

agro MADRID

PERIÓDICO MAGAZINE

Agroindustria · Turismo · Gastro
NÚMERO 2 - ABRIL 2019





Editor

Juan Luis Bueno

Directora General

Arantxa López

Directora Agro Madrid

Míriam Delgado

Directora Agro Granada

Ángela Luzón

Agromedia, edición digital y web

Juanjo Zayas

Asesor de bodega

Jesús María Claros

Redacción

Mercedes Lara

Diseño

Pilar Orellana, Anita Vasco,

Eva Mez, Antonio Libert

Fotografía

Carlos Castro, Lorenzo Carnero

Escapadas del Sur y Turismo

Ricardo Pastor

Colaboraciones

Víctor Varela, Reme Reina

Publicidad

691 346 526

madrid@agromagazine.es

agromagazine.es

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

Madrid era el hombre de los ratoncitos mecánicos en la acera, plaza de la Independencia, el último mantón de Manila en las verbenas de la chopería del Retiro, el maniquí viejo en venta, tirado en la acera, media mujer surrealista y sin cabeza, como la de Magritte o Max Ernst, Madrid eran las chamarilerías/panadería, las tapias sin nada que por entonces inspiraban a todos los Tàpies del abstracto entre judaizante y oficializado, Tàpies/tapia, los pantalones que no tapaban las canillas, las freidurías de Cuatro Caminos, los poyos que cerraban algunas calles innecesariamente, ya que además solían ser calles/acera, con bordillos a la entrada y a la salida, sin tráfico rodado posible, la estación de Delicias, encartelada de carteles taurinos y nombres de toreros que parecían recibir a los viajeros del tren como si Madrid no fuese más que una gran corrida monumental y goyesca (a lo mejor lo era)...

FRANCISCOUMBRAL
TRILOGÍA DE MADRID



editor's letter editor's letter editor's letter

Y para ti, ¿qué significa ser de Madrid? Cuando llevas casi diez años fuera de tu tierra, Madrid significa ilusión. Para nosotros, Madrid es ese nido en el que hacerte un burruño cuando necesitas calor, Madrid es calor, calor humano de sus gentes, variopintas, esas que son de aquí y de allá, Madrid crisol de culturas, puerta de bienvenida para extraños y curiosos, el Madrid de los gatos, de los que somos y siempre seremos. De los que fueron y de los que serán.

Madrid es familia, es amigos, es casa. Madrid es hogar. Es incertidumbre, es oportunidad, es riesgo y sosiego.

Madrid es caos, pero no un caos loco, si no un caos romántico.

Madrid es emoción, Madrid es única y bulliciosa, Madrid... ¡cuánto te hemos echado de menos!

Y retornamos a tus calles, festivas, con vestido chiné y mantón de manila, calles con sabor a vermú y barquillo, calles de Madrid, de chulapos que gastan parpusa y clavel, de chulapas, con pañuelo blanco repartiendo canela fina.

El Madrid de las rosquillas, de sus tradiciones, de su tierra, el Madrid que estos días suena a chotis y organillo. El Madrid que crece, que evoluciona. Madrid es castizo, es arte y cultura, es gastronomía, es ocio, es turismo.

Madrid es vida.

Madrid huele a verbena, a risas y a primavera, ¿qué más decir...?

Madrid es norte, es sierra, es sur. Madrid es producto de la tierra, es campo, es huerta. Madrid es tradición.

Madrid es moderno y chipén, es alternativo, urbanita, de pueblo y fetén.

Y tú, ¿aún nos preguntas que significa ser de Madrid?

Mercado Productores



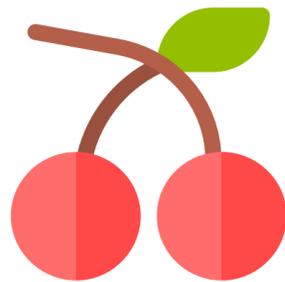
MERCADO DE PROXIMIDAD
SOSTENIBLE LIBRE DE PLÁSTICOS
ALIMENTOS ECOLÓGICOS Y DE CERCANÍA

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

CONSEJOS PARA ELEGIR LA MEJOR FRUTA



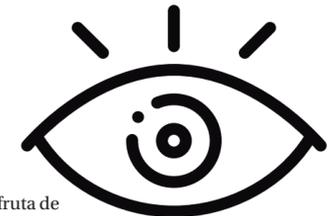
Comer frutas y verduras cada día es una cuestión fundamental que aporta muchos beneficios a la salud, sin embargo, surgen las dudas cuando estamos en el mercado y tenemos que escogerlas. ¿Estaré eligiendo bien? ¿Se madurará pronto? ¿Estará podrida por dentro? Cuántas veces nos ha pasado morder una fruta apetitosa y descubrir que el interior no era lo que esperábamos, ¿verdad?

Texto: Mercedes Lara



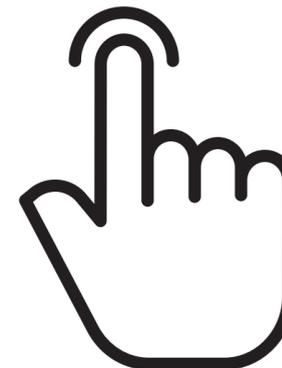
En Agro queremos darte algunas recomendaciones para que la elección de la fruta sea todo un acierto. Son trucos y consejos muy sencillos que harán que te lleves a casa las mejores frutas y verduras. El olor, la textura y el aspecto son algunos aspectos fundamentales a tener en cuenta.

1.

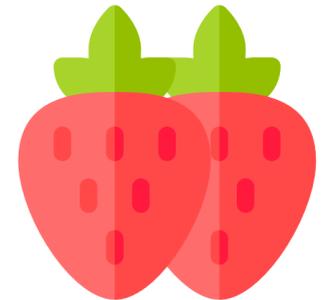


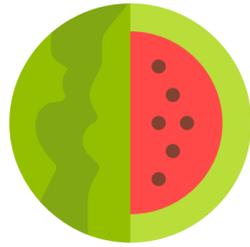
Mira la fruta antes de escogerla. Elegir la fruta de forma adecuada requiere de usar prácticamente todos los sentidos, comprueba que el color es vivo y la piel es tersa. Aunque alguna marca es normal, pero desecha las piezas que tengan manchas o magulladuras, ya que no habrán sido tratadas de forma adecuada. El exceso de perfección tampoco es positivo, no suele ser una fruta natural y resultará insípida.

2.



Toca la fruta. No debe estar ni muy dura ni muy blanda. Pálpala de forma suave. Hay frutereros que no te dejarán tocar la fruta, pero cada vez está más extendido el poder hacerlo con guantes. Las frutas firmes deben estar duras y las suaves deben estar blandas. Elige las piezas un poco verdes si vas a consumirlas unos días después de la compra. En el caso de los aguacates, por ejemplo, las piezas deben estar un poco blandas al tacto y tener un color oscuro y brillante para que esté en su punto óptimo de maduración. Hay frutas y verduras que, aunque compres frescas, caducan rápido. Por ejemplo, aquí entra el plátano y el mango. Si no los vas a usar pronto, digamos en los próximos dos o tres días, elígelos un poco más verdes y así nos durarán más tiempo antes de consumirlos.





3.

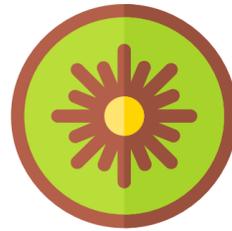


Usa tu olfato. Huele la fruta, disfrútala desde la tienda. Algunas frutas desprenden un olor rancio cuando empiezan a podrirse, es fácil detectar por el olor cuándo están pasadas. Fíjate en el olor de las frutas, en especial en el de la piña y el melón. Cuando están listas, tienen un suave aroma dulce, pero cuando ya están pasadas, tienen un olor más intenso e incluso un poco agrio. Cuando aún no están listas, ni siquiera huelen.



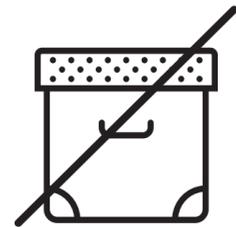
4.

Fíjate en el tallo. La fruta madura con tallo verde es perfecta. La sequedad del tallo indica cuándo fue cortada la fruta del árbol. Los tallos secos indican que la recolección se hizo hace tiempo. Como sabrás, hay verduras o frutas climatéricas (aguacate, durazno, higo, kiwi) y no climatéricas (aceitunas, fresa, cereza, arándano). La diferencia entre estas dos es que las primeras pueden comprarse sin estar aún maduras, mientras que las segundas deben adquirirse cuando ya han madurado.



5.

Las mejores frutas se encuentran en cajas abiertas. Las cajas apretadas no son buen espacio para la fruta. Recuerda el dicho: "una manzana podrida pudre a las demás".

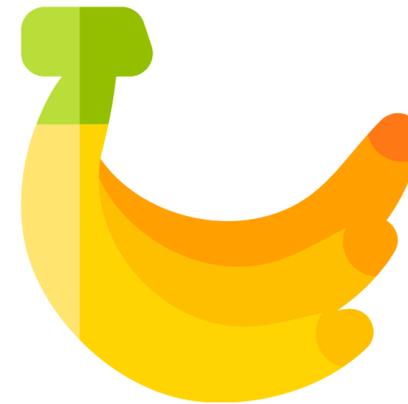
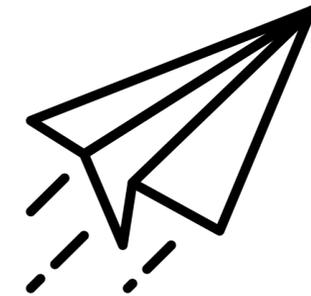


7.

Si es posible, elige las verduras frescas a productos de cuarta gama que ya están envasados y listos para comer. Estos, generalmente son envasados en una atmósfera modificada y no aportan las mismas vitaminas.

6.

Siempre presta mucha atención al origen del producto. Los de cercanía o kilómetro cero suelen estar más frescos que los de lejanía, que provienen de países extranjeros y recorren un camino más largo, a menudo guardados en cámaras frigoríficas. También estos últimos suelen recolectarse antes de llegar a su maduración completa.







El poder DE LAS FLORES EN LA GASTRONOMÍA

MERCEDES LARA



Dsde tiempos ancestrales las flores han estado presentes en culturas culinarias de todo el mundo; ahora llenan de pequeños matices los platos más refrescantes de la alta cocina reafirmando como un ingrediente que estimula vista, gusto y olfato.

Sabores intensos, vitaminas A y B, antioxidantes... ¡Y la guinda perfecta para cualquier plato! Las flores han pasado de ser un mero elemento decorativo en las mesas a convertirse en un ingrediente cada vez más utilizado en la cocina. Cada vez más chefs están cayendo rendidos a los encantos organolépticos y nutritivos de rosas, violetas, dientes de león, jazmín y girasoles, entre otros.

Además de las vitaminas mencionadas, las flores tienen betacarotenos y sus derivados como licopenos y cuentan con componentes como polifenoles o fitoquímicos. Las rosas y el diente de león son ricas en antioxidantes y las violetas tienen hierro.

Y es que las flores en un plato a día de hoy han dejado de ser sólo decoración. ¿Para qué se pueden utilizar entonces? Para sazonar la comida, a modo de condimento, aportando interesantes matices de sabor y propiedades nutritivas tan beneficiosas como las que acabamos de avanzar. Desde la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación apoyan este uso culinario.

El mundo de la restauración no se ha quedado al margen de este ingrediente que no llega de nuevas a nuestros recetarios. La cocina andalusí ya recurría a las flores por

» » »



La filosofía que se quiere transmitir es que no es solo algo para decorar

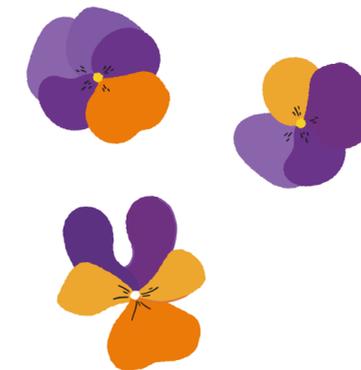
su sabor, aroma y textura y es la tendencia actual hacia lo natural lo que ha rescatado del olvido el uso de esta materia prima.

El gran desconocimiento de las cualidades que tienen estas plantas como ingredientes hace que las perspectivas de crecimiento sean prometedoras. Por el momento es algo muy exclusivo y que es propio de chefs de restaurantes de alta gama. La filosofía que se quiere transmitir es que no es solo algo para decorar, sino que las flores pueden formar parte integral de muchas recetas, como un condimento más que aporta valores especiales. Hay muchos firmes defensores del uso culinario de estos elementos naturales y que es más propio de profesionales de la gastronomía de más alto nivel.

Muchas de estas flores son tendencia además en estos últimos años, como la flor de ibiscus, ideal para infusiones, postres y cocina salada, que se está poniendo de moda, así como el vinagre obtenido de la flor de sauco. También la coctelería se está aprovechando de esa sutileza en las fragancias y sabores. Es el caso de la salvia piña, ya conocida en postres, con un suave néctar que da dulzura a los distintos preparados.

Pero no cometamos el error de pensar que todas las flores de nuestro jardín o terraza pueden consumirse, ni siquiera todas las que vemos en la floristería con esos colores y olores tan llamativos, pues muchas de ellas son tóxicas, debido a que contienen alcaloides, resinas, taninos o terpenos. Otras tienen contaminantes ambientales o bacterias u hongos. El déficit de estudios científicos que describan en profundidad la presencia de compuestos con efectos perjudiciales o beneficiosos para la salud sugiere precaución en el consumo indiscriminado de especies de flores.

Es cierto que en los invernaderos se les suelen aplicar plaguicidas que pueden ser perjudiciales y si la flor ha tenido algún tratamiento con fitoquímicos es posible que haya restos. Por ello, debemos acudir a un especialista que será quien nos aconseje e informe acerca de si son ecológicas y en caso de que se opte por las que tienen una producción normal desde el punto de vista agrícola, que se tenga precaución al elaborar el plato. ●●●



MADRID :



TANTOS
VINOS
COMO
TIPOS DE
TEXTO: MERCEDES LARA
UVAS



Madrid es la única capital de un país que da nombre a una denominación de origen de vino. Los vinos de Madrid no tienen una gran producción pero cada vez son de más alta calidad en las distintas subzonas. Hay una fecha clave: 1990 cuando obtienen el reconocimiento de la Denominación de Origen Vinos de Madrid.

Madrid, ciudad de tapas por excelencia es el marco ideal para disfrutar de sus vinos en los cientos de establecimientos del centro y de otros barrios en los que la cultura del tapeo está muy extendida entre los lugareños y también entre los visitantes. La historia de Madrid es la historia de su suelo, de su agricultura y sus viñedos en los que se combina tradición y vanguardia en las formas de producción, con el factor común de la calidad de sus vinos: tan ricos y variados en matices, aromas y sabores.

Actualmente, la Comunidad de Madrid cultiva 16.000 hectáreas de viñedo en más de 70 municipios repartidos en 4 subzonas de producción localizadas al sur de la región. Estas son Arganda, Navalcarnero, San Martín de Valdeiglesias y El Molar, esta última en la zona norte y de reciente incorporación.



Hay que recordar que la Comunidad de Madrid ha ampliado recientemente el territorio de su Denominación de Origen Vinos de Madrid con El Molar como cuarta subzona, que recoge también los caldos producidos en Patones, Torremocha de Jarama, Torrelaguna, Venturada, El Vellón, Talamanca de Jarama, Valdetorres, Pedrezuela, San Agustín de Guadalix y Colmenar Viejo. Esta nueva subzona, se reivindicaba desde hace ya más de 6 años y se caracteriza por las condiciones climatológicas, la altura y el terreno de granito y pizarra, lo que le proporciona a la uva unas características especiales únicas.

El enoturismo precisamente ha cobrado una gran importancia en los últimos años. Existen diversos itinerarios culturales que recorren las tierras controladas por el Consejo Regulador de la D.O. y que nos ayudarán a descubrir las principales zonas vitivinícolas de la Comunidad: San Martín de Valdeiglesias (Sueroeste), Navalcarnero (Sur), Arganda (Sureste) y El Molar.

En cuanto a la variedad de uvas, debemos establecer una clara diferenciación entre las prefe-

rentes y las autorizadas. En Agro os explicamos las características de cada una de ellas.

Los vinos blancos de Madrid son suaves y afrutados con muchos matices. Entre las uvas blancas destaca la variedad Albalillo Real, de las de maduración más temprana en Madrid. Los racimos son pequeños, dorados en la madurez, de forma variada. Es muy apreciada como uva de mesa. Está también la uva Malvar, una variedad productiva que presenta una maduración media, adelantada con respecto a la Airén, que es la más extendida. De buena producción y muy resistente. Se consiguen vinos pálidos, de aromas afrutados y con un paso de boca ligero, fresco y fácil de beber.

Los vinos espumosos de Madrid se realizan por el método Champenoise y suelen tener una cremosidad y burbujas finas, ya que se realizan de manera tradicional y con unos tiempos muy largos de segunda fermentación en botella.

Podrán llevar la mención "Sobremadre" aquellos vinos blancos y tintos que, como consecuencia de su especial elaboración, contengan gas carbónico de origen endógeno, procedente de la

propia fermentación de los mostos con sus madres. Se entiende por madres la uva despalillada y estrujada. Debido a las características perseguidas para este tipo de elaboración, permanecerán en el envase junto a las madres una vez finalizada la fermentación, con ausencia de trasiegos, salvo el que preceda al embotellado. El tiempo máximo de permanencia de las madres con el vino en ningún caso será superior a ciento ochenta días. Será obligatorio embotellar la parte media del envase despreciando la primera zona de contacto con el aire y la parte baja, con el fin de no tocar las lías.

En cuanto a los vinos tintos de Madrid, son de cuerpo intenso, sensación de estructura y afrutados. Las uvas más típicas son la Garnacha tinta, uva de maduración tardía con porte erguido y racimos de tamaño mediano y la uva Syrah, última variedad tinta aprobada en la Denominación de Origen. Presenta un vigor medio y bajo rendimiento que permite obtener vinos tintos de gran calidad, aptos para el envejecimiento. De color intenso, muy aromáticos, finos y complejos con recuerdos a violeta, cuero, tabaco y regaliz.



Tontas y listas, las rosquillas madrileñas más deseadas

Las rosquillas tontas y listas, junto con las francesas y las de Santa Clara, son de los productos gastronómicos tradicionales madrileños más famosos, y la costumbre es que se consuman en el periodo que oscila entre el primero de mayo y el final de las Fiestas de San Isidro, a mitad de mes.



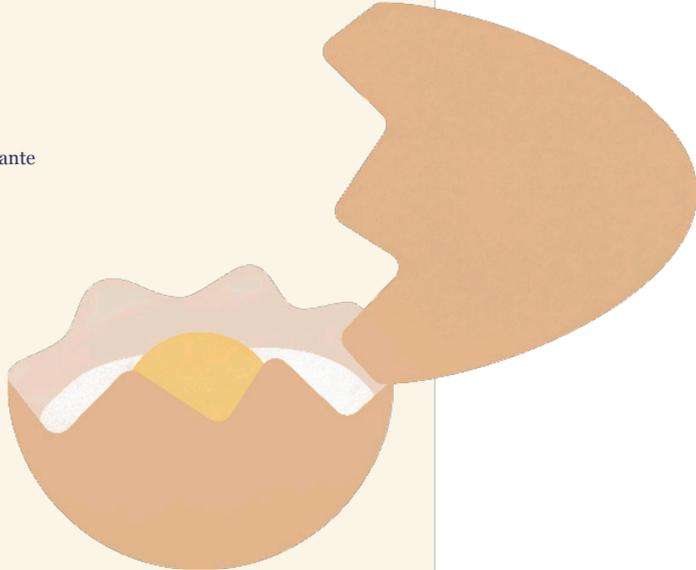
» Estos manjares de la pastelería tradicional madrileña son el postre típico para festejar San Isidro y, aunque en algunos establecimientos de repostería las podemos encontrar durante todo el año, es en esta época cuando las ventas se disparan. Y es que su inconfundible sabor deleita tanto a visitantes como a residentes.



Las pastelerías de la Comunidad de Madrid fabricaron el pasado año unos 6 millones de rosquillas en sus distintas modalidades. Las rosquillas más vendidas son las listas, con un 50 por ciento; les siguen las de Santa Clara, con un 20 por ciento; las tontas, con un 15 por ciento y las francesas, con un 10 por ciento. Además, existen otras modalidades como las de Alcalá, las de chocolate negro o blanco y las de sabores con un consumo del 5 por ciento.

Todas se componen de la misma base (aceite, harina y huevos), diferenciándose unas de otras simplemente en su acabado final. La elaboración de las rosquillas tontas es la más sencilla puesto que no llevan ningún acabado; no van bañadas, de ahí su nombre indicando la simpleza de su masa. Las listas van bañadas con un azúcar fondant (elaborado con un sirope de azúcar, zumo de limón y huevo batido, llamada Glasa Real) del color que se les quiera dar, es habitual el amarillo. Las de Santa Clara están recubiertas con un merengue seco, originalmente blanco. Las francesas se acaban con un rebozado de granillo de almendra. Las de Alcalá se recubren por completo con una cobertura de yema y glasa amarillenta que le da una textura melosa irresistible para los paladares más exigentes. Aunque de ésta última, existe una variante aún más fácil de preparar, que se hace con masa hojaldrada.

-
-
- Los ingredientes que necesitaremos para elaborar en casa nuestras propias rosquillas de Santa Clara son:
-
- 150 gramos de **harina de trigo**
- 100 gramos de **azúcar** blanca
- **4 huevos** medianos
- 1 cucharada de **levadura** en polvo o gasificante
- 1/2 taza de **licor de anís**
- 1 cucharadita de **anís en grano**
- la corteza de un **limón**
- 6 cucharadas de **aceite**.
-
- Para la cobertura,
- dos claras de **huevos** medianos,
- 400 gramos de **azúcar glass** y
- media cucharadita de **zumo de limón**.
-



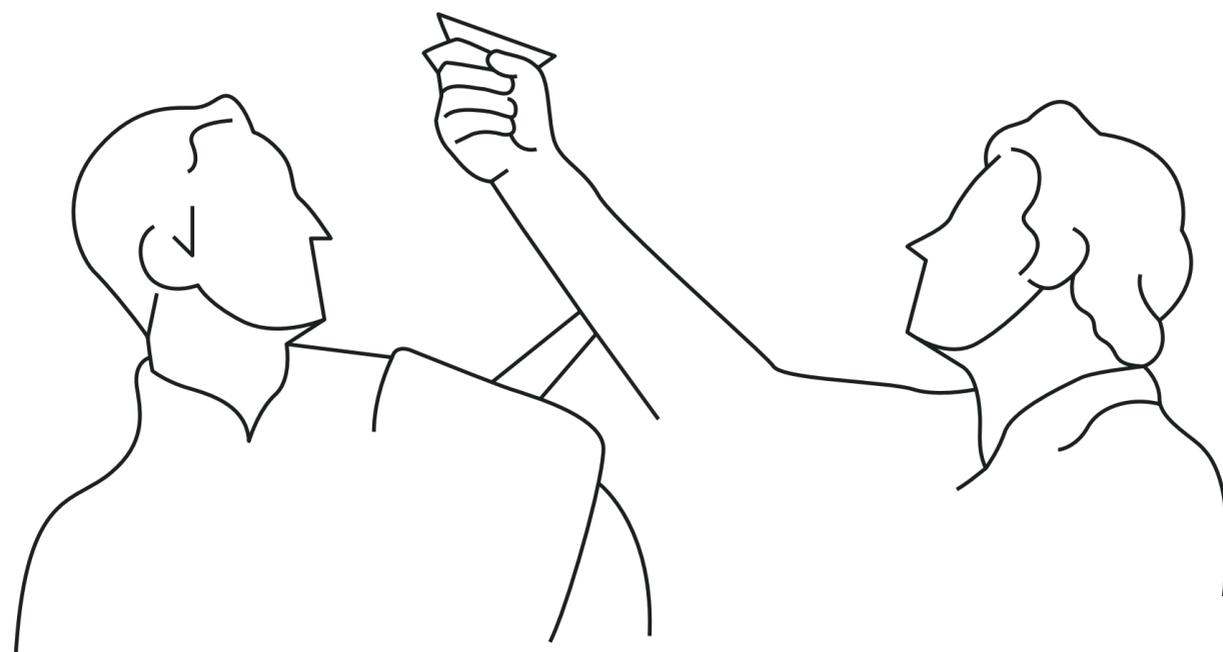
La preparación es relativamente sencilla. Primero, vertemos las 6 cucharadas de aceite en una sartén y cuando el aceite esté caliente echamos la cáscara del limón. Después bajamos el fuego y esperamos unos 15 ó 20 minutos hasta que se cocine y reservamos ese aceite. Posteriormente batimos los huevos y los mezclamos con la harina, el licor de anís y el aceite. A ello le agregamos el anís en grano tostado en la sartén, ya triturado. Debemos obtener una masa homogénea. Lo ideal es taparla y dejarla enfriar durante una hora en la nevera. Y por último, sólo nos quedará hornear. Para ello precalentamos el horno a 200 grados, introducimos la bandeja en la que habremos puesto las rosquillas y las dejamos unos 15/20 minutos aproximadamente. Estarán hechas cuando sus bordes comiencen a dorarse.

Estos manjares de la pastelería tradicional madrileña son el postre típico para festejar San Isidro y, aunque en algunos establecimientos de repostería las podemos encontrar durante todo el año, es en esta época cuando las ventas se disparan. Y es que su inconfundible sabor deleita tanto a visitantes como a residentes.

Cuentan que las rosquillas de San Isidro no han tenido siempre el mismo nombre pese a ser las reinas de la gastronomía madrileña en las verbenas. Durante un tiempo se les llamó rosquillas de la Tía Javiera, por la habilidad repostera de esta señora, que acudía cada año a la verbena del patrón San Isidro y que, a día de hoy, aún desfila por las calles de Madrid entre danzas folclóricas y pasacalles.



2 DE MAYO, el gran día de la Comunidad de Madrid



MERCEDES LARA

El 2 de mayo de cada año se celebra el Día de la Comunidad de Madrid, fiesta regional. Con ella, se conmemora el levantamiento del 2 de mayo de 1808, en el que el pueblo madrileño se rebeló con armas contra la ocupación francesa de España y con el que intentó expulsar a este ejército, el cual estaba tomando gran parte de la Península Ibérica. Este acontecimiento, fue el primero de la Guerra de la Independencia Española.

En las fiestas de 2008 por el segundo centenario del levantamiento del 2 de mayo, se celebraron diversas actividades culturales en la capital, una ofrenda floral a los héroes del 2 de mayo de 1808 en el Cementerio de la Florida, un desfile en la Puerta del Sol con la colocación de una corona de flores a las placas de agradecimiento a los que lucharon el 2 de mayo de 1808, así como a los ciudadanos que ayudaron a las víctimas del atentado del 11 de marzo de 2004, y una ceremonia de entrega de premios en la Sede de la Presidencia de la Comunidad de Madrid. En 1908 también se celebraron actos especiales presididos por el rey Alfonso XIII debido al centenario del levantamiento.

El 2 de mayo fue el día escogido por Joaquín Murat, Mariscal de Francia y líder de las tropas enemigas en Madrid, para trasladar a los hijos de Carlos IV a Bayona para que renunciaran a su derecho a reinar. Muchos madrileños sospechaban de esta estrategia por parte de Murat, y acudieron al Palacio Real para ver qué pasaba. Esa mañana, dos carruajes salían del palacio cuando José Blas de Molina, maestro cerrajero y partidario de Fernando VII, vio al infante Francisco de Paula dentro del

carruaje y advirtió a todos. La voz de José Blas provocó la reacción ciudadana que intentó el asalto al palacio y proporcionó a Murat la excusa para sacar sus tropas a la calle y abrir fuego contra los rebeldes. Fue así como comenzó el levantamiento.

Manuela Malasaña, bordadora de 17 años, fue una de las víctimas del 2 de mayo y es un ejemplo perfecto de cómo la población se implicó en la lucha, fuese cual fuese su sexo o condición. Su popularidad en la época y su juventud la convirtieron en una heroína y se le concedió su nombre a una calle cerca de donde vivía, en el barrio de Maravillas, más conocido a día de hoy como barrio de Malasaña.

Precisamente dicho barrio celebra sus fiestas en torno al 2 de mayo. Organizado por los vecinos, comercios y organizaciones de este distrito, el programa incluye actividades de todo tipo: desayunos, conciertos y exposiciones.

En el centro de la Plaza del 2 de mayo (nombrada así también como homenaje a la lucha que allí tuvo lugar) se conserva la puerta del Parque de artillería de Monteleón, bajo la cual se construyó una escultura en homenaje a Daoíz y Velarde. Además, los leones del Congreso de los Diputados portan el nombre de los capitanes. La Plaza de la Lealtad se encuentra el 'Monumento a los héroes del 2 de mayo', que consiste en un obelisco en recuerdo a las víctimas. Frente al obelisco hay una llama que se mantiene siempre encendida en recuerdo a los fallecidos. El escultor Aniceto Marina fue el encargado de realizar el 'Monumento al pueblo del 2 de Mayo', situado en los Jardines del General Fanjul. »»»

Madrid's Big Day - 2nd May

The Community of Madrid celebrates its regional fiesta on 2nd May every year to commemorate the uprising of 2nd May 1808. This was the day the populace took up arms against the French occupation of Spain in an attempt to expel the French army who had occupied a large part of the Iberian Peninsula and is remembered as the first incident in the Spanish War of Independence.

To mark the second centenary of the May uprising many special cultural activities were organised in the city. There was a floral offering to the heroes of the 2nd May in the Florida cemetery, a procession in the Puerta del Sol square and the laying of a wreath in gratitude to those who fought in 1808 and also to the citizens who aided victims of the attack on 11 March 2004, as well as an award ceremony in the seat of the Community's Presidency. In 1908, King Alfonso XIII presided the special events on the first centenary of the uprising.

The 2nd May 1808 was the day chosen by Joachim Murat, Marshal of France and leader of the enemy troops in Madrid, to take the children of King Carlos IV to Bayonne to renounce their rights to the throne. Many people in Madrid were suspicious of Murat's strategy and went to the Royal Palace to find out themselves what was happening. That very morning as two carriages were leaving the palace, José Blas de Molina, master locksmith and supporter of Fernando VII, glimpsed the Prince Francisco de Paula inside the carriage and raised the alarm. His cry sparked off a reaction in the people who tried to storm the palace, giving Murat the perfect excuse to bring out his troops and open fire on the rebels. And thus the uprising began.

Manuela Malasaña, a 17-year old embroiderer was one of the 2nd May victims and is a perfect example of how the populace was involved in the struggle, no matter their sex or condition. Her popularity and youth made her a heroine and in her neighbourhood a street was named after her in the Maravillas quarter, known today as the Malasaña quarter.



This is the neighbourhood that holds its fiestas around the 2nd May. Organized by neighbours, shops and local organisations, the programme has something for everyone: breakfasts, concerts and exhibitions.

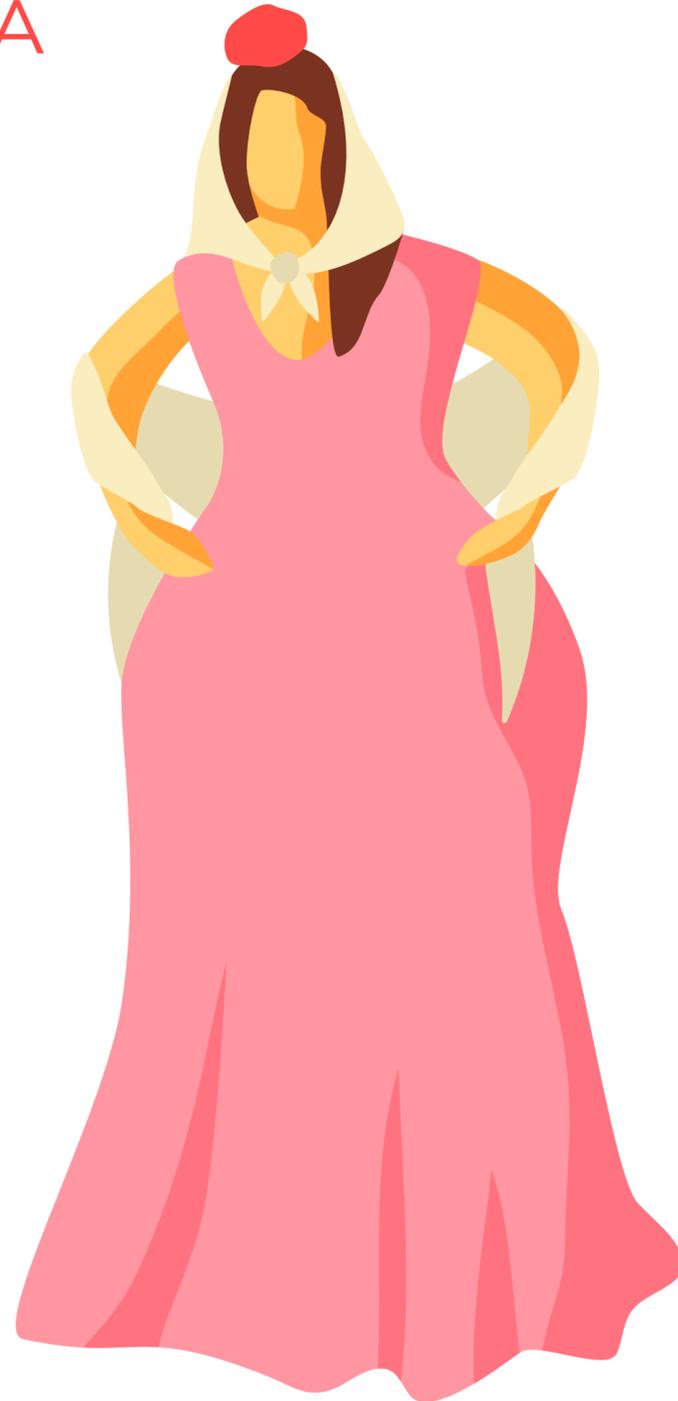
In the centre of the Plaza del 2 de mayo (named after the struggle that took place here) the entrance gate from the Monteleón Artillery barracks has been preserved with a sculpture representing the Captains Daoiz and Velarde who joined the popular struggle. The bronze lions outside the lower house of parliament are also named after these captains. An obelisk to the heroes of 2nd May was raised in remembrance of the victims in the Plaza de la Lealtad and opposite there is an eternal flame in memory of the dead. Another monument to the people of the 2nd May was sculpted by Aniceto Marina and placed in the General Fanjul gardens. ●●●

El programa incluye actividades de todo tipo: desayunos, conciertos y exposiciones

San Isidro

UNA FIESTA PARA DISFRUTARLA

Texto: Mercedes Lara



En mayo Madrid celebra las fiestas de San Isidro Labrador (15 de mayo), patrón de la ciudad y de los labradores. Es una buena oportunidad visitar la capital de España y así conocer el Madrid más castizo.

Son más de un centenar los milagros que se le atribuyen al Santo y, siguiendo algunos hitos de su vida, se puede recorrer una parte de Madrid. Según se cuenta, San Isidro poseía el don de encontrar fácilmente agua. De hecho, las celebraciones de estas fiestas de mayo giran en torno a la relación que hay entre el agua y el santo. La romería tiene lugar en la Pradera de San Isidro y en las calles aledañas, y es costumbre que los chulapos y chulapas beban el "agua del santo" que brota en un manantial anexo a la Ermita de San Isidro. » » »

Esta tradición se mezcla con la de merendar rosquillas y limonada en las praderas de San Isidro, si el tiempo primaveral lo permite. Es típico en esas zonas de césped comer esos días tortilla de patatas o parrilladas a base de chorizo, morcilla, chuletas y alguna butifarra

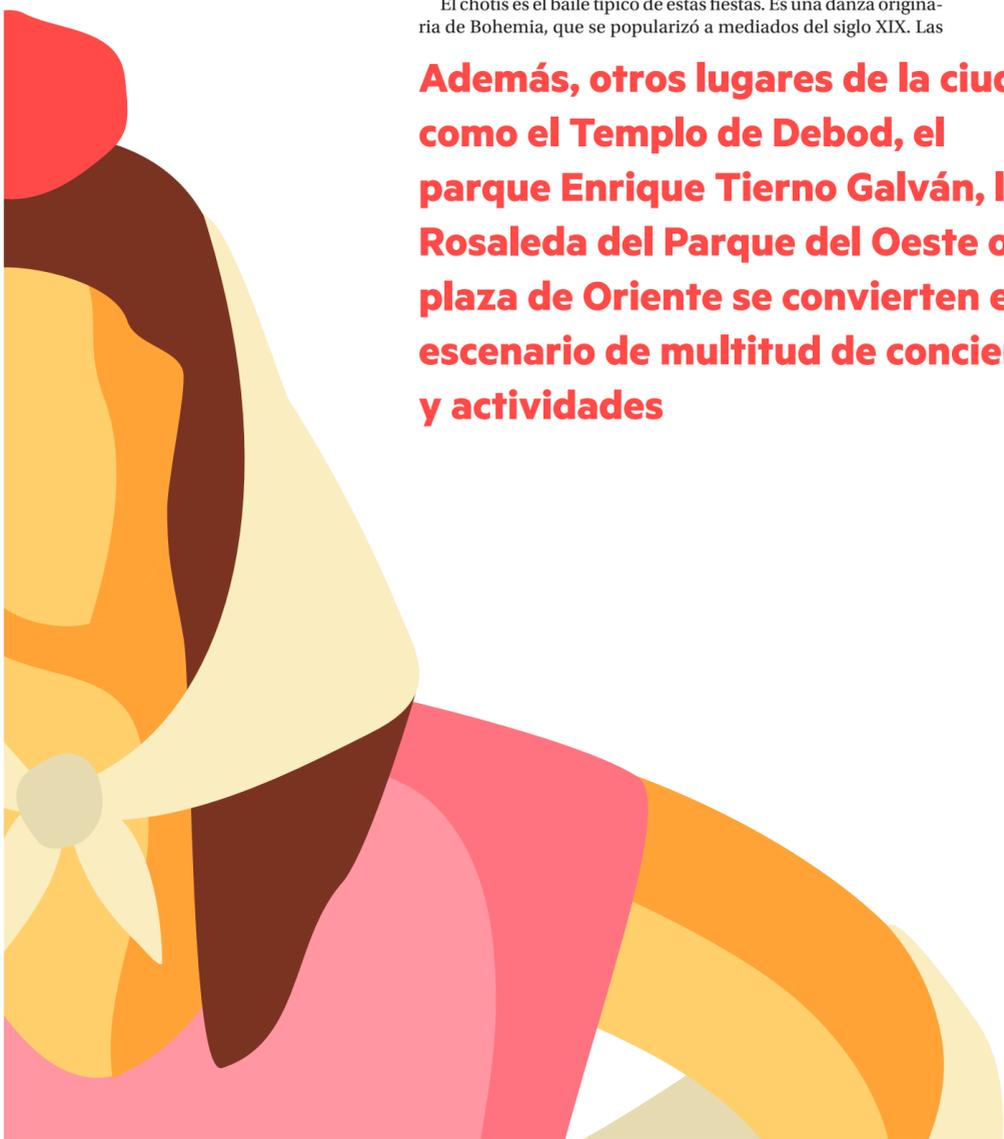


Si vais a pedir una limonada, tenéis que saber que la de Madrid lleva vino, limón, azúcar y también fruta troceada (normalmente manzana). Mientras que, si vas a comprar rosquillas, puedes elegir entre las tontas (con huevo), las listas (con huevo y recubiertas de azúcar glas), las de Santa Clara (con una capa de merengue blanco) y las francesas (con almendras). Y no nos olvidamos de los barquillos, una tradición de la que parte se ha perdido y que consiste en una especie de galleta crujiente que se suele acompañar con un vino dulce.

Entre el 10 y el 15 de mayo, Madrid celebra este año las fiestas en honor de su patrón, con música, espectáculos y un sinfín de actividades para todos los públicos con un completo programa cultural y de ocio que conjuga lo tradicional y lo moderno. Diferentes espacios de la ciudad acogen actividades gratuitas para todos los públicos y para todos los gustos. Lugares emblemáticos como la Plaza Mayor, Las Vistillas o la Pradera de San Isidro se convierten en escenario de pasacalles de Gigantes y Cabezudos e inolvidables noches de Zarzuela y de ópera cómica entre otras muchas opciones.

El chotis es el baile típico de estas fiestas. Es una danza originaria de Bohemia, que se popularizó a mediados del siglo XIX. Las

Además, otros lugares de la ciudad como el Templo de Debod, el parque Enrique Tierno Galván, la Rosaleda del Parque del Oeste o la plaza de Oriente se convierten en escenario de multitud de conciertos y actividades



chulapas (con mantón de Manila, pañuelo con clavel y vestido de lunares) giran alrededor del chulapo (ataviado con chaleco, clavel en la solapa, pantalón negro y parpusa). Se puede ver bailar en Las Vistillas, el epicentro de las celebraciones. Estos jardines se llenan de música popular, pero también de música independiente. La plaza de las Comendadoras, es otra de las citas imprescindibles de la fiesta.

En cuanto a actos religiosos, destacan las tradicionales ceremonias religiosas con la bendición del agua de la Fuente y consagración al Santo; el Quinario en honor a San Isidro; la misa en la Colegiata de San Isidro; la Eucaristía en la Capilla de la Cuadra de San Isidro y la Misa de Romería en la Pradera. •••

DE TURISMO

RURAL

QUÉ VER Y DÓNDE ALOJARNOS

POR

MADRID

Texto: Mercedes Lara

El turismo rural o turismo activo está de moda y cada vez cobra una mayor fuerza este segmento dentro del sector. En la región que rodea Madrid pueden vivirse multitud de experiencias en ese sentido. Podemos referirnos al senderismo, cicloturismo, escalada, paintball, tiro con arco, esquí, equitación y hasta piragüismo. Estas actividades nos darán las claves para disfrutar de la naturaleza por nosotros mismos.

Country Breaks around Madrid

The rural or active tourism segment of the industry is becoming more and more trendy and in the extra metropolitan areas surrounding the city there are masses of experiences to be found and enjoyed. These could include walking, cycling, rock climbing, paintball, archery, skiing, riding, even canoeing that give us the opportunity to enjoy the open air at our own pace.

La Comunidad de Madrid también ofrece al visitante infinidad de posibilidades de alojamiento en entornos rurales, en los municipios más demandados y en los que aún se goza de una gran tranquilidad. Podemos optar por casa rurales, en las que disfrutar de una forma más independiente, o también elegir entre un sinfín de alternativas de hoteles rurales y de albergues rurales. De hecho, cobra fuerza en Madrid el número de alojamientos denominados “pet friendly”, que permiten la entrada a los animales de compañía a los clientes. Pero también hay que reseñar el elevado número de campings que tiene Madrid ya que además el pasado verano registraron un aumento significativo de las pernoctaciones y de la duración media de las estancias.

The Autonomous Community of Madrid also offers visitors infinite possibilities of places to stay in the country, in the most popular villages and in those that are quieter and more peaceful. Choose a single-family country house or one of the many country hotels and inns. More and more of these are now becoming pet friendly so there is no need to leave your dog behind. The number of camping sites is also on the increase and last summer registered a rise in the number of over-night and longer stays.

1. El Mar de Ontígola,

es un enclave de enorme valor ecológico donde es posible practicar el senderismo y la observación de aves. La ribera cultivada en las Vegas el Tajo, el Tajuña y el Jarama es perfecta para los amantes de la naturaleza y las zonas rurales. La Cuenca Media del Jarama cuenta con una orografía muy variada, donde podemos encontrar estribaciones montañosas al norte, cerca de la Sierra, hasta la campiña. En estas áreas podrás sumergirte en el mundo del vino y su producción ecológica. También podrás descubrir todo lo relacionado con la apicultura y la fabricación de la miel.

EN - The Mar de Ontígola, in Aranjuez is an enormously important nature reserve and ideal for rambling and bird-watching. Las Vegas is an agricultural area crisscrossed by three rivers, the Tagus, the Tajuña and the Jarama and is a perfect spot for nature lovers. The hills and mountains around the Jarama mid-river basin create a very varied geography from the foot-hills of the high sierras to the north to open country and fields. This is a wine-growing and honey-producing area and visitors can explore the world of wine producing, especially organic varieties and apiculture.

2. Sierra de Guadarrama,

ofrece un paisaje único que culmina en el Pico de Peñalara, a más de 2.000 metros de altura donde habitan aves, reptiles, anfibios y mamíferos como las ardillas, los lobos y las cabras montés. Hay actividades tan interesantes como observar el lobo en libertad, recoger algunas variedades de setas como el niscalo o la colmenilla, o acercarse a la cabra montés.

EN - The Sierra de Guadarrama's landscape is unique, dominated by the Peñalara peak at over 2,000 metres. The wild life is varied and you will be able to see birds, including raptors, reptiles, small and large mammals: squirrels, wolves at large and mountain goats. And mushroom lovers will find morels and lactarius deliciosus (niscalo) to pick.

3. Entorno del embalse de El Atazar,

es el mayor de la región y cuenta con una estación náutica en la que se pueden practicar vela y remo. Por todo el entorno del embalse hay fantásticas opciones para ciclismo de montaña, rutas a caballo, escalada y parques multiaventura.

EN - The largest in the region has its own marina for sailing and rowing activities while around the reservoir there are great options for mountain biking, horse-riding, rock-climbing and multi-adventure parks.

4. Entorno natural de Manzanares el Real y La Pedriza,

los apasionados de la escalada, el senderismo, y las rutas en bicicleta tienen una cita ineludible. La zona de Torrelaguna es conocida por la espeleología y el parapente. Además, en las inmediaciones del Pontón de la Oliva hay espectaculares paredes naturales que son ideales para practicar la escalada. En el Valle Alto de Lozoya se pueden realizar rutas a caballo y en bicicleta por paisajes muy especiales.

EN - Mountaineers and rock-climbers will be delighted by Manzanares el Real and La Pedriza and so will ramblers and bikers. The place to be for spelunkers and paragliders is the area known as Torrelaguna where they will find ideal conditions for their hobbies. And close to Pontón de la Oliva there are spectacular rock faces for climbers. Horse riding and biking are favourites for rides in the beautiful Valle Alto de Lozoya.

Y en invierno...

con la nieve como gran protagonista, la Sierra de Madrid nos ofrece esquí de fondo y snowboard. Además, a poca distancia de Rascafría, se encuentra Valdesquí, que cuenta con zonas para trineos y juegos en la nieve. En el Puerto de los Cotos, en pleno Parque Nacional de la Sierra de Guadarrama, hay un circuito de 4 kilómetros para la práctica del esquí de fondo y en Navacerrada, además de practicar deportes invernales como el esquí, también encontraremos el punto de partida de gran número de senderos, como, por ejemplo, el famoso Camino Schmidt.

EN - The mountains around the city are clearly places for all-year-round activities but when the snow starts to fall, skiing and snowboarding become the stars. Close to Rascafría, in Valdesquí there are also areas reserved for children to toboggan and special play areas in the snow. If you prefer cross-country skiing, check out the 4 kilometre circuit in Puerto de los Cotos in the Guadarrama National Park. Navacerrada is also a good winter sports resort and is the starting point of many hiking trails including the popular Camino Schmidt.



10

pueblos de Madrid para perderse en primavera

Ten Madrid Villages to Explore in Spring

Texto: Mercedes Lara

Madrid es una Comunidad que atesora una gran riqueza paisajística, monumental y gastronómica, todos los requisitos que busca un turista a la hora de planificar su viaje. En Agro os recomendamos 10 municipios de visita obligada.

The autonomous region of Madrid is not just the great capital city which is surrounded by great landscapes, monuments and regional food, everything that a visitor could want when planning a trip. In Agro we recommend ten villages that are definitely worth seeing.



San Lorenzo del Escorial

Podemos visitar el Real Sitio de San Lorenzo del Escorial, El Valle de los Caídos o las Cocheras del Rey además de disfrutar de su agradable entorno natural. El Monasterio y el Real Sitio fueron declarados Patrimonio de la Humanidad por la Unesco.

The Real Sitio de San Lorenzo del Escorial, a royal summer palace and monastery, the Valle de los Caídos (Monument to the Fallen) or the Royal Carriage House are all interesting and well worth a visit. The monastery and palace were both declared World Heritage sites by the unesco.



Buitrago de Lozoya

Situada a los pies de la sierra de Guadarrama. Destaca por la conservación de su antiguo recinto amurallado y su casco urbano está declarado bien de interés cultural. Merece la pena visitar el Alcázar, un conjunto arquitectónico gótico-mudéjar del siglo XV.

Nestling at the foot of the Sierra de Guadarrama mountain range, the village and its beautifully preserved ancient walls that surround the historic centre have been declared a listed site. Visit the Alcázar or fortress in Gothic-Mudejar style dating from the 15th century.



Chinchón

De visita obligada es la Plaza Mayor, catalogada como una de las más bellas del mundo y que era donde se celebraban las ferias de ganado. También el Monasterio de los Agustinos-Parador de Turismo, o la Torre del Reloj, donde estaba ubicada la Iglesia Parroquial de Ntra. Sra. de Gracia, que fue destruida durante la Guerra de la Independencia, salvándose únicamente la torre.

The main Plaza Mayor square, catalogued as one of the most beautiful in the world, is where the cattle fairs used to be held. The Parador de Turismo, situated in the former Augustinian monastery, the clock tower (Torre del Reloj), all that remains of the parish church Our Lady of Grace destroyed during the Spanish War of Independence, are also interesting sites to visit.



Talamanca de Jarama

Su término se extiende sobre la comarca natural de la Campiña del Henares y por él discurre el tramo medio del río Jarama. Cuenta con cuatro monumentos catalogados como bien de interés cultural, entre los que se encuentran el ábside románico de la iglesia parroquial de San Juan Bautista y el puente romano sobre el arroyo del Caz.

This village is located in the Henares river basin and the middle stretch of the Jarama river flows through it. It has four listed buildings, two of which are the Roman apse of the St. John Baptist parish church and the Roman bridge over the Caz stream.



Navalcarnero

La particular gastronomía de la Villa deja su huella en el sobrenombre que tiene el municipio, la denominada “tierra del vino, del garbanzo y del cordero”. No te marches de allí sin probar sus vinos ni sin visitar la plaza de Segovia. Si quieres disfrutar del entorno natural, puedes realizar la ruta de la Pradera de San Isidro.

The village owes its soubriquet to its special gastronomy. It is known as “land of wine, chickpeas and lamb”. Don't leave without trying its wines or visiting the Plaza de Segovia. And if you want to explore, take the Pradera de San Isidro trail.



Nuevo Baztán

Declarado Monumento Histórico Artístico y Bien de Interés Cultural. Merece la pena ir al Palacio-Iglesia de Goyeneche, Plaza de la Iglesia, también llamada Plaza del Jardín o Plaza Mayor o Plaza de las Fiestas, también conocida como Plaza de Toros, debido a que en ella se realizaban festejos taurinos, obras de teatro y conciertos en la época de Goyeneche.

The whole village has been declared a listed and historical artistic site. Visit the Goyeneche palace and church and the church square also known as the Garden Square, Main Square, Fiesta or Bull-ring Square on account of the bull fights, plays and concerts that took place in the 18th century when it was founded by Goyeneche.



Aranjuez

Situada en el fértil valle que forman las cuencas de los ríos Tajo y Jarama. Los célebres jardines del palacio han sido inscritos en la UNESCO junto al entorno natural que rodea el municipio.

Situated in the fertile valley formed by the Tagus and Jarama rivers. The magnificent palace gardens and the area surrounding the town are also listed in the UNESCO register.



San Martín de Valdeiglesias

Ofrece numerosos atractivos turísticos como el Embalse de San Juan, el Castillo de la Coracera o el Bosque Encantado. Además, sus vinos poseen una subdenominación de origen propia y el turismo enológico es otra posibilidad. En su entorno se pueden practicar distintas actividades de ocio en contacto con la naturaleza.

Interesting visits to the San Juan reservoir, Coracera Castle or the Bosque Encantado (Enchanted Forest) botanical gardens. The local wines have their own sub-appellation and enology tourism is another possibility. There are plenty of opportunities for outdoor activities as well.



La Hiruela

Uno de los pueblos mejor conservados de la Comunidad de Madrid, dado que sus casas de piedra, adobe y madera de roble de la dehesa, apenas han sufrido modificaciones desde su construcción. Destacan el Molino Harinero a orillas del río Jarama, la Casa Consistorial y la antigua escuela.

One of the best preserved villages in the Community of Madrid. The houses built of stone, adobe and local oak have changed little since they were built. Of special interest: the flour mill on the banks of the Jarama river, the town hall and the old school building.



Manzanares el Real

Su Castillo Nuevo o de los Mendoza es el mejor conservado de la Comunidad de Madrid. Disfruta su entorno natural con rutas a pie o en bicicleta y con actividades como la escalada. Desde aquí se llega a La Pedriza del Manzanares. Los restos arqueológicos encontrados en Manzanares El Real han permitido determinar la presencia humana desde la Prehistoria.

The Castillo Nuevo (or Mendoza Castle) is the best preserved in the Madrid Community. The surrounding countryside invites visitors to walk, cycle or climb. From here visit La Pedriza del Manzanares batholith, an interesting geological feature close by. The archaeological digs made in this village have confirmed the existence of human habitation since prehistoric times.



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

LLÁMANOS: **691 346 526**

ESCRÍBENOS: **madrid@agromagazine.es**





Bodega de los Secretos

Bodega de los Secretos es un restaurante ubicado a 5 minutos de la estación de Atocha de Madrid y en el que poder disfrutar de una exquisita cocina mediterránea de vanguardia en un ambiente sin igual: unas cuevas con hornacinas y pechinas ornamentadas del s. XVII. Un oasis subterráneo en el centro de Madrid, un espacio en el que desconectar del frenesí de la gran ciudad y alejarse del mundanal ruido, y todo ello acompañado por una gastronomía de primera: carnes deliciosas y sabrosos pescados, entre otros.

Calle de San Blas, 4. Madrid
www.bodegadelossecretos.com



El Rincón de Esteban

El Rincón de Esteban es un restaurante fundado por Esteban González Moreno en 1992. Su actual propietario y chef, Jesús Miguel Barreiro Pereira, hace que este restaurante se caracterice por contar con una cocina clásica basada en los productos de temporada. A ello se le suma una selecta carta de vinos y destilados, junto a un servicio de sala muy profesional. Entre los platos más populares de su carta destacan: el Manda Huevos, dedicado a Don Federico Trillo, las Croquetas de cecina o el Rabo de toro a la cordobesa.

C/ de Sta Catalina, 3. Madrid
www.elrincondeesteban.com



Mentidero de la Villa

Mentidero de la Villa es un restaurante perteneciente al Grupo Mentidero. Está inspirado en la cocina mediterránea y en una selecta bodega, destacan algunos platos como el Atún rojo a la plancha con soja caramelizada y espárragos fritos, las Vieiras a la plancha con pasta fresca a la trufa blanca, el Risotto de cochinillo confitado o el Wagyu laminado a la brasa con suave chimichurri. Sus diferentes salones y su elegante y cuidada decoración lo convierten en un local perfecto para cualquier evento que se precie: cenas de empresa, cumpleaños, etc.

C/ Almagro, 20. Madrid
www.mentiderodelavilla.es/mentidero



Los montes de Galicia

Los Montes de Galicia está situado en el corazón de la capital y está considerado el mejor restaurante gallego de Madrid. Este restaurante ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine, que se reinventa a diario. Las mejores carnes, pescados, etc se dan cita en Los Montes de Galicia, un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo transporta a los comensales a los bosques y a los pueblos mágicos de Galicia.

Calle Azcona, 46. Madrid
www.losmontesdegalicia.es

60 años de Bravas®



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 | MadridLasBravas
lasbravas_madrid | www.lasbravas.com



EN BUSCA DE LA CROQUETA PERFECTA

Si hay un claro ejemplo de la cocina de aprovechamiento (o trash cooking, que es como se dice ahora), es la croqueta, que se ha convertido en la reina indiscutible del tapeo

La primera receta de esta masa elaborada a base de ingredientes picados y bechamel data de 1621. Fue François Massialot, cocinero entre otros del duque de Orleans, quien dio a conocer en el libro 'Le cuisinier roial et bourgeois' ('El cocinero real y burgués') lo que a día de hoy es la reina de cualquier mesa, bar o restaurante que se precie... porque ¡a quién no le gustan las croquetas!, sobre todo, las de nuestras madres... Ya lo decía Ramón de la Serna: 'las croquetas deberían tener hueso para que pudiésemos llevar la cuenta de las que comemos.' » » »

El término croqueta procede del francés, del verbo croquer, que significa crujir, y del vocablo croquette (crujientita). La croqueta se ha hecho tan popular que, por tener, tiene hasta un día internacional que se celebra cada 16 de enero

La verdad es que tienen tantas recetas como personas que las elaboran, países donde se comen y, por ello, qué menos que dedicarle un día de nuestro extenso calendario. De una croqueta se valora la bechamel y después la fritura, la textura, la finura, el sabor y la calidad del producto elaborado.

A estas alturas es evidente que los que hacemos AGRO somos auténticos fans de la croqueta en todas sus variantes (¿las has probado líquidas?), por eso queremos darte algunos trucos para que las tuyas salgan de 10 y tu familia te haga la ola, como a los grandes cocineros. Humilde, crujiente, sabrosa... la croqueta es sin duda un acierto, un logro, una genialidad y un imprescindible de los bares de toda España. ●●●



MATERIA PRIMA

Lo más importante para que unas croquetas estén buenísimas es que los ingredientes con los que las vayamos a hacer sean de primerísima calidad. Da igual si son del pollo del puchero, de verduras o de gambas... Siempre debemos usar productos que estén a la altura de lo que queremos ofrecer y comer.

CREMOSIDAD

Nada de croquetas plastosas que se te pegan al cielo de la boca, mejor cremositas... ¡mmm! Para ello, remueve bien una vez que la masa haya engordado. Esto aporta cremosidad del más allá.

DOBLE REBOZADO

Croquetas riquísimas es sinónimo de hacerlas con mucho cariño, aunque tardemos un poquito más. Para que no se revienten en la sartén, nada como el doble rebozado de harina pan y huevo. Mejor si dejas un par de horas de nevera entre uno y otro.

SABOR

Que levante la mano quien sea fan de las croquetas con sabor a harina... Parece que nadie. Pues aquí va el truco: usar un caldo de calidad en su elaboración, por ejemplo, uno hecho con verduras ecológicas o con un hueso de jamón.

ELABORACIÓN

Si no quieres que la masa se quede en tus manos, enfríala durante unas horas en la nevera antes de hacer las porciones. Verás que, además, se sellan mejor y no se reventarán cuando al freirlas.



- Cuando las haces de jamón... calienta los taquitos en la sartén. De este modo, el jamón soltará grasa que quedará impregnada en la masa y le dará una dosis extra de sabor

- Cuando las hagas de queso... incorpóralo una vez que la masa haya engordado. Te garantizarás más aroma y, por supuesto, más sabor

Trucos sencillos, ¿verdad? Esperamos que tus croquetas sean todo un espectáculo y que después de hacerlas subas tu foto a las redes y nos etiquetes: #amorcroqueteroAgro. ¡Buen provecho!



Aloha Poké

Aloha Poké es una cadena de restaurantes de Poké que, desde su creación en Junio 2017, se ha posicionado como la marca referente de este segmento dentro de la restauración organizada española. Su propuesta de valor está centrada en ser una opción de destino con una oferta asequible y de calidad.

El Poké es un plato típico hawaiano que se sirve en formato bowl y parte de una base vegetal (arroz sushi, arroz integral, quinoa, kale o mézclum) al que se puede añadir una fuente proteica (atún, salmón, pez mantequilla, gambas, pulpo, tofu), diversas salsas y una amplia selección de toppings de verduras, legumbres, frutas y semillas. Entrantes, zumos naturales y postres caseros completan la

oferta gastronómica, que se adapta a un consumidor que se preocupa por su alimentación, el origen de los alimentos y la manera de procesarlos. Se trata de un plato que cuenta con 5 ventajas significativas: es saludable, rápido, versátil, barato y personalizable. Aloha Poké tiene ya 10 establecimientos abiertos, 8 de ellos en Madrid, 1 en Valencia y 1 en Ibiza (Baleares).

www.alohapoke.es
@alohapokespain



Mercado de Vallehermoso

El Mercado de Vallehermoso es mucho más que un mercado, es un 'ecosistema' donde productores, comerciantes y hosteleros de todas las generaciones forman una gran familia. El resultado es un mercado innovador, con más de 60 puestos -entre abastos, restaurantes y comercios con degustación-, ecléctico, honesto y responsable en el que pasear, comprar, comer y disfrutar del ambiente es un auténtico privilegio, porque como éste quedan pocos.

Además, a la hora de abastecernos de los productos de temporada, no cabe duda de que la mejor opción es un mercado, donde en primer lugar, reina lo fresco, pero no solo eso... porque suma la cercanía y el trato humano a la hora de atendernos, las recomendaciones del tendero y alguna que otra receta para sacar el máximo partido a lo adquirido. Y además aquí podemos completar el plan sentándonos a comer en uno de sus restau-

rantes o puestos con degustación, con propuestas para todos los gustos con cocina tradicional, fusión, nacional, internacional, bocatas, platos, tapas, sin que falte el dulce o un buen café. Una experiencia que sin duda gustará a mayores y pequeños...

Vallehermoso, 36. Madrid.
www.mercadovallehermoso.es



Ponzano

Ponzano está situado en una de las calles más animadas de Chamberí y es todo un referente -con más de 30 años de buen hacer a sus espaldas- cuando lo que se busca es cocina de toda la vida y excelente producto de mercado, que Paco García escoge y compra con mimo, como todo lo que hace...

Tanto en su animada barra como en el agradable comedor que refleja su espíritu de casa de comidas, podemos degustar los clásicos de la casa, Lengua en escabeche, Torreznos, Tortilla con callos, Mollejas de cordero, además, sirven un delicioso menú del día (16'50 €) y los miércoles hay Cocido madrileño.

Ponzano, 12. Madrid
Tel. 91 448 68 80
www.restauranteponzano.com



Casamontes

Casamontes acaba de abrir en Las Tablas y conquista con una cocina mediterránea con un toque internacional, de la mano del cocinero Dani Montes y su socio Ángel Cusati, que han pensado una carta para todos, rica y equilibrada, sin olvidarse de los celíacos o veganos. Un local moderno, con una espectacular cocina vista de la que salen platos como Croquetas de cecina, Pipas de mar para mojar pan y dedos, Picantón Casamontes o el imprescindible Chupachups Casamontes. De postre: Tarta de queso, salada y cremosa. ¡Querrás volver!

Pº Tierra de Melide, 27. Las Tablas. Madrid
Tel. 91 057 18 43
www.casamontesmadrid.com



Viena La Baguette

En este obrador centenario, con Paco -4ª generación de Fernández- al frente del negocio, utilizan harinas del mundo y hacen panes integrales, ecológicos, sin aditivos y de muchas formas y tamaños diferentes... todos son artesanos y de masa madre, panes 'vivos', que huelen y saben a tradición, y conquistan hogares y a grandes chefs del panorama nacional. Son panes como el de centeno, genial para empezar el día ya que se trata de un pan integral de grano completo, el candeal, ideal para acompañar un buen cocido madrileño o la torta de aceite. Está claro que en Viena La Baguette el 'pan con pan' es comida de listos.

Antoñita Jiménez, 58. Madrid
Tel. 91 560 09 22
www.instagram.com/pacofdezvienna



Matritum

Matritum es una pequeña gran joya ubicada en pleno barrio de La Latina, donde además de comerse de maravilla, se bebe de lujo, y es que cuenta con más de 600 referencias, de las cuales 40 pueden disfrutarse por copas. Se trata de etiquetas especiales, casi desconocidas, que lo convierten en un santuario del vino... Para acompañarlas de su cocina 'más primaveral' salen delicias como las Croquetas líquidas de suquet de carabinero, Escabeche de pescado con verduras, Patatas 5 quesos versión 3.0, Alcachofas de Tudela fritas con caldo marinero... Entre los postres: 'Tigretón' estilo Matritum by Marie Patisserie.

Cava Alta, 17. Madrid
Tel. 91 365 82 37
www.tabernamatritum.es



SALSAS ASIÁTICAS

un toque exótico en el plato



La gastronomía del lejano Oriente ha ido abriéndose un importante hueco en la oferta de restauración de nuestra provincia, un conjunto de sabores exóticos que no faltan en las cartas y cuyos ingredientes además podemos adquirir en hipermercados. Sin duda, uno de los secretos de su éxito entre el público occidental son sus salsas, que combinadas con distintos platos aportan unos resultados espectaculares que nuestro paladar agradecerá. Unos condimentos que, si nos animamos, podemos preparar en nuestros hogares.

La salsa estrella y más conocida entre el público es la de soja. Ya sea para carnes o pescados, en ensaladas y sopas o para mojar las piezas de sushi, es una de las más recurrentes en nuestras cocinas, que consta de cuatro ingredientes: soja, harina, sal y agua.

El secreto de la salsa de soja es su tiempo de fermentación que puede durar desde semanas hasta un año. Para ello necesitamos los granos de soja, que tenemos que cocer hasta dejarlos blandos para después triturarlos, añadiéndole después harina y cubriendo después dicha masa con toallas durante diez días. Después se introduce la pasta en salmuera y se expone al sol durante el día y durante la noche se tapa para que no pierda mucho calor; un proceso que debes repetir varios meses. Una vez pasado este período puedes filtrarlo y consumirlo.

Con esta salsa de soja también se puede elaborar otras muy recurrentes en la cocina oriental, como por ejemplo la teriyaki, ideal para adobo de carnes y pescados. Esta se puede preparar añadiéndole vinagre de arroz, ajo, jengibre molido, azúcar moreno, agua y aceite de sésamo, los cuales se incluyen en un recipiente y se Trituran hasta conseguir una salsa fina y brillante.

Agridulce

Otra de las indispensables, que seguramente habrás probado en ensaladas, arroces o con los clásicos rollitos de primavera es la agridulce, que tiene también como base la de soja y a la que se le añade una cucharada de ketchup y salsa de tomate, vinagre de arroz, azúcar blanco, agua y sal. Todos estos ingredientes se depositan en una cacerola donde se pueda hervir la mezcla y remover de vez en cuando. También tenemos el kimchi, que nos llega de Corea, que se trata de un fermentado elaborado con col y otras verduras, acompañado de ajo y jengibre, que se deja macerar durante varios meses y del que incluso podemos prepararlo como una exquisita salsa picante para pescados y carnes.

Tampoco pueden faltar en nuestras recetas y pinitos culinarios la salsa de ostras, ideal para acompañar un wok de verduras y para determinadas carnes como la ternera, utilizando el jugo de las ostras mezclado con salsa de soja o teriyaki, para después espolvorear una cucharada de azúcar y posteriormente batirla. Igualmente te sorprenderá el nam pla o salsa de pescado fermentado, que viene de Tailandia y es popular también en Vietnam, Filipinas o Camboya, una especie de 'garum' que se prepara troceando el pescado y cubriéndolo de sal, añadiendo posteriormente agua y dejándolo fermentar en un recipiente, que se deberá abrir dos veces a la semana para mezclar y que respire. Se deja fermentar el tiempo que consideres necesario que puede ir desde cuatro semanas hasta un año.





PEPA MUÑOZ

CHEF DEL RESTAURANTE EL QÜENCO DE PEPA

“La mía es una
cocina de tradición,
de producto y de
temporalidad
con toques de
renovación”

Pepa Muñoz es un referente en Madrid con su restaurante El Qüenco de Pepa, donde apuesta claramente por la cocina de producto. Pepa es firme defensora de la huerta y cultiva sus propios tomates y otros productos que ofrece a los clientes. Metida entre fogones desde pequeña, en el negocio familiar, donde con tan sólo 9 años cuenta que ya limpiaba boquerones y calamares. La máxima preocupación de Pepa es controlar el origen del producto cuidando siempre la sostenibilidad y por lo tanto respetando las temporadas. Para ello, el contacto directo con el agricultor, setero, pescador y ganadero facilitan lo anterior y hacen posible que Qüenco de Pepa se caracterice por sus productos. Por su restaurante han pasado todos los presidentes del Gobierno que ha tenido España, excepto Suárez. Sí ha estado en varias ocasiones su hijo, Adolfo Suárez Illana. El pasado 8 de marzo Pepa Muñoz fue una de las premiadas por la Comunidad de Madrid en el Día Internacional de la Mujer con sus "Reconocimientos 8 de marzo".



"EL HECHO DE QUE TODO EL TRABAJO Y ESFUERZO REALIZADOS SE RECOMPENSE, MOTIVA Y DA MUCHA SATISFACIÓN PARA TI Y TODO TU EQUIPO"

¿Cómo surgió la idea de continuar con el negocio familiar, con El Qüenco?

Vengo de un negocio familiar junto a mis hermanos y un día tomé decisión junto a mi socia, Mila Nieto, de montar nuestro propio restaurante con nuestro propio concepto en Madrid, con lo que queríamos ofrecer a los clientes.

¿Cuál era concepto?

En 2003 empezamos y queríamos recuperar sabores olvidados pero, sobre todo, basarnos mucho en el tema de la huerta. Nos hemos dado cuenta de que actualmente se pierde el sabor de muchos productos en el mercado, especialmente de las verduras y hortalizas. Ese fue el eje del proyecto.

La mayoría de la materia prima del restaurante procede de su propia huerta. ¿Esa idea cómo surgió?

Así es. Siempre lo tuvimos claro. Las verduras en un 70% provienen de nuestra huerta, que está situada en Ávila. Ahí sólo utilizamos tierra, agua y buenas semillas para recoger los frutos. Y también trabajamos con algún hortelano de la Vega de Tudela y de la parte de Alicante porque climatológicamente está variando todo mucho y es complicado poder conseguir un determinado género.

¿Cuál es el tipo de cocina que le gusta a Pepa Muñoz?

Cocina tradicional donde el producto es el principal protagonista y respetando mucho la temporada. La mía es una cocina de tradición, de producto y de temporalidad con toques de renovación, desengrasando algunos platos tradicionales para darles personalidad propia.

¿Cómo es la carta del restaurante?

Después de Semana Santa tenemos nueva carta. Hay un apartado que son las verduras, que no podemos dejar de trabajarlas. Ahí incluimos menestras, guisantes, alcachofas y platos combinados de pescados con verduras de la huerta. Algo muy demandado ha sido la propuesta de habas y chipirones. Pero si tuviera que decir un plato estrella de El Qüenco, me decanto por nuestro Arroz cremoso con gurumelos y foie. Es un plato muy difícil de crear por toda la elaboración que tiene, mucho sabor... soy consciente de que me será difícil superar ese plato.

Ha dado de comer a muchos presidentes del Gobierno, según tengo entendido...

Sí a todos, menos a Adolfo Suárez. Todos han pasado por aquí antes de ser presidentes, durante su mandato a después, incluido Pedro Sánchez antes de estar en el cargo. Calvo Sotelo también ha estado en El Qüenco. Recuerdo hace unos 8 o 10 años una mesa compuesta por destacadas personalidades de la época de la transición que se reunieron aquí en varias ocasiones, cada 2 o 3 meses, pero ahora ya están todos muy mayores y algunos ya ni viven. Recuerdo de todos que son gente muy sencilla y han sido encantadores conmigo. Comen de forma muy natural y sencilla.

Recientemente ha sido premiada por la Comunidad de Madrid en el Día Internacional de la Mujer. ¿Qué le ha supuesto ese importante premio?

El hecho de que todo el trabajo y esfuerzo realizados se recompense, motiva mucho y da mucha satisfacción para ti y todo tu equipo además de fuerzas para seguir adelante. Quiero que mi restaurante esté a la altura de mi ciudad, de Madrid, que es maravillosa y especial. Me ha alegrado mucho este premio; ha sido de los más importantes que me han dado. Y con todo esto de la igualdad, siendo una mujer, ha sido un poco más notorio.

¿Es dura la vida día a día al frente de los fogones?

Dura dura no, pero sí que es muy sacrificada. Hay mucho tiempo que le quitas a tu vida personal, a tus hijas y a su crecimiento. Eso es lo que más pierdes; el Día de Reyes, Día de la Madre... porque son jornadas fuertes en el restaurante y tienes que trabajar. Los horarios también son complicados: cuando más horas estés todo sale mejor. Hay muchos días de 12, 14 y hasta 16 horas. Pero también compensan otras cosas. Amo mi trabajo, mi profesión; me ha dado mucho y lo hago con mucho gusto.

¿Qué es lo más gratificante de su trabajo?

Tengo que decir que me acuesto muy cansada pero con el sentimiento de saber que he hecho bien mi trabajo; de recordar que la gente se ha ido contenta del restaurante y nos ha dicho cosas muy bonitas. Pienso en que tengo un equipo maravillo de 30 personas detrás. Eso es una responsabilidad enorme y no les puedes fallar. Tengo también al acostarme la sensación de conciencia tranquila, que me es muy confortable, aunque esté reventada y me duelan los pies y las varices (risas).

¿Cuándo está en casa, ¿también cocina?

Sí. Siempre hago la cena y cocino. Siempre ceno con mis hijas temprano y me vuelvo al restaurante a dar la cena a los clientes. Me gusta cocinar en casa los fines de semana a los amigos en otro ambiente mucho más relajado. Sé que hay otros compañeros de profesión que no lo hacen pero a mí me gusta.

¿Y lo de aparecer en la Guía Repsol con un Sol?

Reitero que todo reconocimiento es bueno como dije con el anterior premio. Estar en la guía más prestigiosa de Madrid y mantener el Sol Repsol te ayuda a exigirte cada día, a no relajarte para que no te quiten ese reconocimiento. Nos sirve mucho de estímulo para seguir investigando y mejorando día a día.

≈



eme

gastronómica

Miriam Delgado

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

Cocinamos la mejor estrategia para que tus objetivos se conviertan en beneficios.
Comunicación, relaciones públicas, branding, redes sociales, fotografía gastronómica,
organización integral de eventos gastronómicos: talleres, showcooking, presentaciones de
producto, inauguraciones.

www.emegastronomica.es
TLF. 691346526

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.
Lo que nos ayuda a potenciar y dar mayor difusión a tu proyecto.

EXIGENCIA – INFLUENCIA – EXCELENCIA – REPUTACIÓN – COMPROMISO – DIFERENCIA