€0,99 | $1,22 | MEX$ 24 | S/.4,2 | ¥ 127

REVISTA PARA CURIOSOS Y HAMBRIENTOS

BUENGUSTEROS

NÚMERO 13 | MARZO 2022

Recetas de primavera

TANTAS RECETAS CON VERDURAS

VINOS DE PRIMAVERA Y CÓMO ELEGIRLOS

MENDOZA

DESCÚBRELA A TRAVÉS DE UN VIAJE ENO-GATRONÓMICO

NOTA DEL AUTOR

Antes de que sea primavera

Terminado el carnaval, empieza una temporada llamada Cuaresma, que anticipa la Pascua.
Para los creyentes, la cuaresma es un momento de reflexión espiritual y de limpieza interior caracterizada, entre otras cosas, por no comer carne.

Este número de BUENGUSTEROS es un ejemplar sin carne. No por un tema religioso, tampoco por que me esté volviendo vegano (aunque Martina con sus deliciosas recetas veganas me está provocando)...

Todo empieza con un análisis que hemos hecho con Martina Dibernardo sobre el consumo de agua en las olimpiadas de Pekín. No les quiero "espoilear" nada pero les aconsejo leer el artículo de la pág. 8.
Lo que le puedo decir es que la sociedad de hoy consume demasiada carne y esto no solo hace mal a la salud del ser humano, sino que no es sustentable para nuestro planeta.
Años atrás se comía menos carne por falta de recursos y las proteínas se conseguían con legumbres. Por esto, la reflexión que quiero compartir con ustedes es: ¿probamos hacer un mes sin carne? Hagámoslo por nosotros y por el planeta.

En esta misión te ayudaremos todo el "team" de BUENGUSTEROS con recetas como lasaña de verduras, pasta con frijoles y buñuelos de acelga. Laura nos enseña a preparar un delicioso Tajín de verduras y Martina, unas suaves galletas veganas.

Este mes le damos la bienvenida a Rosy que, gracias a sus conocimientos de sommelier, nos enseñará a elegir el mejor vino.

También de vino nos hablarán **Néstor** y **Carolina** con su maravilloso viaje eno-gastronómico en la provincia Mendoza, en los Andes de Argentina.

Primer pic nic del año, esperando la primavera

La Buengustera del mes se llama Alicia, es Brasileña y vive en París. Alicia non enseña a preparar una deliciosa sopa cremosa de brócoli y curry (pág. 22).

¿Te gustaría ser el próximo/a en salir en Buengusteros? ¡¡Entonces envíame tu receta!! Mándame los ingredientes y los pasos de tu receta a marco@cocinaconmarco.com
Toma fotos del plato y de ti mientras estás cocinando. ¡Las más originales serán publicadas en Buengusteros!

¡Que pasen un hermoso carnaval! ¡Los quiero mucho!

MARCO GIANCANE
AUTOR

ÍNDICE

08 **El poder del individuo**
las olimpiadas de Pekín desde otro punto de vista

10 **De temporada**
lo bueno de esta época en todas las partes mundo

12 **Galletas blandas**
con mantequilla de cacahuate

15 **Comics de Teddy**
las aventuras del panda más famoso de YouTube

14 **Tajín de verduras**
uno de los platos tradicionales marroquíes por excelencia

20 **Vinos de Primavera**
los consejos de nuestra sommelier Rosy

17 **Mendoza**
sierra, vino y gastronomía

22 **Sopa cremosa de brócoli y curry**
con ensalada de súper alimentos

Pasta con frijoles

Un clásico de la cocina rural italiana. Humilde pero delicioso

Texto de EnlaCocinaConMarco
Composición de Fiorediz

DIFICULTAD: *Media*
TIEMPO: *20 minutos*

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS:

200 gr pasta conchiglie
200 gr frijoles cocidos
4 cdas. aceite de oliva extra virgen
1 cebolla pequeña
2 hojas de laurel
1 ají (chile o guindilla)
Sal

Te quiero enseñar a preparar este plato empezando desde los frijoles secos. Si no tienes tiempo para hacerlos en casa o ya tienes los frijoles listos, puedes pasar al siguiente paso.

PREPARACIÓN

Yo, cuando preparo las legumbres, hago por lo menos medio kilo. Una vez listas, se pueden guardar en el refrigerador y utilizar para otras recetas.

***Revisamos** bien los frijoles porque es típico encontrar pequeñas piedras, hojas y otros tipos de suciedad.*
Una vez limpios, los lavamos con agua fría y los ponemos a remojar con abundante agua fría por unas 8/12 horas. Botamos el líquido y vertemos los frijoles en una cacerola con agua fría. El agua debe estar dos dedos por encima de las legumbres.

***Agregamos** una cebolla blanca, una rama de apio, una zanahoria y una hoja de laurel. Prendemos la hornalla a fuego bajo y esperamos que hierva. Cuando empieza a hervir, dejamos cocinar durante una hora y media. Pasada una hora, le agregamos una cucharadita de sal.*

***Pelamos** y picamos finamente ½ cebolla morada o, mejor, una chalote. Ponemos la cebolla picada dentro de una sartén junto con dos hojas de laurel, 4 cucharadas de aceite de oliva y prendemos la hornalla.*

***Dejamos** sudar la cebolla durante un par de minutos, a fuego suave, sin que se dore. Agregamos un vaso de frijoles y un par de tomates cherry picados.*
Totalmente opcional, le puedes agregar una cucharadita de concentrado de tomates y un poco de ají al gusto.

***Hacemos** freír durante unos cinco minutos y agregamos ½ vaso de agua de la cocción de los frijoles o, como alternativa, caldo vegetal o agua común. Dejamos cocinar 10 minutos y pasamos a aplastar, con la espátula de madera, una mitad de los frijoles. ¡Esto hará una deliciosa salsa para nuestra pasta con frijoles!*

***Hervimos** 3 litros de agua con 30 gr de sal. Cuando llega a hervir ponemos la pasta. La haremos cocinar 2 minutos menos de lo indicado en su paquete.*

***Escurrimos** la pasta guardando al lado un tazón de agua de la cocción de la pasta. Vertemos la pasta dentro de la sartén, removemos bien y agregamos un cuarto del tazón de agua de cocción. Aumentamos el fuego y dejamos cocinar la pasta por los últimos 2 minutos. Durante este tiempo, si notas que el agua se evapora mucho, puedes agregarle. Al final tendrás que obtener una salsa espesa.*

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

BUÑUELOS de ACELGA

GASTRONOMÍA

Crujientes por fuera, suaves y sabrosos por dentro. ¡No te podrás resistir!

Texto de EnlaCocinaConMarco
Fotos de Fioreditz

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *45 minutos*

INGREDIENTES 40 CHIACCHIERE:

1 ramo de acelga (aprox. 500gr)
90 gr. harina
2 cdas. queso de oveja
1 huevo
2 cdas. aceite de oliva extra virgen
500 ml. de aceite para freír
1 pizca sal y pimienta

PREPARACIÓN

Lavamos *bien la acelga con agua corriente. Cuidado porque normalmente le queda pegada bastante tierra.*

Separamos *de la parte verde la parte blanca central de cada hoja (la parte blanca es mucho más dura y necesitará un tiempo de cocción diferente).*

Cortamos *la parte central en tiritas de aproximadamente medio centímetro de ancho. Guardamos a un lado.*

Doblamos *varias veces las hojas verdes sobre sí mismas y las cortamos en tiritas. Guardamos separadamente.*

Untamos *una sartén con 2 cucharadas de aceite y prendemos la hornalla a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, vertemos las tiritas blancas recién cortadas. Agregamos una pizca de sal y ralladura de pimienta negra.*

Tapamos *y dejamos cocinar durante unos 10 minutos.*
Durante este tiempo, removemos de vez en cuando para estar seguros de que no se quemen. Si notas que se están pegando, puedes agregar un chorrito de agua.

Agregamos *la hojas verdes y dejamos cocinar durante 3 minutos con la tapa puesta.*

Retiramos *y vertemos la acelga cocida dentro de un bol. Agregamos harina, removemos y dejamos enfriar completamente. Serán suficientes unos 10 minutos.*

Agregamos *un huevo, el queso y removemos el todo hasta obtener una masa uniforme. La masa para buñuelos está lista.*

Vertemos *el aceite para freír en una cacerola y esperamos a que llegue a la temperatura adecuada. Si tienes un termómetro, puedes medir, unos 170 °C.*

Realizamos *una pelota de masa ayudándonos con dos cucharas y vertemos la pelota dentro el aceite caliente.*

Freímos *pocos buñuelos a la vez, un par de minutos por lado, justo el tiempo para que se doren bien.*

¡Buen provecho!

Marco

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

El poder del individuo

185 millones
litros de agua gastados para hacer nieve artificial.

VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

¿**SEGUROS** de que sea la nieve el gasto más grande de agua durante Pekín 2022?

RÚBRICA DE RECICLAJE CREATIVO Y SOSTENIBILIDAD

Texto de Martina Dibernardo

Los Juegos Olímpicos de Invierno 2022 se celebraron en Pekín. La decisión fue muy discutida, porque para hacerlo posible, Pekín utilizó nieve 100% artificial. Se estima que se utilizaron 185 millones de litros de agua.

En los últimos años, los lugares del mundo que ofrecen la oportunidad de realizar los Juegos Olímpicos de Invierno con nieve natural son cada vez menos. Cada año, la situación empeora y nos esperan inviernos cada vez más cálidos. No solo ya no será posible tener nieve natural, también tendremos dificultades para mantener la nieve artificial durante todo un día.

Ahora estás pensando: "Me siento impotente, toman malas decisiones y no puedo hacer nada".
Aquí es donde quiero ayudarte.

¿Sabes qué tiene un impacto aún mayor que la generación de nieve artificial?
Lo que los participantes pongan en su plato.

Se estima que solo dos comidas a base de carne para todos los participantes usan más litros de agua que la nieve artificial para todo el evento.

¿Cuánta agua podemos ahorrar si solo estas dos comidas fueran a base vegetal?

-99,9% menos de agua.

¿Por qué ahorramos tanta agua comiendo vegano?
El 77% de las tierras agrícolas del planeta se utiliza como alimento para los animales que comemos.
Para llevar carne a nuestro plato, el consumo de agua entre el cultivo de su alimento y su cuidado es enormemente mayor que la cantidad de agua utilizada para cultivar productos destinados directamente al ser humano.

Sí, lo sé, soy una soñadora cuando imagino un mundo totalmente vegano. Pero con este artículo no quiero decirles a todos que se vuelvan veganos a partir de hoy. Quiero enviar un mensaje de esperanza.

Como habrás leído anteriormente, una sola comida hace una gran diferencia. No necesitamos que alguien tome una gran decisión por nosotros.

Podemos tomar pequeñas decisiones con gran impacto todos los días, todas las semanas, todos los meses.

Elegimos qué poner en el plato al menos tres veces al día, imagina cuánto poder tienes si solo una de cada tres comidas es de origen vegetal.
Con este artículo quiero decirte que eres importante, incluso sin ser totalmente vegano.

Mi trabajo aquí es ofrecerte una alternativa, enriquecer tu dieta con opciones vegetales sin renunciar al placer del buen comer.

Todos, a nuestra pequeña manera, tenemos el poder y el deber de proteger nuestro futuro en el planeta.
Puedes comenzar desde tu próxima comida.

Martina Di Bernardo

185 millones

Para producir nieve artificial

203 millones

2 comidas con res para 60.000 personas

-99,9%

0,85 millones

2 comidas con verduras para 60.000 personas

Fuente: 'Beijing 2022: Life inside the Winter Olympics bubble', BBC, 2022/ Beijing Winter Games a banquet of delicacies for athletes, Global Times, 2022 /The green, blue and grey water footprint of farm animals and animal products, M. Mekonnen & A. Hoekstra, 2010.

Produ
de TEMPO

CANADÁ

PERAS: en marzo las temperaturas empiezan a aumentar ligeramente y las peras llegan a su mejor temporada. Dulces y jugosas, son deliciosas al horno.

REPOLLO: se puede utilizar en diferentes preparaciones, desde una simple ensalada hasta unos deliciosos rollitos.

BROWN TROUT (Salmo trutta): Es un pez que se encuentra en agua dulce y salada. Su sabor es parecido al salmón, con un toque más silvetre.

vanessadiazfontaine

ARGENTINA

Néstor

Manzana de Río Negro: rojas, jugosas y lustrosas. Crecen en el Alto Valle del Río Negro, un oasis en medio de la meseta patagónica.

Hinojo: se cultiva en las zonas templadas del país. Se lo consume crudo, en ensaladas; asado con queso gratinado; en salteados y hasta rellenos de carne al horno.

Besugo: generalmete aparece en las costas litorales en marzo, se lo consume tanto al horno como a la parrilla y pueden hacerse con limón o relleno.

ITALIA

CEDRO: la pulpa blanca de este agrio fruto es una exquisitez.

RADICCHIO: se utiliza para preparar un delicioso risotto de sabor amargo.

SEPIA (Sepia officinalis): con su tinta se elaboran los spaghetti de color negro.

JAPÓN

AMAOU: una variedad de fresa muy dulce, cultivada en la zona de Kyushu, en el sur Japón.

FUKI: una verdura oriunda de Japón, la parte que se come es la que crece bajo tierra.

SAZAE (Turbo Sazae): es uno de los gastrópodos más finos y en marzo se encuentran en el justo tamaño.

ctos
ORADA

cocinaconmarco

paraiso_de_sabores

kumitalia

MARRUECOS

POMELO: Es rico en vitamina C, flavonoides útiles en la lucha contra el envejecimiento celular.

CEBOLLETA: contiene muchas sales minerales y oligoelementos: Fósforo, selenio, calcio, hierro...

LENGUADO (pegusa lascaris): Contiene lisina, un aminoácido necesario para el crecimiento infantil.

GALLETAS BLANDAS con MANTEQUILLA de CACAHUATE

VEGAN

VISITA LA PÁGINA DE MARTINA

Texto y foto de
Martina Dibernardo

La primavera está llegando y con ella viene el deseo de un picnic al aire libre. Estas galletas son fáciles y rápidas de preparar y se conservan muy bien en un recipiente hermético: el snack perfecto para tu picnic vegano.

DIFICULTAD: *fácil*
TIEMPO: *15 minutos*

INGREDIENTES PARA UN MOLDE DE CUPCAKE:

- *90 gr de mantequilla de cacahuetes*
- *160 gr de harina de espelta*
- *50 gr de azúcar de coco*
- *100 ml de agua a temperatura ambiente*
- *5 gr de levadura*
- *Una pizca de sal*

PREPARACIÓN

Encender el horno ventilado a 170 grados.
En un bol, derretir la mantequilla de cacahuetes en el agua junto con el azúcar. Una vez que tengas una masa suave y sin grumos, agrega la harina y la levadura, poco a poco. Cuando la masa sea compacta, retira un trozo de masa con las manos, forma una bola y coloca en una bandeja para hornear forrada con papel de hornear; continuar hasta terminar la masa, dejando un poco de espacio entre una bola y otra.

Con un tenedor, hacer la clásica impresión entrelazada de las galletas de mantequilla de cacahuetes (imprimir la marca del tenedor formando una cruz).
Hornear en el centro del horno durante 15 minutos. Las galletas estarán listas cuando hayan crecido y la base esté dorada.

Recomiendo encarecidamente agregar canela y extracto de vainilla a la masa, o hazlas aún más deliciosas con unas gotas de chocolate negro en su interior.

Si no te gusta la mantequilla de cacahuetes, puedes usar mantequilla de almendras, avellanas, anacardos o pistachos. El sabor será diferente, pero sin duda serán golosas.

Martina

¡Sígueme en Instagram y etiquétame en tus galletas!

TAJÍN de VERDURAS

Simple, rápido y muy rico, el tajín es uno de los platos tradicionales marroquíes por excelencia, pero, ¿cómo hacemos un rico Tajín sin complicarnos mucho la vida? La receta que os dejo a continuación es muy fácil y os garantizo que al probarlo os llevará hasta la emblemática plaza de Yamaa el Fna de Marrakech.

VISITA LA PÁGINA DE LAURA

Texto y foto de paraiso_de_sabores

DIFICULTAD: *baja*
TIEMPO: *2 horas aproximadamente*

INGREDIENTES:

Para la masa:

- *3 cebollas*
- *4 zanahorias*
- *5 patatas*
- *1 pimiento verde*
- *1/2 pimiento rojo*
- *1 calabacín*
- *1/2 coliflor*
- *4 dientes de ajo*
- *2 pimientos picantes (opcional)*
- *2 tomates*
- *100 gr de aceitunas*
- *100 gr de habas o guisantes*
- *Un manojo de perejil*
- *70 gr de AOVE*
- *2 sobres de azafrán en hebras*
- *Sal al gusto*
- *1 cdta. de pimienta negra*
- *1 cdta. de jengibre en polvo*
- *2 cdtas. de cúrcuma*
- *1/2 cdta. de pimentón picante*
- *1 cdta. de pimentón dulce*

PREPARACIÓN

Cortamos 2 cebollas en juliana y una en brunoise y reservamos, cortamos las zanahorias (2 en rodajas finas y 2 en tiras largas), la patata la cortamos en 4-6 partes dependiendo de su tamaño, el pimiento verde lo cortamos tipo bastones y el pimiento rojo lo cortamos en rodajas, el calabacín lo cortamos por la mitad y le haremos cuatro cortes a cada trozo. La coliflor la separamos de su tronco y la dejamos así. El tomate lo cortamos en rodajas, no muy finas, y el perejil lo picamos pequeño.

En un bol pequeño añadimos el aceite y todas las especias y mezclamos y reservamos. Colocamos el tajín sobre el fuego, añadimos el AOVE, y luego, primero la zanahoria en rodajas, la cebolla en brunoise y los dientes de ajo, sofreímos unos 5 minutos aproximadamente, es importante mantener el fuego bajo en todo momento, pasado el tiempo, añadimos la cebolla en juliana en el medio del tajín, tapamos el tajín y lo dejamos por otros 5 minutos.

Pasado el tiempo, añadimos el resto de las verduras, formando una montaña, por último añadimos la mezcla de especias sobre las verduras, un poco de agua (50 gramos aproximadamente), tapamos el tajín y cocinamos durante 1 hora y media a fuego mínimo. Por último le agregamos un poco de cilantro o perejil picado y el tajín está listo para ser servido.

Os recomiendo preparar este delicioso y saludable tajín ❤

Laura

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

MARCO Y TEDDY

VISITA LA PÁGINA
@NUCE_INK

Mendoza

Texto y fotos de Néstor y Carolina

VISITA SUS PÁGINAS

¡Hola a todos! ¡Hoy les mostramos una parte de nuestro queridísimo país, Argentina! La provincia de Mendoza es un lugar único y con una cultura gastronómica y vinícola importante.

Es una zona que merece ser conocida no solo por producir los mejores vinos, sino porque además cuenta con sitios turísticos repletos de cultura, naturaleza y paisajes de ensueño como el Cerro Aconcagua, Valle de Uco y Los Penitentes.

Los principales lugares

1. San Rafael, la capital de la región. Paisajes de ensueño y ríos como el Diamante. Ideal para rafting y kayak.

2. Puente del Inca es uno de los monumentos naturales más importantes del país.

3. Uspallata. Montañas desérticas y petroglifos caracterizan esta zona. Rodeada por el Río Mendoza y los arroyos San Alberto y Uspallata.

4. Valle de Uco. Prestigiosa región vinícola rodeada por altas cumbres.

5. Cerro de Aconcagua y su parque. Al ser el más alto del hemisferio sur, es ideal para escalar.

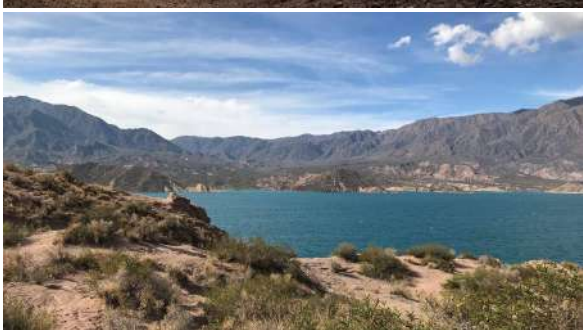
6. Cerro de la Gloria. Conocido por el Monumento del Ejército de los Andes y sus miradores con senderos.

7. Malargüe. Al pie de la Cordillera de los Andes, encontrarás el complejo cavernoso, la Caverna de Brujas, el humedal de la laguna y la Reserva Provincial La Payunia.

Bitácora de viaje

Luego de un viaje en avión desde Buenos Aires, aterrizamos en el aeropuerto internacional de Mendoza, nos dirigimos a nuestro hotel y nos preparamos para nuestra gran aventura.

Día 1: luego de tener un desayuno continental en el hotel, nos fuimos a la comunidad de Malargüe, más precisamente a Valle Hermoso, a través de una excursión en la que el acceso no es fácil: se puede llegar únicamente con camionetas con doble tracción. Al llegar, apreciamos el esplendor del valle con la cordillera de fondo, un paisaje que invita a las fotos , tiene todo lo que



uno desea ver: los picos nevados de las montañas, una laguna de agua de deshielo cristalina y todo el entorno que lo rodea que hace un regalo a todos los sentidos. Aquí tuvimos la dicha de almorzar al aire libre en un parador al pie de los Andes, donde aparte de almorzar se practican deportes acuáticos. Probamos un guiso de cabra con cerveza, y como vista, la imponencia de la cordillera.
De regreso, paramos en una feria de artesanías locales donde se pueden conseguir todo tipo de objetos relacionados con la cultura y el folklore de la zona.
Por la noche fuimos a cenar al Restaurante EL ABRAZADO. Aquí la gastronomía se basa en carne de res madurada y se cocina en el momento para el comensal. Además cuenta con bodega propia llamada LOS TONELES. Comimos ojo de bife extra madurado con especias de la zona y un exquisito Cabernet Sauvignon

Día 2: Por medio de una excursión nos dirigimos al paraíso de los esquiadores: Las Leñas. Aparte de ser ideal para este hermoso deporte, tiene una infraestructura que invita al turista a quedarse en forma permanente. Al mediodía y antes de hacer las prácticas deportivas fuimos a almorzar al restaurante del complejo turístico; comimos una pizza de la casa, rellena de queso azul, y por afuera sobre la mozzarella le colocan queso cheddar, olivas negras y escabeche de liebre.... sinceramente, una caricia al paladar.... no tiene desperdicio. Para coronar, probamos un postre que consiste en dos bochas de helado artesanal de vainilla y crema de Malbec. Un sabor único y recomendable.
Luego de un largo viaje de regreso, volvimos al hotel a cambiarnos y fuimos a cenar a LA MARCHIGADA, un resto que se basa en pastas. Aquí degustamos unos sorrentinos al Nero di sepia rellenos de salmón, con salsa agridulce de verdeo, jengibre y menta.... Solo se lo puede describir con una palabra IMPERDIBLE.... Acompañado esta vez con un vino blanco chardonnay.
Luego de este tremendo plato y con el cansancio de un viaje extenuante, nos fuimos a descansar para arrancar otra nueva aventura al día siguiente. Porque sabíamos que íbamos a hacer la famosa RUTA DEL VINO.

Día 3 y 4 (los pongo juntos porque la excursión duró dos días): Nos levantamos muy temprano, dado que es una excursión que comienza desde temprano ya que es muy extensa. Nosotros decidimos hacerla en dos partes para poder disfrutarla y apreciarla mejor. Recomiendo hacer las reservaciones para donde decidas almorzar con bastante anticipación, ya que los paseos no cubren en qué bodega almorzamos (eso corre por cuenta del turista) y los lugares más lindos generalmente ya están reservados. Fuimos a las bodegas LA ABEJA, RUCA MALEN, SALENTEIN y LUIGI BOSCA.
Cada una tiene una característica especial que la hace única, así como también el tratamiento que se le da a la uva y la obtención de los mejores vinos, cada paisaje que nos tocó recorrer en cada bodega así como también entre las mismas fue único, siempre acompañados con la imponencia de la cordillera a los costados de la ruta.
En cada bodega también se muestran los toneles donde están reposando los vinos y al final de cada recorrido se invita a los visitantes a una degustación de sus productos, donde además se los puede comprar en las tiendas que ellas mismas tienen.

Puente del Inca

Vamos a hacer una descripción de dos de ellas que fueron a nuestro entender las más lindas...

LUIGI BOSCA: Cuando hice la reserva de tour y degustación en Luigi Bosca, me pareció que el precio era un poco elevado. Sin embargo, fue la única bodega que sirvió 4 vinos: su Riesling 2013 (no disponible en los negocios), su Malbec D.O.C. 2011 (1 de 4 en Mendoza), su Gala 1 Luigi Bosca con base de Malbec, y su Finca La Linda Extra Brut (vino espumante). Después de esta degustación (la mejor que había tenido hasta el momento) me pareció que el precio se justificaba. Pero después fue mejor aun: compramos una botella de Gala 1 que se deja envejecer por 10 años. Cuando fuimos a pagar, nos regalaron el tour y la degustación. Allí aprendí a pedir una botella de vino. Se consiguen buenos precios (no promocionados).
Además de la degustación increíble, el tour fue incomparable. La guía turística de Luigi Bosca fue la única capaz de responder a todas mis preguntas acerca de la levadura que se usa en el proceso de fermentación, procesos, filtrado... da gusto que alguien brinde respuestas tan detalladas.
La bodega también exhibe 14 piezas de arte de hormigón en el "Vía Crucis del Vino", de Hugo Leytes. Cada altorrelieve tardó casi un año en completarse. Cuando se ponen juntos, muestran el proceso de elaboración del vino, a la vez que dibujan paralelismos con la vida y muerte de Jesucristo.
Luigi Bosca cuenta con dos de las salas de barriles más grandes que he visto (con más de 3000 barriles en cada sala). Allí la guía nos explicó cómo el roble francés se va a agotar con el tiempo. La guía comentó de qué manera Luigi Bosca ha estado experimentando con algunos barriles de roble chino, ruso y otros tipos de árboles de Argentina, cuyos experimentos aún están en etapa de prueba. Luego de haber visto tantos barriles puedo entender por qué tantos enólogos intentan encontrar un reemplazo semejante al roble francés.
Recomiendo la Bodega Luigi Bosca a quienes quieran disfrutar de una visita de alto nivel, una excelente degustación, arte que invita a la reflexión y bodegas increíbles.

RUCA MALEN: El restaurante de la Bodega Ruca Malen es el mejor. Cada tres meses, el chef prepara diferentes platos para degustar con cinco vinos. El personal prueba varias combinaciones de platos y vino y luego eligen los mejores maridajes. El resultado es un menú fijo de tres partes de platos deliciosos que maridan con los mejores vinos.
El lugar es hermoso y está asentado junto a la viña. Allí disfruté de la vista de los viñedos mientras comía y bebía. el follaje y el clima fueron el complemento perfecto para la comida y el vino. Me imagino cómo debe cambiar el restaurante en cada estación del año y me dan ganas de visitarlo cada trimestre.
Entre los aperitivos, tuve una visita guiada en inglés a las pequeñas bodegas. La guía nos brindó una visita muy completa e interesante y nos enseñó todo acerca del vino (que muchas veces se ignora), las áreas de producción, los tanques de fermentación y las bodegas. A diferencia de la mayoría de los guías turísticos, que repiten el mismo texto sobre la fabricación del vino, nuestra guía nos brindó información nueva. Nos explicó cómo las bodegas usan claras de huevo para filtrar el vino tinto antes del embotellado, cómo el alquiler de equipamiento (incluido el camión embotellador) los ayuda a mantener su empresa pequeña, y cómo deben equilibrarse las importaciones y exportaciones en Argentina.
Si buscas buenos restaurantes y bodegas para ir en tu último día de vacaciones, para celebrar una ocasión especial, o simplemente para disfrutar de un maridaje extraordinario de comida y vinos, tenés que ir a la Bodega Ruca Malen.

En estas dos bodegas fue donde decidimos almorzar y en cada una fue una experiencia única. El que más nos gustó fue el que era en tres pasos....
Entrada: Humita con Pinot Rose y empanada de carne con Cabernet Sauvignon
Principal: Bondiola cocida durante 14 horas en horno de barro con un gran reserva (60% Malbec / 40% Cabernet). Postre: Creme brulee con Sauvignon Blanc.

Después de estos hermosos días en una provincia tan rica en historia, folklore, gastronomía, cultura... sentimos que nos quedamos cortos. Que quedaron muchas cosas más por conocer... muchos paisajes míticos que siguen a la espera de deleitar a cada turista curioso que quiera asombrarse con ellos, cada plato y vino que harán una experiencia gastronómica única, y cada rincón que no solo cuenta parte de la historia de una provincia, sino también de un pueblo y de una hermosa Nación.

Néstor y Caro

Hemos recogido el itinerario en 2021

Lasaña de verduras

GASTRONOMÍA

Un gran clásico italiano revisitado en clave moderna.

Texto de EnlaCocinaConMarco
Fotos de Fioreddiz

DIFICULTAD: *media*
TIEMPO: *50 minutos*

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS:
(Una bandeja de 20 cm x 15 cm)

Pasta
200 gr harina
2 huevos

Bechamel
500 ml leche
30 gr harina
30 gr mantequilla
1 pizca nuez moscada

Relleno
2 pimientos
2 berenjenas
2 calabacín
Aceite
Sal y pimenta
3 cdas. parmesano

PREPARACIÓN

Abrimos *los huevos dentro de un bol con la harina. Amasamos hasta obtener una masa homogénea.*
Envolvemos la masa con papel transparente y dejamos descansar media hora. Estiramos con un rodillo la masa hasta obtener un espesor de 1 millimetro. Cortamos las láminas de pasta del tamaño de nuestra bandeja y las dejamos a un lado (5 hojas en total).

Eliminamos *la tapa de los pimientos y retiramos las semillas. Cortamos los pimientos en tiritas y después en cubitos de un cetímetro.*
Cortamos del mismo tamaño también las demás verduras.

Calentamos *una sartén con un chorro de aceite de oliva y freímos nuestras verduras a fuego vivo durante unos 5 minutos. Removemos de vez en cuando.*

Bajamos *el fuego, le agregamos sal y pimienta y dejamos cocinar a fuego suave durante unos 10 minutos más.*

Derretimos *en una cazuela la mantequilla, agregamos la harina y la hacemos dorar a fuego suave.*
Agregamos la leche caliente y dejamos cocinar, removiendo con un batidor manual, hasta cuando la salsa bechamel se vuelva espesa (5 minutos).

Agregamos *una pizca de nuez moscada, sal y pimienta y la guardamos a un lado.*

Hacemos *hervir una olla con agua y sal y cocinamos nuestra pasta para lasaña durante un par de minutos. La retiramos y la dejamos secar encima de un mantel.*

Vertemos *un cucharón de salsa bechamel en la base de nuestra bandeja. Ponemos encima una hoja de pasta, 1/4 del relleno de verduras, un cucharón de bechamel. Tapamos con otra hoja de pasta y repetimos hasta terminar todos los ingredientes.*

Finalizamos *con la última hoja de pasta, un cucharón de bechamel y el queso parmesano rallado.*

Horneamos *en horno precalentado a* ***180°C*** *durante unos* ***25 minutos***.

¡Y buen provecho! *Marco*

HAZ CLICK PARA VER LA VIDEO RECETA

Vinos de primavera

3 simples reglas

- Jóvenes y frescos
- Sin barrica, o por poco tiempo.
- No muy estructurados ni con alta graduación alcohólica.

VISITA LA PÁGINA DE ROSY

Escrito por:
Rosybel Rojas
@lavinotecaderosy
Periodista y Sommelier

RÚBRICA DE VINOS CON ROSY

La primavera es un excelente período para descubrir nuevos vinos, bien seas un principiante o un conocedor, en esta época siempre tendrás ocasión para degustar un buen vino con amigos, en pareja, familia o como acompañante de un buen plato de estación.

Lo primordial es experimentar y disfrutar. Durante esta época destacan por su presencia los vinos blancos y rosados, gracias a su versatilidad para maridar o armonizar los platos de estación.

Y ¿qué pasa con los tintos? también son bienvenidos en la primavera, casi siempre los de corte joven, frescos y con buena acidez.

En época de primavera los gustos gastronómicos suelen cambiar y comienzan a consumirse platos de estación mucho más livianos: ensaladas, sándwiches, sopas ligeras, etc... y esta tendencia se ve también en el consumo de vinos más frescos, frutales y de cuerpo medio a ligero. Esto vale para vinos blancos, rosados y tintos sea que los quieras beber solos o acompañados. Ten en cuenta que los vinos preferidos para esta época son:
- Jóvenes y frescos
- No suelen tener paso por barrica o, si lo tienen, es por poco tiempo.
- No tienden a ser muy estructurados ni con alta graduación alcohólica.

Secretos del maridaje ideal
El maridaje o armonía constituye el punto de encuentro entre el vino y la comida, consiste en el arte de combinar a estos dos protagonistas de la mesa de manera tal que la experiencia sea más placentera. Aunque en este extenso campo sensorial no existen reglas únicas, hay secretos que te pueden llevar a una experiencia de mayor disfrute:

- Que el vino no opaque el sabor de la comida, ni la comida opaque al vino. Ninguno debe distorsionar el sabor del otro, la idea siempre es que vino y comida se potencien entre sí.
- Hacer maridaje por similitud: se trata de escoger un que vino tenga sabores similares al plato, por ejemplo: vinos tintos jóvenes, de cuerpo ligero con pescados en salsa o pastas con salsas a base de tomate.
- Hacer maridaje por contraste: aquí la idea es que el vino haga contraste con la comida, por ejemplo: un vino dulce con un queso maduro o picante o puede ser un vino seco con un postre.
- Confía en tus gustos, al final se trata de buscar aquello que es placentero para ti.

Y ¿cuáles vinos podemos elegir en primavera?
Vinos blancos: jóvenes livianos, frescos, agradables y fáciles de beber. Prueba con las variedades Viognier, Sauvignon Blanc, Chardonnay y Albariño. Si te gustan las carnes blancas y todo tipo de aves y pescados, pero también mariscos y quesos suaves, puedes acompañarlos con vinos de Viognier, el aroma especiado de estos vinos se adapta muy bien a estos platos e incluso van bien con la cocina tailandesa. Por su parte, los vinos de Sauvignon Blanc pueden encajar en diferentes entornos y otorgar, a cada uno, un resultado diferente: mariscos, pescados, pastas con frutos de mar, aves, queso de cabra, también para aperitivos con aceitunas, salazones, ensaladas variadas y pastas

ligeras poco condimentadas. Los vinos de Chardonnay resultan ideales para acompañar platos con ostras, langosta, sepia o calamares. En cambio no le va nada bien a las anchoas, el atún o los pescados azules. Respecto a los vinos de Albariño, de sabor fresco y aroma suave, resultan idóneos para acompañar, tanto platos de moluscos al vapor, como percebes gallegos y cigalas a la plancha.

Vinos rosados: los reyes de la primavera por excelencia; son elegantes, con buena presencia de fruta y fáciles de beber. Estos ejemplares son la opción ideal cuando un tinto parece ser muy contundente y un blanco demasiado ligero. El vino rosado suele maridar con una amplia carta de platos, combina con platos ligeros como ensaladas (condimentadas suavemente, poco ácidas) pescados, mariscos y carnes rojas poco condimentadas, pollo, carnes blancas, salmón, pizzas y pastas. Entre los vinos rosados existe una amplia gama de sabores dependiendo del tipo de uva con el que ha sido elaborado: Merlot, Carmenare, Tempranillo, Garnacha, Pinot Noir, entre otros.

Vinos tintos: jóvenes, poco estructurados y sin tanta graduación alcohólica, que siempre van bien con charcutería, quesos semicurados, pescados azules, algunas carnes blancas, incluso carnes asadas, como el cabrito o el cordero. Admiten setas y platos de bacalao salseado, y en general pescados en salsa. Existe un sinfín de uvas con las que se elaboran vinos tintos: Cabernet Sauvignon, Merlot, Malbec, Pinot Noir, Tempranillo, Nebbiolo, Sangiovese, Garnacha, todos con diferentes matices, ideales para experimentar maridajes con una gran variedad de platos de estación.

Para finalizar, ten en cuenta que hay infinitas posibilidades y formas de combinar vino y comida, así que: experimenta, vive y pásala bien.

Rosy

Sopa cremosa de brócoli y curry

VISITA SU INSTAGRAM

¡Hola a todos Buengusteros! Me llamo Alicia Villanova, soy brasileña y vivo en París. Amo darle colores a mis platos con vegetales diversos. Soy naturópata y profesora de yoga.

DIFICULTAD: *Fácil*
TIEMPO: *15 minutos*

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- *1 brócoli*
- *1 cebolla*
- *1 diente de ajo*
- *1 cda. aceite de oliva*
- *1,5 cdas. curry molido*
- *250 ml. leche de espelta*
- *2 cdas. puré de sésamo*
- *Sal y pimienta*

PREPARACIÓN

Cortar el brócoli en floretes y su tallo, en cubos.
Picar la cebolla y el ajo.
En una cacerola mediana, caliente el aceite de oliva, luego agregue el curry, el ajo y la cebolla.

Dore durante 1 a 2 minutos, luego agregue el brócoli, revuelva durante unos minutos y cubra con agua caliente.

Llevar a ebullición y cocinar durante 5 minutos. Vierta la leche de espelta y procese hasta obtener una sopa suave. Agregue el puré de sésamo y mezcle nuevamente.

Sazonar, servir y buen provecho.

Alicia

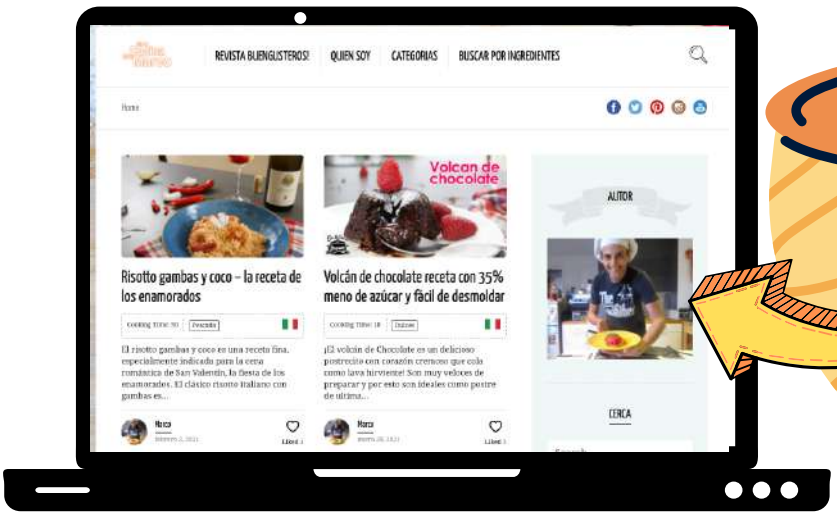
Les dejo también los ingredientes para realizar esta deliciosa ensalada de súper alimentos. Se prepara con zanahorias, rábano, alga spirulina, brotes varios y aceite omega 3

¿Quieres ser el próximo protagonista de Buengusteros? Mándame tu receta y fotos a marco@cocinaconmarco.com

Te gusta Buengusteros?
¡Descarga! todos los números en
www.cocinaconmarco.com
¡Regístrate! y te lo enviamos cada mes!

¿Quieres más recetas?
Suscríbete al canal de YouTube
EnLaCocinaConMarco

NUEVA RECETA:
Los sábados
DIRECTOS: miércoles



Visita
mi web
CocinaConMarco

BUENGUSTEROS

REDACTOR — Renato Podo

ASISTENTE EDITORIAL — Stefano Nuzzaci

INTERNO — Evaristo Spedicato

GRAPHIC DESIGNER — Iryna Maday

CHEF — EnlaCocinaConMarco

AUTOR — Marco Giancane

FOTÓGRAFA — Fiorella Diaz @Fiorediz

CORRECTORA — Rosario Palau

Buengusteros es una revista del Gruppo CocinaConMarco. Ninguna parte de la presente publicación puede ser distribuida, reproducida o publicada otra vez en ninguna forma sin el permiso explícito del autor.

Por más información y contenidos exclusivos visita www.cocinaconmarco.com

Por publicidad y preguntas escribe a CocinaConMarco a:
marco@cocinaconmarco.com
Via Zanoli, 9/3
20161 - Milán
Italia