales y de calidad cultivados en los huertos de los alrededores de la ciudad.

**“Un restaurante es el filtro que nos permite ver si el producto que compramos es real, y eso está bien”.**

Y una vez asumida la responsabilidad, la educación. ¿Quién dijo que los restaurantes no pueden educar? Hay que explicar a los clientes las medidas que se toman, los caminos que siguen los productos locales y el valor de la fruta cultivada a pocos kilómetros de la mesa. Porque en una ciudad densa, cada gesto cuenta, y en el reducido espacio de un restaurante cada paso dado hacia la sostenibilidad, por pequeño que sea, hace que un proyecto gastronómico se aleje cada vez más de una sostenibilidad nominal, y se acerque cada vez más a un auténtico y bello proyecto de progreso consciente.

## LA SOSTENIBILIDAD NO ES UNA MODA, ES UNA EXIGENCIA

Al igual que Pellicer, Isabel Coderch, consultora gastronómica en sostenibilidad, directora de la consultora “Te lo sirvo verde”, es una adelantada a su tiempo en este tema. Lleva dos décadas ayudando a locales de hostelería a reducir su huella ambiental. La consultora puede parecer un actor algo más desconocido en el sistema alimentario, pero en un país con 270000 bares y restaurantes que emplean a un millón de personas, una figura como la de Coderch, que tiene presente tanto el día a día de la cocina como los últimos avances en investigación y las últimas políticas, es muy importante.



Su visión es clara:

“la hostelería siempre ha sido un actor contaminante: consume recursos medioambientales y genera residuos. La diferencia es el volumen. Si hace 50 años salir a comer fuera era una excepción, hoy se ha convertido en una tarea cotidiana”.

Por tanto, es urgente cambiar la forma de gestionar la hostelería. Los restaurantes ya no pueden desentenderse de su entorno limitándose a cocinar, sino que tienen que tener los ojos bien abiertos para aplicar la sostenibilidad en todo tipo de campos: eficiencia energética, alimentos sostenibles, cero residuos, compromiso social, movilidad sin humo....

“Descolgar un teléfono para atender a un proveedor ya es una fuente de gases de efecto invernadero”,

explica Isabel Coderch, por lo que hay que analizar con lupa cada paso del restaurante.

En este sentido, Coderch ha identificado cinco tendencias que ayudarán a mejorar el sistema en los próximos años hasta 2030: conseguir el desperdicio cero, reducir el desperdicio de alimentos, reducir las emisiones, el apoyo de los gobiernos para diseñar una hostelería sostenible y el buen gobierno en el restaurante a la hora de aplicar políticas de sostenibilidad.

Sólo teniendo en cuenta estos parámetros la ciudad y sus restaurantes podrán evolucionar hacia un futuro más limpio y consciente, un mañana gastronómico en el que las ciudades y su sistema alimentario formen parte del cambio positivo del planeta.



## En el Terreno: Grecia y el Patrimonio de la Dieta Mediterránea

Este artículo destaca las contribuciones de los participantes en el panel “Grecia y el Patrimonio de la Dieta Mediterránea—Costa Navarino, un Caso Práctico en Innovación en Salud y Sostenibilidad”: Marina Papatsoni, Gerente General de Desarrollo de Negocios y Asuntos Corporativos, TEMES/Costa Navarino; Dionissis Papadatos, Gerente de Proyectos, Fundación Capitán Vassilis & Carmen Constantakopoulos; Antonia Trichopoulou, MD, Presidenta, Fundación Helénica para la Salud/Academia de Atenas; Xenophon Kappas, Gerente General, Fundación Capitán Vassilis & Carmen Constantakopoulos; Lefteris Larazou, chef y propietaria, Varoulko Seaside Restaurant; Giorgios Maneas, Jefe de Estación, Observatorio Ambiental Navarino.

## DESCUBRIR EL PASADO PARA ALIMENTAR EL FUTURO

Hace cincuenta y siete años, el chef Lefteris Lazarou empezó a relacionarse con la cocina a través del amor que le transmitió su padre con los platos que le preparaba cerca de la costa de Mesenia. Lo que Lefteris aún no sabía era que el aroma de los guisos de su padre que penetraba en su nariz era el mismo aroma que perfuma la región desde hace miles de años. Y era el mismo aroma que, 21 años después, le llevaría a abrir Varoulko Seaside, cerca de Atenas, un restaurante que lleva 36 años cocinando la comida de Mesenia, compartiendo con los clientes el recetario milenario de una región del mismo modo que el padre de Lefteris había compartido estas recetas con su hijo.

Vassilis Constantakopoulos, otro hijo de Mesenia, también caminó, quizá sin querer, en la misma dirección: compartir Mesenia con el mundo. Nacido en 1935, a los 12 años se fue a Atenas a trabajar en los barcos mercantes de un país con una de las tradiciones marítimas más largas de la historia. Pero mientras ascendía hasta convertirse en capitán, su sueño de patria permanecía, y años más tarde acabaría iniciando un ambicioso proyecto a largo plazo para crear un distinguido grupo de hoteles como punto de entrada a la patria del capitán para visitantes de todas partes.

Llegados a este punto, tenemos la historia de dos personas -un cocinero-restaurador y un capitán de barco reconvertido en empresario hotelero e inmobiliario- que decidieron emprender negocios para ejercer su oficio con este elemento en común: sumarse a una larga tradición de individuos que inician empresas estrechamente ligadas a su región natal. Pero en este caso cada uno de estos hombres, a su manera, pasó a crear algo de mayor impacto: aprovechar su amor por su territorio ancestral y sus tradiciones de manera que renueven ese patrimonio, haciendo así accesibles estos dones de la naturaleza a un mundo mucho más amplio y a las generaciones futuras.

## EL HOTEL CON TRES PATAS: SOSTENIBILIDAD, SOSTENIBILIDAD Y SOSTENIBILIDAD

Pero antes debemos preguntarnos: ¿Qué es y dónde está Mesenia? Mesenia es una región con una historia milenaria en el suroeste de la península del Peloponeso. El hogar de Vassilis y Lefteris es una de las pocas zonas vírgenes que quedan en Grecia y, según todos los indicios, una de las más bellas. Quizá por eso Vassilis soñó con crear allí un destino hotelero que no sólo acogiera a los visitantes de su tierra, sino que también la respetara y, de paso, ayudara incluso a sus propios habitantes a descubrir mejor el tesoro que tenían entre manos.

Así nació Costa Navarino, uno de los primeros destinos turísticos sostenibles del Mediterráneo. La zona es una de las mayores inversiones privadas de Grecia, con 2.500 millones de euros y 1.000 hectáreas que incluyen hoteles, campos de golf... y un 10% del territorio destinado a prácticas de sostenibilidad.

Todo este sistema funciona en torno a tres ejes. Primero, funcionar como empresa privada en tándem con la Fundación Capitán Vassilis & Carmen Constantakopoulos (nacida tras la muerte del capitán). Segundo, mantener Messinia como modelo sostenible de destino turístico agrícola. En tercer lugar, gestionar el Observatorio Medioambiental de Navarino en colaboración con la Academia de Atenas y la Universidad de Atenas.



La misión de este observatorio resume perfectamente la de Costa Navarino. Giorgos Maneas, Jefe de Estación del observatorio, explica que

**“nuestra misión es ayudar a los agricultores a construir un futuro más limpio, y ayudarles a seguir las estrategias de sostenibilidad de la FAO”.**

Con la participación de agricultores, políticos, el sector público y el privado, el objetivo es siempre el mismo:

**“Entender lo que está ocurriendo y saber qué tenemos que hacer para cumplir los objetivos de sostenibilidad en nuestro territorio”.**

Así pues, la tercera pata de este proyecto tiene poco que ver con la hostelería, pero explica mejor que ninguna otra el objetivo de este proyecto hotelero.

## ¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE UN HOTEL Y UN TOMATE DESAPARECIDO?

Si la tercera pata del proyecto pretende ser el ojo que observa las prácticas sostenibles en la zona, la primera, la Fundación Capitán Vassilis, pretende llevar esas prácticas a buen puerto. Por ello, la agricultura sostenible es una de las áreas esenciales de atención. Para ello, la Fundación trabaja sobre tres pilares:

- *Investigación aplicada a la agricultura y trabajo en red.*
- *Asociaciones en las que participan la población local, las universidades y los colectivos.*
- *El desarrollo de ejemplos exportables.*

Xenophon Kappas, Director General de la Fundación Capitán Vassilis & Carmen Constantakopoulos, explica que “la investigación ha dado lugar a proyectos tan maravillosos como el museo digital de la dieta mesenia, que registra la alimentación y las prácticas culinarias, ese valor intangible que conforma la cultura mesenia. De las alianzas fomentadas a lo largo del tiempo surgen las relaciones que acercan a los lugareños a

otras entidades, de modo que unos descubren a otros, y en el intercambio surge el camino hacia la conservación sostenible del medio ambiente. Por último, hay algunos ejemplos de exportación que son comestibles y otros que no lo son. Las distintas variedades de tomates, como el tomate Kalamata, pueden exportarse (y comerse). Pero también pueden exportarse los conocimientos sobre cómo cocinar estos productos. Por eso el proyecto también ofrece seminarios gastronómicos para restaurantes y chefs sobre cómo utilizar los alimentos locales y vincular estas ofertas de menú con los productores locales y, al mismo tiempo, exportar la inspiración de la dieta mediterránea y la cocina tradicional.

Pero, ¿de dónde proceden todos estos conocimientos? ¿Quién recupera estos tomates perdidos? Y, lo que es más importante, ¿qué es la cocina tradicional -y este dado mediterráneo- que está en el corazón de la cultura mesenia?



NAVARINO  
ENVIRONMENTAL  
OBSERVATORY

THE PRIME SUSTAINABLE DESTINATION IN THE MEDITERRANEAN

A place where nature remains untouched in a land shaped by 4,500 years of history. Where Messinian traditions are celebrated all year round and guests don't just learn about the region but become part of it.



COSTA  
NAVARINO

MESSINIA, GREECE

## EL SONIDO DE LA COCINA COMO VENTANA A LA CULTURA ALIMENTARIA

La doctora Antonia Trichopolou, presidenta de la Fundación Helénica para la Salud/Academia de Atenas y científica pionera en nutrición de la Dieta Mediterránea, tiene claro que, para transmitir y educar con palabras, primero hay que definir las bien. Por eso, subraya que la Dieta Mediterránea es “un patrón dietético encontrado en las zonas olivícolas del área mediterránea en los años 50 y 60”. “Sin aceite de oliva, la Dieta Mediterránea no existe”, afirma. Del mismo modo, explica que la tradición “hay que definirla y defenderla”, estudiando sus componentes y sus preparaciones para defenderla de las malas imitaciones, que presentan productos de mala calidad como productos tradicionales, haciendo que la gente deje de confiar en la comida tradicional.

Pero, ¿por qué tomarse la molestia? La apuesta por la Dieta Mediterránea no es un capricho. En 2010, la UNESCO incluyó la Dieta Mediterránea en su lista de patrimonio cultural inmaterial de la humanidad, reflejando el trabajo acumulado de los científicos que han venido demostrando que esta dieta es saludable y sostenible, contribuyendo significativamente a la longevidad.

El gesto de la ONU en 2010 resume miles de años de historia gastronómica y cultural, porque la Dieta Mediterránea no es solo una forma de comer: es una forma de vida, un conjunto de “habilidades, conocimientos, prácticas y tradiciones”. Es la expresión de la riqueza de una zona que ha sido constantemente un punto de encuentro, pero también la expresión de una creatividad incesante frente a las limitaciones: “En Grecia, una zona rural a menudo empobrecida, existen hasta 100 recetas elaboradas únicamente con aceite, harina y verduras silvestres”.

Y si la mejor forma de transmitir la cultura es a través de la lengua, no hay nada como ver cómo se unen estos dos elementos. En griego, la palabra Tsigarisma es un elemento central de la cultura culinaria, una palabra que explica ese momento en que un sofrito empieza a chisporrotear (“Tsi, tsi...”) con cebolla, hierbas picadas y aceite de oliva en la sartén. Esta palabra central explica una preparación central de la comida, y resume como ninguna otra la importancia de la Dieta Mediterránea para la cultura messiniana, la importancia de Messinia para explicar y revelar la Dieta Mediterránea, y la importancia del legado que hay que conservar.



## UN PROYECTO DE HOSPITALIDAD EN UNA MISIÓN DELICIOSA

La tercera pata del proyecto Costa Navarino, tras el trabajo de la Fundación y el Observatorio Medioambiental, es mantener el equilibrio entre la sostenibilidad y la conversión de Mesenia en destino turístico. Es el último puente. Después de que los propios mesenios hayan descubierto los tesoros que alberga su cultura mediterránea (es decir, sus tomates, sus recetas, sus tradiciones y la belleza natural de la región), es hora de mostrárselos al mundo.

Y para ello es importante seguir el mismo camino, la bidireccionalidad: del turista a Mesenia, y de Mesenia al turista. Por eso es importante utilizar un lenguaje que todo el mundo entienda. “Un lenguaje que sea más práctico que científico”, en palabras de Marina Papatsoni, Directora General de Desarrollo Empresarial y Asuntos Corporativos de Costa Navarino. “Un ejemplo serían los cafés que organizamos con los agricultores, donde charlamos sobre temas de sostenibilidad para ampliar el debate y ponerlo en la agenda diaria de los ciudadanos”.

Papatsoni explica que Costa Navarino trabaja con una estrategia de tres pilares:

- *Apoyar la producción primaria.*
- *Utilizar los productos como herramienta de desarrollo.*
- *Desarrollar experiencias únicas y auténticas que impliquen a los huéspedes del complejo.*

Un ejemplo que resume estos tres pilares es que se celebró un concurso para recuperar recetas olvidadas entre los lugareños. Se recuperaron unas 500 recetas, que han servido no sólo para ser la base del recetario de los próximos 12 años del hotel, sino también para enseñarlo a los restaurantes de la zona y, lo que es más importante, para recuperar productos que habían desaparecido.

Así, la llegada de un grupo hotelero supone, por efecto dominó, que “1.500 agricultores estén, de golpe, produciendo verduras que habían desaparecido de su territorio hace 50 años”, explica Marina Papatsoni. A su vez, estos productos son comercializados por Navarino Icons, productos producidos muy cerca del hotel, pero vendidos a negocios de alimentación alejados del origen de estos alimentos y sabores.

Y así se cierra el círculo. El mismo restaurante de Lefteris Lazarou, el chef que aprendió de su padre Messenius, utiliza estos productos, y se ha convertido en el primer chef griego en ganar una estrella Michelin y servir así de embajador preeminente de la cocina mesenia. O de la cocina de su padre. O de la cocina de todos los antepasados que han forjado la historia cultural de Mesenia que aún hoy se transmite.



## CITAS

“ La definición de Dieta Mediterránea que yo utilizo es la siguiente: Un patrón dietético encontrado en las zonas olivareras del área mediterránea en las décadas de 1950 y 1960. La dieta mediterránea no existe sin el aceite de oliva ”.

“ La Dieta Mediterránea es un patrón dietético que maximiza la longevidad ”.

**Dra. Antonia Trichopoulou,**  
Presidenta de la Fundación Helénica  
de la Salud/Academia de Atenas

“ Intentamos conocer todos estos conceptos intangibles de la cultura mesenia, registrarlos para no perderlos y analizar su relación con la vida actual. De ahí nace un museo digital de la dieta mesenia ”.

“ La fundación persigue el sueño de Vassilis de construir un futuro sostenible para su tierra ”.

**Xenophon Kappas,**  
Director General, Fundación Capitán Vassilis y Carmen  
Constantakopoulos

“ La aceituna de Kalamata es un buen ejemplo para demostrar la importancia de los alimentos en la expansión de la cultura. Poca gente conoce el Peloponeso, pero todo el mundo conoce la aceituna de Kalamata ”.

**Marina Papatsoni,**  
Directora General de Desarrollo Empresarial y Asuntos  
Corporativos, TEMES/Costa Navarino



## CITAS

“ Mi historia comienza hace mucho tiempo. En la cocina de mi padre. El amor que corre por mi sangre, las vivencias del barrio donde crecí, la belleza de Grecia y sus materias primas.... Todo eso conforma mi historia y la de mi restaurante ”.

“ La obligación de los chefs es cocinar mejor, de forma más sana y abrazar todos los elementos de la cocina mediterránea ”.

**Lefteris Larazou,**

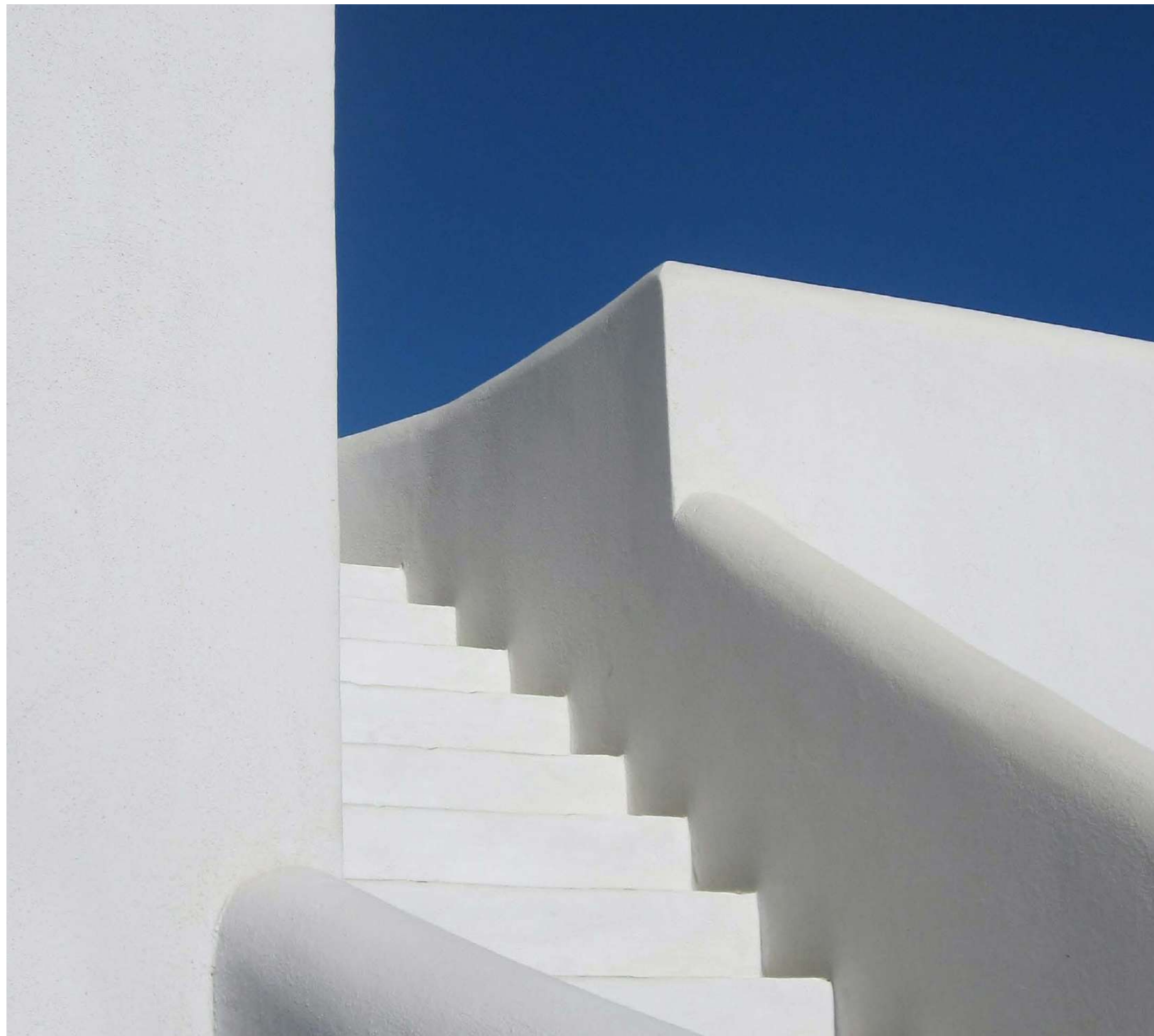
chef y propietario, Restaurante Varoulko Seaside

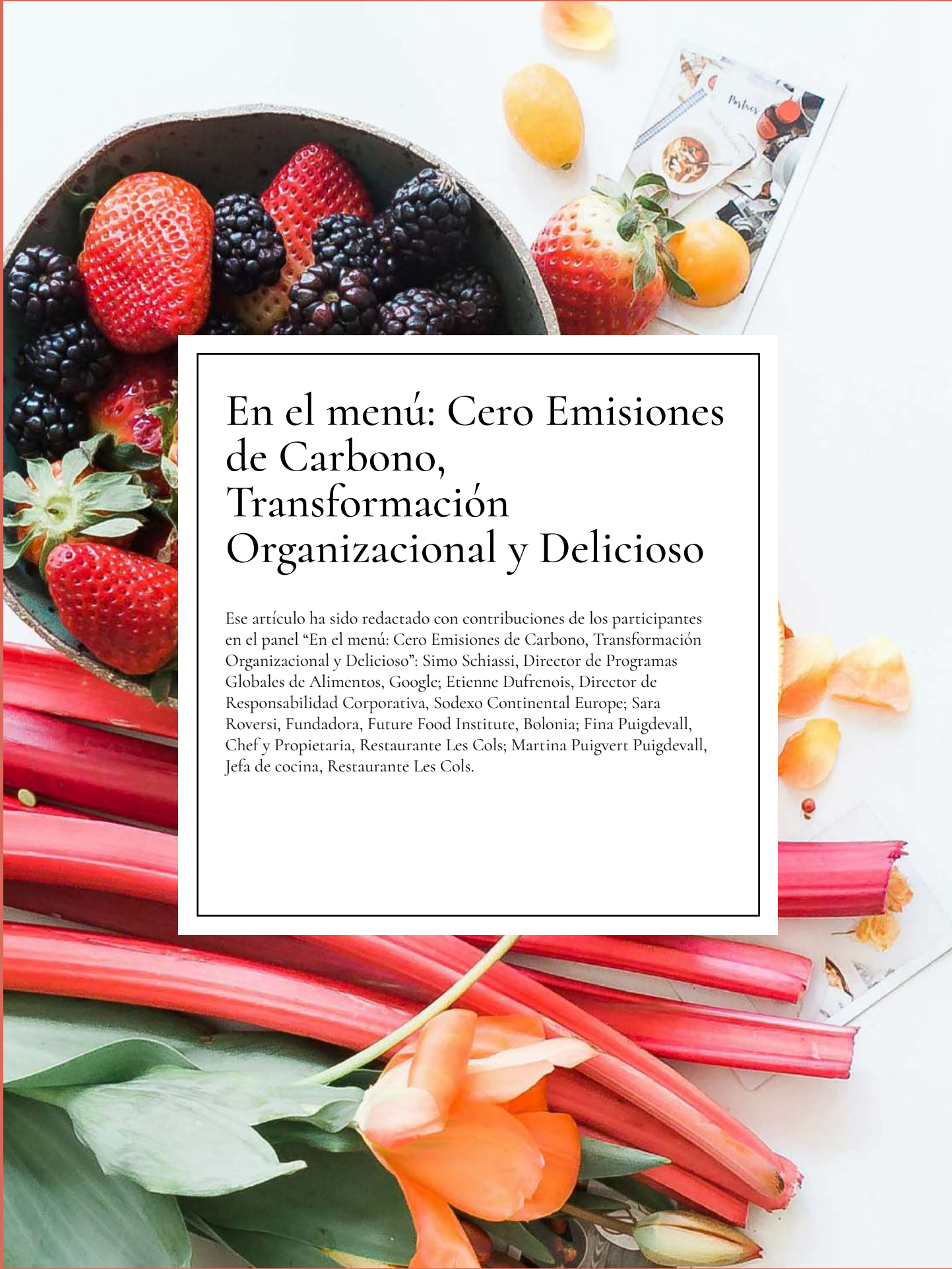
---

“ Nuestra misión es ayudar a los agricultores a construir un futuro más limpio. Y ayudarles a seguir la estrategia de la FAO sobre sostenibilidad ”.

**Gioigios Maneas,**

Jefe de Estación del Observatorio Medioambiental de Navarino





## En el menú: Cero Emisiones de Carbono, Transformación Organizacional y Delicioso

Ese artículo ha sido redactado con contribuciones de los participantes en el panel “En el menú: Cero Emisiones de Carbono, Transformación Organizacional y Delicioso”: Simo Schiassi, Director de Programas Globales de Alimentos, Google; Etienne Dufrenois, Director de Responsabilidad Corporativa, Sodexo Continental Europe; Sara Roversi, Fundadora, Future Food Institute, Bolonia; Fina Puigdevall, Chef y Propietaria, Restaurante Les Cols; Martina Puigvert Puigdevall, Jefa de cocina, Restaurante Les Cols.

## UNA HISTORIA DE AMOR ENTRE PERSONAS... PARA ENTENDER EL AMOR POR LA COMIDA

En una conversación entre amantes de la comida, no hay nada como una historia de amor para explicar la importancia de la gastronomía a la hora de concienciar sobre el cambio en el mundo. La historia la cuenta Oscar, un chef sueco que trabajaba en una fábrica farmacéutica de Upsala, a unos cientos de kilómetros de Estocolmo. Mientras trabajaba en esa fábrica Oscar conoció a su mujer, vegana, a través de la cual inició un camino sin retorno hacia una gastronomía más consciente del mundo que la rodea y, por tanto, más sostenible.

Si el amor son los sentimientos hacia otra persona y la sensibilidad y atención a sus necesidades, nada como la historia de este chef para explicar que, a menudo, sólo hace falta un poco de sensibilidad hacia el mundo que nos rodea para convencernos de que nuestra forma de comer, que parece tan inamovible, puede cambiar fácilmente.

Lejos de Suecia, en La Garrotxa, una comarca volcánica y rural de Cataluña, el restaurante Les Cols de Fina Puigdevall también cuenta una historia de amor. El idilio que la familia Puigdevall, propietaria de este restaurante con dos estrellas Michelin, tiene con su tierra, ha hecho que a su casa sólo acudan personas de mente abierta, dispuestas a escuchar y sensibilizarse para entender la filosofía de Les Cols: el producto es importante, pero tratar con mimo todo lo que lo rodea para mantener también un equilibrio.

En un mundo acelerado, en el que a menudo no tenemos tiempo para sentarnos y escucharnos, los chefs, que cada día cocinan nuevos alimentos, cada día tocan nuevos productos y cada día tratan con nuevos clientes y productores, coinciden en una cosa: “Tenemos que sensibilizar a los comensales para que entiendan el cambio que necesita la gastronomía”.



## LAS EMPRESAS Y SUS TRABAJADORES, LOS RESTAURANTES Y LOS COMENSALES OLVIDADOS

Pero a esta historia de amor le falta un escenario. Cuando hablamos de gastronomía hablamos mucho de restaurantes y chefs. Los romances que hemos mencionado nos llevan de la mesa al campo, a los comensales o a la ciudad, pero en el sistema alimentario hay muchas patas, algunas tan grandes como planetas enteros.

La restauración colectiva y de empresa es el mejor ejemplo de ello. Como explica Simo Schiassi, ahora exdirector de Programas Alimentarios Globales de Google, **“una empresa como la nuestra, por ejemplo, cocina 350.000 comidas al día servidas para más de 233 mil personas. Tenemos 360 bares y restaurantes, 1.500 micrococinas, servicio en 136 ciudades de 56 países...”**. El servicio de comidas de una empresa como Google es más grande que una ciudad de tamaño medio y definitivamente más internacional, y por tanto más poderoso a la hora de transmitir la palabra del cambio.

Y cuando estos colosos están dirigidos por personas con amor por la comida, el mensaje vuelve a ser el mismo: **“Hay que mejorar el sistema alimentario, y hay que hacerlo concienciando a la gente de la necesidad del cambio”**.

Pero no es la única empresa que está llevando a cabo esta transformación. Recordemos la historia de Oscar Jonasson expuesta por Etienne, que trabaja como chef en Sodexo en Suecia, una empresa de servicios alimentarios que sirve cientos de miles de comidas al día en empresas, hospitales, escuelas, universidades y toda una serie de organizaciones. Oscar es un apasionado de la comida y, más concretamente, de la comida basada en vegetales. La empresa ha colaborado con una startup para diseñar e implementar una app que permite calcular las emisiones de carbono de cada plato que cocinas y te permite encontrar soluciones para reducirlas. Etienne Dufrenois, responsable de Responsabilidad Corporativa de Sodexo, explica que, con esta herramienta, Oscar se empoderó y ha pasado de 1,7kg. de emisiones de CO<sub>2</sub> por plato al principio del proceso de uso de la herramienta a 0,6kg. en la actualidad. **“Por el camino, hemos vegetalizado el menú, hemos incluido más verduras, cereales, legumbres, frutos secos y hemos reducido la carne..... Pero siempre con una única premisa: que la comida resultante, además de ser más sana y sostenible, esté deliciosa.”**

Nada muy distinto de lo que ocurre en Google. Simo Schiassi tiene un objetivo: reunir a los grandes talentos de su generación en torno a la comida. Pero tiene claro que para lograrlo hace falta una cosa: **“Que la comida sea deliciosa para que la gente se enamore de ella”**. Para lograrlo, explica Schiassi, **“en Google hemos diseñado los Foodshots, los objetivos alimentarios, que incluyen permitir a las**

**personas elegir mejores menús, cambiar la dieta de sus empleados, mejorar la transparencia del sistema alimentario, reducir el desperdicio de alimentos y acelerar la transición a la economía circular”**.

Desde reducir el uso de plásticos hasta crear deliciosos menús a base de plantas, el cambio en Google no consiste en obligar a los empleados a comer de otra manera, sino en esforzarse por que se enamoren de la comida que prepara Google.

Según Schiassi, **“la visión de Google es alimentar al mundo de forma responsable y sostenible y construir un ecosistema mejor, y la misión es inspirar a la comunidad de Google para que prospere a través de la elección de alimentos”**.

No es nada muy distinto de lo que hace Sodexo, y por algo las empresas comparten cifras. Etienne Dufrenois explica que **“desde que Oscar ha iniciado su viaje para cocinar menús más deliciosos a base de vegetales, 1/3 de sus consumidores comen menús bajos en emisiones cada día”**. Google, por su parte, pretende reducir a cero las emisiones de sus cocinas de aquí a 2050, lo que convierte su actividad gastronómica en una empresa respetuosa con el medio ambiente.

## CIRCULARIDAD DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Al fin y al cabo, como nos recuerda Schiassi, el 8% de las emisiones mundiales de carbono proceden de los residuos alimentarios. Así que, en un mundo que está en peligro porque tira la comida, ¿qué mejor que enamorarse de la comida para dejar de tirarla, disfrutarla hasta el último bocado y empezar a darle la vuelta al planeta? Curiosamente, Oscar, desde Suecia, Schiassi, desde las oficinas irlandesas de Google, y los responsables de Sodexo en Francia están siguiendo caminos muy similares para las soluciones de sus proyectos macroeconómicos a los seguidos por la familia Puigdevall en la Garrotxa para su proyecto de pequeño restaurante.

Desde Google quieren aumentar el uso de legumbres y granos agrodiversos en un 30% para 2030, en Compass han vegetalizado sus menús, y todos hablan de proximidad, respeto al producto y un concepto clave: la circularidad.

En Les Cols encargaron un estudio que analizaba los recursos que entran y salen del restaurante, es decir, los que necesita para funcionar y los que desecha una vez utilizados. Fina Puigdevall y Martina Puigvert Puigdevall, responsables del restaurante Les Cols, ven que la conclusión fue clara: **“La sostenibilidad de nuestro restaurante llegará cuando el esquema de entrada y salida de recursos tienda a**

**la circularidad, es decir, cuando los recursos salientes se conviertan de nuevo en recursos entrantes, promoviendo un círculo virtuoso de suma cero”**.

Y en este sentido, ambas partes coinciden con la opinión del Future Food Institute. Sara Roversi, fundadora del Future Food Institute, afirma que **“la dieta mediterránea es el camino a seguir para alcanzar este objetivo”**. **“En nuestra participación en la reciente celebración de COOP 27 el Instituto detectó que los principales temas de conversación eran la circularidad, la agricultura regenerativa y, en definitiva, la implantación de una mentalidad regenerativa aplicada al sistema gastronómico”**.

**“Al fin y al cabo, eso es lo que nos enseña la dieta mediterránea”**, dicen desde esta institución. Y amplían la misión. La educación, la tarea de enamorar a los comensales de la comida sostenible, pasa por empresas, restaurantes, chefs y clientes, pero empieza en las escuelas. **“Hay que devolver la idea mediterránea de la alimentación al principio de la cadena”** y, como todos, sin forzar, sino sorprendiendo y convenciendo, porque, como en toda historia de amor, el entendimiento y la comprensión mutua son la base de una relación duradera. O como dicen en el Instituto de Alimentación Futurere: **“Las experiencias son las que nos dan el impulso para cambiar”**.



## De la Semilla de Uva a la Botella de Vino, Todos los Pasos de la Sostenibilidad A Través de una Sola Fruta

Este artículo destaca las contribuciones de los participantes en el panel “Caminos de Cambio: Potenciar las Estrategias para Avanzar en la Salud Personal y Planetaria”: Adelaida Ferrer Torrens, Co-Directora Ejecutiva (por la Universidad de Barcelona), Torribera Mediterranean Center; Miguel A. Torres, Presidente, Bodega Familia Torres; Enrique Tello, Catedrático del Departamento de Historia Económica, Instituciones, Política y Economía Mundial de la Universidad de Barcelona; Teresa Gutiérrez, Chef y Propietaria, Restaurante Azafrán.

## CAMBIAR LA TIERRA PARA CAMBIAR EL MUNDO

Todos podemos imaginar claramente el gesto de comer una uva. Verde o morada, de piel lisa y textura firme, la uva es como una pequeña bomba de zumo líquido. Si recordamos el momento de morderla y notar cómo su sabor se expande en nuestra boca, también recordaremos ese instante en el que mordemos el hueso de la uva, su semilla, y tras notar un sabor amargo lo desechamos para seguir disfrutando de la fruta. Detengamos la imagen en ese instante, y cambiemos su curso.

Conservemos la semilla de la uva e imaginemos que la plantamos, ingenuamente, pensando en convertirla un día en una viña que nos dará su propio vino. Quedémonos con esa imagen en la cabeza, porque en el camino que puede seguir la uva desde ser una semilla amarga en nuestra boca hasta convertirse en una botella de exquisito vino servida en un restaurante está una de las claves de la sostenibilidad alimentaria.

## TODO DEPENDE DEL SUELO

Hay buenas noticias: la forma en que decidamos cultivar esa semilla puede revertir el cambio climático. Así lo asegura Enric Tello, catedrático del Departamento de Historia Económica, Instituciones, Política y Economía Mundial de la Universitat de Barcelona (UB), que tiene claro que este cultivo no puede hacerse de cualquier manera. Según Tello, **“la agricultura tradicional ya no sirve para afrontar los retos a los que se enfrenta hoy el planeta”**. Explica la idea del **“4 por 1000”**, apoyada por muchos gobiernos de todo el mundo, entre ellos el español, que afirma que, **“si aumentamos el contenido de carbono de nuestros suelos agrícolas en un 4 por 1000, de forma continuada, a finales del siglo XXI podremos revertir el cambio climático”**.

Hoy en día, el sistema agroalimentario genera el 34% de las emisiones del planeta. Esto demuestra su poder. Pero este mismo poder puede invertirse para convertir el sistema en una herramienta de lucha contra el cambio climático, convirtiendo el sistema agroalimentario actual en un sistema agroecológico. Pero, ¿qué es la agroecología? Según la FAO

**“la agroecología es una disciplina científica, un conjunto de prácticas y un movimiento social. Como ciencia, estudia cómo interactúan los diferentes componentes del agroecosistema. Como conjunto de prácticas, busca sistemas agrícolas sostenibles que optimicen y estabilicen la producción. Como movimiento social, persigue papeles multifuncionales para la agricultura, promueve la justicia social, nutre la identidad y la cultura, y refuerza la viabilidad económica de las zonas rurales”**.



<sup>1</sup> El informe al que se refiere es “Agroecological and other innovative approaches for sustainable agriculture and food systems that enhance food security and nutrition”

## UN PLAN PARA CAMBIAR LA FORMA DE PLANTAR

Para lograr este cambio, la FAO lanzó en 2018 **“Scaling Up Agorecology”**, un plan que propone un escenario en el que sea posible una bioeconomía circular, devolviendo a la tierra lo que la tierra nos da en nutrientes. Del mismo modo, **la Comisión Europea detalla un plan<sup>2</sup>** con cinco puntos para asegurar una transición que ha de hacerse en estrecha relación entre todos los actores de la cadena agroalimentaria.

Los cinco niveles o pasos de esta transición pasan, en primer lugar, por mejorar la eficiencia en el uso de los insumos externos que ahora dependen principalmente de los combustibles fósiles. En segundo lugar, es hora de dejar de utilizar estos insumos externos y sustituirlos por soluciones basadas en la naturaleza,

que es donde entra en juego la agricultura ecológica. En tercer lugar, es necesario cerrar el círculo, conectando el campo con los usuarios, consumidores, etc. En cuarto lugar, habrá que restablecer las conexiones entre consumidores y productores para redefinir las redes alimentarias. Y quinto, habrá que reconstruir el sistema alimentario mundial para hacerlo sostenible y equitativo.

Esta uva, que hasta ahora ha ido pasando del campo a las manos del consumidor de forma casi mágica, primando la rapidez sobre la calidad, cambia ahora de ruta, para surgir de una tierra más sana, llegar a un consumidor más consciente y cambiar así, con su viaje, las formas en que nos relacionamos con la comida.



<sup>2</sup> El documento al que se hace referencia es “European Partnership under Horizon Europe Accelerating farming systems transition: agroecology, living labs and research infrastructures”

## LA UVA HA CRECIDO, ¿CÓMO SEGUIMOS SIENDO SOSTENIBLES?

Hemos conservado esa semilla, la hemos plantado en un cultivo agroecológico y ahora tenemos que esperar para convertirla en vino. ¿Acaba aquí nuestro trabajo? Dinastías como Bodegas Torres, con viñedos por todo el mundo, demuestran que no. El trabajo, una vez que hemos tomado el camino de la agroecología, no ha hecho más que empezar.

Tan grande es el reto que Bodegas Torres, junto con Jackson Family Wines, han creado la [International Association Wineries for Climate Change](#), para liderar la descarbonización global. Según Miguel Torres, presidente de Bodegas Torres, una empresa con cuatro generaciones

de historia, “los viñedos son como los canarios que se usaban en las minas. Se les bajaba antes que a las personas, y si los canarios se quejaban, significaba que el gas que había debajo no era respirable para los humanos. Con los viñedos pasa lo mismo, nos alertan de los cambios que está sufriendo el clima”.

En Cataluña la temperatura media ha aumentado 1,3°C en 15 años, mientras que en Francia las heladas están destruyendo las cosechas. Los incendios hacen estragos en Cataluña, en California... Los viñedos advierten de que algo no va bien.



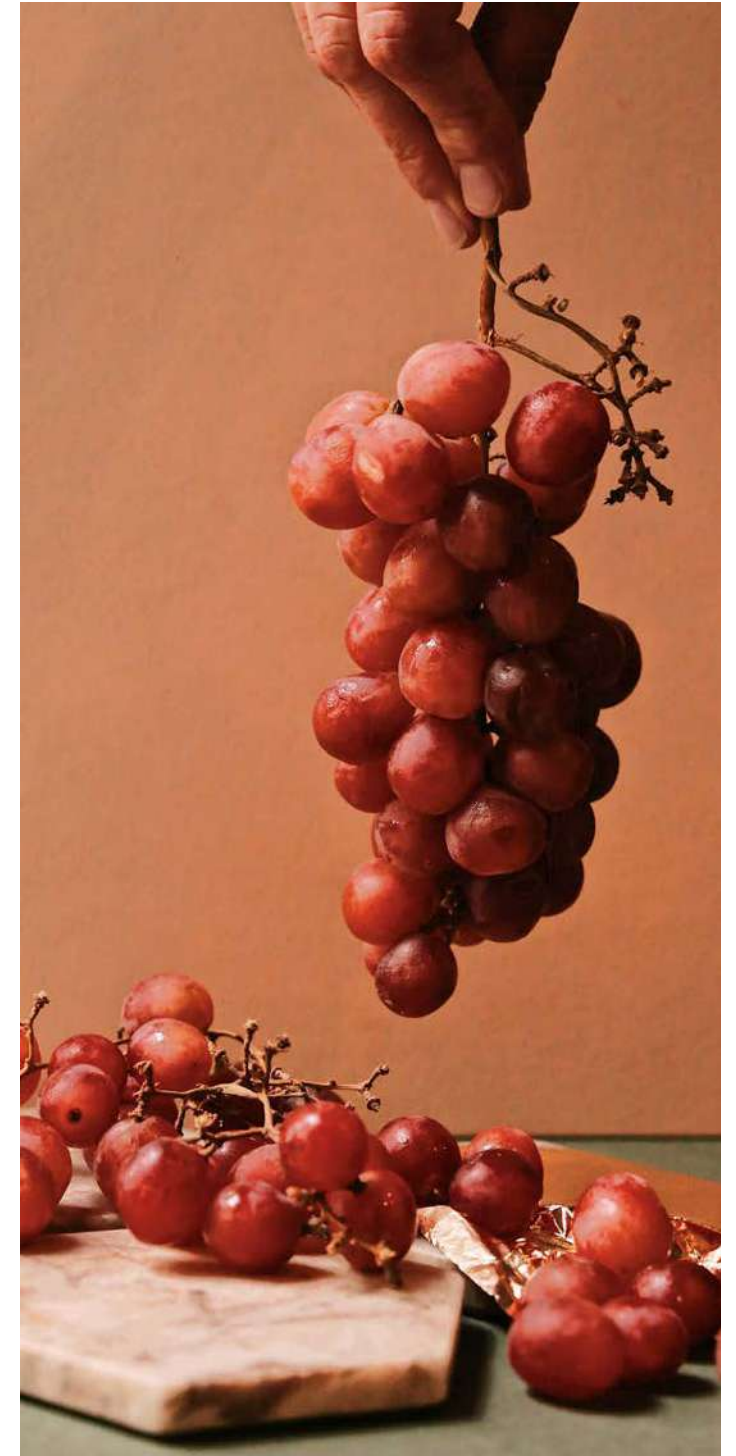
## NUEVOS CUIDADOS PARA QUE LA VIÑA VUELVA A SER COMO ANTES

Los avisos que nos llegan de los viñedos nos dicen: hay que tomar medidas. Bodegas Torres explica que han empezado, por ejemplo, por modificar la materia prima con la que trabajan:

“Hemos hecho cambios en la altura de los viñedos o plantas más grandes para retrasar la maduración del fruto y adaptarnos al clima cálido. Además, estimulamos la viticultura regenerativa para que crezca la hierba y aumentar así la biodiversidad”.

Al mismo tiempo, se adoptan medidas tecnológicas. Paneles fotovoltaicos, tractores y coches eléctricos e incluso innovadores paneles agrovoltáicos móviles, que dan sombra a las plantas mientras recogen energía solar.

La combinación de ambas iniciativas, agrícolas y tecnológicas, pretende reducir las emisiones de la bodega en un 60% de aquí a 2030. A nivel macro, ya hay 40 bodegas afiliadas a Wineries for Climate Change, cuyo objetivo es convertirse en una red de cero emisiones para 2050. El objetivo, en definitiva, es que la viticultura ayude a frenar el cambio climático y a revertirlo, así que toca correr para aprender las nuevas formas de cultivar la uva, para que mañana podamos plantarla en los mismos lugares donde lo hicimos ayer.



## EL ÚLTIMO PASO... ¿O EL PRIMERO?

Esa semilla de uva, que ya nos ha llevado a hacer cambios en la forma de plantar, que también nos ha llevado a cambiar la forma de cultivar y elaborar bebidas, ya se ha convertido en una botella de vino. Pero la responsabilidad aún no ha terminado.

Los vinos, como cualquier alimento, son hijos de su tiempo y de su entorno, y el consumidor que quiera beberlos, en casa o en un restaurante, debe ser consciente de ello.

Teresa Rodríguez lo explica desde su restaurante Azafrán, en Villarrobledo, en el corazón de Castilla la Mancha. Los comensales que acudan a su restaurante degustarán recetas de la tierra, que como ella dice, **“las hemos aligerado para liberarlas de su contundencia tradicional, porque la sostenibilidad también es cocinar más sano”**, para una generación que ya no dobla la espalda de sol a sol en el campo, sino que teclea desde la oficina.

Pero también beberán vinos creados con variedades de uva locales, de maduración más tardía, y, explica el chef,

**“recibirán una explicación sobre por qué ese vino, y no otro, es el que están tomando en la mesa, y la importancia de un vino local para mantener la sostenibilidad del tejido alimentario local.”**

De esta forma, el cliente que siente el sabor de la uva al beber de la copa cerrará el círculo. Esa semilla que tenía en sus manos al principio de esta historia y que estaba a punto de tirar sin pensar en nada más, volverá a cobrar sentido, en un ciclo circular autosuficiente que es la base del sistema alimentario sostenible del futuro.



## ¿Cómo Pasar de la Investigación a la Acción? Una Mesa Redonda Sobre la Aplicación de la Dieta Mediterránea

Este artículo destaca las contribuciones de los participantes en el panel “Garantizar el Futuro de la Dieta Mediterránea: ¿Es Necesario Cambiar los Modelos de Investigación Experimental y Traslacional? ¿Evolucionar?”. Michael Sperling, PhD, Vicepresidente de Asuntos Académicos, The Culinary Institute of America; Jean-Xavier Guinard, PhD, Profesor de Ciencias Sensoriales, Investigación Sensorial Traslacional/Perspectiva del Consumidor, Universidad de California, Davis; Rosa M. Lamuela-Raventós, PhD, Profesora Asociada y Directora del Instituto de Nutrición y Seguridad Alimentaria de la Universidad de Barcelona; Miguel Ruiz-Canela, PhD, Catedrático y Jefe del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra; Ramón Estruch, MD, PhD, Consultor Senior, Departamento de Medicina Interna, Hospital Clínic de Barcelona. Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universitat de Barcelona. Director de Investigación del grupo de Nutrición, Enfermedades Cardiovasculares y Envejecimiento, IDIBAPS (Institut d' Investigació August Pi i Sunyer). Presidente del Consejo Científico Asesor del Centro Mediterráneo de Torribera.

En un debate sobre el futuro de la dieta mediterránea, es clave que los investigadores se hagan preguntas sobre su propio trabajo y se cuestionen su labor. ¿Hacia dónde avanzan las investigaciones? ¿Cuál es el futuro papel de la academia en la divulgación y el fomento de la dieta mediterránea? Y, sobre todo, ¿Cómo se aplica lo investigado a la práctica? Para averiguarlo hemos mantenido una mesa redonda en la que investigadores de distintos ámbitos de las ciencias alimentarias debaten sobre el tema.

### Michael Sperling,

PhD, Vicepresidente de Asuntos Académicos, The Culinary Institute of America (Moderador):

*En los diez próximos años, ¿Qué estudio de investigación traslacional les gustaría realizar?*

### Miguel Ruiz-Canela,

Doctor, Catedrático y Jefe del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra (MRC):

*Me gustaría abordar la epidemiología culinaria, un término que quizás muchos conocen como epidemiología gastronómica. Por citar un ejemplo: queremos medir la exposición y la respuesta de los alimentos a su cocción, tomando en cuenta los macro nutrientes y los micronutrientes. Estamos midiendo los nutrientes de los alimentos, pero no la respuesta de estos a los procesos de cocción.*

*Por eso hace poco hicimos un cuestionario sobre la frecuencia de cocinar en casa, para ver qué alimentos se cocinan y con qué frecuencia se cocinan. Y la forma en que se cocinan tiene una influencia sobre la salud. Así, vemos las consecuencias de la cocción de los productos, y el impacto que las distintas técnicas de cocción pueden tener en cada alimento.*

### Ramón Estruch,

MD, PhD, Consultor Senior, Departamento de Medicina Interna, Hospital Clínic de Barcelona. Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universitat de Barcelona. Director de Investigación del grupo de Nutrición, Enfermedades Cardiovasculares y Envejecimiento, IDIBAPS (Institut d' Investigació August Pi i Sunyer). Presidente del Consejo Asesor Científico del Centro Mediterráneo de Torribera:

*Nosotros estamos trabajando para divulgar la dieta mediterránea, mirando de cambiar el término para transmitirla mejor, ya que creo, por ejemplo, que es más recomendable una dieta mediterránea que una flexitariana. Quizás, por eso, se le puede cambiar el nombre y llamarlo la dieta del “Paralelo 40”, ya que atraviesa el Mediterráneo, pero también California y sus viñas y China con el aceite de oliva.*

*Por otra parte, trabajamos para ajustar la dieta mediterránea a cada perfil. No funciona igual para todo el mundo: no es lo mismo pensar la dieta para un menor, una mujer embarazada, una persona mayor, para alguien hace actividad física o para gente que está en un despacho.*

### Rosa M Lamuela-Raventós,

PhD, Profesor Asociado y Director del Instituto de Nutrición y Seguridad Alimentaria, Universidad de Barcelona:

*Nosotros estamos creando directrices de nutrición, y podría ser interesante llegar a cocinar según directrices gastronómicas. Hay plantas o verduras que nadie considera mezclar, pero que son nutricionalmente beneficiosas, y crear ese tipo de combinaciones es la esencia de la dieta Mediterránea.*

*Además, creemos que es importante centrarnos en las embarazadas y en los menores. Las embarazadas y los niños han de tener una dieta muy saludable para asegurar una dieta positiva en el futuro.*

### Jean-Xavier Guinard,

PhD, Profesor de Ciencias Sensoriales, Investigación Sensorial Traslacional/Perspectiva del Consumidor, Universidad de California, Davis:

*En mi opinión el futuro pasa por más “deliciosidad” y más sostenibilidad.*

*Hay toda una serie de investigaciones que ya se han llevado a cabo y han tenido tiempo de asentarse, y ahora hay que aplicarlas, pasando de los enfoques tradicionales de investigación, que tienen en cuenta variables independientes, en enfoques más actuales que estudien las variables dependientes. En la dieta mediterránea hay muchos factores y causas que se relacionan.*

*Por ejemplo, me gustaría estudiar la dieta, pero también el estilo de vida, y los efectos de éste en la salud y la sostenibilidad.*

*Por eso creo que podemos estudiar a cualquier persona, no solo del Mediterráneo, sino a personas que cocinan o tienen una gastronomía similar, y ver cuáles son las modificaciones en cuanto a su bienestar al consumir esta dieta.*

*Esto se podría hacer, por ejemplo, con datos como los de Google, ponente en este congreso.*

**Michael Sperling:** ¿Cuál es el estado actual de la investigación en cuanto a la dieta mediterránea? ¿Qué lagunas hay en cuanto a su divulgación?

**Ramon Estruch:** Es interesante pensar que la dieta mediterránea no es solo una comida sino es un estilo de vida. Hay que tener en cuenta el ejercicio físico, los hábitos alimentarios...

En el campo de la medicina culinaria ayer vi un libro con respuestas clave que decía: “Tenemos que vincular el arte de la cocina con la ciencia de la nutrición”. Esa es la clave, hay que poner al chef en el mismo lugar que al médico, la enfermera o el nutricionista.

Algo que me interesa mucho también es lo relativo a los sentidos. Comemos en función del sabor y los olores, y tanto el chef como los médicos se interesan en estos aspectos, pero con otra perspectiva. ¿Qué pasa si combinamos todas estas miradas?

**Michael Sperling:** ¿Qué estrategias concretas ve como estrategia traslacional de la dieta mediterránea?

**Jean-Xavier Guinard:** Hay que utilizar las operaciones de los restaurantes de los campus universitarios como laboratorios vivos, con estudiantes como sujetos de estudio.

En el CIA lo hemos hecho, y tenemos resultados. Hay que influir en los estudiantes, que son buenos con el manejo de las redes sociales, para que comuniquen y hagan el márketing de estas estrategias.

Estas iniciativas funcionan muy bien gracias, además, a grandes empresas como Google, que lo aplican en sus trabajadores.

Por tanto, tenemos investigadores, operadores, chefs, laboratorio de pruebas, grandes empresas, estudiantes como influencers y nuevos menús en las escuelas. Menús deliciosos y sostenibles. Es un modelo que ha funcionado súper bien y espero que se extienda.

**Michael Sperling: W:** ¿Qué oportunidad presenta la financiación a los colectivos para la experimentación traslacional?

**Ramón Estruch:** Lo traslacional es muy importante. Hemos hecho estudios en el Hospital Clínic con mujeres embarazadas de entre 30 y 40 años para preguntarles qué relación tienen con la dieta mediterránea, y nos encontramos casos donde la alimentación saludable no era considerada importante.

Hay una laguna: Están las investigaciones, pero luego lo que la gente realmente come. España es un país que está en el Mediterráneo, pero no es únicamente mediterráneo, sino un lugar que recibe dietas de otras partes mundo.

¿Qué tenemos que hacer? ¿Recuperar nuestra dieta? ¿O dedicarnos específicamente a partes específicas de la población? ¿A dónde hay que dirigir la financiación? Esta es la laguna entre investigación y acción.

**Rosa M. Lamuela-Raventós:** Necesitamos dinero. Hoy, los proyectos europeos de hoy en día piden transferir los estudios a la realidad, a la acción. Si no se transfiere el conocimiento a la sociedad, no se reciben fondos. Tenemos que hacerlo, por ejemplo, nunca se me había ocurrido usar a los estudiantes como transmisores del mensaje.

**Michael Sperling:** ¿Qué sabemos sobre la interacción de la dieta con otros alimentos? ¿Hay otros alimentos en la dieta que sean beneficiosos?

**Rosa M. Lamuela-Raventós:** Hay que hacer más investigación. Siempre miramos ingrediente por ingrediente, y hay que mirar cómo se relacionan unos ingredientes con otros. No solo mirar qué cocinamos, sino cómo los cocinamos y cómo los ingredientes generan sinergias entre sí.

**Michael Sperling:** ¿Cómo recomienda acercar el modelo de la dieta a EUA? Aquí hay mercados, pero ¿ahí??

**Ramón Estruch:** Si lo supiera sería rico... (risas) En la escuela es algo más fácil, pero en el día a día, también hay que encontrar soluciones para los restaurantes. Hay que tener buena comida, pero también educar a la población.

**Jean-Xavier Guinard:** Un término que me gusta para extender esta dieta es el de Plant Forward. No hablamos de quitar la carne del todo, pero sí mover el dial. Y cambiar estilos de vida: En Estados Unidos tenemos que movernos más, ser menos sedentarios.

Ya está habiendo cambios. Los aspectos sociales de la comida están cambiando. Por ejemplo, con el café de especialidad, donde se ha popularizado el café sostenible. Las cosas avanzan en la dirección correcta, pero tenemos movimientos que se dirigen hacia un estilo de vida más mediterráneo, y se trata de compartir y educar a partir de las buenas experiencias.

**Ramón Estruch:** En primer lugar, creo que hablamos poco de estilos de vida cuando hablamos de dieta, especialmente de la actividad física, y apuntar a los líderes para conseguir estos cambios, si quiero cambiar la sociedad sé que debería apuntar a los líderes de la sociedad.

**Michael Sperling:** ¿Hablamos de chefs y médicos, pero también olvidamos a los educadores, que a su vez olvidan la comida?

**Rosa M. Lamuela-Raventós:** TEmpezamos a haber iniciativas, como las escuelas que van a aprender a cocinar a la Fundació Alcía. Tendría que ser obligatorio aprender sobre estos temas en la escuela.

**Jean-Xavier Guinard:** Antes la educación alimentaria tenía que ver con la familia, y ahora lo ponemos todo en los colegios. Por eso lo que pasa en las universidades es tan excitante, porque cuando llegan a las universidades los jóvenes por primera vez se interesan por la comida. Pero hay que devolver responsabilidad a las familias.

**Ramón Estruch:** Y también es importante enseñar a quienes enseñan.

**Miguel Ruiz Canela:** Hay acciones que se están haciendo, pero que quizás son algo desconocidas. En Noruega, por ejemplo, ya se está enseñando alimentación en su sistema educativo. Nuestra conducta alimentaria no depende solo del libre albedrío, sino de los condicionante, y por eso hay que centrar la salud pública en la familia. Queremos empoderar a las familias y hacerlas conversar con el resto de actores del sistema alimentario.

**Jean-Xavier Guinard:** Es cierto, por ejemplo, la última vez que estuve en Basque Culinary Center hicieron un curso en el que estaban los padres y madres también aprendiendo sobre aceite de oliva y cocina.

**Michael Sperling:** Conocemos la dieta mediterránea, pero no se practica tanto como nos gustaría. De hecho, la frecuencia está bajando. ¿Cómo impulsamos el cambio?

**Jean-Xavier Guinard:** Hablaré de la “estrategia Flip”, la estrategia del cambio que llevamos a cabo entre el CIA y el Mushroom Council. Se pueden sustituir ingredientes no tan saludables por otro más saludables

con sabores parecidos. Por ejemplo, hicimos recetas con carne y setas, con un 75% de vegetal y un 25% de carne con mucho éxito. Y sin cambios en el sabor.

Hacemos lo mismo con las grasas, los lácteos, el sodio, los azúcares... Es un ejemplo de estrategias traslacionales con las que buscamos hacer el cambio, pero seguir haciendo que la comida siga siendo deliciosa.

**Miguel Ruiz Canela:** Hay que motivar, capacitar y empoderar. Por ejemplo, tenemos el proyecto “End Chef”, en el que no damos clases de cocina, sino haciendo pensar en qué es lo que sucede cuando cocinas. Los nutrientes se vuelven biodisponibles según cómo los tratamos. Lo que hacemos así es darles las herramientas para que implementen el cambio solos.

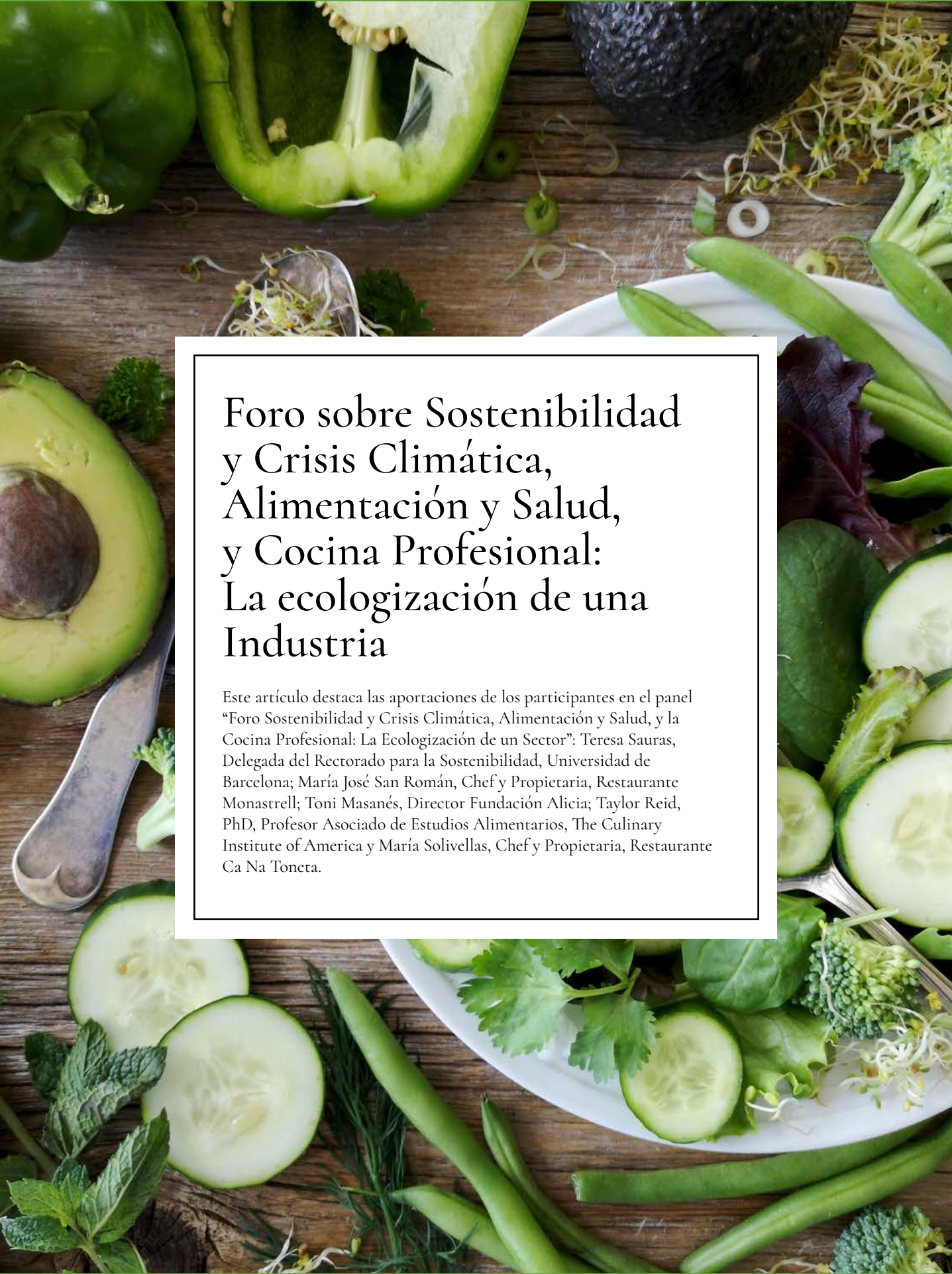
**Ramón Estruch:** Nosotros estamos centrados en la nutrición. En tres pasos. Nutrición personalizada, poblacional y la planetaria y creemos que la dieta mediterránea puede cumplir los tres pasos.

El 97% de la población puede seguir la dieta mediterránea. Sabemos que es una dieta que previene enfermedades y que, en general, es la mejor dieta para el planeta. Por eso tenemos que trabajar para no perderla.

**Olive Oils FROM SPAIN WORLD LEADERS**

**Aromas of extra virgin Olive Oils from Spain**

GREEN OLIVE	RIPE OLIVE	AVOCADO	BASIL	ARTICHOKE	BITTER ALMOND	SWEET ALMOND	CHAMOMILE
GREEN ASPARAGUS	FIG LEAF	BERRIES	FRESHLY CUT GRASS	DRIED NUTS	FENNEL	OLIVE LEAF	RIPE APPLE
GREEN APPLE	ORANGE	WALNUT	PEAR	PEPPER	PINE NUT	TOMATO PLANT	BANANA
GRAPEFRUIT	RETAMA	ROSEMARY	TOMATO	THYME	STRAWBERRY		



## Foro sobre Sostenibilidad y Crisis Climática, Alimentación y Salud, y Cocina Profesional: La ecologización de una Industria

Este artículo destaca las aportaciones de los participantes en el panel “Foro Sostenibilidad y Crisis Climática, Alimentación y Salud, y la Cocina Profesional: La Ecologización de un Sector”: Teresa Sauras, Delegada del Rectorado para la Sostenibilidad, Universidad de Barcelona; María José San Román, Chef y Propietaria, Restaurante Monastrell; Toni Masanés, Director Fundación Alicia; Taylor Reid, PhD, Profesor Asociado de Estudios Alimentarios, The Culinary Institute of America y María Solivellas, Chef y Propietaria, Restaurante Ca Na Toneta.

En una isla del Mediterráneo, un cocinero ha ayudado a una cooperativa de agricultores a crear un grupo de WhatsApp en el que pueden anunciar a los restaurantes de la isla los excedentes que tienen esa semana de los productos ecológicos que cosechan.

Al mismo tiempo, en el Valle del Hudson, en el estado de Nueva York (Estados Unidos), una app llamada “Farm To Table”, diseñada por un antiguo alumno de The Culinary Institute of America (CIA), facilita a los cocineros hacer pedidos a los agricultores para que el producto llegue directamente de la granja a las cocinas.

En España, una inversión millonaria está apoyando el desarrollo, ahora mismo, de la aplicación que permitirá la conexión del futuro entre cocinas y agricultores.

Tres historias diferentes y tres zonas del mundo alejadas entre sí. Pero muchos elementos comunes y un objetivo compartido: la necesidad de reverdecer un sector centrado en la cocina profesional para acelerar los avances en el camino hacia la sostenibilidad.



## LA ECOLOGIZACIÓN DE LA COCINA: MUCHOS CAMINOS PARA LLEGAR AL MISMO DESTINO

Conseguir que la cocina profesional sea más sostenible es un reto que no puede abordarse únicamente desde las cocinas. De satisfacer una necesidad humana tan básica como la alimentación, la industria alimentaria se ha convertido en un gigante que repercute en prácticamente todos los niveles de la sociedad y de la economía, y por ello es necesario perseguir el objetivo de una cocina profesional que se haga más ecológica en tantas vías como sea posible.

La historia con la que comenzó este texto es la de María Solivellas, una cocinera que desde su restaurante Ca Na Toneta, en Mallorca, lleva 25 años luchando por poner en valor a los agricultores que llevan el producto a su restaurante, para que todo el mundo (incluidos clientes, periodistas y vecinos) reconozca el valor que su trabajo tiene en el entorno de la isla. Ella misma explica que

*“cuando empecé a cocinar vi las poderosas conexiones que mi trabajo tiene con todo: la cultura, la salud, el placer, el medio ambiente, las conexiones sociales. Y desde entonces me enamoré de mi trabajo”.*

Pero la cocina no es el único actor que tiene algo que decir en el cambio. Una antigua alumna de la CIA creó la aplicación Hudson Valley, que pretende, en palabras de su profesor, Taylor Reid,

*“incluir la sostenibilidad en el plan de estudios de la universidad y llevarla a la cocina”.*

La educación es la base de cualquier cambio, y por ello, cursos del CIA como “Introducción a los sistemas alimentarios” o grados como “Estudios alimentarios aplicados” buscan establecer las conexiones necesarias entre el servicio alimentario y la sostenibilidad para iniciar el cambio desde el principio. El uso de la tecnología para crear una aplicación como “Farm To Table”, nacida gracias a este sistema educativo, es sólo una de las muchas formas de perseguir la transformación del sistema alimentario.



## LOS PRODUCTORES, PRIMER ESLABÓN DE LA CADENA DE VALOR DE LA CULTURA GASTRONÓMICA

Si nos atrevemos a afirmar que, en un sistema tan amplio y complejo como el alimentario, la educación es el principio y los chefs y sus restaurantes el final, en medio hay muchos actores sin los que el sistema no tendría sentido, y a los que hay que escuchar para construir las soluciones del futuro.

El trabajo de Solivellas en Mallorca o el del CIA en Nueva York muestran una conclusión similar: hay que acercarse al productor. Tanto María desde el Mediterráneo como el CIA desde Estados Unidos lo afirman: **“Los productores han sido grandes olvidados en la cadena de los grandes servicios alimentarios”.** En un mundo en el que los chefs se han convertido en grandes estrellas de influencia internacional, los ganaderos y agricultores que les suministran la materia prima básica -sin la cual los chefs no podrían expresarse- permanecen en la sombra.

Por eso, María José San Román, del restaurante Monastrell de Alicante, afirma que **“hay que poner de moda a los productores, igual que se ha hecho con los cocineros”.**

*“Quizá yo no pueda hacer huevos en mi restaurante, pero sí tengo el poder de dar a conocer a quienes los producen y darles voz y nombre en el círculo de la alta cocina para situarlos en el lugar que les corresponde”.*

Y es que, como dice María Solivellas, **“los agricultores eran alguien antes que nosotros, pero nosotros no somos nadie sin ellos”.**



## COCINEROS Y CIENCIA, CIENCIA Y COCINEROS, JUNTOS EN DEFENSA DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Y si los productores son una de las principales voces a escuchar para entender cuál es el conocimiento humano sobre cocina generado a lo largo de milenios, los científicos son el otro punto al que mirar (y escuchar) para acercarse a conocer cuál es el conocimiento científico que construirá las soluciones a la alimentación del futuro.

Así lo explica Toni Massanés, director de la Fundación Alicia, un centro de investigación en cocina que busca innovar para mejorar la alimentación de las personas con especial atención a la puesta en valor del patrimonio gastronómico de los territorios. Massanés pone el foco en la educación, en los cocineros y en el conocimiento de los productores, pero llama a los científicos a compartir mesa con ellos para construir la gastronomía del futuro: **“Si queremos formar cocineros, más vale que tengamos una ciencia de base que nos dé los conocimientos necesarios para hacerlo”.**

La brecha científica entre la cocina y la mesa aún no se ha cubierto. **“En la Fundación Alicia trabajamos recopilando conocimiento para desarrollar nuestras investigaciones y nos damos cuenta de que ese conocimiento aún no existe”.** **“El otro día me enteré de que, si las tablas de composición de los alimentos tienen 150 nutrientes, aún nos quedan decenas de miles por conocer”.**

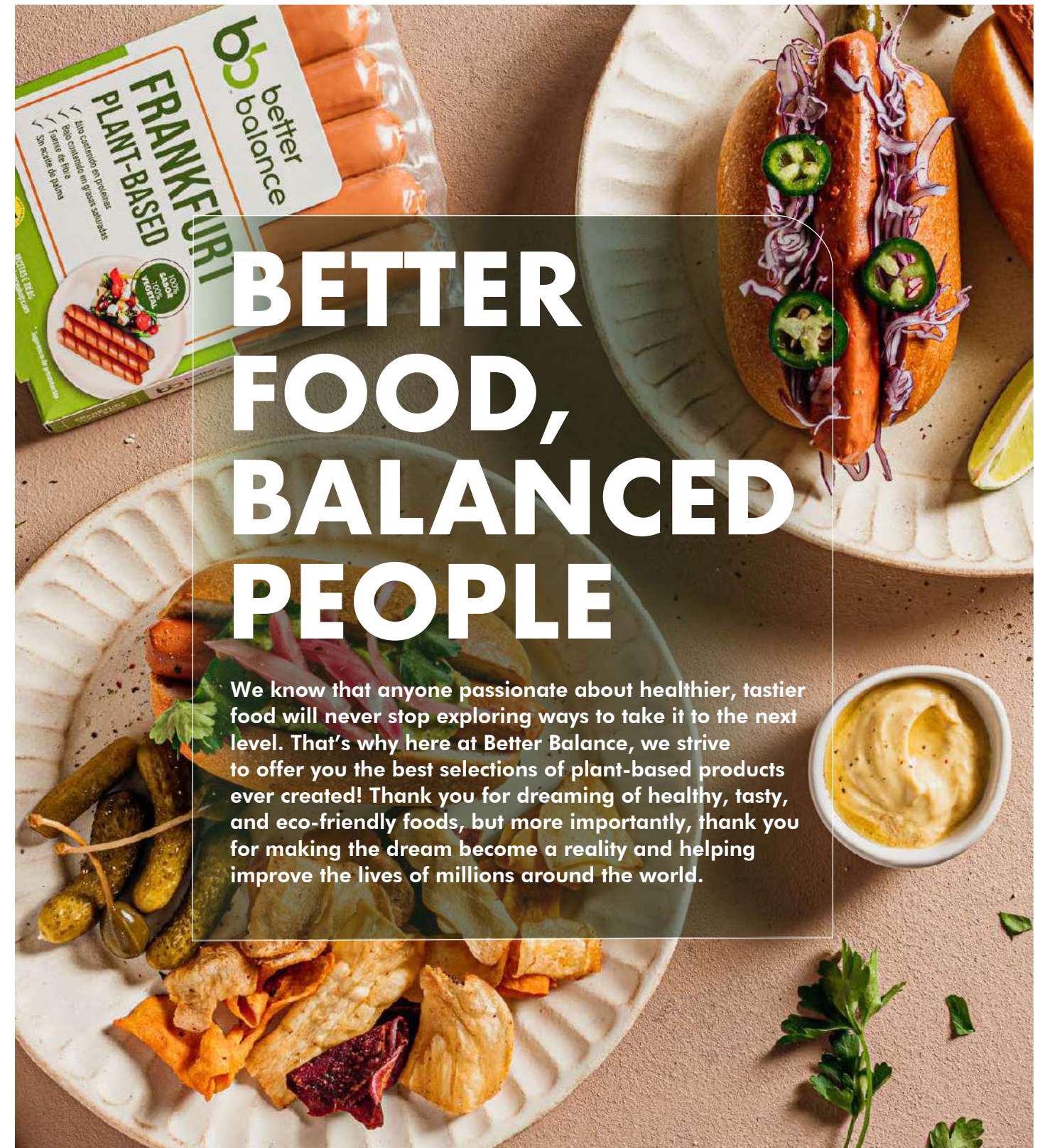
Según la investigadora, a los científicos aún les queda mucho camino por recorrer para permitirnos entender lo que ocurre en la cocina, y por qué dietas como la mediterránea son el camino hacia una alimentación más sostenible y saludable. **“El pescaíto frito, un**

**plato tradicional, se fríe porque así se mejora el perfil lipídico del pescado, y el redondo de ternera, una receta clásica catalana, ¡tiene menos grasa que una pechuga de pollo sin piel! Y esas explicaciones científicas, que sirven para defender la sostenibilidad de nuestras cocinas, están por hacer”.**

En definitiva, según Massanés, queda mucha investigación fantástica por hacer para seguir demostrando que en el Mediterráneo, o como lo llamaba el restaurador Ramón Parellada, **“la barriga del mundo”**, se puede encontrar una dieta y una gastronomía excelentes.

Del mismo modo, María José San Román, también reclama una conexión entre cocineros y científicos. **“Los restaurantes somos transversales en todo y el impacto que tenemos es enorme”.** Por eso hay que tomar medidas transversales (reducir el consumo de carne y el desperdicio alimentario y aumentar el consumo de productos ecológicos y pescado) y, también, hacer conexiones transversales.

En definitiva, serán los científicos los que ayuden a certificar lo que los productores llevan siglos demostrando y los cocineros varios años cocinando: que la Dieta Mediterránea es el camino a seguir, y que la recuperación de recetas mediterráneas (como el redondo de ternera), productos mediterráneos como el aceite de oliva y prácticas mediterráneas (como la agricultura local o el consumo de productos frescos) son el principal camino a seguir para la ecologización de las grandes cocinas profesionales.



# BETTER FOOD, BALANCED PEOPLE

We know that anyone passionate about healthier, tastier food will never stop exploring ways to take it to the next level. That's why here at Better Balance, we strive to offer you the best selections of plant-based products ever created! Thank you for dreaming of healthy, tasty, and eco-friendly foods, but more importantly, thank you for making the dream become a reality and helping improve the lives of millions around the world.



**bb better balance**  
On the Way to a Better Life.

## CITAS

“ La industria alimentaria se ha convertido en un gigante que afecta prácticamente a todos los niveles de la sociedad y la economía, y por eso es necesario perseguir el objetivo de una cocina profesional más ecológica desde todas las vías posibles ”.

**Taylor Reid, PhD**, Profesor Asociado de Estudios Alimentarios

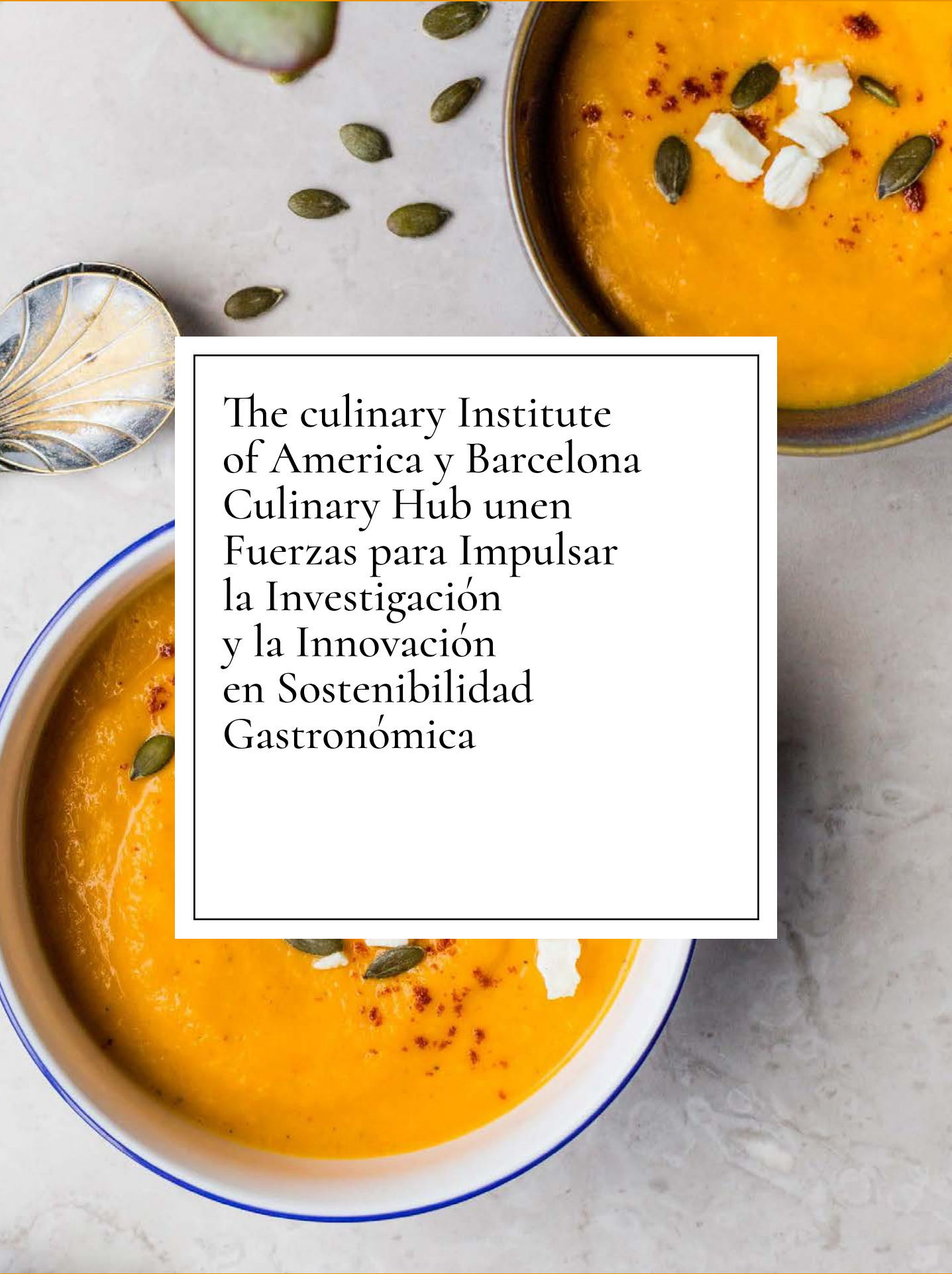
“ Hay que escuchar a los productores en la gran cadena de la gastronomía. En un mundo en el que los chefs se han convertido en grandes estrellas de influencia internacional, los agricultores y ganaderos que les suministran las materias primas básicas -sin las cuales los chefs no podrían expresarse- permanecen en la sombra ”.

**Maria Solivellas**, Chef y Propietaria, Restaurante Ca la Toneta

“ Si los productores son los grandes olvidados a los que escuchar para entender el conocimiento humano sobre gastronomía generado a lo largo de milenios, los científicos son el otro punto al que mirar (y escuchar) para acercarse a conocer cuál es el conocimiento científico que construirá las soluciones a la alimentación del futuro ”.

**Toni Massanés**, Director, Fundación Alícia





The culinary Institute of America y Barcelona Culinary Hub unen Fuerzas para Impulsar la Investigación y la Innovación en Sostenibilidad Gastronómica

Sustainable Culinary ThinkLab tiene como objetivo innovar y dar respuesta a las necesidades actuales del sector actuando como plataforma de investigación, diálogo y debate para promover la sostenibilidad gastronómica en los sectores de la alimentación y la restauración.

En los últimos años, la sostenibilidad ambiental y la salud han cobrado cada vez más importancia y se han convertido en un pilar fundamental para el desarrollo sostenible de la sociedad. En una sociedad cada vez más concienciada con la responsabilidad medioambiental, el sector gastronómico debe responder aportando soluciones sostenibles a través de la profesionalización, la digitalización y un mayor acceso a datos críticos y conocimientos estratégicos, y la creación de nuevos modelos de negocio gastronómico.

Los sistemas alimentarios en su conjunto representan hoy más del 40 % de la producción mundial de gases de efecto invernadero. Muchos otros datos apuntan a toda una gama de diversos efectos externos negativos. Estas realidades nos obligan a repensar nuestros actuales sistemas alimentarios y también nuestras dietas. Los sistemas alimentarios no solo deben encontrar respuestas a las necesidades de salud de nuestra población, sino también a la sostenibilidad del planeta y al empleo digno.

[Sustainable Culinary ThinkLab](#) es la plataforma de investigación y discusión para promover la sostenibilidad gastronómica dentro de los sectores de la restauración, servicios alimentarios y afines a través de una plataforma virtual que actuará como un laboratorio para la innovación culinaria. La prioridad de esta iniciativa de proyecto educativo es conectar a expertos de Europa y el Mediterráneo, Estados Unidos, América Latina y más allá con estudiantes de todo el mundo.

La plataforma educativa creada entre [Barcelona Culinary Hub](#) y [The Culinary Institute of America](#) se enmarca en un marco más amplio de colaboración entre ambas instituciones para promover la cooperación entre ellas en los campos de la investigación, el desarrollo profesional y el impacto en la industria, así como para fomentar la internacionalización y la transferencia de conocimiento a través de actividades y proyectos educativos e interculturales que involucren a estudiantes, académicos y profesionales de las distintas áreas de las dos instituciones.

Para ello, la plataforma trabaja en 6 ejes principales: producto, personas, acciones, comunidad y territorio, instituciones y tecnología. En términos más generales, Sustainable Culinary ThinkLab busca promover la innovación y responder a las necesidades actuales y

emergentes del sector en torno a la gestión empresarial, incluido el negocio del cambio, progresión hacia nuevos modelos de producción y servicio alimentario, consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible fijados en la Agenda 2030 y la elevación de la capacitación y el desarrollo de liderazgo al equipar a los profesionales de la industria con el conocimiento, las habilidades y las herramientas que necesitan para enfrentar los desafíos de nuestro tiempo y, por lo tanto, renovar nuestra industria para un futuro seguro.

En este marco, las dos organizaciones llevan a cabo **acciones y proyectos conjuntos para promover la investigación y la innovación en sostenibilidad alimentaria**; explorar modelos tradicionales y culturalmente arraigados de alimentación y producción sostenibles y colaborar con los arquitectos del cambio en las regiones geográficas de ambas organizaciones.

Inicialmente, el ThinkLab Culinario Sostenible está desarrollando un **podcast conjunto para compartir información sobre temas e innovación en la intersección de la sostenibilidad y los campos de la alimentación y la gastronomía**, buscando hacer que el acceso a la experiencia práctica y los aprendizajes casos prácticos de casos en cambio sean más accesibles para todos en el sector.

# PEANUTS

LEARN MORE ABOUT HOW PEANUTS PLAY AN IMPORTANT ROLE IN THE MEDITERRANEAN DIET



PEANUT HUMMUS RECIPE  
PEANUTINSTITUTE.COM



## Ciencia y Márquetin: Conocer el Aceite de Oliva en Profundidad para Comunicarlo Mejor

Este artículo destaca las contribuciones de los participantes en el panel “El Aceite de Oliva, los Frutos Secos y la Cocina de Inspiración Mediterránea y vegetal: Crear Sabor y Reformular las Narrativas Culinarias”: Greg Drescher, Asesor Principal de Iniciativas Estratégicas, The Culinary Institute of America; Teresa Pérez, Directora General, Interprofesional Aceite Oliva Español; Rosa M. Lamuela-Raventós, PhD, Profesora Asociada y Directora del Instituto de Nutrición y Seguridad Alimentaria, Universidad de Barcelona.

El aceite de oliva es, quizás, el gran abanderado de la dieta mediterránea, el oro líquido es la joya de la corona de una región que ha construido una dieta modelo a partir de una de las grasas más saludables del planeta.

Pero, aunque conocemos de forma genérica sus ventajas, no siempre podemos detallar con claridad cuáles son sus beneficios, el porqué de su importancia y la centralidad de este producto en el liderazgo de la dieta mediterránea a la hora de diseñar un futuro saludable.

Existir es comunicar y, para comunicar de forma efectiva, hacen falta discursos sólidos que se apoyen en datos y en relatos, en historias que nos explican, a partir de los hechos reales, cuentos que nos convenzan. Por eso hoy nos hemos preguntado, ¿Cómo explica la ciencia los beneficios del aceite de oliva? ¿Y cómo explicamos nosotros, después, esos beneficios?

## POLIFENOLES, UNA PALABRA DIFÍCIL QUE BUSCA FACILITARNOS LA VIDA

Para alcanzar a entender las cuestiones complejas hay que perder el miedo al conocimiento complejo. Para empezar, una explicación simple: los polifenoles son moléculas antioxidantes que se encuentran en mayor o menor medida en casi todas las plantas. Es decir, son un compuesto de las plantas que ayuda a retrasar la oxidación de las moléculas del cuerpo.

Con un párrafo simple introducimos una de las grandes ventajas del aceite de oliva. Rosa M. Lamuela-Raventós, profesora Asociada en la UB y Directora del Instituto de Nutrición y Seguridad

“Los aceites (y los frutos secos) son grandes poseedores de polifenoles, y su uso continuado se ha demostrado que provoca beneficios notables en la antioxidación del cuerpo”.



## ESTUDIOS PARA CONFIRMAR SENSACIONES

Así lo demuestra un estudio<sup>1</sup>, elaborado por la profesora, que investiga la presencia de polifenoles en la Dieta Mediterránea. Aquí se analizó durante seis meses el efecto en el cuerpo humano del consumo de aceites y frutos secos. En apenas medio año, las personas analizadas mejoraron su memoria y redujeron sus niveles de cortisol, es decir, de estrés, probando que, sin lugar a dudas, el consumo de los polifenoles del aceite y de los frutos secos mejora la performance cognitiva, y es útil para ser usado de forma prebiótica y post-biótica.

En resumen, el aceite y los frutos ayudan a desoxidar la mente y a un rendimiento mental más sano. En la misma línea, la profesora también esgrime los resultados de Predimed, un estudio que busca analizar los efectos en la salud de la dieta mediterránea.

En sus últimos avances, el estudio se centra, no solo en el consumo del aceite y sus polifenoles en personas mayores, sino también en la reacción de los mismos cuando cocinamos con ellos y no los usamos, simplemente, para aliñar una ensalada. El estudio ha demostrado que, tras haber cocinado con aceite de oliva recetas propias de una dieta mediterránea, el público estudiado no tenía un descenso de la actividad cognitiva.

No solo eso, en otro estudio, donde se estudia los efectos del cocinado en los polifenoles presentes en la comida<sup>2</sup>, se demuestra que, a pesar de perder algunos compuestos fenólicos durante la cocción, los polifenoles de esa comida siguen siendo altos y, no solo eso, sino que demuestran, también, ayudar a que los alimentos a los que acompaña se mantengan más tiempo en el cuerpo ofreciendo sus efectos beneficiosos.

“Hay un efecto de simbiosis, los carotenoides de un tomate están más disponibles cuando preparamos, por ejemplo, una salsa de tomate en conjunto con el aceite de oliva”.

En resumen, lo que se apuntaba al principio, el aceite de oliva y los frutos secos, dos pilares de la dieta mediterránea, disponen a nuestro cuerpo a recibir más nutrientes y, sobre todo, mantienen más despierto a nuestro cerebro.



<sup>1</sup> Se refiere a la línea de investigación en Dieta Mediterránea del Polyphenol Research Group.

<sup>2</sup> Se refiere a línea de investigación en Efectos del cocinado del Polyphenol Research Group.

## COMUNICAR AL MUNDO LO QUE NOS CUENTA LA CIENCIA

Ahora que ya tenemos el apoyo científico que nos cuenta los secretos de los beneficios del aceite de oliva llega la siguiente pregunta. ¿Cómo comunicamos estos beneficios? Teresa Pérez, CEO de la Interprofesional del Aceite de Oliva Español, lo tiene claro: **“Tenemos que fomentar no tanto el aspecto del aceite de oliva si no sus propiedades saludables”**. Es decir, menos hablar de color y textura, más hablar de salud.

La idea es que los consumidores del futuro, los que ahora están en las escuelas, consuman el aceite no por su aspecto, sino por sus beneficios, y que sean plenamente conscientes de lo positivo que es no solo para su organismo, sino también para el entorno.

Los cultivos de aceite de oliva, por ejemplo, son grandes fijadores de CO<sub>2</sub>. 1 kg de cultivo puede fijar hasta 11 kg de CO<sub>2</sub>, es decir, multiplicar por diez la capacidad de fijación de dióxido. En un país como España, que tiene la mayor producción del mundo de olivas biológicas, con un 70% de la superficie total nacional de este cultivo, este dato es clave a la hora de entender la importancia del oro líquido.

## PRODUCTO LOCAL, MENSAJES INTERNACIONALES

Como ya apuntaba la ciencia, el aceite de oliva no solo es bueno como sazónador, sino que también mejora a la hora de cocinarlo. Es, por ejemplo, el que mejor aguanta el calor sin perder sus propiedades.

Por eso, cuando el aceite, ese producto tan local, se comunica fuera, hay que atacar todos los frentes. La Interprofesional Aceite Oliva Español lleva a cabo campañas en México y Alemania donde se habla del sabor, pero también de la sostenibilidad. Por otra parte, en China, por ejemplo, se habla sobre cómo introducir el aceite en la comida y cocinarlo correctamente. Además, la Interprofesional ha creado embajadas en estos países donde se trabaja con chefs locales para fomentar el uso del aceite, y existe un acuerdo con Compass para abordar el sobrepeso infantil a partir del uso del aceite de oliva en la cocina.

En un mundo poco sostenible, el aceite, saludable desde sus cultivos hasta su impacto en el organismo, ha de ser una de las patas importantes del cambio hacia un sistema alimentario más sano. Los datos están ahí, y ahora que los conocemos, los podemos comunicar con propiedad porque, a día de hoy, ya no podemos mirar para otro lado y es tiempo de sensibilizar al mundo para que empiece a comer mejor.



# Food at Google

## Shaping a better future through plant-powered food

By making plants the star, our food-at-work program empowers individuals to be at their best. Together, let's invest in food as a platform for a world of limitless possibilities.







## EL ACEITE DE OLIVA Y LA COCINA PLANT-FORWARD

Si se tiene en cuenta el peso de las evidencias científicas existentes en la intersección entre la nutrición, el cambio climático, la biodiversidad y otros elementos para lograr un futuro planetario sostenible, uno de nuestros principales retos está claro: dependiendo de qué parte del mundo estemos considerando, necesitamos preservar o cambiar a patrones de consumo de alimentos que favorezcan el mundo vegetal. La dieta mediterránea tradicional es uno de esos modelos, una cultura alimentaria basada en una serie de ingredientes básicos y estrategias y técnicas culinarias fundamentales. Una de ellas, el aceite de oliva y sus usos y técnicas, se encuentra en el epicentro mismo de este patrón alimentario.

La consideración del aceite de oliva y la cocina basada en el mundo vegetal no sólo en la cuenca mediterránea, sino también en los países de la diáspora mediterránea -y ahora mucho más allá- fue la inspiración que llevó al The Culinary Institute of America a incluir una sección titulada “Olive Oil and the Plant-Forward Kitchen” en su web [plantforwardkitchen.org/site](http://plantforwardkitchen.org/site). Recientemente, como parte de esta sección, y en colaboración con [Menus of Change University Research Collaborative](#) y el Consejo Oleícola Internacional, el CIA dirigió un proyecto de divulgación en torno al vasto repertorio de [salsas con una base de aceite de oliva](#) (es decir, salsas, salsas para mojar y salsas para untar) que se pueden encontrar en el mundo mediterráneo. La creatividad, la diversidad de sabores y las aplicaciones asociadas a estas tradiciones salseras son impresionantes.

Algunas de ellas -como el hummus y el pesto- han obtenido reconocimiento mundial. Pero muchas otras permanecen en gran medida ocultas fuera de la geografía de su origen. Otras se encuentran en una posición intermedia en cuanto a su visibilidad. Sin embargo, como grupo que se cuenta por docenas, todos ellos hablan de la brillantez de la cocina mediterránea. A partir de una cesta de la compra que incluye aceite de oliva, ajo, frutos secos y semillas, verduras asadas, legumbres, hierbas aromáticas, especias, otros aromas, cítricos y mucho más -y algunos golpes de mortero (o un robot de cocina o una batidora)-, los resultados de estas tradiciones salseras basadas en el aceite de oliva merecen un reconocimiento más amplio.

¿Le apetece probar estas salsas? ¿Quizá en un [Bocadillo de un Mercado Tunecino](#)? ¿Listo para preparar [harissa](#)?

## BOCADILLO MERCADO TUNECINO

El bocadillo mercado tunecino es uno de los mejores bocadillos que ofrece el Mediterráneo. Relleno de Harissa, ensalada de zanahoria, atún confitado, patatas, huevo duro y Mechouia (un plato tunecino de verduras carbonizadas), el sándwich es complejo y está repleto de sabor. Utilice un aceite de oliva con un sabor afrutado maduro.

Encuentra en estos enlaces la [video receta](#), y la [receta imprimible](#) en PDF.



### INGREDIENTES

Ensalada tunecina de zanahorias

5-6 Zanahorias medianas, peladas, ralladas grandes

1 cucharada. Diente de ajo, picado

según sea necesario, Sal marina

1 cucharadita de semillas de alcaravea molidas

¼ cucharadita de semillas de comino, tostadas, molidas

1 cucharada (+ más si es necesario) de Harissa

1 cucharada de zumo de limón recién exprimido

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

### MÉTODO

1. Para la ensalada de zanahoria: Usando los agujeros grandes de un rallador, rallar las zanahorias en un bol. En un mortero, machacar el ajo hasta obtener una pasta con una pizca de sal. Incorporar la alcaravea, el comino, el zumo de limón y la harissa, mezclando bien, y a continuación el aceite de oliva. Batir con un tenedor o un batidor de alambre pequeño para amalgamar y verter inmediatamente sobre las zanahorias ralladas. Reservar a temperatura ambiente unos 30 minutos para que se impregnen los sabores.
2. Para la Mechouia: Precalentar un horno a 230°C.
3. Asar los tomates y las cebollas en una bandeja para hornear en un horno caliente o bajo la parrilla hasta que la cáscara esté carbonizada, pero la pulpa aún esté firme. Retirar del fuego. Dejar reposar hasta que se enfríen lo suficiente como para tocarlos. Retirar la piel. Cortar la cebolla en juliana. Quitar las semillas a los tomates y cortarlos en juliana.
4. Combinar los pimientos y chiles asados, las cebollas y los tomates.
5. Agrega el perejil y remueva para mezclar bien.
6. En un recipiente aparte, bata el aceite de oliva virgen extra y el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta. Añadir a la mezcla la pimienta y sazonar.
7. Para montar: Cortar el pan por la mitad. Quitar parte de la masa del centro. Untar el interior del pan con harissa. Rellenar las patatas, la mechouia, el limón, las aceitunas, las alcaparras y el atún poco a poco, terminando con el atún. Rociar con suficiente aceite de oliva virgen extra el interior. Servir inmediatamente.

Fuente: Receta adaptada de Nancy Harmon Jenkins, autora de The Essential Mediterranean.

### Mechouia

2 Pimientos rojos asados, pelados, sin semillas, en juliana, reservar el jugo

2 Pimientos verdes, asados, pelados, sin semillas, en juliana, reservar el jugo

1-2 Jalapeños asados, pelados en juliana, reservar el jugo

4 Tomates medianos

2 Cebollas, pequeñas, sin pelar

½ taza Hojas de perejil, picadas gruesas

3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

1 cucharada de zumo de limón

según sea necesario, Sal marina

según sea necesario, Pimienta negra molida

1 cucharada de cilantro fresco picado

### Para montar

4 Redondas de pan crujiente o pan crujiente

1 Patatas de pulpa amarilla, medianas, cocidas peladas, cortadas en rodajas finas

1 cucharada de alcaparras (aclaradas con agua)

2 cucharadas. Huevos duros picados gruesos

1.75 oz. Atún confitado

1 cucharada. Cáscara de limón en conserva, picada

½ taza Aceitunas negras y verdes, sin hueso, picadas gruesas

Según necesidad, verduritas o ensalada para acompañar

## SALSA HARISSA

La harissa es una rica pasta elaborada con chiles secos, ajo, limón, comino, alcaravea y aceite de oliva. Se suele disfrutar en Libia, Túnez, Argelia y Marruecos. La harissa tiene un sabor a chile bien redondeado y una amplia gama de picante, dependiendo de los chiles utilizados. Se puede diluir con aceite de oliva y limón o vinagre para hacer una vinagreta o salsa y resulta deliciosa en la ensalada de garbanzos o como condimento con proteínas.

Encuentra en estos enlaces la [video receta](#), y la [receta imprimible](#) en PDF.



### INGREDIENTS

85gr Chiles Nuevo México o guajillo, secos, sin tallo ni semillas

1 cda. Diente de ajo, machacado con ¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de semillas de cilantro, molidas

¾ cucharadita de alcaravea molida

¼ cucharadita de comino tostado molido

según sea necesario, Aceite de oliva virgen extra

Fuente: Receta adaptada de Nancy Harmon Jenkins, autora de The Essential Mediterranean.

### METHOD

1. Remojar los chiles en agua durante 15 minutos. Escurrir bien.
2. Coloque los chiles en el procesador de alimentos o licuadora con el ajo y las especias. Haga un puré hasta que quede suave mientras se añade aceite de oliva y agua si es necesario.
3. Añadir suficiente aceite de oliva para hacer una fina capa de aceite. Tapar bien y manténgalo refrigerado. Cover tightly and keep refrigerated.

### Note

Si es gruesa, colóquela en una batidora y mézclala bien, luego pásela por un colador de malla utilizando una espátula de goma.



# PRESENTADO EN COLABORACIÓN CON

## PREMIUN GOLD



## GOLD



## SILVER



## COLLABORATOR



[tomorrowtastesmediterranean.org](http://tomorrowtastesmediterranean.org)

TORRIBERA  
MEDITERRANEAN  
CENTER

