

agro MADRID

PERIÓDICO MAGAZINE

Agroindustria · Turismo · Gastro
NÚMERO 1 · MARZO 2019



**Allá donde se cruzan los caminos,
donde el mar no se puede concebir,
donde regresa siempre el fugitivo,
pongamos que hablo de Madrid...**

#JOAQUÍN SABINA



60 años de Bravas®

#STAFF

EDITOR
Juan Luis Bueno

DIRECTORA GENERAL
Arantxa López

DIRECTORA AGROMADRID
Míriam Delgado

REDACCIÓN
Mercedes Lara

DISEÑO
Pilar Orellana, Anita Vasco,
Eva Mez, Antonio Libert

EDICIÓN DIGITAL Y WEB
Juanjo Zayas

**ASESOR
DE BODEGA**
Jesús María Claros

TURISMO
Ricardo Pastro

FOTOGRAFÍA
Lorenzo Carnero,
Carlos Castro

COLABORACIONES
Reme Reina (recetas)
V́ctor Varela (bartender)
Diana Mathieson (traducción)

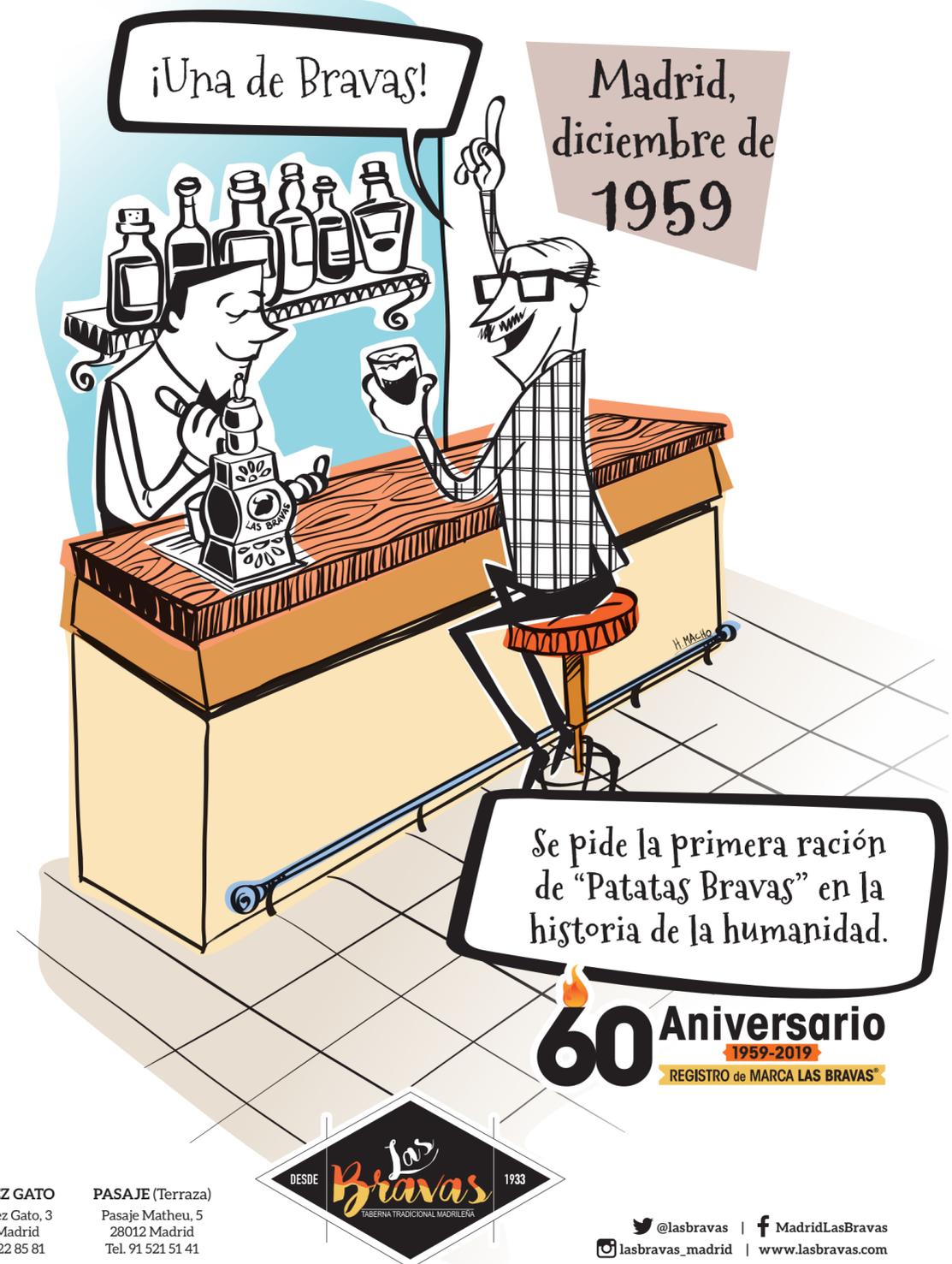
EQUIPO COMERCIAL
Lola Rubio

CONTACTO
madrid@agromagazine.es

PUBLICIDAD
691 346 526 - 687 791 893

WEB
agromagazine.es

Agro es un periódico magazine mensual de las provincias de Málaga, Madrid y Granada dedicado a la agroalimentación, la gastronomía y el turismo. Esta publicación, que se ha diseñado con música de Chico Buarque, cuenta con una tirada mensual de 3.000 ejemplares. Imprime: Corporación de medios de Andalucía, S.A. Depósito legal: MA 1642-2015.



ÁLVAREZ GATO
C/ Álvarez Gato, 3
28012 Madrid
Tel. 91 522 85 81

PASAJE (Terraza)
Pasaje Matheu, 5
28012 Madrid
Tel. 91 521 51 41

@lasbravas | f MadridLasBravas
lasbravas_madrid | www.lasbravas.com



· PALACIO REAL DE ARANJUEZ · COMUNIDAD DE MADRID ·

editor's letter

Agro Madrid sale a la calle, después de meses de trabajo, de ilusión y de nervios a flor de piel, de mariposas revoloteando por el estómago, de risas y lágrimas, de Agro, de mucho agro, nuestro Agro, vuestro Agro, por fin toma las calles de la Comunidad de Madrid. Un proyecto con más de 3 años de recorrido y trayectoria exitosa en la provincia de Málaga, y que hoy, se estrena imparabile en la capital de España con paso firme y decidido.

Tenemos una misión, la de darle valor a todo el agro que nos rodea, a mostrarte nuestra tierra, a ponerle voz y rostro a quienes trabajan con pasión y esmero en el campo, a quienes miman su producto, así como a quienes poniendo todo su amor en los fogones nos deleitan con su cocina, grandes maestras cocineras y cocineros , que desde sus tabernas o sus galardonados restaurantes nos llenan de emoción, porque Agro es también eso, emoción. Pasearemos juntos por nuestra tierra, por nuestras calles, por nuestros pueblos y nuestros mercados. Recorreremos la Sierra de Madrid, visitaremos nuestros museos y nos colgaremos la mochila al hombro para descubrirte las mejores rutas y planes rurales por nuestros pueblos, de norte a sur.

Agro Madrid viene para quedarse y queremos celebrarlo contigo, invitándote a que formes parte de nuestro lanzamiento, ya tienes el primer número en tu mano, disfrútalo, pídele al camarero una copa de vino de Madrid con un pincho de tortilla o si lo prefieres una ración de las míticas bravas, quizá prefieras una caña de las nuestras, bien tirada y con su espumita junto a un bocadillo de calamares o unas aceitunas aliñadas con tu vermú, ponte cómodo y déjate llevar por la emoción.

La emoción de adentrarse en nuestras páginas y descubrir un Madrid rico y diverso, un Madrid que vibra por y para nosotros, los madrileños, y que acoge a visitantes y turistas a corazón abierto. Un Madrid que emociona, así como pretenden hacerlo nuestras páginas.

Además de este Agro que tienes en tus manos, disponemos de una edición digital y de AgroSmart, nuestra edición para dispositivos inteligentes que en unos días verá la luz. Todo para estar a la última en gastronomía, agroalimentación y turismo.

¡Esto solo acaba de empezar! Pasa a la siguiente página y qué empiece lo bueno... estamos deseando que disfrutes tanto de este ejemplar como lo hacemos nosotros cada día en su creación, sentimos la misma pasión y respeto por nuestra profesión que por esta tierra repleta de riqueza, y eso es lo que os queremos transmitir.

Gracias a los que han creído en nosotros dándonos fuerza para llegar hasta aquí, a Ian e Imanol, a mis padres y hermano, Arantxa y Juan, así como a todo el equipo Agro, junto al que crecemos día a día.



“Agroturismo El Capriolo” Animales, Diversión y Naturaleza

Los meses de marzo, abril y mayo son la mejor época para poder disfrutar del Agroturismo, aprovecharnos del buen tiempo y descubrir las actividades que nos ofrece esta casa rural.

Paseos en burro, Rutas4x4 Panorámicas, Visitas guiadas a su Ganadería, Agricultura Ecológica, Talleres...

Sus estancias a parte de ofrecer una experiencia diferente que poder realizar en familia, te sorprenderá con su desayuno buffet casero y con sus alojamientos, donde poder descansar y desconectar

¡ Un planazo vaya ¡ Podéis cotillear sus actividades, tarifas y alojamientos en su página web: www.agroturismoelcapriolo.es

Travesía Mayor, 17
Garganta de los Montes (Madrid)
+34 610 079 335, +34 91 869 6607
www.turismoelcapriolo.es - info@agroturismoelcapriolo.es



**EL PUNTO DE ENCUENTRO DE LA AGROALIMENTACIÓN,
LA GASTRONOMÍA Y EL TURISMO A DIARIO**

www.agromagazine.es/madrid/
madrid@agromagazine.es

Mercado Productores



MERCADO DE PROXIMIDAD
SOSTENIBLE LIBRE DE PLÁSTICOS
ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y DE CERCANÍA
ZONA GASTRONÓMICA

– 27 y 28 abril – 25 y 26 mayo –

Sábados de 11:00 a 19:00 h · domingos de 11:00 a 17:00 h



GARBANZOS

El alimento de la felicidad

LOS GARBANZOS, ESAS LEGUMBRES QUE HAN ESTADO TODA LA VIDA, PUEDEN CONTRIBUIR A QUE SEAMOS MÁS FELICES.

Sí, han leído bien. Además de ser un alimento sano, completo y fuente principal de proteínas vegetales, los garbanzos también ayudan a que nos sintamos bien. La causa de esa sensación es que contiene un aminoácido conocido como triptófano que, en buena cantidad, produce serotonina, una sustancia benefactora que es la conocida como hormona de la felicidad.

La serotonina es una sustancia química producida por el cuerpo humano, que funciona como un neurotransmisor, transmitiendo señales entre los nervios. Algunos investigadores la consideran la sustancia química responsable de mantener en equilibrio nuestro estado de ánimo, por lo que la falta de serotonina podría llevarnos a la depresión en algunos casos.

Pero además, el consumo de garbanzos va ligado a otros efectos beneficiosos para nuestra salud. La gran cantidad de fibra que posee este alimento atrapa el colesterol que ingerimos impidiendo que lo absorbamos, por lo que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Es fuente de vitaminas del grupo B destacando el aporte de ácido fólico y de vitamina A.



Esta legumbre se introdujo en España en la época de Cartago y posteriormente fue utilizada en los cocidos sefarditas de la edad medieval. De hecho, algunos autores sitúan el origen del cocido madrileño en una evolución del árabe cuscús y lo cierto es que el consumo de este plato en sus inicios estaba ligado originariamente a las clases más bajas.

Los garbanzos contienen minerales como el calcio, zinc, magnesio, hierro, potasio y fósforo que ayudan a mejorar las defensas del organismo y su aporte de hierro los convierte en un alimento ideal para mejorar los casos de anemia. Los expertos recomiendan un consumo de legumbres de entre 2 y 4 veces por semana.

Esta legumbre se introdujo en España en la época de Cartago y posteriormente fue utilizada en los cocidos sefarditas de la edad medieval. De hecho, algunos autores sitúan el origen del cocido madrileño en una evolución del árabe cuscús y lo cierto es que el consumo de este plato en sus inicios estaba ligado originariamente a las clases más bajas.

UN BUEN COCIDO MADRILEÑO SERÍA UN EJEMPLO DE CÓMO AUMENTAR NUESTRA FELICIDAD MEDIANTE LA PRODUCCIÓN DE SEROTONINA

Con el paso de los años y, debido a la popularidad que fue alcanzando este manjar, algunos de los restaurantes más reconocidos de Madrid fueron incluyéndolo en sus respectivas cartas. Ya a comienzos del siglo XX el cocido era servido a todos los estamentos de la sociedad española de la época y era popular el del lujoso restaurante madrileño Lhardy. Es uno de los platos más representativos de la cocina de Madrid, hasta el punto de que con el paso de los años, muchos establecimientos se han especializado en servir de forma exclusiva el cocido en su menú diario.

El cocido madrileño es un plato idóneo para hacer frente a las bajas temperaturas invernales. La forma más clásica de servirlo es separando sus ingredientes, ya cocidos, en tres platos. Estos tres servicios se denominan tradicionalmente vuelcos. De esta forma, se toma el caldo en primer lugar; posteriormente los garbanzos junto a las verduras y, por último, se sirven las viandas: todas las carnes de gallina, ternera, chorizo, tocino, etc.

Para la elaboración del cocido en Madrid se valora de una manera especial el garbanzo de la localidad zamorana de Fuentesauco, que suele tener un tamaño mediano o grande además de unos surcos marcados y pico curvo pronunciado.

Desde siempre los garbanzos los hemos comido en platos de cuchara, guisados con chorizo, con acelgas o espinacas o incluso con bacalao, en la típica cocina de Cuaresma. Pero en los últimos tiempos, los garbanzos han servido de base para elaborar platos más ligeros como ensaladas veraniegas y también el hummus, una crema de origen árabe a base de garbanzos cocidos con zumo de limón y tahina, que se ha vuelto a poner de moda en la actualidad. Los garbanzos tienen incluso una fiesta popular en torno a ellos, que se celebra en Oviedo cada 19 de octubre y que se denomina “El desarme”. ■■■

Texto: Mercedes Lara





MERCEDÉS LARA

Probar nuevos sabores vinculados a los productos autóctonos de una zona está en alza y además aporta un plus en cuanto a calidad. Pero no sólo cuando nos referimos a quesos, verduras, vinos o embutidos. También en lo referente a las cervezas.

Son muchos los que asocian una cerveza artesana a un producto premium o de mayor categoría. El proceso de elaboración artesano es tenido muy en cuenta frente a los procesos industriales a los que estamos habituados y que nos llevan a productos en serie en grandes cantidades. La cerveza artesana es especial porque nos permite apreciar matices bien diferenciados de esta bebida espumosa y es al propio consumidor a quien no importa pagar un poco más en su deseo de disfrutar de nuevas experiencias y sabores.

El fenómeno de las cervezas artesanas ha hecho que se dispare la producción un 36 por ciento en España en 2017, aunque el registro fue menor que en años anteriores, según los datos ofrecidos por el Observatorio Sectorial DBK de Informa. Los datos de 2018 aún no se han publicado, si bien el observatorio prevé un mantenimiento de la tendencia de crecimiento del volumen de producción a corto y medio plazo, estimándose un incremento cercano al 30 por ciento durante el pasado ejercicio.

Está claro que las cervezas artesanas, además de estar en alza, aportan una mayor calidad al producto final que depende, en definitiva, del tipo de cebada, del tueste de la malta, del tipo de fermentación, o de la cantidad y variedad del lúpulo y la levadura. Combinando esos elementos es posible obtener resultados bien diferenciados y, además, a día de hoy está permitido innovar en las cervezas artesanas con nuevos sabores a melón, jazmín, cilantro, curry, miel o romero, entre otros.



Los ingredientes básicos de una cerveza son malta de cebada, agua, lúpulo y levadura, si bien están admitidos otros cereales como el trigo, el centeno o la avena. El lúpulo es un conservante, pero también es el responsable del amargor de una cerveza. El punto de tueste de la malta aporta a la cerveza distintos sabores y colores. Cuando más tostada, más oscura es la cerveza y también tendrá más sabor a café. Pero, además, podemos obtener sabores y aromas a chocolate, galletas, ahumados, especiados, o acaramelados. Dependiendo de la variedad del lúpulo conseguiremos matices herbales, frutados, cítricos o terrados.

Si queremos preparar en casa cerveza artesana tan sólo necesitaremos invertir una hora en su elaboración, sin embargo no será hasta pasadas cinco semanas cuando la podamos degustar. Lo primero que debemos hacer es comprar un bote de malta preparada (lleva malta y lúpulo y hay de diversos sabores) y disolverlo en agua hirviendo a la que agregaremos dextrosa monohidrato o azúcar. Cuando el preparado haya enfriado le añadimos la levadura para que comience a fermentar. Entonces habrá que esperar una semana para embotellar esa cerveza que tendrá que madurar por un periodo de entre de tres y cinco semanas.

El número de cerveceras artesanales sigue creciendo, registrándose 511 empresas durante el pasado 2018

El número de cerveceras artesanales sigue aumentando en el mercado nacional, registrándose 511 empresas en abril de 2018, lo que supone 34 más que en abril de 2017. Por zonas geográficas, Cataluña concentra el mayor número de cerveceras artesanales, con el 20 por ciento del total, seguida de Andalucía con el 16 por ciento, Castilla y León (10%) y la Comunidad Valenciana (9%).

Por su parte, la Asociación Española de Cerveceros Artesanos Independientes (Aecai) aplaude la buena evolución del producto en los últimos años, pero advierte de que todavía hay mucho por hacer porque no representan ni el uno por ciento del consumo de cerveza en España. Y es que uno de los problemas para que este sector crezca son las condiciones de las grandes cerveceras a los hosteleros, que dificulta que los establecimientos apuesten por las cervezas artesanas, que son unidades más limitadas.

España es un país de tradición cervecera y ahora, con estos sencillos pasos que os hemos explicado, ya no hay exclusas para disfrutar en buena compañía de una auténtica cerveza artesana elaborada en casa por nosotros mismos! ■■■



ALIMENTOS PRODIGIOSOS

Texto: Juan Alberto Gómez





La cocina moderna ha ido paulatinamente buscando la sencillez pero también el minimalismo. Debido a la creciente laboriosidad de las recetas, los grandes cocineros echan mano de imaginación y recurren a ingredientes más resolutivos. Su objetivo es potenciar las recetas, dar color y orquestrar una sinfonía perfecta de sabores.

En general, estos nuevos hallazgos ofrecen increíbles propiedades y, de paso, resultan tremendamente saludables. Auténticas bombas vitamínicas que suplen cualquier carencia dietética. Por lo habitual, son condimentos de países remotos, ajenos a nuestra despensa diaria. Por este motivo, nos resultan un tanto desconocidos. Las semillas de chía, por ejemplo, han formado parte ancestral de la cultura maya y azteca. Pueden confundirse con la menta, pero nada más lejos de la realidad. Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Pero, ¿en qué grado? Muy fácil. Quintuplica el calcio de la leche de vaca y triplica los antioxidantes de unos arándanos. Si nos agobia el colesterol, contiene siete veces más omega 3 que un filete de pescado azul. Y supera las reservas de potasio contenidas en un plátano. Incluso son ricas en hierro. La cocina ha empezado a incorporarlas crudas en ensaladas o postres. También se las pueden añadir a sopas e incluso suponen un magnífico ingrediente de un batido de fruta.

La maca andina es otro poderoso aliado. Sin embargo, ¿a qué se debe su desconocimiento? Básicamente, se trata de plantas silvestres limitadas a la zona de los Andes en Bolivia y Perú. Lugares, por lo general, de difícil acceso. Es eficaz para combatir el estrés, el agotamiento físico y mental. Mejora los trastornos causados por la menopausia en mujeres y representa un afrodisíaco natural sin apenas contraindicaciones. El ingrediente básico es la raíz de maca que se utiliza como harina para panes, pizzas, hojaldres, etc.

El té matcha es otro superalimento digno de mención. Se elabora en Japón y constituye un elemento clave en la ceremonia del té. A diferencia del té clásico, contiene cien veces más catequina. Dicho en román paladino, es un potente antioxidante, ayuda a prevenir el

cáncer y ofrece un gran efecto calmante. Una de las peculiaridades de su cultivo es que los arbustos se cubren durante 20 días. Esto hace aumentar su clorofila y los aminoácidos de la planta. Se puede adquirir en hojas o bien molido en polvo. Esta presentación permite añadirlo también a los postres y dulces.

Moringa

Otro desconocido es la moringa, un producto originario de la India. Está emparentado con el rábano y la col. De hecho, su sabor guarda muchas semejanzas aunque resulta más picante. Se comercializa en polvo y está indicado para ensaladas, tortillas, pasta o como simple condimento. Pero, ¿qué nos aporta? Fundamentalmente hierro, calcio, potasio además de vitamina A y C. Contiene propiedades antiinflamatorias, también antioxidantes. Y para más inri, es un perfecto regulador de la azúcar en sangre.

Cabe señalar también que muchos superalimentos presentes en la cocina actual derivan de áreas insospechadas como la exploración espacial. La espirulina es más conocida como 'el alimento de los astronautas' ya que, en muy poco espacio, condensa infinitas propiedades. Incluso la Organización Mundial de la Salud pregona su utilización. La espirulina es una bacteria que se alimenta de agua y luz. Presenta un color azul verdoso y forma de espiral. La mayor parte de su composición es proteína vegetal. Es una pastilla multivitamínica, mineral y de aminoácidos. De hecho, concentra hasta una docena de vitaminas diferentes y nueve minerales esenciales como hierro, potasio, zinc, fósforo, calcio, etc. Sus indicaciones son bastante extensas e incluyen diabetes, cirrosis, menopausia, cansancio, fatiga muscular, etc.

Pero hay que confesar que el sabor no es una maravilla. Por esta razón, hemos de ser comedidos en las dosis. Se comercializa en polvo que podemos añadir a zumos de cítricos (va fenomenal con el de naranja), también de manzana o batidos verdes. Una buena opción es echarlo espolvoreado sobre cremas, purés y preparados que incluyan garbanzos.



MA- DRID COME SANO

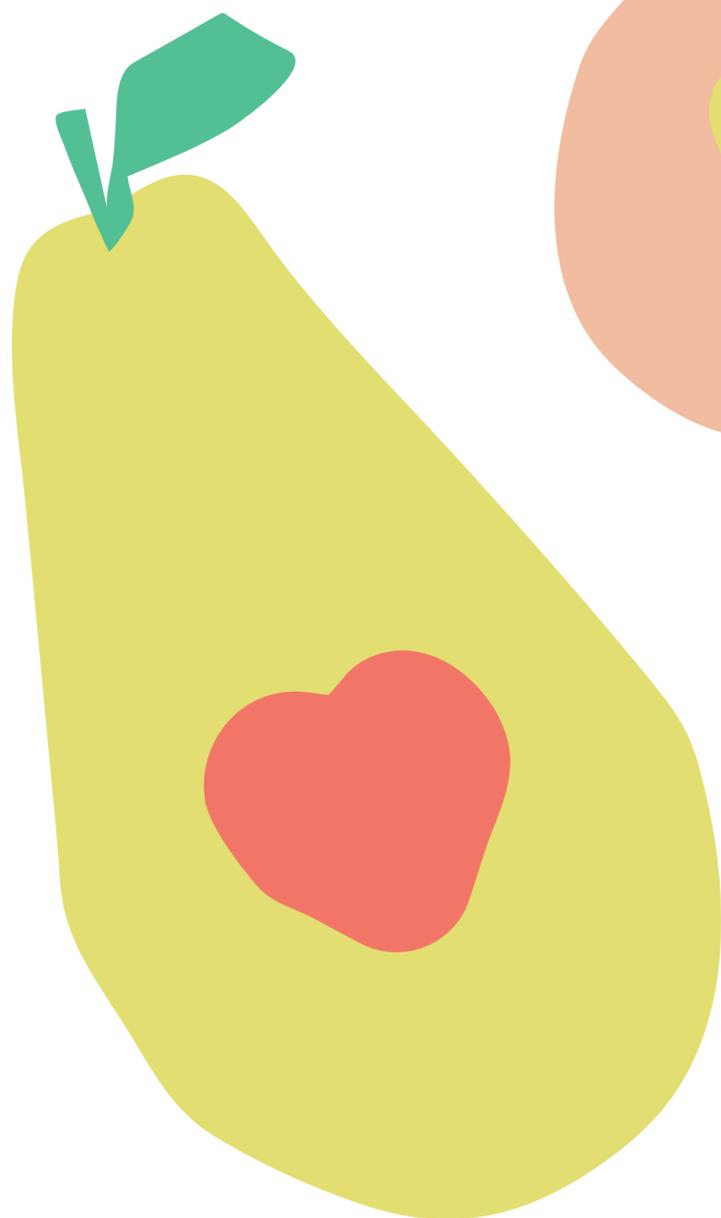


A todos nos gustaría comer sano en nuestro día a día, pero los ritmos de trabajo y otros factores dificultan esta opción ya que normalmente, lo sano requiere tiempo para elaborarlo y, precisamente, el tiempo es un bien precioso que no todo el mundo posee.

Texto: Mercedes Lara

Ilustración: Pilar Orellana

En Agro hemos realizado una búsqueda de establecimientos de Madrid que han decidido hacer una apuesta por este tipo de comida 'healthy' en la que priman las verduras y hortalizas frescas además de alimentos ecológicos y prescinden casi en su totalidad de las grasas saturadas y azúcares.



Se trata de cuidarnos, pero también es una cuestión estética para aquellas personas que quieren guardar la línea evitando engordar con la ingesta de alimentos hiper calóricos.

► **Avocado Love** es un restaurante en el que todos sus platos contienen aguacate, nunca encontraremos ingredientes de origen animal y su cocina está libre de gluten. De sí mismos dicen que están alejados de la clásica cocina vegetariana para acercar a sus clientes "sabores indescriptibles, texturas incomparables y fusiones de cocina internacional únicas en Madrid". En su variada carta ofrecen Pizzeta de hummus de aguacate o Niguiris salt&sugar a base de arroz y quinoa, jengibre, aguacate, pepino, tomate seco, apio, honey batata, cebolleta china y piña caramelizada.

► **Superchulo** es otro establecimiento del que llama la atención su imagen fresca y colorista. De hecho, su eslogan es "Cuenta colores. No calorías". Su objetivo es crear un nuevo concepto de tradición donde recuperar la esencia de la gastronomía de siempre, pero de forma saludable y sostenible, pensando en nuestro bienestar y en el del planeta. En sus elaboraciones "Plant Based" y naturales, cuidan la procedencia de los productos y de su proceso de elaboración. No hay químicos o alimentos procesados, ya que no tienen freidora ni microondas.

► **El Invernadero de Rodrigo de la Calle**, es un restaurante que basa su oferta culinaria en este concepto, además con estrella Michelin en 2016. Su propuesta se basa en la "alta cocina verde, recuperación de especies vegetales y respeto al entorno". La naturaleza vegetal es el pilar fundamental de su cocina, respetando el producto y aceptando su temporalidad. Ofrece 3 menús diferentes: Rojo, Verde y Azul a 75€ cada uno.

► Cien por cien vegana es la oferta gastronómica de **Distrito Vegano**. Utilizan productos frescos, de proximidad y artesanales de máxima calidad. Además, la mayoría de sus productos son de fabricación propia. No trabajan con congelados ni precocinados. En su carta podemos encontrar una Exótica Burguer de tofu ahumado, garbanzos, curry, guisantes, espinacas y chutney de mango y albahaca en pan de Malta.

► En **Mama Campo** no sólo están concienciados con la gastronomía, sino también con el diseño del espacio, premiado por Metrópoli al local con la mejor decoración en 2014. De productos ecológicos y tradicionales se nutre la carta del Restaurante y las tapas de la Cantina. Ofrece servicio de catering ecológico y sostenible para eventos con recetas originales y sanas, vajilla sostenible y reciclable.

► Desde **Level Bistro**, otro lugar 'healthy' de la capital, afirman que su cocina destaca por el adecuado tratamiento de los ingredientes para conservar su sabor y nutrientes y así ofrecer unos platos sabrosos y saludables. Así nos ofrecen un Veggie Roll consistente en unas láminas hechas de pimiento rojo, zanahoria y frutos secos, deshidratadas durante 14 horas, rellenas de una mezcla de verduras crujientes, brotes y daikon. Servido con Crème Fraîche.

► **Raw Coco** es una franquicia que nace para responder también a esa tendencia hacia el consumo de alimentos más sanos, ecológicos de proximidad y calidad contrastada, de temporada y libres de tóxicos. En su carta abundan los productos aún poco conocidos para muchas personas y con extraordinarias propiedades para la salud.

► Y para finalizar, proponemos la visita a **Bump Green**. Cocina cercana y prácticas respetuosas; productos elaborados por manos artesanas y reinventados por cocineros que han sabido ver en ellos la singularidad de la tradición, proximidad y el compromiso. Como veis, opciones hay muchas. ¡No hay excusas para no comer sano en Madrid!



David Garcia, el chef con el que Corral de la Morera ha conseguido la primera estrella Michelin que se concede a un tablao flamenco, así como 2 Soles Repsol.

JUAN MANUEL
DEL REY
Copropietario y director de Corral de la Morería

“Hay muchos puntos de unión entre el flamenco y la gastronomía”

MERCEDES LARA • FOTOS: AGRO

DAVID
GARCÍA
Jefe de cocina

Almorzar o cenar en un restaurante con estrella Michelin es ya todo un lujo. Pero si, además, se trata del mejor tablao flamenco del mundo y también el más antiguo casi podemos tocar el cielo. Así es Corral de la Morería, un establecimiento con dos espacios bien diferenciados: el restaurante gastronómico, con 2 menús degustación, y el tablao, a la carta. El considerado mejor tablao flamenco del mundo por la crítica, está dirigido por la familia 'del Rey' (Blanca, Juan Manuel y Armando). Fundado hace 62 años, es mundialmente conocido por su gastronomía y por su programación artística.

En Agro Madrid hablamos con sus dos máximos responsables. De un lado, Juan Manuel del Rey, copropietario de Corral de la Morería y, entre otras muchas cosas, Premio Nacional de Gastronomía en 2018 a la Mejor Dirección de Sala. Por otro lado, con David García, el chef con el cual han conseguido la primera estrella Michelin que se concede a un tablao flamenco, así como 2 Soles Repsol.





¿Cómo podemos definir Corral de la Morería para dejar constancia de que se trata de un establecimiento diferente?

Juan Manuel: No es fácil definirlo precisamente porque es un sitio distinto y único. Corral no es sólo el mejor tablao flamenco del mundo por la crítica, la prensa y los premios, sino que es el único tablao de la historia con una estrella Michelin. Esto significa que ha abierto una categoría nueva y diferente dentro del mundo de la gastronomía y del flamenco. No existe ningún restaurante con espectáculo que tenga estrella. Es una experiencia única y muy emocional.

David García: Es un sitio donde conviven cada noche arte, cultura y gastronomía. Es una experiencia que hay que vivirla porque te ofrece la posibilidad de disfrutar de una manera muy cercana de los más grandes artistas de flamenco de la actualidad. Esto unido a lo que ofrecemos en el restaurante gastronómico hacen que todo sea muy emocional.

¿Cómo casan la gastronomía y el flamenco?

Juan Manuel: Maravillosamente bien. Son dos artes y las dos disciplinas, son cultura. Nuestra gastronomía es muy de raíz y el flamenco tiene una raíz enorme también. Son dos experiencias con un componente emocional muy importante. Nuestra gastronomía busca generar emoción y el flamenco es muy potente emocionalmente porque programamos a los mejores artistas del mundo hoy en día. El público sale emocionado y es lo que buscamos. Además, dentro de la gastronomía, hay un componente de vanguardia importante, al igual que en el flamenco. Hay muchos puntos de unión entre la gastronomía que hacemos y el flamenco que programamos.

David García: Yo entiendo que casan muy bien porque en ambos están muy presentes las raíces. El flamenco no se ha inventado ahora, existe desde hace muchísimo tiempo. Y lo mismo ocurre con nuestra propuesta gastronómica, ya que yo vengo de la cocina vasca y siempre tengo muy presentes las recetas de nuestra tierra. Yo creo que gastronomía y flamenco usan un lenguaje muy parecido a la hora de expresarse, por eso se entienden tan bien.



"Tanto el menú corto como el largo se pueden maridar con más de 1.200 referencias de vinos por copas", asegura Juan Manuel del Rey

¿Cuál es la oferta gastronómica que ofrece a sus clientes Corral de la Morería?

Juan Manuel: La cocina de David García. Es una cocina muy personal; de vanguardia y con componente de raíz y emoción. Es cocina vasca fundamentalmente, pero actualizada, renovada y con su personalidad. Los caldos y los fondos, que constituyen la parte emocional, son muy importantes. Hay mucho cariño, como el de una madre, en nuestra cocina.

David García: Lo que ofrecemos, a grandes rasgos, es una experiencia para ocho comensales que pueden venir a conocer nuestra propuesta de martes a sábados por la noche. Esto nos permite ofrecer un trato muy cercano y muy especial, y es que les estoy cocinando personalmente a cada uno de ellos. Además, contamos con una bodega muy cuidada en la que los vinos de Jerez tienen un peso importante.

Primera estrella Michelin para un establecimiento de este tipo. ¿Qué os ha aportado?

Juan Manuel: Hay más gente que se ha dado cuenta de que en Corral de la Morería no sólo hay flamenco, sino que la parte de gastronomía está a un nivel muy alto. Por tanto, nos ha aportado un camino nuevo que no existía hasta ahora dentro del mundo gastronómico, de la cultura y del arte.

David García: Pues, sobre todo, reconocimiento. Gracias a este tipo de premios la gente se da cuenta de lo que tenemos aquí y siempre es de agradecer que se valore lo que tenemos en casa.

¿Qué hace que hayáis sido premiados en numerosas ocasiones, por ejemplo, en la Guía Repsol? ¿Cuál es vuestro secreto?

Juan Manuel: El secreto realmente es una filosofía basada en la pasión que tiene todo el equipo por lo que hace; en compartir con los clientes aquello que nos apasiona y emociona como la gastronomía, el flamenco y el mundo del vino. Cuando tienes todo esto y lo unes con la búsqueda permanente de la excelencia, es un lujo.

David García: Para nosotros el secreto es siempre el mismo, y consiste en hacer las cosas bien y con cariño.

¿Hasta qué punto es importante la materia prima con la que se trabaja?

Juan Manuel: Toda la del mundo. Buscamos la mejor materia prima en cada producto porque si no partimos de esa base, no podemos conseguir el resultado que pretendemos. Es esencial. Es una obsesión en todo momento.

David García: Es tan importante como la técnica que le aplicas a cada producto.

¿Con qué maridamos esos dos menús que ofrece actualmente Corral de la Morería? ¿Cómo es vuestra bodega y qué referencias tenéis más destacadas?

Juan Manuel: Nos encanta el mundo del vino y dentro de él, damos prioridad a los generosos andaluces. Nuestra bodega tiene ahora más de mil referencias de ellos. La mayoría son botellas viejas, desaparecidas, de bodegas que ya no existen, algunas con más de 100 años. También ofrecemos vinos de toda España y del resto del mundo. Pero la primera recomendación son las armonías con los vinos de Jerez, principalmente, que tienen un punto de encuentro maravilloso con la cocina de David García.

David García: Tanto el menú corto como el largo se pueden maridar con más de 1200 referencias de vinos por copas. Dentro de nuestra bodega puedes encontrar multitud de vinos internacionales, champanes... Pero con lo que nos volcamos y con lo que más disfrutamos es con el vino de Jerez. Y es que nuestros platos combinan a la perfección con estos vinos, sobre todo esas botellas viejas de los años 50 y 60. Es una experiencia muy potente.

¿Qué principales figuras del flamenco podemos encontrarnos en los múltiples espectáculos que ofrecéis?

Juan Manuel: Es el tablao más antiguo del mundo y el escenario por el que más artistas han pasado en la historia del flamenco, con lo cual nuestra filosofía es ésta: seguir programando a los mejores artistas del momento. Ahora tenemos a Eduardo Guerrero, Jesús Carmona, Manuel Liñán, Olga Pericet, Marcos Flores, Belén López y otros muchos más, algunos con premios nacionales de flamenco y danza, la élite actual del flamenco. Cambiamos cada semana la programación y somos centro de creación y producción, desarrollando producciones



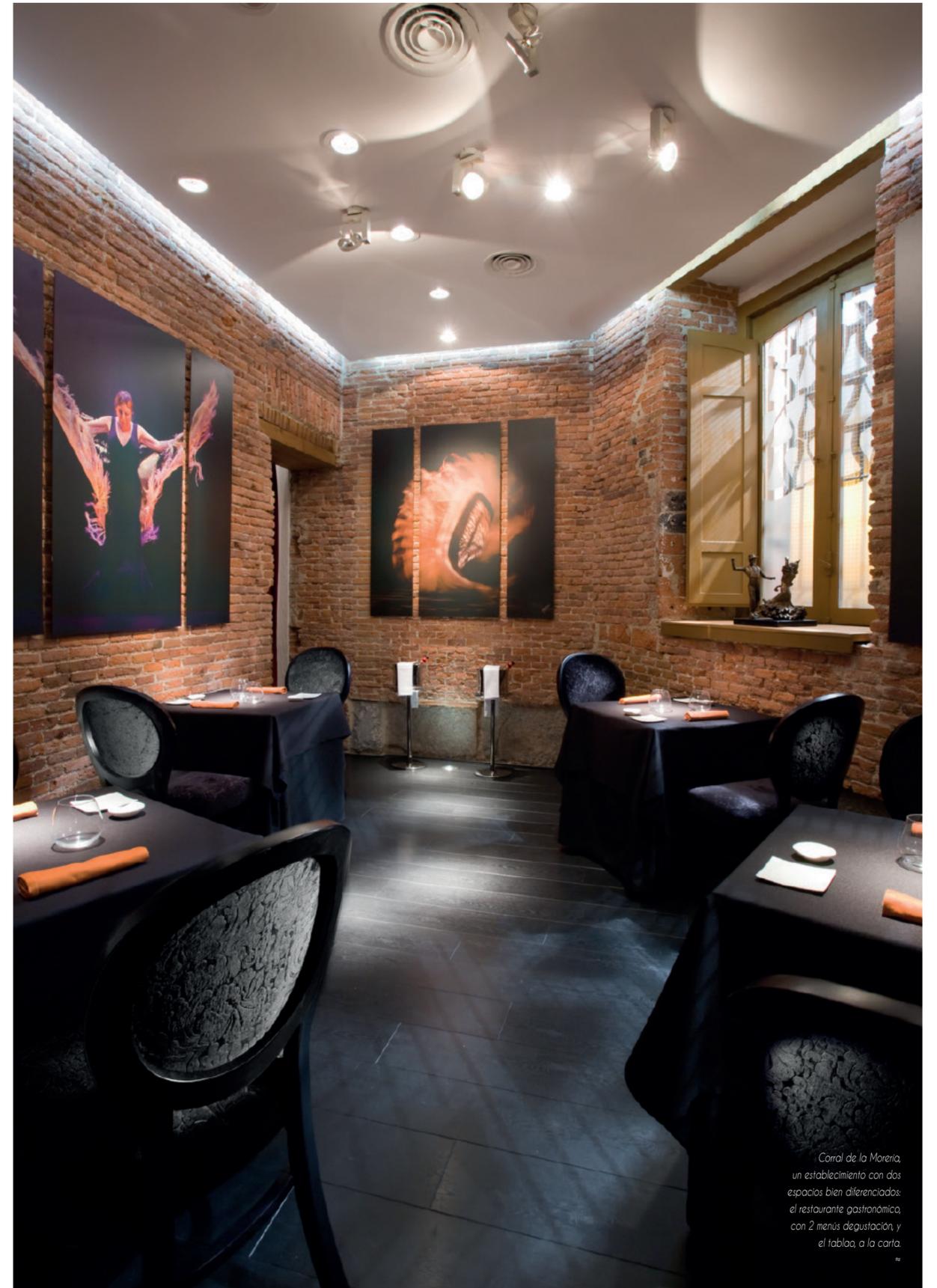
propias y ayudando a los artistas a realizar sus creaciones.

David García: Son muchos, ten en cuenta que por este tablao ha pasado lo mejor a nivel mundial desde hace más de 60 años. Eduardo Guerrero, Fernando Soto, Jesús Carmona, Belén López, Juan Andrés Maya, Rapico, ¡La lista sería interminable!

¿Cuáles son vuestros planes de futuro para Corral de la Morería?

Juan Manuel: Seguir siendo files a nosotros mismos. Continuar en la línea permanente de búsqueda de la excelencia y mejora constante. Queremos seguir explorando los caminos de colaboración entre la gastronomía y el flamenco, hasta ahora inexplorados. También pretendemos crear cada noche experiencias únicas y de un nivel artístico y gastronómico muy alto y emocionales.

David García: Hacer las cosas bien día a día, esos son nuestros planes de futuro. Ten en cuenta que Corral de la Morería como tablao flamenco tiene una larguísima trayectoria, pero el nuevo concepto gastronómico apenas tiene año y medio de vida. Es un bebé, por eso se nos hace tan raro pensar en el futuro (risas). ■■■



Corral de la Morería, un establecimiento con dos espacios bien diferenciados: el restaurante gastronómico, con 2 menús degustación, y el tablao, a la carta.



Madrid es un paraíso gastronómico para el turista. Infinidad de platos, alternativas y sitios para disfrutar de más típico de su cocina. Madrid ofrece un gran número de tapas castizas que suelen servirse con la caña, el vino o el vermú. Pero también podemos optar por algo más contundente como un buen cocido madrileño. Las patatas bravas merecen un apartado especial. ¿Quién va a Madrid y no las pide? Uno de los lugares más señeros para tomarlas es en Las Bravas. Aquí la elaboran con un agradable sabor picante, además de otros deliciosos matices, y la hacen de forma artesanal con productos naturales de primera calidad y sin ningún tipo de aditivo químico. Ellos, además, fueron los que crearon el que hoy es un plato típicamente español de recetas con patatas y que está incluido en la recopilación oficial de las naciones unidas. Además, registraron también su nombre y patentaron la salsa. Todo un clásico madrileño.

MADRID, plato a plato

MERCEDES LARA - FOTOS: AGRO



LA COCINA MADRILEÑA ES TAMBIÉN MUY SOPERA Y UTILIZA LA CASQUERÍA: LAS GALLINEJAS Y LOS ENTRESIJOS SON UNA DELICIA PARA ALGUNOS Y MUY USUALES EN LAS FIESTAS POPULARES

Madrid, Dish by Dish

Madrid is a foodie heaven for the visitor, offering an infinity of dishes, alternatives and places to relish every possible typical dish. The city offers a vast selection of traditional tapas that are usually served with a glass of beer, wine or vermouth. If these leave you hungry, you can follow with a good Madrid cocido, the typical stew—see details below.

The spicy potatoes (patatas bravas) are worthy of a special mention. Who can leave Madrid without tasting them? The best place to try them is Las Bravas in the very centre of the city. Here, they produce a pleasantly piquant, deliciously subtle flavour, making the sauce with natural ingredients and no chemical additives. They were the first to create what is now considered a typically Spanish dish with potatoes that has been included in the United Nations official compendium. Their name is registered and the sauce has been patented. A true classic Madrid dish!

There is more to come. Typically, people eat Iberian ham, cheese, olives, anchovies, Madrid style tripe and snails as well as fried squid in a bread roll —best found around Plaza Mayor— and ambrosial “crashed” eggs, an excellent way of describing fried potatoes and ham topped with a chopped runny fried egg.

The stellar dish here is, obviously, the famous cocido madrileño. Its heart-warming ingredients are served separately by turn: first the soup, then the chickpeas and vegetables and finally all the meats. Sometimes carrots are added and the meats may include ham, black pudding and pork fat.

Madrid cooking includes many soups and variety meats, like chitterlings, delicacies served at popular fiestas. And although it is far from the sea, Madrid has always been known for the best fish and sea food in the country, that are delivered into the city early every morning. The traditional baked bream is a tribute to this.

Among the popular traditional dishes are the beef and lamb stews, grilled pig’s ear, mushrooms, garlic prawns, scampi, and game such as boar, venison or partridge.

And to accompany all this feast, there are now Madrid appellation wines: young, aromatic, fruity rosé, red and white, not forgetting beer, sangria or the anisette liqueur from Chinchón.

To conclude, everybody has a sweet tooth so we cannot leave Madrid without sampling the typical churros con chocolate for breakfast or tea. And there is so much more: San Isidro fried dough rings, crispy biscuits, wafers or fritters. If you are there in Lent, the torrijas (first cousin to French toast) are a must but if you are in a restaurant, the excellent melon from Villacañeros or the strawberries of Aranjuez are a must.

Siguiendo con el tapeo, en Madrid también es habitual degustar jamón ibérico y queso, aceitunas, anchoas y comer callos y caracoles a la madrileña, huevos estrellados (patatas fritas con huevos y jamón por encima) y bocadillos de calamares (los encontraremos en los alrededores de la Plaza Mayor).

Si pensamos en comida típica no podemos obviar el famoso cocido madrileño, que se caracteriza por presentar separados los distintos ingredientes: los garbanzos, las carnes y la sopa. La zanahoria, el jamón serrano, la morcilla y el tocino son algunos de los añadidos que podemos utilizar para el cocido.

La cocina madrileña es también muy sopera y utiliza la casquería: las gallinejas y los entresijos son una delicia para algunos y muy usuales en las fiestas populares. Para los que se decantan por el pescado, Madrid, pese a su lejanía del mar, siempre ha contado con los mejores pescados y mariscos del país, que llegan cada mañana hasta la capital. Típico es el besugo a la madrileña, una elaboración con más de seis siglos de tradición.

Guisos con ternera y cordero

Otros platos tradicionales de la capital son los guisos de ternera y cordero, oreja a la plancha, setas y gambas al ajillo, gambas rebozadas, y la carne de caza como el jabalí, el gamo o la perdiz.

En cuanto a bebidas, existe una reciente Denominación de Origen Vinos de Madrid. Vinos jóvenes, aromáticos y afrutados rosados, tintos o blancos. Licores como el anisado de Chinchón o la popular cerveza o sangría.

Y como a nadie amarga un dulce, para terminar, no podemos irnos de Madrid sin probar para merendar o desayunar en una cafetería el típico chocolate con churros o sin degustar las rosquillas de San Isidro, las tejas, barquillos o buñuelos rellenos. Si lo visitamos en Cuaresma, obligatorias son las torrijas. Pero para tomar como postre en algún restaurante, la recomendación es el melón de Villacañeros o las fresas de Aranjuez, muy valoradas por su extrema calidad.



MADRID

se rinde a la

torrija

“A nadie amarga un dulce” dice el refranero popular. Y es que, la gastronomía de Cuaresma es rica no sólo en lo que a elaboraciones saladas se refiere, sino que tiene en la repostería una aliada importante. En ese sentido las torrijas son el fiel reflejo de ello. Es un dulce tradicional que se mantiene pese al paso del tiempo y a los intentos de desbancarla por parte de otros productos más innovadores que van apareciendo en el mercado para atraer, sobre todo, a un público más joven.

La versión más extendida se lo atribuye a los romanos, pero también hay hipótesis que afirman que su ascendencia es mudéjar o andalusí. Este postre tenía como finalidad aprovechar el pan sobrante, en una época de escasez de alimentos. Su alto aporte energético hacía que fuera muy común en momentos de ayuno como la Semana Santa. En el siglo XV era el alimento proporcionado a las mujeres después de dar a luz, con el objetivo de acelerar la recuperación.

La torrija es una rebanada de pan (habitualmente con varios días) que se pasa por leche, almíbar o vino y, tras ser rebozada en huevo, se fríe en una sartén con abundante aceite de oliva. Se endulza con miel, melaza o azúcar y es aromatizada con canela. Sólo en Madrid el pasado año se estima que se consumieron más de tres millones y medio de torrijas en las diferentes pastelerías de la comunidad.

La torrija era a comienzos de siglo XX muy habitual en las tabernas de Madrid y se servía con vasos de vino (chatos). Actualmente, a las tradicionales humedecidas en leche o vino se han sumado otras variedades que convierten a la torrija en un postre con muchas posibilidades. De esta forma se pueden encontrar ya torrijas rellenas o cubiertas de diversas mermeladas, cremas o chocolates. Pero la torrija que está despuntando desde el año pasado es la sin gluten, según ha explicado a Agro el gerente de la Asociación de Pasteleros de Madrid (Asempas), Juan Carlos López.



• Sólo en Madrid el pasado año se estima que se consumieron más de tres millones y medio de torrijas en las diferentes pastelerías de la comunidad.

El pasado año Asempas y la Asociación de Cocineros y Reposteros de Madrid (Acyre Madrid), organizaron La Quincena de las Torrijas. Unas jornadas gastronómicas orientadas a promocionar a los artesanos madrileños que elaboran este famoso postre que se consume cuando llega la Semana Santa donde más de 30 establecimientos hoteleros, restaurantes y confiterías de Madrid ofrecieron torrijas a sus clientes durante 14 días. En el marco de estas jornadas se celebró además el Concurso de la Comunidad de Madrid. Ahora, a primeros de abril de 2019 se volverá a celebrar, según ha apuntado López, quien ha concretado que existen tres categorías para participar en este concurso:” torrija tradicional, innovación y sin gluten”.

Entre sus objetivos está promover la pastelería y repostería artesana y comunicar su importancia. “Que se reconozca el valor de la pastelería artesanal frente a la industrial, así como defender su prestigio y los beneficios que su elaboración artesanal tiene para la salud”, ha señalado el presidente de Asempas.

Para que la torrija esté bien elaborada, el truco está en tener un buen pan en rebanadas, que esté duro (de unos 3 días), de consistencia fuerte para que se empape bien la leche y no se rompa, integrar bien todos los ingredientes y conseguir que no esté poco dulce pero tampoco demasiado.

Una de torrijas, por favor

Para elaborar las torrijas debemos calentar la leche en una cazuela, añadiéndole corteza de limón. En el momento que comience a hervir, se debe bajar el fuego y dejarlo cocer cinco minutos a fuego lento. Después vertemos la leche sobre las rebanadas de pan que habremos dispuesto previamente en una bandeja. A continuación, batimos los huevos y pasamos las rebanadas por el huevo antes de freírlas en aceite de oliva ya caliente. Después de sacarlas de la sartén podemos espolvorear un poco de azúcar para hacerlas más dulces. Esta es la receta tradicional, pero existen otras variantes que pueden hacer este postre más original.

Precisamente podemos optar por las torrijas con miel; torrijas con chocolate; con crema pastelera (es la receta más laboriosa); torrijas con vino en lugar de leche; añadiendo un chorrito de anís a la leche, etc. Variedades hay muchas. Lo importante es poder disfrutarlas.

EL BACALAO

INGREDIENTE ESTRELLA DE LA COCINA
DE CUARESMA

MERCEDES LARA

**En el recetario de esta época del
año, el pescado y las legumbres
toman protagonismo**





▪ Al típico potaje madrileño de garbanzos con bacalao, espinacas y huevo duro se suman otras elaboraciones que también tienen como ingrediente estrella al bacalao. Así, durante la Cuaresma podemos optar por un bacalao a la madrileña, con tomates, patatas y cebollas o por el bacalao con patatas.

La Cuaresma se ha caracterizado en nuestra cultura cristiana como el tiempo del recogimiento, del ayuno y de la abstinencia. Hoy en día, queda poco de los tintes de antaño, donde aún nuestras abuelas cumplían al pie de la letra ese ayuno de manjares considerados indignos por la religión, especialmente, la carne. Era lo que tocaba después de los excesos del Carnaval y antes de los días de Semana Santa, cuarenta días en los que los fieles reinventaban la cocina para recordar los cuarenta días que Jesucristo ayunó en el desierto. Todas las culturas tienen su tiempo de abstinencia y ayuno, y a todas se les ha imprimido un carácter religioso o sagrado que en algunas culturas ha evolucionado hasta convertirse más en una tradición que en un dogma religioso.

La época de Cuaresma se caracteriza por ser fiel a la tradición culinaria. Uno de los productos estrella, por eso de no comer carne, es, sin duda, el bacalao. En el recetario de esta época del año el pescado y las legumbres toman protagonismo durante los días que dura.

El bacalao ha pasado de ser un alimento de pobres (gracias al salazón podía conservarse durante meses sin que se deteriorara) a convertirse en un pescado casi de lujo que consumimos durante todo el año. Se trata de un producto de gran versatilidad al que los cocineros le han dado un lugar privilegiado y que debe ser de

muy alta calidad para aprovechar al máximo todas sus posibilidades culinarias.

Bacalao

Al típico potaje madrileño de garbanzos con bacalao, espinacas y huevo duro se suman otras elaboraciones que también tienen como ingrediente estrella al bacalao. Así, durante la Cuaresma podemos optar por un bacalao a la madrileña, con tomates, patatas y cebollas o por el bacalao con patatas. También nos encontramos los conocidos como soldaditos de Pavía, rebozados en tiras y acompañados de pimiento rojo.

La cocina madrileña es rica en alternativas también en la época de Cuaresma y por ello nos sugiere un guiso a base de garbanzos con acelgas o uno guisantes con huevos. Pero no podemos olvidarnos que también estamos en temporada de habas. Lo más común es comerlas desgranadas, aunque también era frecuente en tiempos de nuestras abuelas agregarlas a algunos potajes acompañando a otras legumbres, como las lentejas.

El broche de oro a cualquier comida lo ponen los postres. La Cuaresma es tiempo de abstinencia, según reza la tradición, pero ello no significa renunciar a los exquisitos sabores de algunas de las elaboraciones más típicas de estas fechas, como las famosas torrijas, de las

que suelen consumirse casi cuatro millones de unidades únicamente en las pastelerías de Madrid durante este periodo. Pan, leche, azúcar, aceite y canela, ingredientes sencillos, constituyen la base de este manjar que no deja indiferente a quien lo prueba.

Además, los más golosos pueden decantarse también por los pestiños o los bartolillos, unos dulces típicos madrileños elaborados con una masa muy fina rellena de crema pastelera. Como ven, el periodo de Cuaresma, pese a que puede suponer para algunos un cambio en ciertos hábitos alimenticios, no implica renunciar al placer gastronómico que nos aportan todos estos platos. Tenemos ante nosotros un sinfín de posibilidades para que hagamos de estos días una vuelta a la cocina de tradición que tantos valores nutricionales y culinarios aporta a nuestra gastronomía.

La época de Cuaresma se caracteriza por ser fiel a la tradición culinaria madrileña



SEMANA SANTA EN MADRID

Lo que debes anotar en tu agenda
Easter Holy Week in Madrid. Events for your diary

Redacción Mercedes Lara

En Madrid la Semana Santa también tiene tradición. Muchos turistas acuden a la capital de España durante esas fechas para vivir en primera persona la Semana de Pasión.

En- Easter in Madrid also has its traditions and many visitors come to Spain's capital for the experience of Holy Week in person.



No sólo se puede disfrutar de las diferentes procesiones que recorren las calles de la ciudad desde el Domingo de Ramos y hasta el Domingo de Resurrección, sino que Madrid goza de una Semana Santa con carácter propio en la capital y en algunos de los pueblos de la región. Así, la Comunidad cuenta con tres fiestas de Semana Santa que han sido declaradas Fiestas de Interés Turístico Regional: Morata de Tajuña, Alcalá de Henares y Móstoles. Pero lo más destacado es La Pasión de Chinchón, declarada Fiesta de Interés Turístico Nacional desde 1980, y donde 300 vecinos representan un Vía Crucis viviente por sus calles, Plaza Mayor y alrededores. Culmina con la representación de la resurrección en la iglesia de la Ascensión.

En- Processions take place in the city streets from Palm Sunday to Easter Sunday but the atmosphere is different and three towns nearby have been declared officially as being of special regional

interest for tourism: Morata de Tajuña, Alcalá de Henares and Móstoles. The most notable, however, is the Passion Play of Chinchón, declared in 1980 an event of national tourist interest. Three hundred local townspeople represent the Stations of the Cross in the streets of the town, on and around the main Plaza Mayor square, culminating in the enactment of the Resurrection in the Ascension Church.

Pero volviendo a la capital, Madrid muestra al visitante una Semana Santa con un toque castizo que atrae cada vez a más turistas que disfrutan del ambiente de las cornetas y tambores, de los pasos de las hermandades y de los conciertos de música sacra que se organizan en las iglesias y basílicas durante esos días.

En- Returning to the city, Madrid offers visitors a traditional Holy week with the typical bands of bugles and drums that accompany the images

La Comunidad cuenta con tres fiestas de Semana Santa que han sido declaradas Fiestas de Interés Turístico Regional

El pecado a cometer



De arriba a abajo / Leche frita / Torrijas / Rosquilla de anís

of each brotherhood in the processions, plus the religious music concerts offered in the city's churches during the week.

Todo ello va en paralelo con la potenciación de una cocina típica de Cuaresma que los mejores restaurantes de Madrid incluyen en sus cartas para el deleite de vecinos y visitantes en esas fechas. También la repostería de Semana Santa ha ido adquiriendo un protagonismo especial en los últimos tiempos, por lo que las pastelerías ofrecen, no sólo de torrijas, que es lo más característico, sino también leche frita, bartolillos o rosquillas de anís.

En - Lenten food is also an important part of this special time and the best restaurants in Madrid include Lenten dishes in their menus to the delight of locals and visitors. Another treat to be tried are the typical Easter sweetmeats. The cake shops are piled high with myriad confections, from the classic torrijas, closely related to French toast, to leche frita literally 'fried milk' that could be described as fried squares of blancmange, bartolillos, cream-filled fried pastries or aniseed flavoured fritters.

Los días más destacados de la Semana Santa madrileña en cuanto a procesiones son el Jueves y Viernes Santo. Mención especial merecen las hermandades de Jesús del Gran Poder y la Esperanza y la de Jesús Nazareno y la Virgen de la Soledad, ambas en Jueves Santo, así como los tres pasos de Jesús de Medinaceli, María Santísima de los Siete Dolores y el Santo Entierro, en Viernes Santo.

En - The most important processional days of Madrid's Easter Holy Week are Maundy Thursday and Good Friday. The brotherhoods of Jesus del Gran Poder and La Esperanza, Jesus Nazareno and the Virgen de la Soledad process on Maundy Thursday and on Good Friday, look out for the three pasos or groups of images of Jesus de Medinaceli, María Santísima de los Siete Dolores and the Santo Entierro.

Todo ello sin olvidarnos de la Procesión del Silencio, con el singular ambiente que se crea durante la madrugada del Viernes Santo, cuando una gran comitiva de cofrades dispuestos en fila y vestidos con túnica y capirote, caminan solemnes por las calles de Madrid, por el Barrio de las Letras, donde el único ruido que rompe el silencio de la noche es el sonido de los pasos de los nazarenos.

En - The impressive Procesión del Silencio is an absolute must. The atmosphere is unique during the small hours of Good Friday when a great cortege of brotherhoods, dressed in tunics and pointed caps, walk solemnly through the streets of the Barrio de las Letras neighbourhood in the silence of the night where the only sounds are the footsteps of the penitents.

De las procesiones más importantes celebradas en Domingo de Ramos y Miércoles Santo, podemos mencionar la del Paso del Cristo de la Fe y el Perdón y el de Nuestro Padre Jesús de la Salud.

Of the important processions that take place on Palm Sunday and Wednesday special mention must be made of the Paso del Cristo de la Fe y el Perdón and Nuestro Padre Jesús de la Salud.

En Semana Santa las imágenes, son adornadas con numerosos cirios, flores y ricos mantos bordados para salir en procesión por lugares tan representativos como el Paseo del Prado, la calle Alcalá



o la Plaza Mayor. A lo largo de todo su recorrido, van acompañadas de decenas de nazarenos y portadas por costaleros de las distintas cofradías.

En - For this exceptional time the images, adorned with candles, flowers and richly embroidered mantles, are carried through the streets, along the Paseo del Prado, Alcalá street or Plaza Mayor on the shoulders of the costaleros or bearers of each brotherhood and accompanied by hundreds of penitents,

Como explicábamos anteriormente, en la Semana Santa de Madrid es importante la presencia de la música sacra. Iglesias tan representativas como la Basílica de Nuestra Señora de Atocha, la Parroquia de Nuestra Señora del Perpetuo Socorro o la Real Iglesia de San Antonio de los Alemanes, acogen el ciclo 'Música y Voz para la Pasión', con casi 40 conciertos en los que la entrada es gratuita hasta completar el aforo.

En - We have already mentioned that religious music is an important part of the Madrid Holy Week. You will find nearly forty free concerts throughout the week in churches like the Basílica de Nuestra Señora de Atocha, Nuestra Señora del Perpetuo Socorro church, the Royal Church of San Antonio de los Alemanes as part of the cycle Música y Voz para la Pasión.

Finalmente, para concluir la Semana Santa y celebrar el Domingo de Resurrección, una tamborrada mañana se traslada a la Plaza Mayor de Madrid, desde donde comienza un itinerario en el que numerosos cofrades acompañados de tambores y bombos ponen banda sonora a la conmemoración de la Resurrección de Jesucristo.

En - Finally, the celebration of Resurrection Sunday brings Holy Week to an end with a drum festival from Aragon that begins in Plaza Mayor, from where they accompany many brotherhoods through the streets once more, this time to celebrate the Risen Christ.

Sierra Norte de Madrid, un lugar para descubrir



TEXTO: MERCEDES LARA IMAGEN: AGRO

La Sierra Norte de Madrid tiene identidad propia dentro de la comunidad autónoma. Su situación geográfica, delimitada por la sierra del Guadarrama y la cuenca del río Jarama, hace que el contacto con Segovia y el norte de Guadalajara le hayan imprimido un carácter original y autóctono.



26.000
habitantes

42
municipios

06
subcomarcas

Tiene una población superior a los 26.000 habitantes distribuida en un total de 42 municipios. Es un lugar ideal para realizar rutas de senderismo pero también disfrutar de la ornitología, de las actividades náuticas y multiaventura, del agroturismo, la hípica, escalada, los deportes de nieve o de la pesca y del golf.

Las localidades que forman parte de la Sierra Norte de Madrid se agrupan en 6 subcomarcas:

Valle Medio del Lozoya, Valle Alto del Lozoya, Sierra del Rincón, Valle del Jarama, Sierra de la Cabrera y Valle Bajo del Lozoya. Además, este enclave incluye el Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, la Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón y los LIC (Lugares de Importancia Comunitaria) de las Cuencas de los ríos Jarama y Lozoya. El Alto Lozoya, el Parque Nacional de la

»»»

2.000

metros de altura



La Sierra Norte de Madrid tiene una gran variedad de ecosistemas debido a la alta montaña

05

embalses

Sierra de Guadarrama y su zona periférica están catalogados como ZEPA (Zona de Especial Protección para las Aves).

Para los amantes de la naturaleza, la Sierra Norte de Madrid tiene una gran variedad de ecosistemas debido a la alta montaña con picos por encima de los 2.000 metros, donde encontramos pastizales de altura, piornales y enebrales rastreros. Pero también, según bajamos, encontramos grandes masas de pino silvestre, seguidos de robledales centenarios y encinares, además de singulares manchas de abedul, haya, tejo o acebo. Hay ecosistemas acuáticos como los 5 embalses que alberga la comarca, el nacimiento de los ríos más importantes de la Comunidad de Madrid o las lagunas de origen glaciar de Peñalara.

El estilo de vida tradicional está basado en la ganadería (vacuna, caprina y ovina, aunque se criaban cerdos para la matanza) y en la agricultura y en otras actividades complementarias como el carboneo o la apicultura. Por tanto, si decidimos pasar uno o varios días en la Sierra de Madrid no podemos probar alguno de sus platos de legumbres tradicionales, setas, o carnes de caza y de la sierra.

Hoy en día se trabaja en el mantenimiento y promoción de los productos propios de la Sierra Norte de Madrid. Está reconocida la calidad de sus carnes, de sus huertas y ahora de sus vinos. Las setas y la caza han pasado de tener un aprovechamiento esporádico a ser uno de los atractivos de la temporada de otoño, invierno y primavera. Además, se han incorporado nuevos productores a los tradicionales como los quesos de Santo Mamés, los ahumados de Madarcos y las cervezas artesanas de varias localidades.

A nivel de patrimonio histórico, la Sierra Norte de Madrid ofrece varias alternativas al visitante. Así, podemos acudir a los yacimientos prehistóricos del Calvero de la Higuera en el Valle Alto del río Lozoya, donde se han encontrado restos de homínidos de la especie, Homo neanderthalensis.

Por otro lado, en torno a la Iglesia de San Pedro Apóstol y sobre un gran roquedal de granito, está la Necrópolis de Sieteiglesias. Pero además hay otros atractivos culturales como son la Cueva del Reguerillo, el Conjunto Arqueológico de la Dehesa de la Oliva o el Real Monasterio de Nuestra Señora de Santa María del El Paular, declarado Monumento Nacional Histórico-Artístico. Y no podemos dejar atrás el Convento de la Cabrera, la Iglesia de Santo Domingo de Silos o Torrelaguna, declarada Conjunto Histórico-Artístico en 1974. ■■■

Hay ecosistemas acuáticos como los 5 embalses que alberga la comarca, el nacimiento de los ríos más importantes de la Comunidad de Madrid o las lagunas de origen glaciar de Peñalara



MADRID CON NIÑOS

Te contamos qué hacer en Madrid con los peques de la casa

MERCEDES LARA • FOTOS: AGRO

La visita a la capital de España con niños contempla múltiples opciones para disfrutar todos juntos en familia. Además de ver monumentos, los más pequeños reclaman también una oferta de actividades acorde a su edad. En Agro os vamos a hacer una serie de propuestas si es que estáis planificando una escapada a Madrid a partir de ahora, que llega el buen tiempo, o si vivís aquí y queréis descubrir lugares nuevos para visitar con vuestros hijos.

▪ Parque de atracciones

Situado en la Casa de Campo, es uno de los recintos de ocio urbano más completos de España, con 48 atracciones para todos los gustos y edades. Se trata de uno de los parques pioneros en espectáculos de terror, con instalaciones como la de Walking Dead Experience.

▪ Zoo Aquarium

Podemos contemplar la fauna de los cinco continentes sin salir de la ciudad. También en la Casa de Campo, es uno de los parques zoológicos más importantes del mundo con más de 6.000 animales pertenecientes a más de 500 variedades de todos los grupos zoológicos.

▪ Faunia

Espacio temático y natural con más de 3.000 animales de 300 especies distintas, divididas a lo largo de la recreación de 4 ecosistemas y 19 áreas temáticas adaptadas a cada especie, con su propio hábitat, temperatura, condiciones de luz y humedad.

▪ Parque Warner

Parque de atracciones temático que ofrece cinco áreas diferentes llenas de atracciones, restaurantes y tiendas para disfrutar en familia, así como un parque acuático tematizado.

▪ Aquópolis de Villanueva de la Cañada

Es el parque acuático más grande de Europa, ya que cuenta con 12 atracciones y una amplia zona verde donde descansar o tomar el sol. Cerca de la Sierra de Navacerrada.

▪ Casita Museo del Ratón Pérez

En el relato se decía que cerca del Palacio Real vivía un roedor con su familia en una caja de galletas que se guardaba en el almacén de una confitería. Y se contaba que cada noche visitaba las habitaciones del futuro rey y de otros niños más pobres.

▪ De Pino a Pino

A tan sólo 40 minutos de Madrid, De Pino a Pino es un parque de aventura en los árboles que cuenta con siete circuitos para todos los niveles (a partir de cinco años), con tirolinas gigantes, puentes oscilantes, redes y lianas.

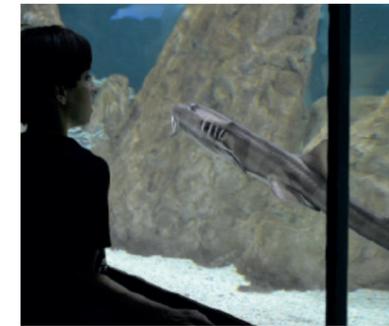
▪ Parque Nacional de Guadarrama

Uno de los mejores lugares al que podéis ir todos juntos es el Parque Nacional de Guadarrama o la Reserva de la Biosfera de la Sierra del Rincón, donde hay bosques que parecen sacados de un cuento.

▪ Otros espacios singulares

Ahora que va llegando el buen tiempo el estanque del Parque de El Retiro y el lago del Parque de la Casa de Campo se llenan de canoas y piraguas de colores. Además, la Comunidad de Madrid cuenta con cuatro zonas naturales aptas para el baño: Las Presillas (Rascafría), Los Villares (Estremera), el Embalse de San Juan (El Muro y Virgen de la Nueva. San Martín de Valdeiglesias), la Playa del Alberche (Aldea del Fresno). A ellas podemos añadir el Parque Recreativo de Las Berceas (Cerdedilla). Otra forma interesante de conocer los alrededores de Madrid con toda la familia son los trenes turísticos.

Y, por último, si os apetece una propuesta más cultural aparte de museos iglesias y otros monumentos, hay compañías especializadas en obras infantiles como el Teatro Gurdulú de Leganés o el Teatro Tyl Tyl de Navalcarnero. Aparte, en estas fechas próximas hay representaciones de obras tan conocidas como Peter Pan: el Musical; Hansel y Gretel; El Principito o El Libro de la Selva, entre otras.



Madrid with the Kids: Have fun in Madrid with the children

TRADUCCIÓN: DIANA MATHIESON

Visiting the capital of Spain with children can really be fun for all the family. There are clearly lots of monuments to see but also plenty of other activities for the kids.

In Agro we are going to make a series of suggestions if you are planning a trip to Madrid in the near future, now that the good weather is on its way or if you live there and want to discover new places to explore with the children.

• Amusement Park

This funfair with 48 rides for all tastes and ages, located in the Casa de Campo, is one of the finest leisure areas in Spain and a pioneer in horror shows like the Walking Dead Experience.

Zoo Aquarium

No need to leave the city to meet creatures from all the five continents! Also located in the Casa de Campo, this zoo is one of the most important in the world and home to more than 6,000 animals of 500 species from all the zoological groups.

Faunia

This a huge natural park, on the outskirts of the city with 3,000 animals from 300 different

species, divided into 4 ecosystems and 19 theme areas, adapted to each species with their own particular habitat, temperature, light.

Parque Warner

The Warner Park offers five different areas full of rides, restaurants and shops that have something for everyone in the family as well as their themed water park.

Aquopolis Villanueva de la Cañada

Europe's largest water park with 12 attractions and spacious green areas for relaxing and sunbathing. Located some 40 kms. from Madrid, it is close to the Sierra de Navacerrada.

Casita Museo del Ratón Pérez

An old tale tells us that once upon a time the equivalent of English tooth fairy, Mr. Pérez Mouse and his family all lived together in a biscuit tin that was kept in the back room of a cake shop. Every night he visited the young prince's bedroom in the nearby Royal Palace and also popped in to visit other, less fortunate children's bedrooms.

De Pino a Pino

Just 40 minutes from Madrid De Pino a Pino is an adventure park in a forest. Choose from

seven different circuits for all ages from 5 years old and enjoy the giant ziplines, rope bridges, nets and lianas.

Parque Nacional de Guadarrama

The fairy-tale woods in this national park, now declared a biosphere reserve, will delight the whole family.

Additional Suggestions

Summer is just around the corner and both the pond in the Parque del Retiro and the lake in Casa de Campo will soon be full of colourful rowing boats and canoes ready for fun.

The Autonomous Community of Madrid also has four perfect natural areas for bathing: Las Presillas in Rascafría, Los Villares in Estremera, the San Juan Reservoir in San Martín de Valdeiglesias and the Alberche beach in Aldea del Fresno. We could add a fifth suggestion: the Parque Recreativo de las Berceas in Cerdedilla.

Take a trip round the city in one of the little tourist trains. And finally, another cultural proposal apart from the museums, churches and monuments – children's theatre such as Teatro Gurdulu in Leganes or Teatro Tyl Tyl in Navalcarnero and in the city Peter Pan, a musical Hansel and Gretel, The Little Prince or The Jungle Book there will soon be on stage.



ENTREVISTA CON LA DIRECTORA DE AGROMADRID // MÍRIAM DELGADO

“En Madrid hay mucho más que bocadillos de calamares”



La idea es que Agro Madrid sea un referente en la comunidad en cuanto a la gastronomía, la agrolimentación y el turismo. Actualmente hay algunas publicaciones sobre gastronomía en la capital, pero con nuestro diseño y especialización no existe ningún periódico magazine



¿Cómo surge Agro Madrid?

Hace quince años empecé a trabajar en el sector de la comunicación y los eventos, pero no sería hasta unos años después, cuando creé un blog gastronómico de reconocido prestigio que comenzó mi andadura gastronómica. A partir de ahí empecé a formarme y gracias a ello conocí AgroMálaga, para mi ha sido muy importante llegar a Agro.

¿Qué es lo que te ha motivado a liderar este proyecto editorial en Madrid?

Mi interés por la gastronomía. Ver que Agro es un periódico con un diseño muy cuidado. Conocía Agro Málaga desde hace año y medio a raíz de mi blog de gastronomía y de mis visitas a Málaga, frecuentes desde que nació. Eso me permitió poder contactar. En cuanto vi que Agro estaba en proceso de expansión, rápidamente me interesó.

¿Con qué expectativas nace? ¿En qué pretende convertirse?

La idea es que Agro Madrid sea un referente en la comunidad en cuanto a la gastronomía, la agrolimentación y el turismo. Actualmente hay algunas publicaciones sobre gastronomía en la capital, pero con nuestro diseño y especialización no. El hecho de que sea además un periódico en papel y con diseño vanguardista está gustando mucho en Madrid. El objetivo que tenemos es dar a conocer, divulgar la gastronomía que hay en la comunidad y hacer que nuestro lector aprenda a darle valor, que conozca sobre nuestros productos autóctonos.

¿A qué tipo de público se dirige principalmente?

A todo tipo de público. Agro quiere llegar a los foodies, al que le gusta comer fuera, al que se toma una caña con tapa en el bar y quiere conocer más... También a los turistas que vienen a Madrid. Es muy importante que puedan encontrar la publicación en las diferentes oficinas de Turismo, en los hoteles donde se hospedan y así curiosar qué hacer durante su estancia en Madrid, las opciones de ocio que tienen en cada comarca. Por supuesto, a los profesionales, para que unos y otros sepan lo que se cuece en los sectores, y a las empresas agroalimentarias, tan importantes para esta actividad económica.

¿Dónde está prevista la distribución del nuevo periódico Agro Madrid?

Lo vamos a hacer en el centro de Madrid, también en la zona norte, ... además estaremos en todas las ferias importantes de la Comunidad como Fitur, Madrid Fusión o HIP, que qué se celebró la semana pasada. AgroMadrid también estará en nuestros mercados, hoteles, oficinas de turismo; además de en los sitios tendencia en cuanto a gastronomía.

¿Cómo ha evolucionado el interés por la gastronomía en Madrid en los últimos años?

Yo creo que la gastronomía es un sector en alza, gracias en parte, a las redes sociales ya que la gente sale y sube las fotos de lo que come y cuenta cuál ha sido su experiencia en los restaurantes. Eso está enriqueciendo mu-

cho el sector y está favoreciendo que se le esté dando más valor y teniéndose en cuenta. Es algo que posibilita al ciudadano y al turista que se conozcan sitios nuevos y propuestas novedosas sin tener que desplazarse hasta ellos.

¿Qué contenidos/temática caracterizará a Agro Madrid?

En general, publicaremos artículos sobre gastronomía, tendencias gastronómicas, marketing gastronómico... habrá espacio también para temas de producto y agroalimentación, destacando los productos de la zona. Igualmente, daremos cabida a cuestiones de turismo promocionando zonas de la comunidad de Madrid: el interior, su entorno y su cultura.

¿Cuáles son los principales atractivos gastronómicos de Madrid?

Lo típico por lo que la gente conoce la capital de Madrid es por el bocadillo de calamares, pero hay mucho más allá. Tenemos unas excelentes carnes D.O. Sierra de Guadarrama. Tradicionales son también los entresijos y lo típico español como la tortilla de patata, la croqueta y no podemos olvidarnos del cocido madrileño. Mención especial merecen nuestros vinos, en el apartado de bebidas, así como el vermut, el café o la cerveza que se realiza en Madrid. También productos como la miel, nuestros dulces tradicionales así como la importancia de nuestra huerta.



AHORA AGRO TAMBIÉN SE TOCA

Desde cualquier lugar del mundo y en cualquier momento del día, podrás disponer de Agro Periódico Magazine, el punto de encuentro de la agroalimentación, el turismo y la gastronomía.

¡DE MANERA GRATUITA, Y EN TU TABLET O SMARTPHONE!

DISPONIBLE EN ABRIL DE 2019



¿QUIERES QUE TE VEAN EN NUESTRO NÚMERO DE **ABRIL** EN LA COMUNIDAD DE MADRID?

LLÁMANOS: **691 346 526**

ESCRÍBENOS: **madrid@agromagazine.es**



eme

gastronómica

Miriam Delgado

TU AGENCIA DE COMUNICACIÓN Y EVENTOS GASTRONÓMICOS CON “eme” DE BONITO.

Somos especialistas gastronómicos en el mundo 2.0
Cocinamos la mejor estrategia para que tus objetivos se conviertan en beneficios.

Comunicación, relaciones públicas, branding, social media, fotografía gastronómica, organización integral de eventos gastronómicos: talleres, showcooking, presentaciones de producto, inauguraciones.

WWW.EMEGASTRONOMICA.ES

Somos la primera Agencia Gastronómica en Madrid que cuenta con un periódico propio especializado en gastronomía, agroalimentación y turismo, este que estás leyendo: **agro Madrid**.

EXIGENCIA – INFLUENCIA – EXCELENCIA – REPUTACIÓN - COMPROMISO – DIFERENCIA