

Número 19 / 2026

Artechef

Revista de la Federación Culinaria de Cuba



6 AGRICULTURA
Y AGROCIENCIA

10 LA INFLUENCIA
AFICANA EN LA
COCINA CUBANA

22 LA COCINA
REGIONAL
EN CUBA

Descubre el lugar perfecto.

TU GUÍA GASTRONÓMICA EN CUBA

Restaurantes, bares, cafeterías y experiencias
únicas en toda la isla, del sector estatal y privado.



TODO LO QUE NECESITAS EN UN SOLO LUGAR



FICHAS COMPLETAS

Información detallada,
mapa, fotos, menús,
contactos, redes
sociales y más.



CATEGORÍAS PARA EXPLORAR

Restaurantes, Bares
y tapas, Cafeterías,
Pizzerías, Heladerías
y dulcerías, Tiendas y
proveedores, Servicio
a domicilio, Eventos
y Celebraciones.



RESEÑAS Y ARTÍCULOS

Reseñas gastronómicas,
noticias, editoriales
y artículos
especializados.



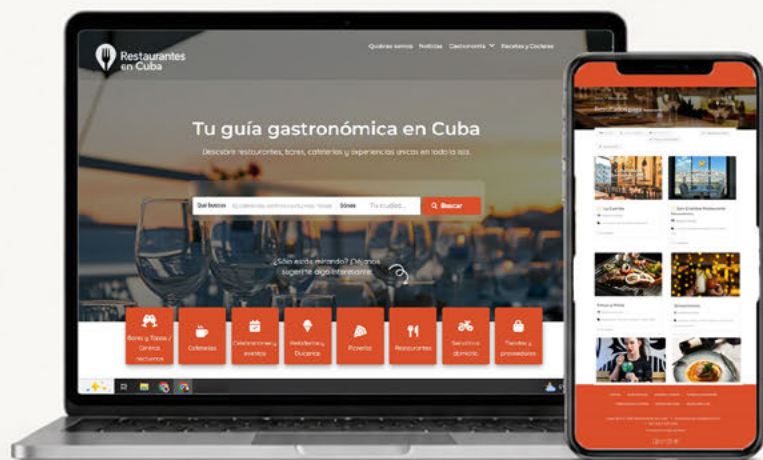
RECETAS Y COCTELES

Las mejores recetas
y cócteles de la
gastronomía cubana
y del mundo.



MEDIO ESPECIALIZADO Y CONFIABLE

Contenido verificado,
recomendaciones
expertas y actualizado
constantemente.



Explora.
Descubre.
Vive la mejor experiencia
gastronómica en Cuba.



Visítanos en

WWW.
restaurantesencuba
.COM

Artechef

Número 19 / 2026

Revista de la Federación Culinaria de Cuba

Dirección

CHEF SERGIO EDUARDO CHINEA DÍAZ

Coordinador general y edición

ALDO R. GUTIÉRREZ RIVERA

Diseño y maquetación

DIEIKER BERNAL FRAGA

CARY HB

Foto de portada

Archivo FCC

Asesoría culinaria

CONSEJO TÉCNICO ASESOR

Consejo editorial

CHEF SANTIAGO GUTIÉRREZ LEZCANO

CHEF JORGE LUIS BELLO RODRÍGUEZ

LIC. MIRIAM RUBIEL DÍAZ

Coordinador de publicidad

ISABEL PUEBLA

Distribución digital

EDITORIAL LUGARES DE AMÉRICA S.L.



Editorial ARTECHEF de la Federación Culinaria de Cuba

Calle Habana, n.º 304, e/0'Reilly y San Juan de Dios, La Habana Vieja, La Habana, Cuba.

Telf.: 78625143 y 78636574

culinaria@enet.cu

www.arteculinario.cu

Editorial Lugares de América S.L.

Calle San Germán 64, 28020 Madrid
Telf.: 609 211 262

Director:

Miguel Bruguera González

info@revistamasviajes.com

Telf.: 53 5 2962054

©RESERVADOS TODOS LOS DERECHOS

LAS OPINIONES EXPRESADAS
EN LOS TEXTOS SON RESPONSABILIDAD
DE SUS AUTORES.



EDITORIAL

La cocina, en tanto es cultura, historia y tradición, vuelve como protagonista de los temas escogidos para este número 19 de la revista *Artechef*, que la Federación Culinaria de Cuba (FCC) lleva a usted, con informaciones sobre su quehacer en estos tiempos, recetas para crear y recrear, las acostumbradas secciones fijas e interesantes artículos sobre variados temas, entre ellos, los valores patrimoniales y éticos que defendemos. Esta nueva edición recoge, entre otros, trabajos periodísticos especializados, sobre la agricultura y la agrociencia; la influencia africana en la cocina cubana; la relación entre la FCC y el Plan SAN; la conservación de los alimentos; el sopón de Puerto Príncipe; la cocina regional cubana; las tradiciones culinarias en la historia de la pintura; la ética y responsabilidad social corporativa en la gerencia culinaria; las costumbres alimentarias; la historia del ajíaco cubano, y secciones siempre bien recibidas, como el coleccionable recetario *A lo cubano* y *Aprendiendo con el chef*, por mencionar solo algunas.

Ya hemos transitado algunos meses de 2026, con un gremio imbuido en socializar sus saberes, que está en constante búsqueda de nuevos códigos que permitan hacer cada vez más universal lo autóctono, y hacerlo con arte y decoro, que siempre serán las máximas de la FCC y sus afiliados. Porque en ese viaje idílico por toda Cuba, la cocina es protagonista esencial. Huellas del tiempo marcan la identidad culinaria en cada territorio de la Isla, resultado del trabajo colectivo de los chefs junto a las instituciones locales, empeñados todos en lograr la salvaguarda de la cocina criolla cubana.

No podemos terminar estas líneas sin recordar a nuestro expresidente Chef Eddy Fernández Monte, lamentablemente fallecido, quien además dirigió la Editorial *Artechef* y esta revista desde su creación, y sentó las pausas para que hoy podamos continuar esta labor informativa y de promoción, esencial en el trabajo culinario de la Isla. ¡Gracias, presidente! ¡Gracias, Eddy!

Chef Sergio Eduardo China Díaz
Presidente Federación Culinaria de Cuba (FCC)

La DULZURA de lo SALUDABLE



APICUBA
EMPRESA APÍCOLA CUBANA

Instagram: @apicuba_oc X: @apicubax Website: www.apicuba.com



AGUACATE RELLENO CON VEGETALES, EMBUTIDOS Y MIEL

Ingredientes:

2 aguacates maduros de 500g /
460g de piña / 30ml de miel de abejas /
115g de mayonesa / 60g de aji pimiento
morrón / 100g de embutido /
1 huevo hervido / 5g de perejil picado
10ml de zumo de limón / 3g de sal

Elaboración:

Abrir los aguacates por la mitad en forma longitudinal. Suprimir las semillas y las cascara cuidando de no estropear la pulpa. Rociar con el zumo de limón y puntear de sal. Rellenar con los vegetales y embutidos cortados a la jardinera, mezclados con la miel de abejas. Decorar con mayonesa puesta en manga con boquilla rizada. Poner tiras de aji pimiento morrón. Salpicar con el huevo hervido picado finamente mezclado con el perejil.

BENEFICIOS DE LA MIEL DE ABEJAS:

- Combate la fatiga.
- Aumenta la memoria a corto plazo y mejora la concentración.
- Tiene efecto diurético y ayuda a bajar de peso.
- Reduce el estrés emocional, psicológico y fisiológico.



TU ANTOJO EN CHURROS



EL GUSTAZO ofrece un servicio que acompaña la experiencia en churros recién hechos, calientes, enviado con rapidez. La presentación es limpia, simple pero cuidadosa. Desde el primer bocado, estos churros capturan la esencia de lo auténtico: una corteza dorada y crujiente por fuera, tierna y suave en el interior, profundo y hogareño.

Acompañados con dulce de leche, chocolate oscuro o natillas, se convierten en una delicia que trasciende lo habitual. Estos churros son más que un antojo, son el resultado de una maestría artesanal. Una propuesta ideal para quienes valoran sabor tradicional, calidad en ingredientes y precisión técnica. Altamente recomendados para quienes buscan churros dignos de elogios, ya sea en cafeterías, pastelerías o ferias.

BUSCANOS EN: EL GUSTAZO 53876662 POR UN COSTO ADICIONAL
CALLE 23 EDIF. 6 A APTO 7 E/ 308 Y 310 BARBOSA, PLAYA.

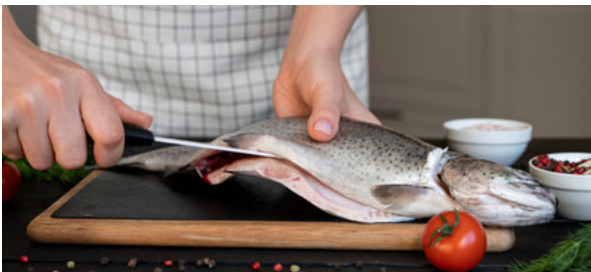


correo: ruly66932@gmail.com
telf-WhatsApp 5352722484
Diseño y fotos: Fervall



Especiales





Sumario

- 6** | EL PLATO PRINCIPAL
Agricultura y agrociencia: para una mejor calidad de los alimentos
- 10** | Influencia africana en la cocina cubana
- 12** | La cebolla: ese gran aliado en la cocina
- 13** | La Federación Culinaria de Cuba, integrante del Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional (Plan SAN)
- 14** | LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS
El vinagre
- 16** | EN CAZUELA
Sopón de Puerto Príncipe
- 17** | APRENDIENDO CON EL CHEF
La batería de cocina
- 18** | DE CERCA
Dos chefs unidos por una misma pasión: la cocina cubana
- 22** | La cocina regional en Cuba
- 24** | Las tradiciones culinarias en la historia de la pintura
- 26** | El chayote...
¿salado o en dulce?
- 27** | RECETARIO A LO CUBANO
- 29** | Exportar talento desde La Habana Vieja
- 32** | La remolacha
- 33** | La raspadura
- 34** | Ética y responsabilidad social corporativa en la gerencia culinaria
- 36** | Las costumbres alimentarias.
Reseñas de su origen
- 37** | PERSONALIDADES QUE INFLUYERON EN EL ARTE CULINARIO MUNDIAL
- 38** | Platos a base de carnes crudas: técnicas y cortes
- 40** | LA COCINA DEL CHEF ÁGUEDO
Los cuchillos de cocina
- 41** | COCINA Y REFRANES POPULARES
«Atender y entender para aprender»
- 42** | VIEJA DISCUSIÓN
¿Cuándo se echa?
- 44** | La sabrosa aventura del ajiaco cubano
- 48** | Microgreens, identidad culinaria y nuevas formas de alimentar la ciudad
- 51** | PROXCOR: El aliado estratégico que impulsa el crecimiento del comercio en Cuba

EL PLATO PRINCIPAL





AGRICULTURA Y AGROCIENCIA: para una mejor calidad de los alimentos

La tierra es la gran madre de la fortuna.
JOSÉ MARTÍ

Por Lic. Miriam Rubiel Díaz / Fotos: Archivo FCC

Para tener una excelente alimentación sostenible es necesario aplicar la tecnología al cultivo de los alimentos y, por eso, se necesita continuar desarrollando la agrociencia, que es la rama científica encargada del estudio biológico de una región, la cual permite conocer los factores que favorecen y amenazan la siembra o producción de un material natural específico. O sea, las organizaciones que practican la agrociencia realizan estudios del producto que se desea industrializar, y analizan también la planta que lo produce y bajo qué condiciones se genera la siembra del producto.

Todo ello da la posibilidad de obtener las características esenciales para el cultivo de cada elemento, facilitando así la aplicación de modificaciones artificiales de la zona donde se va a plantar, lo que a su vez facilita el desarrollo exponencial de la planta que se va a sembrar o del ganado que se está criando. ¿Resultado? Incremento de la pro-

ducción y, por tanto, de la comercialización. A partir de estos estudios su principal importancia es trabajar bien la agricultura, con el objetivo de conseguir una buena producción del cultivo y garantizar una excelente cosecha, además de la cría y el desarrollo de las diferentes especies de animales.

En Cuba existe un fuerte movimiento agrícola, que tiene lugar lo mismo en los campos y las ciudades, que en algunos lugares poblacionales, a lo que se denomina agricultura urbana, un sector que estudia la agrociencia y se encarga de modificar el entorno urbano para permitir la producción de ciertas plantas. Resulta un fuerte movimiento agrícola para desarrollar las comunidades y satisfacer las necesidades de las actuales y futuras generaciones, en relación con productos y servicios, lo que avala al mismo tiempo la rentabilidad, la salud del medio ambiente y la equidad social y económica para garantizar la seguridad alimentaria.



Cuando se parte de una buena agricultura, entonces hay que trabajar fuerte en la poscosecha —muy estudiada en la agrociencia—, la cual se refiere al manejo adecuado para la conservación de diversos productos agrícolas, con el fin de determinar la calidad y su posterior comercialización o consumo.

Los objetivos de la poscosecha son:

- » Mantener la integridad física y calidad de los productos. Es importante controlar la autenticidad y calidad de los alimentos, por eso hay que trabajar en la integridad de los alimentos y su seguridad. Los productos que llegan a las cadenas de distribución tienen que tener asegurada su inocuidad, para satisfacer las necesidades alimentarias y que contribuyan a la vida activa y saludable de la población.
- » Preservar los productos por tiempos prolongados, para evitar que se dañe su calidad nutritiva y su valor comercial. En ello la Federación Culinaria de Cuba tiene su aporte —industrial o manual—, teniendo en cuenta que los componentes biológicos que constituyen los alimentos se alteran con mayor o menor velocidad, en función de factores internos y externos del producto. Los métodos de conservación de los alimentos han sido una preocupación constante del hombre a través de su desarrollo histórico y han evolucionado desde los más sencillos y artesanales hasta aquellos que implican complejos procesos industriales. En cualquier caso, siempre es posible disponer de un método que permita alargar la vida de los productos alimenticios y garantizar su presencia en la dieta diaria durante todo el año.

***Reconocimiento especial
y público a la Universidad
Agraria de La Habana,
que organiza el Congreso
Internacional de las Ciencias
Agropecuarias AGROCIENCIA,
cuyo objetivo es ofrecer la
posibilidad de construir e
intercambiar criterios que
promuevan y favorezcan
la integración de todas las
áreas del conocimiento en
lo referido al desarrollo
agropecuario.***



Es necesario, por tanto, conocer las características principales de cada uno de los productos y adaptarse a las condiciones disponibles, tanto a nivel doméstico como para la alimentación colectiva, de modo que facilite el trabajo en este sentido. La premisa fundamental es aplicar los principios tecnológicos de cada método y, sobre todo, mantener una estricta higiene en todas las operaciones que se realicen en su aplicación. Entre los métodos de conservación que utiliza la familia cubana está el encurtido, aplicable a los vegetales, a los cuales se agregan algunas especias para mejorar el sabor.

Si desea probar y comprobar lo explicado, aquí le ofrecemos las recetas de tomate en conserva y mermelada de calabaza y zanahoria, llenas de sabor. ¡Anímese! ■



Tomate en conserva

Ingredientes

500 g de tomate maduro
1 L de agua
½ L de vinagre
100 g de sal
65 g de azúcar
2 hojas de laurel
2 g de pimienta negra en grano



Elaboración

Seleccionar, lavar y escurrir los tomates maduros. Cortar la parte superior e inferior. Escaldar en agua hirviendo durante 5 minutos. Una vez que se enfríe, comprimir suavemente para eliminar el exceso de líquido y semillas. Colocar en envases de boca ancha previamente esterilizados, hasta $\frac{3}{4}$ partes de su capacidad. Rellenar con el líquido de cobertura caliente, compuesto por agua, vinagre, sal, azúcar, hoja de laurel y pimienta negra en grano. Colocar las tapas esterilizadas y poner los frascos en baño María, a fuego lento, hasta que el producto hierva dentro de los envases. Una vez frío cubrir las tapas con parafina. Almacenar a temperatura ambiente en lugar fresco y oscuro, durante 3 meses como máximo.

Consejo: se puede aromatizar, introduciendo en los potes romero, albahaca o cualquier hierba aromática.

Mermelada de calabaza y zanahoria

Ingredientes

2 000 g de calabaza
500 g de zanahoria
500 g de azúcar



Elaboración

Pelar y cortar en dados la calabaza y las zanahorias. Colocar en la cazuela con el azúcar. Tapar (para que suelte agua) y dejar cocinar a fuego suave durante 30 minutos. Cuando esté bien cocinado pasar por el pasapuré. Esterilizar (cocinar durante 10 minutos) los potes de cristal. Rellenar con el puré aún caliente y dejar que se enfríe en los potes. Una vez frío, preparar una semiconserva con algunos de ellos, o sea, cubrir los potes con papel de horno (cortado de forma circular del tamaño del pote). Conservar en el frigorífico hasta 3 meses.

Consejo: las mermeladas, por su composición, son alimentos dulces que suelen emplearse en diferentes preparaciones culinarias.



Influencia africana en la cocina cubana

Por Chef Eddy Fernández Monte (†) y Lic. Miriam Rubiel Díaz / Fotos: Archivo FCC

La introducción de esclavos fue el origen de la presencia de la influencia africana en la mayor isla del Caribe, que contribuyó económica y socioculturalmente a la formación e idiosincrasia del pueblo cubano, desde el siglo xvi. Aunque España estipuló que solo se podían traer esclavos de Angola y Guinea, lo cierto es que fueron trasladados al nuevo continente desde toda la costa occidental.

Entre 1552 y 1880 se calcula el arribo a Cuba de casi un millón de africanos procedentes de más de cien etnias, lo que representa una cifra enorme para la población de la época. Pero ellos no fueron traídos como etnias, sino como individuos en condiciones de esclavitud, lo que hacía más difícil mantener sus costumbres y solo pudieron acompañarse de su mundo espiritual.

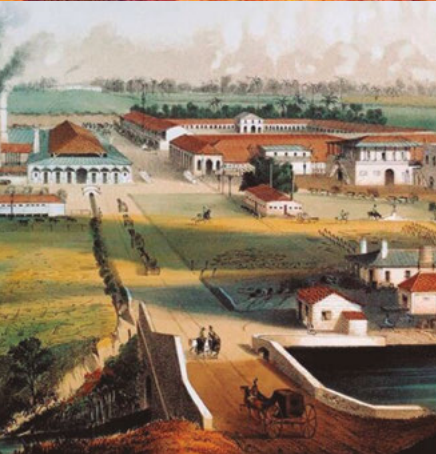
Ya en la Isla fueron obligados a adoptar el idioma del amo y otros elementos de la cultura dominante, despojándoseles incluso de nombres, idiomas y dioses. Los africanos poseían tradiciones fuertes, profundamente arraigadas; en relación con sus comidas, la influencia en Cuba fue mayor que en otros países de América. La introducción del ñame, la malanga y el plátano resultaron de gran importancia para la alimentación de los esclavos africanos. Estas viandas se mantienen hoy en la primacía del gusto cubano, sobre todo las dos últimas, mientras la primera se halla más enraizada en el oriente de Cuba.

Las tradiciones culinarias africanas están presentes en nuestra cocina en el consumo de: congri, quimbombó, ñame con mojo, arroz con pollo, chilindrón de chivo, plátano en distintas formas (fufú, chatinos, tamal de harina

con plátano), frituras, salsas y el mojo que usamos para viandas y carnes. También el africano introduce en el ajiao sus variantes: plátano, ñame, calabaza, que terminaron por desplazar al ají, el cual le había dado el nombre.

Según el historiador Manuel Moreno Fraginals, el tasajo y el bacalao eran los dos renglones básicos alimentarios de los negros esclavos. La fuente de energía consistía en una especie de salcocho elaborado con pocos productos. Ese plato conocido en algunas zonas como funche, se preparaba por lo general a base de harina de maíz o plátano o boniato, y se le agregaba carne salada o bacalao. Tal comida cumplía los requisitos dietéticos, administrativos y aun psicológicos, pues por su abundancia procuraba una verdadera sensación de hartazgo. También los esclavos ingerían azúcar diariamente, en grandes cantidades y diversas formas, lo que quedó como hábito alimentario cubano.

Otro investigador, John G. Wundermann, afirma que en la dieta del esclavo era prácticamente obligatorio que tuviera seis u ocho plátanos o su equivalente en papas, ñame, yucas u otras raíces comestibles; ocho onzas de carne o pescado y cuatro onzas de arroz o harina de trigo. La realidad social hizo que el negro esclavo se encargara de la cocina del amo. El influjo del gusto culinario del negro esclavo se hará sentir en la mesa del criollo o del español. Se impusieron en el gusto general los guisos africanos, el chilindrón de chivo y la salsa picante, el arroz con pollo, el quimbombó, el ñame con mojo, el empleo de condimentos a base de manteca, ajo, cebolla y naranja agria. ■



Entre 1552 y 1880 se calcula el arribo a Cuba de casi un millón de africanos procedentes de más de cien etnias, lo que representa una cifra enorme para la población de la época.

Calalú

Ingredientes

350 g de tasajo
235 g de carne de cerdo entreverada
180 g de malanga
295 g de quimbombó
60 g de verdolaga
175 g de calabaza
115 mL de salsa criolla
115 mL de aceite
35 mL de zumo de limón
600 mL de caldo de ave
410 g de grano de maíz
Picante al gusto
Sal al gusto



Elaboración

Remojar el tasajo durante 12 horas aproximadamente y cambiar el agua. Dar dos hervores y cambiar el agua en cada hervor, hasta que esté blando. Sacar de la cocción, dejar refrescar, aplastar, limpiar y cortar a la jardinera mediana. Limpiar el entreverado si tiene exceso de grasa y cortar a la jardinera. Limpiar y cortar el quimbombó, hervir en agua y limón. Pelar la malanga y la calabaza, lavar y cortar a la jardinera mediana, hervir por separado. Elaborar la salsa criolla. Confeccionar el caldo de ave. Tener dispuestos la sal, picante, el aceite y los granos de maíz. En una cazuela apropiada saltear la carne, hasta sellar, agregar la salsa criolla, el caldo y el maíz, dejar cocinar durante veinticinco minutos, agregar el tasajo, posteriormente la malanga, la calabaza y el quimbombó. Puntear de sal y a continuación adicionar la verdolaga y el picante. Servir en cazuelita de barro o plato hondo.

Tostones de plátano

Ingredientes

2 plátanos de vianda grandes
480 mL de aceite
5 g de sal

Elaboración

Eliminar las puntas de los extremos de los plátanos. Pelar y cortar en cilindros de 3 cm a 4 cm de largo. Introducir los plátanos en el aceite. Cocinar durante 7 minutos. Sacar, escurrir y aplastar, hasta dejar con 1 cm de espesor. Subir la temperatura de la grasa y sumergir los plátanos en esta hasta que doren ligeramente y se tornen crujientes. Espolvorear sal al gusto por encima. Servir a la orden, en fuente o acompañando en un plato principal.



Funche

Ingredientes

230 g de harina de maíz
1 L de agua
120 g de manteca
12 g de ajo
Sal al gusto

Elaboración

Poner al fuego una cazuela con el agua y la sal. Verter en esta la harina lavada y dejar hervir hasta que esté bien cocida. Freír en una sartén los dientes de ajo en manteca, hasta que se doren ligeramente, y agregar a la harina. Cocinar 10 minutos más.





LA CEBOLLA: ese gran aliado en la cocina

Por Chef Geovany Hernández / Fotos: Archivo FCC

La cebolla es muy importante para diferentes preparaciones que se realizan en la cocina, diríamos mejor, un gran aliado, irremplazable. Su utilización como condimento, sola o unida con otras especias, aporta un sabor peculiar a las comidas. De esta magnífica planta podemos decir que pertenece a la familia de las Liliáceas, que es oriunda de Asia y que su cultivo se extendió por todo el mundo. La cebolla se siembra preferentemente entre los meses de enero a marzo. Existen muchas variedades y sus bulbos son de diferentes formas y colores.

Tiene múltiples usos en la cocina: ideal para ensaladas, caldos, arroces, potajes y otras preparaciones elaboradas con pescado y carne de res, cerdo y aves. Para los sofritos es un condimento esencial, al igual que para diferentes tipos de salsas. Gracias a su jugosidad, la cebolla permite cocinar con muy poco aceite y agua. Encurtida, frita, rebozada, hervida, al horno o cruda, la cebolla es deliciosa. Comerla cruda trae sus beneficios a la salud, pues a la hora de someterla a un procedimiento de cocción, este ayuda a destruir algunos de sus componentes que son esenciales para la nutrición. Para su conservación en vinagre es importante utilizar cebollas frescas y revisar bien que no se usen las que estén en proceso de descomponerse. Bien limpiadas y peladas las cebollas se introducen en un recipiente de cristal y se les aplica una cocción de 2 a 5 minutos. Se pone a hervir 1 taza de vinagre con 1 de agua, 2 cucharadas de sal y

1 cucharada de azúcar. Entonces ese líquido se agrega al recipiente donde ya están las cebollas y se procede a cerrarlo. Después se introduce en un envase con agua y se deja en cocción por un espacio de 20 minutos. Para conservar las cebollas se deben amontonar y ubicarlas en un lugar seco y ventilado, donde no les dé la luz directa que puede podrir las.

El valor nutricional de la cebolla tiene los siguientes elementos: agua, glucósidos, hierro, manganeso, lípidos, zinc, vitaminas (A, B y C), celulosa, yodo, proteínas, cobre, potasio, azufre, ácido ascórbico, nicotinamida, fósforo, cloro, sodio, magnesio, riboflavina, tiamina, caroteno, calorías y sodio. De todos estos componentes el que más contiene es agua. Resulta un alimento de poco valor energético y muy rico en sales minerales.

Es importante conocer las propiedades de la cebolla y los beneficios que aporta al organismo, como diurético: para ello se macera la cebolla y se mezcla con vino; también mejora las enfermedades circulatorias al mezclarla con agua y es muy buena para combatir procesos infecciosos en el aparato respiratorio. Como uso externo se utiliza en la eliminación de verrugas; se machacan las cebollas en vinagre para favorecer y embellecer el cabello y como desinfectantes para picadas de insectos.

Sugerimos que para la compra de la cebolla en cualquier mercado, siempre debe fijarse que la piel y los bulbos son consistentes. Anímese a consumirla. Para despedirnos, un refrán: «Contigo, pan y cebolla». ■



CREMA DE CEBOLLA

INGREDIENTES

60 g de cebolla
40 g de cebolla para sacar aros
2 g de ajo
1½ L de Leche
30 g de mantequilla
45 g de harina de trigo
200 mL de caldo de vegetales
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
500 mL de crema de leche
3 g de nuez moscada
Pimienta blanca molida al gusto
Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

En una sartén saltear el ajo y las cebollas picadas en juliana, hasta que estén transparentes, siempre velando que no se quemen. Batir lo salteado con el caldo y colar. Preparar la salsa bechamel. Elaborar un roux y agregar la leche hasta que quede una salsa semiespesa. Añadir una pizca de nuez moscada. Agregar el caldo colado a la bechamel y mezclar a fuego bajo. Añadir la hoja de laurel y la ramita de tomillo. Cocinar hasta obtener la consistencia de una crema. Agregar un poco de crema de leche. Salpimentar.



**Soberanía Alimentaria
y Educación Nutricional
Cuba**

La Federación Culinaria de Cuba, integrante del Plan de Soberanía Alimentaria y Educación Nutricional (Plan SAN)

Por M. Sc. Mercedes Piedra Banquecer/ Foto: Archivo FCC

La soberanía alimentaria en Cuba, definida como «[...] capacidad de la nación para producir alimentos de forma sostenible y dar acceso a toda la población a una alimentación suficiente, diversa, balanceada, nutritiva, inocua y saludable, reduciendo la dependencia de medios e insumos externos con respeto a la diversidad cultural y la responsabilidad ambiental», incluye en su concepto aspectos que la vinculan con la institución profesional de la cocina en la Isla: la Federación Culinaria de Cuba (FCC).

Entre sus razones está, que uno de los objetivos de la FCC es contribuir al bienestar y la calidad de vida de la población, a través de aportes a la alimentación y nutrición, lo que justifica la importancia de estar insertada en este plan nacional junto a otros organismos e instituciones, con una acción directa por la vía de los asociados y las actividades técnicas que realiza, las cuales repercuten de alguna manera en la población.

La labor institucional se manifiesta en tareas concretas de educación nutricional, por contar entre sus miembros con personal docente y técnico de elevada experiencia, que puede transmitir —mediante la técnica culinaria que aplica a la confección de las preparaciones culinarias—, los mensajes educativos que contribuyen a elevar la cultura alimentaria de la población, con la utilización adecuada de los productos disponibles para que cumplan su función nutritiva.

Igualmente, puede contribuir al plan sugiriendo las recetas que, ajustadas a las tradiciones alimentarias de las familias, puedan formar parte de la dieta que en la cotidianidad se consumen, teniendo en cuenta para su confección, la aplicación de la creatividad de los chefs en el logro de platos variados, atractivos y sanos, que conserven

sus valores nutricionales, objetivo importante del plan, que debe ser cumplido para obtener la alimentación esperada.

Estas razones, a las que se suman todas las estructuras de la institución para su ejecución, conforman, junto a otras tareas, el plan de la Culinaria para aportar a la soberanía alimentaria y educación nutricional del país, caracterizado ello por ser participativo e intersectorial, alianzas que de seguro garantizarán el éxito esperado para el bienestar del pueblo cubano, actividad en la que esta organización profesional aportará su granito de arena. ■





EL VINAGRE

Por Ing. Alberto Herrera León / Fotos: Archivo FCC

Desde épocas remotas, los científicos admitieron que el vinagre era un buen preservante para productos biológicos, añadiendo pequeñas cantidades de sal al líquido de cobertura empleado. Este método se denomina encurtido y es muy usado en la industria y para la conservación artesanal de alimentos. Tampoco puede obviarse su uso para elaborar aliños, salsas y una extensa gama de preparaciones culinarias.

En la Antigüedad se descubrió por casualidad, cuando el vino procedente de los toneles se agriaba o se ponía «malo», al encontrarse expuesto al aire. La bebida entonces se «picaba», o sea, espontáneamente comenzaba a formar vinagre. Ya en 1864, el químico y bacteriólogo francés Louis Pasteur (1822-1895) documentó con claridad el proceso que se debía seguir para su producción.

En Cuba, el vinagre industrial que se comercializa contiene entre 4 % y 6 % de ácido acético, su empleo retarda el crecimiento y la reproducción de los microorganismos e incrementa el poder letal durante el tratamiento térmico que se aplica a los alimentos para su

consumo y preservación. Sin embargo, muchas veces no está disponible en el mercado o simplemente nos gusta producirlo en casa y con ello aprovechar excesos de materias primas disponibles.

Su obtención se realiza a través de una técnica de conservación denominada fermentación, definida como el conjunto de transformaciones químicas que experimentan las materias orgánicas por la acción de enzimas segregadas por microorganismos. Dicho de forma más clara, es la bebida que resulta de la fermentación total o parcial del mosto de frutas o materias vegetales, como cereales, viandas, etc. Cuando este proceso se realiza de forma que no entre en contacto con el oxígeno, se obtiene alcohol etílico y es la base para producir vinos. Por el contrario, si se expone al aire ocurre la fermentación aeróbica (con presencia de oxígeno), que transforma el alcohol en ácido acético para producir vinagre.

Para obtenerlo a partir de frutas es indispensable mantener una estricta higiene, tanto de los manipuladores como en los productos, recipientes y utensilios empleados, para evitar contaminaciones que promueven sabores y olores no deseados. ■

Para elaborar 20 litros de vinagre

Ingredientes

2-5 L de jugo de naranja, mandarina o toronja
1,2-2,5 L de pulpa de fruta madura: fruta bomba, marañón, mango, tamarindo o plátano de cualquier variedad (emplear solo un tipo de fruta. Agregar también parte de las cáscaras bien lavadas. Si se usa guayaba es suficiente con 0,5 L de masa)
Agua hasta completar 20 L
5 g de sal
16 g (1 cucharada rasa) de levadura en pasta o 4 g (1 cucharada rasa) de levadura seca
4,6 kg (10 lb) de azúcar

Procedimiento

Depositar el jugo de las frutas en un recipiente de vidrio, plástico o madera. Añadir el agua, el azúcar y la levadura previamente disuelta en agua tibia. Agitar bien la mezcla y tapar la vasija con una gasa o paño poroso. Dejar reposar y agitar el contenido una vez al día, hasta que termine la fermentación, que se aprecia cuando el líquido deja de burbujear y formar espuma en la superficie. Traspasar el vino obtenido a un recipiente más ancho y de menor altura, que facilite la entrada abundante de aire, de modo que no pasen residuos del fondo. Tapar con gasa o malla muy fina. Dejar en reposo absoluto. Esperar 1 mes (en ese tiempo se habrá formado en la superficie una capa bacteriana blanca, propia del proceso de avinagrado). Comenzar a probar cada dos días hasta que tenga la acidez deseada, típica del vinagre. Filtrar por un paño grueso y envasar en botellas limpias. Colocar los envases en baño María durante 15 minutos a partir de la ebullición. Tapar en caliente. Tener en cuenta que el residuo o «madre» que queda en el tejido del filtrado, debe aprovecharse para agregar en el cuarto paso de las próximas producciones, con lo cual se acelera el proceso.



Se debe saber que:

El vinagre balsámico, de origen italiano, posee sabor fuerte, color oscuro y aroma dulzón. Se madura en toneles de madera durante 12 años como mínimo, de ahí su elevado costo en el mercado. Muy recomendado en las vinagretas y con solo añadir unas gotas favorece el sabor de los aliños.

En Japón se obtiene el vinagre de arroz por la fermentación de este cereal, de color blanquecino, más suave e ideal para elaborar sushi y otros platos de la cocina nipona.

En Ecuador se produce el llamado vinagre criollo o montubio, por la fermentación de plátanos maduros, muy empleado en la cocina tradicional y las festividades de ese país.

El vinagre tiene otros muchos usos caseros: para limpiar y abrillantar objetos de cristal o metal, como suavizante de ropas al final del lavado, para aliviar quemaduras y afecciones de la piel, en el enjuague del cabello para prevenir la caspa, unas gotas en el agua del búcaro para alargar la frescura de las flores, etc. Por último, una cucharadita de vinagre en dos tazas de agua refresca los vegetales marchitos.





4

RACIONES

SOPÓN DE PUERTO PRÍNCIPE

Por Lic. Miriam Rubiel Díaz / Foto: Archivo FCC

Desde principios del siglo XVIII, en la vieja ciudad de Puerto Príncipe, provincia de Camagüey, al centro de la Isla, se elabora este sopón, cuya diferencia con los conocidos ajiaos radica en el uso de tasajo, carne de cerdo ahumado, pollo, malanga amarilla y azafrán —que debe aportarle un color dorado al caldo—, además de la variedad de viandas conocidas. Su consumo se extendió después a otras regiones del país. ■

INGREDIENTES

136 g de tasajo • 92 g de carne de cerdo ahumada • 430 g de pollo • 220 g de boniato • 92 g de yuca • 85 g de ñame • 90 g de malanga • 90 g de malanga amarilla • 92 g de calabaza • 92 g de plátano verde • 92 g de plátano maduro • 190 g de maíz tierno • 124 g de tomate natural • 25 g de ají • 50 g de cebolla • 60 g de zumo de limón • 4 g de cilantro • 8 g de ajo • 25 mL de grasa • 1 g de comino • 1 g de azafrán • 2 000 mL de agua • Sal al gusto

- 1 Remojar el tasajo y el cerdo ahumado. Limpiar el pollo.
- 2 Pelar, limpiar y picar irregularmente los tomates, las cebollas y el ajo. Pelar, lavar y cortar las viandas en pedazos de 2 cm a 3 cm.
- 3 Depositar en un recipiente con agua, excepto el plátano maduro y la calabaza. Quitar las hojas a las mazorcas de maíz. Moler y elaborar bolas de 1 oz aproximadamente.
- 4 Limpiar el ají. Lavar y cortar finamente.
- 5 Lavar el limón y cortar en media luna. Exprimir para extraer el jugo. Tener dispuesta la grasa, el comino, la sal y el azafrán.
- 6 Cortar el tasajo, la carne de cerdo y el pollo, en pedazos de 1,5 cm a 2 cm. Sofreír en la grasa. Incorporar el ajo, la cebolla, el ají y el tomate, en ese orden.
- 7 Fondear, adicionar el caldo y espumar. Cuando las carnes están semi-blandas, incorporar las viandas (las más duras primero).
- 8 En un mortero, triturar el comino con la sal, el azafrán el cilantro y el zumo de limón. Incorporar cuando comience a hervir nuevamente. Dejar cocinar durante 1 hora aproximadamente.
- 9 Agregar los plátanos maduros, la calabaza y las bolas de maíz molido. Puntear con sal.

Aprendiendo con el chef

Por Chef Carlos Otero Pérez (†)

LA BATERÍA DE COCINA

Hace más de 24 milenios y ante la aparición del fuego, surgieron los primeros rudimentos de la batería de cocina, los cuales se ajustaron a conchas marinas, tripas de animales, palos y arcilla convertida en cerámica. Con el decurso del tiempo, nacieron ollas, cazos y sartenes, confeccionados de bronce o cobre, según se puede deducir de las piezas romanas que han llegado a nuestros días. Las cacerolas eran poco profundas y se introdujo en el proceso de elaboración cobre, aluminio y hierro forjado, recubierto de una capa de estaño.

En el siglo xvii se crearon cacerolas, hervidores de agua, ollas de distintos tamaños y sartenes. Fue en el siglo xviii que se inventaron los moldes de cerámica y porcelana, como elementos decorativos en las baterías de cocina. En los siglos xix y xx se fabricaron ollas y sartenes de aluminio, de modo industrial, a bajo costo, lo que permitió que estos llegaran a mayor cantidad de hogares; resultaron muy aceptados por su fácil limpieza, poco peso y, sobre todo, porque los alimentos no se pegaban con facilidad.

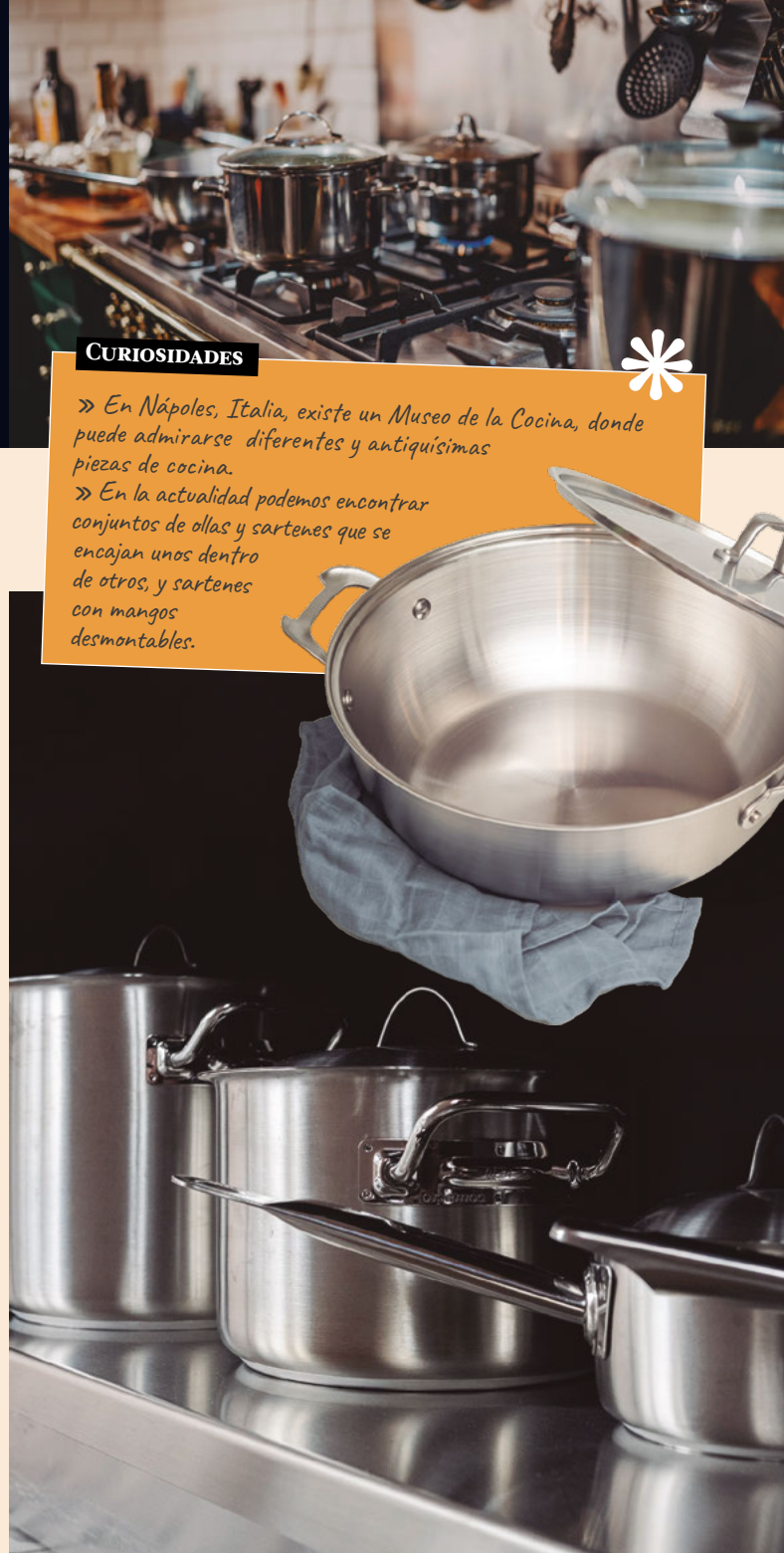
Hoy el material más común en la producción de útiles de cocina es el acero inoxidable o vitrificado, con agregado en su interior de materiales antiadherentes como el teflón, así como el fondo termodifusor, que distribuye el calor y contribuye a que los alimentos se cocinen de manera uniforme. Estas características también existen para las baterías de cocina de cobre. Eso sí, las últimas novedades son sartenes y planchas forjados con revestimiento de aceite de oliva, las cuales pueden usarse con una mínima cantidad de aceite. Los útiles de cocina, como cucharones, ralladores y escurridores, entre otros, resultan de rápido envejecimiento. En el caso de los lavaplatos se introducen cada vez más modelos resistentes a los ácidos detergentes ecológicos del lavavajillas.

La batería de cocina estándar debe estar conformada por ollas con tapa de dos o tres diámetros, sartenes de dos tamaños, olla a presión, cazo, sartén con grill, olla de fondue, olla vaporera, cacerola, paellera, bracería, comal, paila y wok. Su limpieza íntegra y diaria garantiza la no contaminación de alimentos, eliminar vectores y evitar enfermedades, por ello, los lugares para su almacenamiento deben aprovechar mejor el espacio de armarios y cajones, en la cocina

CURIOSIDADES

» En Nápoles, Italia, existe un Museo de la Cocina, donde puede admirarse diferentes y antiquísimas piezas de cocina.

» En la actualidad podemos encontrar conjuntos de ollas y sartenes que se encajan unos dentro de otros, y sartenes con mangos desmontables.



DOS CHEFS UNIDOS POR UNA MISMA PASIÓN: LA COCINA CUBANA



Chef Luís Ramón Batlle Hernández

Por Chef Josefa Vanega Santos / Foto:

El Chef Batlle, como es más conocido, es este carismático chef cubano de cocina internacional, que se destaca por su facilidad para enfrentar los medios de comunicación, de forma casi atrevida o temeraria, y demostrar sus habilidades en la cocina, cuando promociona las bondades de los alimentos de forma entretenida, que capta la atención del público. Es Miembro Federativo de la Federación Culinaria de Cuba (FCC) y ostenta la Placa al Mérito Culinario. Como autor de varios libros de cocina podemos mencionar: *¿Qué cocinaré hoy?*, *Del panal a la mesa*, *30 platos emblemáticos de la cocina cubana*, *Siempre la miel*, *Cocinando a la italiana*, *Cocinando el carnero* y *Las bondades del casabe*.

«[...] soy un profesional de la cocina cubana y lo que más me apasiona es su sabor tan típico, tan nuestro; disfrutar de ella al elaborarla, compartir con otros chefs cubanos y del mundo las bondades de sus platos, [...]»

¿Cuándo y dónde comienza su recorrido en la profesión culinaria?

Mi recorrido culinario comienza desde muy joven. Siempre estaba cerca de la cocina. Mi abuela cocinaba y yo quería estar allí, pero ella me sacaba: «La cocina no es para hombres»; pero siempre tuve ese interés a pesar de que mi madre y mi familia querían que estudiara Derecho o Diseño, porque procedo de una familia de abogados. Y yo cogí derecho, sí, derecho para la cocina. (Risas.) Cuando joven me gustaba comer mucho, picar a escondidas de lo que cocinaban en casa. Mi mamá cocinaba muy rico. Recuerdo los frijoles negros dormidos, el pollo con papas y los platanitos maduros fritos, como comida de los domingos. A pesar de que no le gustaba la cebolla, le ponía trozos grandes, porque me gustaba. En el servicio militar también me relacioné mucho con la cocina.

¿Títulos culinarios que posee y lugares donde ha laborado?

En Guanabacoa comenzaron cursos de cocina que impartía la Federación de Mujeres Cubanas (FMC). Me matriculé y comencé a relacionarme con diferentes cocineros y chefs. Luego tuve la oportunidad de viajar a la República Dominicana, lo que cambió mi vida y mi visión sobre la gastronomía. Allí pasé una escuela donde aprendí cocina caribeña, a cocinar frijoles, gandules, habichuelas, cerdo (muy parecido a Cuba). Fueron mis primeros pasos como profesional. Al regresar me incorporé en los cursos de la Escuela de Hotelería y Turismo, con profesores muy buenos, como Acela Matamoros, y empecé a relacionarme con

la Asociación Culinaria de La Habana. Participé en eventos que desarrollaban. Inolvidable. Allí conocí a los chefs Gilberto Smith Duquesne y Eddy Fernández Monte, y otros valiosos profesionales de la cocina. Me preparé en cursos de la FCC: Higiene; Primer nivel de cocina; Cocina italiana, caribeña, cubana, libanesa, y otros que me ayudaron a incrementar mis conocimientos y relaciones con la Culinaria. Además, tengo Certificado de la Escuela de Altos Estudios de Santo Domingo, en República Dominicana.

Mi labor como cocinero la he desempeñado en diferentes centros de trabajo, entre ellos, los restaurantes: Chang, en el Barrio Chino de La Habana; Positano, en República Dominicana; El Divino; Razones y Motivos; Habana Blue; Buona Sera, en China; Cuba Mía, en New York; Malecón 663, Hotel Boutique y La Calesa Real, este último como Chef Ejecutivo.

¿Méritos, condecoraciones y reconocimientos que ha obtenido como culinario?

En los eventos que he participado y durante mi vida profesional, he recibido diferentes condecoraciones, como: Placa al Mérito Culinario, Medalla por la participación en Encuentro Internacional de Chef in Memoriam, Festival Culinario Internacional, todos en Cuba, y Medalla en el Festival de Cocina Latina (LatinCuisine), en Nueva York; Medalla de Honor en Festival Culinario en Estados Unidos; Medalla de los 10 años de la Academia Morelos en México; Llave de la Ciudad de Matelica, en Roma; Cuchara de Oro de la Cocina Peruana; Les Toques Blanchés, en Perú.

¿Qué área o áreas de la cocina prefiere trabajar?

Trabajo en cualquiera, pero me gusta más el área fría, por ser más creativa. Puedes poner tus iniciativas, preparar ensaladas y platos fríos... Te da la posibilidad de recrearte, decorándola y presentándola.

¿Qué atenciones merece para usted la cocina cubana?

En primer lugar, soy un profesional de la cocina cubana y lo que más me apasiona es su sabor tan típico, tan nuestro; disfrutar de ella al elaborarla, compartir con otros chefs cubanos y del mundo las bondades de sus platos, el olor de esos ingredientes que le dan sabor, y sus sabrosos mojos, salsas, el vino seco que tan buen perfume le impregna, en fin, es un conjunto de sensaciones que despiertan el paladar a cualquier cliente y enamora a quien la prepara.

Mencione los eventos culinarios nacionales e internacionales en que ha participado.

He tenido la posibilidad de representar a Cuba en eventos nacionales e internacionales, entre ellos: Cuba Sabe; festivales culinarios en Colombia, Italia y México; Festival del Habano, en Alemania, con una gastronomía muy bonita, especialmente las preparaciones con papa. Es una experiencia muy grata aprender de la cultura de esos países y compartir con prestigiosos chefs del mundo. También de gran significación para mí fue el Festival de Cocina Latina en Nueva York, la Convención de Chefs, acompañado por los Chef Odlaivn Castellano y Carlos Otero en el Centro de Convenciones de Orlando, Estados Unidos, y en otros con el expresidente de la Federación Culinaria de Cuba (FCC), Chef Eddy Fernández Monte (EPD), y otros chefs de nuestro país, realizando los valores de la cocina cubana, por la cual siento una gran pasión.



«Esta es una profesión que hay que amarla para ejercerla. La carrera de chefs no termina nunca.» *culinaria.*»

En su lugar de trabajo, ¿cuáles son los platos más solicitados por los clientes y a qué considera que se deba?

En los centros que he trabajado siempre me ha gustado elaborar tamal en cazuela, langosta Varadero, picadillo a la habanera, langosta termidor, costillas de cerdo caramelizadas, masas de cerdo fritas... acostumbro a sorprender a los clientes con preparaciones a las que siempre pongo algo de mis iniciativas. Una bonita experiencia fue trabajar en el Restaurante La Calesa Real, como Chef Ejecutivo. Allí éramos un equipo, algo muy bonito y necesario en el desarrollo de la labor gastronómica.

¿Cuánto considera usted que ha cambiado la cocina cubana desde sus inicios hasta hoy? ¿Qué considera debe seguir mejorando?

La cocina cubana siempre ha sido muy bonita. En los años 1960, sin muchos conocimientos

de cocina, los cocineros y sus familias la elaboraban bien sabrosa; se acostumbraba a poner toda la comida a la mesa y que se reunieran todos a disfrutarla. La cocina cubana, a pesar de los momentos de carencias, siempre ha mantenido sus raíces, aplicando las nuevas técnicas, y tenemos el compromiso de continuar desarrollándola, continuar su estudio y que sea un gran atractivo para los visitantes, tanto nacionales como foráneos, sin que pierda la raíz africana, española, francesa, caribeña y otras que la conforman. Yo como cocinero quisiera seguir aportando a la cocina cubana, a la cultura e identidad de los cubanos, lo cual va a servir para el aprendizaje de las nuevas generaciones. La cocina cubana se reinventa en el mundo y los jóvenes que tienen grandes deseos de trabajar serán los encargados de continuar aportándole valor y que sea cada vez más saludable.

¿Qué le recomendaría a las nuevas generaciones de cocineros?

El mensaje para los jóvenes es que si les gusta la profesión, si sienten pasión por ella, que la sigan, si no que la dejen a un lado. Esta es una profesión que hay que amarla para ejercerla. La carrera de chefs no termina nunca. Hay que continuar superándose cada día más; siempre se aprende algo nuevo; hay que seguir investigando aquellos platos que se hacían en las casas y que forman parte del patrimonio de la cocina cubana.

¿Algo más que desee agregar?

El trabajo que ha desarrollado la FCC es meritorio. Aprovecho este espacio para agradecer el apoyo que me han brindado y que ha enseñado a reconocer el valor de la cocina cubana, a amarla y a defenderla. A todos, muchas gracias. ■

Chef Salustiano Téllez Carreño

Por Chef Josefa Vanega Santos / Foto: Archivo FCC

Nacido en Pinar del Río, desde joven se dedicó a la cocina, como única profesión y que, a pesar de amar a su natal provincia, ha dedicado gran parte de su vida profesional como cocinero en Cayo Largo del Sur, pequeña isla turística frente a la costa sur de Cuba, perteneciente a la Isla de la Juventud, que constituye su principal destino turístico. Téllez, como todos lo conocen, ostenta la Placa al Mérito Culinario de la Federación Culinaria de Cuba, por su disciplina, modestia, sencillez y amor hacia la profesión que desempeña y ser un excelente Chef de Cocina Internacional.

¿Cuándo se inicia en la cocina?

Inicié mi carrera en la especialidad de Elaboración de Alimentos (1983), cuando obtuve el título de Técnico Medio en la Escuela de Altos Estudios de Hotelería y Turismo, del Hotel Sevilla en La Habana. A partir de este momento me inserté para el entrenamiento práctico, en el propio centro, continuando con mi preparación técnica profesional. Luego pasé a trabajar en el Hotel Pinar del Río, Restaurante Toco de La Habana y en el Palacio de Convenciones, siempre elaborando y defendiendo la cocina cubana. De ahí, junto a un grupo de cocineros, fuimos a laborar en Cayo Largo del Sur, donde permanecí 14 años como Maestro de Cocina en el Hotel Sol Pelicano, hasta 2019 que, debido a la pandemia, se cerraron instalaciones de turismo. Entonces me incorporé a trabajar como cocinero en un comedor para trabajadores de mi provincia, donde me encuentro actualmente.

¿Cómo ha sido su participación en eventos relacionados con la cocina?

Durante mi trabajo en estas instalaciones gastronómicas, he participado en diversas actividades culinarias, fórum de ciencia y técnica y de turismo, con varios reconocimientos y premios por mi labor como profesional de la cocina. He mantenido una constante superación en el perfil culinario,





«Lo más importante es superarse cada día. En la cocina nunca se sabe todo.»

tanto nacional como internacionalmente. Participé como parte del Equipo Cuba en las Olimpiadas del Sabor (Canadá, 199), presentando seis platos del área caliente, con lo que obtuve Medalla de Bronce, gracias al plato Pollo Relleno.

¿Qué le ha aportado en su vida profesional participar en diferentes actividades culinarias?

Todas esas actividades, aunque han requerido un gran esfuerzo, constituyen significativo avance en mi vida profesional. Me han permitido intercambiar con los colegas de la profesión y actualizar mis conocimientos en cocina, que están en constante desarrollo.

Además, me siento orgulloso de haber representado a Cuba en un evento competitivo fuera del país. En general, estos eventos me han obligado a superarme para estar a tono con las nuevas tendencias en el mundo y lo más importante aplicarlas a mi trabajo diario para brindar un mejor servicio a los clientes.

En su labor diaria en la cocina, ¿qué es lo que desarrolla con más placer?

He tenido el placer de elaborar platos de la cocina nacional e internacional, siempre en el área caliente, esa es la mejor área de la cocina para un cocinero cubano, pero sin dudas los platos de nuestra cocina criolla, los platos típicos de la provincia han sido la mejor experiencia: adobos y mojos, la carne de cerdo en todas sus variantes criollas, sobre todo el cerdo asado con sus guarniciones de yuca con mojo, moros y cristianos, los potajes bien condimentados, esa ha sido mi mayor satisfacción.

¿En Cayo largo del Sur, a 135 km de Cuba y 69 millas náuticas de la Isla de la Juventud —y su principal destino turístico— usted donde ha laborado por largo tiempo. ¿Considera que la cocina también le da identidad a un lugar?

¿Qué preparaciones se brindan con mayor frecuencia?

La Isla de la Juventud ha transitado por numerosas y variadas oleadas migratorias que han configurado su panorama cultural y culinario: la española, la caribeña, la estadounidense, la japonesa y la migración interna, principalmente del oriente de Cuba. Entre sus preparaciones más tradicionales sobresalen el Ajiaco Caimanero, que tiene como base el pescado salado, y se diferencia de otras versiones por incluir el mapén o fruta del pan; dulces en almíbar, especialmente de toronja; brochetas de carnero; crudo de pescado; fricasé de pollo con leche de coco; filete de pescado a la toronja, entre otros. Como ven, por ser un cayo, rodeado de mar, pudieran pensar que es solo pescados y mariscos, pero no: la cocina cubana ha estado siempre presente en toda su dimensión, con productos autóctonos del lugar y sus influencias, más estilizada, pero cubana.

¿Cuánto considera usted que ha cambiado la cocina cubana desde sus inicios? ¿Qué debe hacerse para seguir mejorando?

No considero que haya cambiado, sino que con las nuevas tendencias mundiales y la superación constante de los cocineros, se le han ido incorporando estas novedades para hacerla más sana, saludable, menos monótona y mucho más atractiva. Nos falta mucho aún en este sentido, debemos estudiarla más, conocerla más y elaborarla en todas partes con el ingrediente que nunca debe faltar, que es el amor con que se prepara.

Usted actualmente labora en la provincia de Pinar del Río. ¿Cuáles son los retos que tienen los culinarios de esa provincia con respecto a la cocina típica del territorio?

Lo más importante es superarse cada día. En la cocina nunca se sabe todo. Dar a conocer nuestras preparaciones, comenzando por los alumnos de los cursos donde hay personal joven y exigir que se elabore con calidad para enaltecerla, y que sea de atracción para los visitantes que acuden a nuestra provincia. Es por ello que ahora apoyo en las clases como profesor de Cocina y participo en programas de radio y televisión, en coordinación con la Asociación Culinaria, para dar mayor divulgación a la cocina pinareña. ■

La cocina regional en Cuba

Por Chef Josefa Vanega Santos y Lic. Miriam Rubiel Díaz / Fotos: Archivo FCC

Parte culinaria es una muestra característica de la cultura de los pueblos y, por ende, de su identidad cultural, la cual se transmite oralmente de generación en generación e infunde a los grupos humanos un sentimiento de identidad. Cada pueblo, cultura y región posee un arte culinario que le caracteriza. Para nosotros, la cocina cubana es ante todo, una manera de cocinar, lo que llamamos un paladar folklórico, logrado en buena parte por la salsa cubana, estilización culinaria realizada por los cocineros profesionales de la Isla, que son sin dudas los intelectuales de esta manera de sentir el arte culinario.

Muchos de los platos típicos cubanos resultan la mezcla de diferentes componentes étnicos: indígena, hispano, africano, francés, italiano, árabe, etc. Tienen sus orígenes en las cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo de mucho tiempo, con rituales de preparación transmitidos de una generación a otra. Sin embargo, con el transcurso del tiempo, estos aportes se han perdido y ha nacido algo que ya no es indígena, español, africano..., sino cubano, con herramientas de nuestra identidad nacional: cada receta, cada técnica de cocción y utensilio que utilizamos es un reflejo de nuestros antecesores.

Los colonizadores españoles, portugueses, franceses e ingleses, con sus costumbres y religión influenciaron grandemente a la población nativa de nuestra América, que fue explotada y esclavizada. Ello, claro está, junto a las tradiciones de otros inmigrantes que fueron igualmente esclavizados: chinos y africanos, quienes contribuyeron a que se perdiera gran parte de la cocina desarrollada por los habitantes precolombinos, la cual, por estudios realizados, se afirma que superaba nutricionalmente a la dieta actual de muchos de los países de América.

Nada más cierto que América dio a conocer sus productos, a través de los propios colonizadores y así se supo la existencia de infinidad de ellos, como son maíz, tomate, papa, frijoles, ajíes y chocolate, además de frutas, entre ellas, guayaba, mamey, mango, papaya, caimito, piña y otras, que integran las preparaciones culinarias de todas las principales cocinas del mundo actual.

En las diferentes regiones de Cuba hay comidas que son válidas en todo el país: las tradicionales que han pasado de una generación a otra y se han mantenido en el gusto del pueblo: arroz, carnes, frijoles, viandas, etc. En el país, algunos platos tienen diferentes denominaciones según la región, por ejemplo, el tamal en Santiago de Cuba se llama hayaca.

En lo referido a la comida típica es asumida como lo original que distingue a un país, pueblo o región, donde se reflejan las platos representativos del territorio, teniendo en cuenta los productos, la flora y la fauna que caracterizan el lugar. La región occidental está formada por las provincias Pinar del Río, Artemisa, La Habana, Mayabeque, Matanzas y el Municipio Especial Isla de la Juventud. En esta región —particularmente La Habana—, que desde la segunda mitad del siglo xvi tuvo un desarrollo económico más acelerado que el resto del país, vinculado en sus inicios al exclusivismo comercial impuesto por España, se destaca el consumo de arroz blanco, potaje, vianda

frita y huevos. La sopa aparece indistintamente en ambas ocasiones, la leche menos que en el resto del país.

La región central está formada por las provincias de Cienfuegos, Villa Clara, Sancti Spíritus, Ciego de Ávila y Camagüey. La actividad económica fundamental de gran parte de este territorio, hasta muy cerca del presente siglo, fue siempre la ganadería. No es hasta finales del siglo xviii que la expansión azucarera alcanzó las zonas de la antigua provincia de Las Villas y algunos puntos de Sancti Spíritus y Trinidad. También desde el siglo xviii, pero sobre todo en el xix, ganó importancia en la zona de Sancti Spíritus el tabaco, con la inmigración canaria y el café en las áreas montañosas. En esta región central se destaca el consumo de arroz blanco, potaje, carnes, diferentes tipos de viandas y variedad de pastelería y dulcería. A finales de la década de 1930 existía una gran influencia de la pastelería francesa y se ofertaban los mejores panes y dulces. También se tomaban refrescos naturales, champolas y jugos.

La región oriental está formada por las provincias de Las Tunas, Granma, Holguín, Santiago de Cuba y Guantánamo. La colonización de Cuba en el siglo xvi comenzó precisamente por esta región, que fue al principio el centro de la colonia. La parte oriental de la Isla también recibió cantidades masivas de inmigrantes franceses, haitianos y del Caribe, sobre todo durante la revolución de Haití, así como de trabajadores estacionales para la cosecha de la caña de azúcar, sobre todo españoles, durante la década de 1850. Esto implicó que la cocina cubana se convirtiera en algo localmente tradicional. La agricultura y la ganadería quedaron orientadas al autoabastecimiento y el aprovisionamiento de las expediciones. En el siglo xix la región concentraba la mayor cantidad de negros libres. No ocurrió así en la provincia de Holguín, de mayor desarrollo ganadero, por lo que en esta región se consume congrí, arroz con carne y chilindrón.

También en este siglo se asentaron los haitianos en varias zonas del oriente cubano, que huyeron de la revolución de Haití, por lo tanto, trajeron consigo sus hábitos y costumbres; se asentaron en las provincias de Guantánamo y Santiago de Cuba. Aquí los haitianos realizaron crianza de animales (caballo, cerdo y aves de corral); además, se dedicaron al cultivo de diferentes vegetales y confeccionaron dulces en forma de tabletas (ajonjolí, coco y maní) y dulce de marañón. Es importante señalar también la influencia haitiana en las provincias de Camagüey y Ciego de Ávila (región central).

Concluimos este artículo con algunas interesantes reflexiones de Eusebio Leal sobre la cocina cubana:

«Si alguien me pregunta, lo más que deseo es que todo el mundo individualmente y colectivamente haga un análisis y un estudio de nuestras comidas, y que hagamos la prueba de abandonar el facilismo y tratar, sobre todo en los restaurantes cubanos, que aparezcan las cosas cubanas. Y vamos a ver qué pasa cuando la gente diga, “¡Ay qué rico!, yo esto no lo había comido nunca”».

«Cuba tenía una geografía gastronómica que se ha perdido. Guanabacoa, la papa rellena. La butifarra del Congo. Los batidos había que ir a tomarlos de plátano a Artemisa. El panqué de Jamaica. Y así vamos subiendo por toda Cuba y en cada lugar había una cosa que lo distinguía, que distinguía su comida, el carácter de su pueblo y de sus tradiciones». ■

**ATROPELLADO MATANCERO**

(4 raciones)

100 g de coco rallado
 50 g de coco cortado en
 jardinera pequeña
 400 g de piña rallada
 50 g de piña cortada en
 jardinera pequeña
 600 g de azúcar
 500 mL de agua
 4 yemas de huevo
 5 g de sal

Mezclar todos los ingredientes, menos las yemas de huevo y cocinar a fuego mediano durante 1 hora, aproximadamente, o hasta que se vea el dulce transparente y espeso. Mezclar un poco del dulce con las yemas y unir con el resto. Dejar cocinar a fuego lento unos 15 minutos más removiendo para que no se pegue al fondo de la cazuela. Refrescar y refrigerar.

**PAELLA COVADONGA**

(4 raciones)

300 g de pollo
 200 g de camarones
 100 g de almejas
 170 g de pescado de masa
 blanca
 170 g de cola de langosta
 150 g de jamón pierna
 60 mL de aceite
 300 g de arroz
 100 mL de salsa criolla
 750 mL de caldo de pescado
 750 mL de caldo de ave
 10 g de colorante amarillo
 330 mL de cerveza
 15 g de sal

Para decorar:
 80 g de pimientos
 2 muelas de cangrejo moro

Limpiar, filetear y cortar en dados el pescado y la langosta. Cortar el pollo en octavos y el jamón en jardinera. Pelar los camarones. Abrir y limpiar las almejas. Reservar en la nevera. Hervir las muelas de cangrejo que se emplearán en la decoración, hasta ablandar la carne. Mezclar los dos caldos y el colorante. Macerar las masas de pescado en aceite con sal, y dejar reposar. Freír las masas de pescado y reservarlas cerca del calor. Saltear las carnes por orden de dureza, y por separado, en el recipiente donde se elaborará el arroz. En la grasa donde se saltearon las carnes, rehogar el arroz, agregar la salsa criolla y continuar rehogando. Incorporar las carnes y remover. Adicionar la mitad del caldo bien caliente. Cocer hasta que el grano comience a abrir. Ir añadiendo la otra mitad del caldo, de forma tal que el arroz no seque por completo. Cuando el arroz ablande y esté húmedo, perfumar con la cerveza y colocar encima las masas de pescado frito. Presentar en fuente de barro. Decorar con las muelas de cangrejo y los pimientos.

**JAIBITA GIBAREÑA**

(4 raciones)

580 g de pescado de carne
 blanca
 350 g de jaiba
 4 mL de salsa picante
 240 mL de salsa criolla
 30 mL de aceite
 10 g de sal

Cocinar el pescado y la jaiba en agua hirviendo por espacio de 5 minutos, extraer las masas y mezclarlas uniformemente, incorporar la sal y el picante. Lavar los caparzones de jaiba y conservar. Sofreír las masas de pescado y jaiba en aceite, agregar la salsa criolla y dejar cocinar 5 minutos, retirar y mantener en baño de María hasta el momento de llevar a la mesa. Servir en los caparzones. Se consumen habitualmente como «saladitos».

LAS TRADICIONES CULINARIAS EN LA HISTORIA DE LA PINTURA

El arte de «inmortalizar» los alimentos

Por M. Sc. Lázaro Gerardo Valdivia Herrero

La historia del arte identifica con el vocablo «bodegón» a aquellas representaciones visuales, generalmente planimétricas (pintura, dibujo, grabado, etc.), en las cuales se reflejan de manera protagónica ciertos elementos inanimados de nuestra cotidianidad, con especial destaque para flores, animales, alimentos (frutas, vegetales, panes, bebidas y carnes), y utensilios empleados en la cocción y presentación de esas provisiones (calderos, platos, cubiertos, vasos, copas, vinagreras y, por supuesto, mesas y sillas).

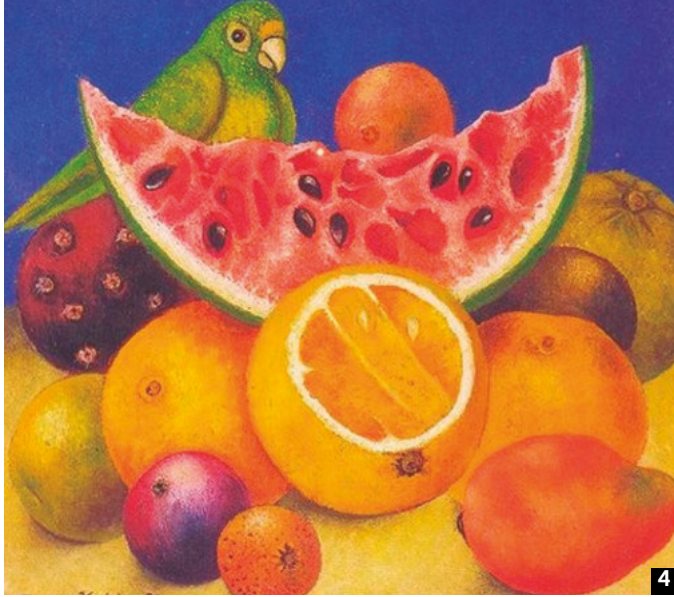
Las fuentes documentales especializadas han utilizado indistintamente el término «naturaleza muerta» en lugar de «bodegón», para aludir precisamente el carácter armonioso, hierático y sereno de las escenas retratadas, en las cuales —como segundo aspecto distintivo— suele emplearse una amplia gama cromática acompañada del recurso del claroscuro, para dotar a las composiciones de mayor contraste figura-fondo y sugerir algún que otro estado de ánimo permeado por la reflexión y la relajación del entramado ocular.

Como género autónomo dentro de la historia de la pintura, los bodegones comenzaron a popularizarse a partir del siglo xvi, aunque sus orígenes se remontan a las grandes civilizaciones de la Edad Antigua (Egipto, Grecia y Roma). Existen evidencias arqueológicas que corroboran

la existencia de decoraciones pictóricas de productos alimenticios en el interior de las construcciones funerarias de los antiguos egipcios, los cuales fundamentaban los motivos artísticos con la creencia de que el fallecido disfrutaría de esos placeres en una «nueva vida», más allá de los confines terrenales.

La pintura griega y romana —de un estilo más realista y menos esquemático que la egipcia—, también reprodujo maravillosas escenas de bodegones, principalmente en los frescos que decoraban los muros de las instancias pala-





4

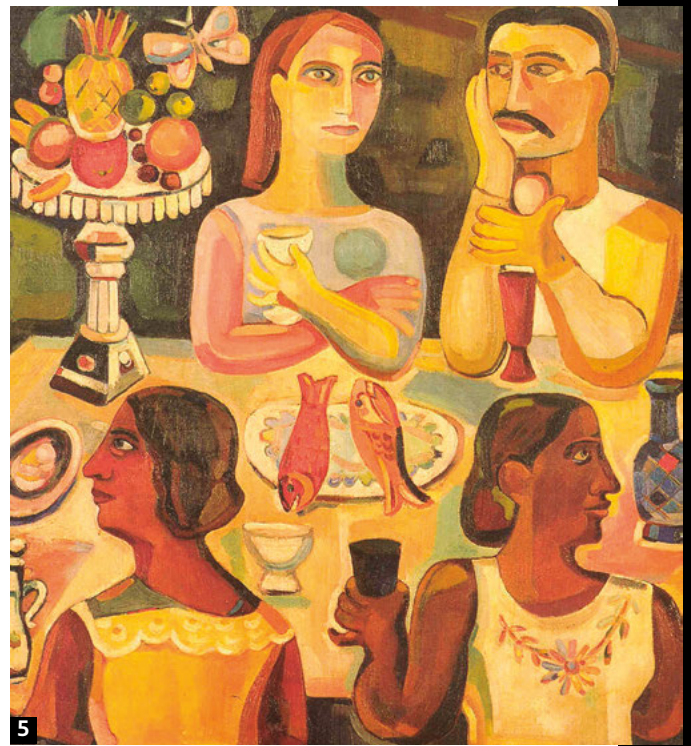


6

ciegas y las propias moradas de los ciudadanos. Gracias a estos genuinos testimonios iconográficos podemos constatar hoy cuál era la dieta básica de los helenos y latinos, constituida en lo fundamental por cereales (trigo), carne fresca y salada (especialmente cordero), pescados y mariscos, miel, pan, vino y frutas, sobre todo las pertenecientes al grupo de las pomáceas (manzana, pera y membrillo).

A partir del siglo XVI la representación de la temática de los alimentos incorporó en su sistema interpretativo, una nueva connotación puramente alegórica, asociada a dioses, semidioses y personajes mitológicos rescatados del pasado grecolatino. Reaparecieron entonces los singulares retratos de Baco-Dioniso, identificado en el panteón clásico como la deidad del vino y la vendimia (cosecha de uvas), cuya imagen, casi siempre de rostro juvenil y en estado de discreta embriaguez, se complementa con la inclusión de copiosas cestas de frutas dispuestas en los primeros planos de las obras. Michelangelo Merisi da Caravaggio (1571-1610), célebre pintor y exquisito representante del Barroco, legó a la posteridad uno de los tantos ejemplos donde podemos apreciar las características antes descritas.

Otros genios de la pintura también dejaron su impronta en el género de los bodegones o simplemente incorporaron el arte culinario en algunos detalles de cuadros que, sin ser exclusivos exponentes de la tipología de las naturalezas muertas, también constituyen dignos ejemplos que vale la pena destacar. Osias Beert (1580-1624),



5

importante artista de la escuela flamenca del siglo XVII; Diego Velázquez (1599-1660), uno de los símbolos de la pintura española de todos los tiempos; Paul Cézanne (1839-1906), acreditado pintor postimpresionista; Pablo Picasso (1881-1973) y la polémica pintora mexicana Frida Kahlo (1907-1954), son solo algunos de ellos.

El arte cubano también se enorgullece al contar entre sus artistas de la plástica con no pocos ilustradores del arte culinario, fundamentalmente del representativo de las tradiciones alimenticias de nuestra sociedad, cuya composición étnico-cultural, a decir del sabio Don Fernando Ortiz (1881-1969), podía compararse con un ajíaco criollo, en el cual los principales ingredientes son las aportaciones aborígenes, africanas y españolas, sin soslayar la incuestionable presencia asiática y árabe que también nos precisan como cubanos.

Desde el siglo XIX la comida criolla se hizo presente en los cuadros y grabados costumbristas de la época, pero no fue hasta la irrupción de la pintura vanguardista cubana en la primera mitad del siglo XX, que tal asunto alcanzó una notoria popularidad a través del trabajo desplegado por artistas de la talla de Amelia Peláez (1896-1968), Carlos Enríquez (1900-1957), Mario Carreño (1913-1999), René Portocarrero (1912-1985) y Mariano Rodríguez (1912-1990), o de otros más contemporáneos, como Arturo Montoto, Pedro Pablo Oliva y Reinerio Tamayo.

- 1 *Baco* (pintura al óleo, 1596). Pintor: Caravaggio (1571-1610), italiano.
- 2 *Vieja friendo huevos* (óleo sobre lienzo, 1618). Pintor: Diego Velázquez (1599-1660), español.
- 3 *Bodegón con cebollas*. Pintor: Paul Cézanne (1839-1906), francés.
- 4 *Naturaleza muerta con perico*. Pintora: Frida Kahlo (1907-1954), mexicana.
- 5 *La cena*. Pintor: René Portocarrero (1912-1985), cubano.
- 6 *Frutas y realidad N° 13* (óleo sobre lienzo, 1970). Pintor: Mariano Rodríguez (1912-1990), cubano. ■

El autor es investigador, profesor universitario, curador, crítico de arte y cocinero. Licenciado en Historia del Arte y Máster en Conservación del Patrimonio Cultural. Miembro de la Unión Nacional de Historiadores de Cuba (UNHC), de la Sociedad Cultural José Martí (SCJM) y de la Sociedad Cubana de Historia de la Medicina (SCHM).

EL CHAYOTE...

¿SALADO O EN DULCE?



Por: Chef Jorge Luis Rodríguez Bello / Fotos: Archivo FCC

El chayote es un fruto originario del continente americano, perteneciente a la familia de las cucurbitáceas (*Sechium adule*). En algunas culturas no solo se comen los frutos, sino también las hojas tiernas de la planta, y es conocido con varios nombres, como papa del aire o voladora —por su cultivo de planta trepadora—, chuchu, pataste o patastillo, huisquil, guatila, etc. Existen en el mundo tres tipos de chayotes:

Chayote común, de color verde claro, piel algo delgada, pulpa verde blanquecina y sabor delicado.

Chayote erizo, de color verde oscuro, piel gruesa cubierta de espinas, con la masa también verde oscuro —pero algo más clara que la piel—, de tamaño más grande que el común. Esta variedad es muy consumida en Cuba.

Chayote blanco, de color amarillo pálido, pequeño tamaño, hoy poco consumido por la falta de comercialización a nivel internacional.

El fruto del chayotero, que se desarrolla entre los meses de noviembre y marzo, se considera comestible cuando alcanza un peso entre 300 g y 350 g, y un tamaño de 10 cm a 12 cm. El aporte nutricional de esta hortaliza tal vez no sea su fortaleza o el gran contenido en agua, fibra y minerales, que tributan 30 kcal por cada 100 g; su gran abanico de posibilidades culinarias es lo que le hace brillar en las mesas de los comensales, donde puede degustarse en platos salados o dulces. Aquí le sugerimos dos posibilidades.



Chayote salteado con pollo

Ingredientes

600 g de pollo deshuesado
350 g de chayote
15 mL de aceite
120 g de cebolla
90 g de ají pimiento
10 g de ajo
3 g de sal
1 g pimienta blanca molida
30 mL de vino seco

Elaboración

Lavar y cortar el chayote en jardinera, al igual que el pollo. Salpimentar. Verter el aceite en una sartén y llevar al fuego. Añadir y saltear, en el siguiente orden: pollo, chayote, ajo, cebolla y ají pimiento hasta que estos últimos se tornen tiernos. Perfumar con el vino. Dejar reducir y servir caliente. Esta receta se puede hacer con cualquier género cárnico.



Natilla de chayote

Ingredientes

900 g de chayote
2 g de sal
250 mL de leche
30 g de maicena
200 g de azúcar
3 yemas de huevo
5 mL de vainilla
75 g de uvas pasas
10 g de canela molida

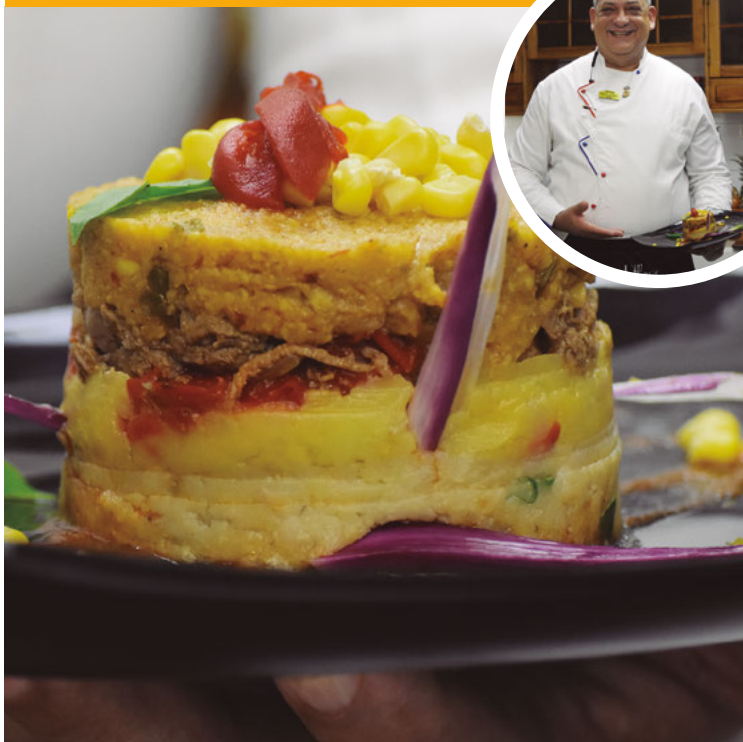
Elaboración

Lavar y cortar el chayote a la mitad, longitudinalmente. Cocer en agua hirviendo con sal hasta que ablande la pulpa. Dejar enfriar. Retirar las semillas. Extraer la pulpa con la ayuda de una cuchara. Reservar los cuencos de la cáscara. Colocar en el vaso de la batidora la pulpa de chayote, la leche, la maicena, el azúcar, la yema de huevo y la vainilla. Batir hasta obtener un licuado fino. Pasar a un recipiente. Cocer al fuego medio, moviendo con paleta de madera hasta que tome consistencia de natilla. Rellenar los cuencos reservados. Espolvorear con canela molida. Dejar refrescar y guardar en nevera de conservación. Puede servirse en copa.



HARINA DE MAÍZ CON TASAJO

CHEF RODOLFO LAGO REYES



BERENJENAS AL GRATÉN

CHEF LUIS RAMÓN BATLLE



FRANGOLLO CUBANO

M. SC. SONIA SOCARRÁS GARCÍA



ESTOFADO DE CORDERO AL AROMA DE CILANTRO, CON FRUTA DEL PAN

CHEF ZEIDA CHAPMAN MENÉNDEZ



BERENJENAS AL GRATÉN

INGREDIENTES

200 g de berenjena • 200 g de tomate maduro • 100 g de cebolla • 4 g de ajo • 100 g de queso rallado • 200 mL de aceite • 2 g de pimienta blanca molida • 3 g de sal

PREPARACIÓN

Rebanar las berenjenas. Colocar en agua con sal y vinagre durante 10 minutos. Sacar, escurrir, secar y agregar pimienta. Licuar los tomates, los ajos y la cebolla. Verter en sartén con poca grasa, remover y cocinar unos minutos hasta lograr una salsa espesa. Colocar las berenjenas en un recipiente refractario engrasado. Cubrir con la salsa de tomate y el queso. Llevar al horno precalentado a fuego medio, hasta gratinar el queso. Servir calientes, decoradas con una ramita de albahaca o perejil.

HARINA DE MAÍZ CON TASAJO

INGREDIENTES

460 g de harina de maíz • 500 mL de fondo de ave o ternera • 250 g de tasajo • 80 mL de manteca de cerdo • 60 g de cebolla • 12 g de ajo • 45 g de ají pimiento verde • 200 g puré de tomate • 6 g de sal • 2 g de pimienta blanca molida

PREPARACIÓN

Cocinar la harina de maíz con el fondo de ave o ternera hasta que ablande. Desalar el tasajo y desfibrar. Saltear en la manteca de cerdo: el ajo, la cebolla y el ají pimiento verde. Añadir el tasajo y rehogar unos minutos. Verter pasta de tomate y cocer unos minutos más. Servir moldeado, colocando en capas y alternando la harina con el tasajo.

ESTOFADO DE CORDERO AL AROMA DE CILANTRO, CON FRUTA DEL PAN

INGREDIENTES

1 kg de carne de cordero • 45 g de cebolla en anillas • 8 g de ajo laminado • 2 hojas de laurel • 500 mL de vino tinto • 500 mL de fondo de ave o res • 60 mL de aceite • 5 g de sal • 2 g de pimienta • 60 g de cilantro • 400 g de fruto del pan

PREPARACIÓN

Lavar el cilantro y licuar con 15 mL de aceite. Reservar. Lavar, pelar y cortar en rodajas el fruto del pan. Hervir en agua con sal hasta que ablande. Escurrir y reservar. Cortar la carne de cordero en dados. Salpimentar. Verter el aceite al recipiente y llevar al fuego. Sellar la carne hasta que dore bien. Añadir el ajo y la cebolla. Rehogar unos minutos. Verter el vino y el fondo de ave. Cocer a fuego lento hasta que ablande textura y reduzca a salsa. Añadir el licuado de cilantro y dejar cocer unos minutos más. Servir acompañado de las rodajas del fruto del pan.

FRANGOLLO CUBANO

INGREDIENTES

12 plátanos fruta verdes • 200 g de maní tostado • 120 mL de miel de abeja (sustituye al melado de caña) • 36 g de clara de huevo • 2 g de sal • 500 mL de aceite • Hojas de plátano

PREPARACIÓN

Lavar y pelar los plátanos. Cortar en rodajas finas. Pesar ingredientes. Freír en abundante grasa las chicharritas de plátano hasta que estén doradas y crujientes. Escurrir y refrescar. Tostar el maní al horno o en una sartén. Triturar las mariquitas junto a 100 g de maní tostado hasta pulverizar. Reservar la otra parte del maní para decorar. Mezclar la harina obtenida con la miel de abeja, la clara de huevo y la sal. Llevar al fuego y cocer moviendo con paleta de madera hasta que alcance la consistencia deseada. Conformar las bolas y pasar por maní triturado. Envolver en hojas de plátano.



EXPORTAR TALENTO DESDE LA HABANA VIEJA

Diseño | Redacción | Fotos: PDL La Moneda Cubana

TRES EJES, UNA ESTRATEGIA DE POSICIONAMIENTO GLOBAL

La estructura en tres ejes de los servicios de La Moneda Cubana responde a una lógica de promoción estratégica que permite atraer, demostrar y escalar su modelo.

El eje de servicios educativos y formativos constituye el núcleo exportable de La Moneda Cubana. Engloba la totalidad de la oferta pedagógica acumulada en 15 años de formación en gastronomía, hostelería y servicios, estructurada para su comercialización mediante modalidades presenciales en Cuba, programas en destino y formatos digitales.

El catálogo de cursos cortos intensivos, abarca más de treinta opciones en temáticas como la cocina nacional y foránea, cantina y panadería-dulcería, destinados para turistas gastronómicos y profesionales del sector. Estos se comercializan a través de agencias de viajes y convenios con escuelas internacionales de hostelería.

La formación complementaria y capacitación corporativa le introduce a este eje módulos transversales de perfeccionamiento y capacitación empresarial, adaptados a las necesidades específicas de empresas e instituciones del sector HORECA, nacionales e internacionales. Esta integración convierte cada proceso formativo en una experiencia cultural auténtica que posiciona la gastronomía cubana como producto educativo exportable y transforma a cada estudiante extranjero en un promotor natural de la marca en sus países de origen.

El eje HORECA —acrónimo de Hoteles, Restaurantes y Catering— representa la dimensión productiva del modelo, donde el conocimiento se convierte en servicio real dentro de la industria de la hospitalidad. En este ámbito, los egresados se insertan a trabajar en destinos turísticos internacionales, se desarrollan experiencias gastronómicas para turistas y se ofrecen servicios especializados como catering y eventos, lo que permite que la calidad del modelo LMC se valide directamente ante clientes extranjeros, funcionando como vitrina internacional que genera ingresos, posiciona la cocina cubana y consolida relaciones comerciales sostenibles.

El eje de consultoría y asesoría constituye la fase de expansión estratégica del proyecto, al permitir la exportación de su know-how mediante servicios de diseño curricular, licenciamiento y creación de programas formativos en otros países. De esta manera, La Moneda Cubana no solo se forma y emplea talento, sino que también transfiere su modelo integral a instituciones y gobiernos, posicionándose como referente en América Latina en la articulación entre gastronomía, educación e impacto social.

En el año 2011, surge en el corazón de La Habana Vieja, el Proyecto de Desarrollo Local La Moneda Cubana, consolidándose como una de las iniciativas más integrales dentro del ecosistema emergente de exportación de servicios en Cuba. Cuenta con más de 3 500 egresados y una tasa de inserción laboral del 90 por ciento, el proyecto ha logrado transformar la enseñanza gastronómica en una plataforma estratégica que articula formación, empleo, cultura e internacionalización.

ACREDITACIÓN Y ALIANZAS: CREDIBILIDAD PARA COMPETIR

La solidez de esta proyección descansa en un sistema de acreditaciones que legitima sus programas a escala internacional. Instituciones como la Universidad Católica de Murcia y la Universidad de León validan programas de técnicos universitarios, cursos superiores y programas de especialización; cuyos títulos poseen reconocimiento en toda la Unión Europea. Desde mayo del 2024, La Moneda Cubana es la filial centroamericana y caribeña de la Carpigiani Gelato University, brindando certificación internacional en heladería artesanal y profesional. Esto constituye una ventaja competitiva clave en un mercado donde la certificación marca la diferencia.

A nivel nacional, el respaldo de los ministerios de Educación y Comercio Interior, así como de organizaciones profesionales del sector gastronómico garantiza la coherencia entre formación, práctica y estándares de país.



MODELOS DE NEGOCIO: INSTRUMENTOS PARA LA PROYECCIÓN

Los modelos de negocio de La Moneda Cubana funcionan como plataformas donde esta estrategia se concreta. En estos modelos se incorporan el concepto de eatertainment (gastronomía como espectáculo educativo), donde los comensales observan el proceso formativo y de elaboración, convirtiendo la transparencia operativa en sello distintivo.

El restaurante-escuela en La Habana Vieja es un proyecto de espacio gastronómico propio que funcionará además como laboratorio de prácticas profesionales para los alumnos y como plataforma de servicios gastronómicos para eventos y turismo especializado. Se proyecta brindar un servicio gastronómico de alto nivel abierto al público nacional e internacional y que funcione además para cenas temáticas, maridajes, degustaciones y eventos privados para turistas y diplomáticos. Con esta misma concepción, se prevé una inversión estratégica en otro establecimiento de restaurante-escuela en una ciudad española de alto interés turístico (Madrid, principalmente), generando un círculo de valor transnacional.

En otra arista, el Hotel Bello Caribe aspira a convertirse en el primer hotel-escuela de Cuba bajo un modelo de asociación entre el PDL La Moneda Cubana y el Grupo Hotelero Cubanacán. Con 120 habitaciones y ubicado en La Lisa, a solo cinco minutos del Palacio de Convenciones, Pabexpo y el Polo Científico, el hotel integrará alojamiento de calidad, formación gastronómica y hotelera con prácticas de los alumnos de LMC, turismo de bienestar, experiencias de turismo gastronómico y cultural, seminarios internacionales y eventos privados y corporativos.

Por su parte, el Espacio Multifuncional San Ignacio 20 convertirá un inmueble del corazón de La Habana Vieja en un ecosistema de aprendizaje, cultura y emprendimiento sin precedentes en Cuba. Organizado en cuatro islas interconectadas —una cocina conectada con transmisión en vivo, un hub de

emprendimiento con coworking e incubadora de negocios gastronómicos, un espacio de enseñanza cultural interdisciplinar con programación artística permanente, y un centro de networking y TICs con estudio de grabación y plataforma de streaming—, el espacio permite que los turistas se integren en las dinámicas de los alumnos. Con paquetes experienciales que van desde la visita guiada hasta la inmersión de día completo, sus fuentes de ingreso combinan matrículas, alquiler para eventos, cuotas de coworking, comercialización de productos y donaciones internacionales, tendiendo un puente entre lo local y el mundo bajo un concepto central: el aprendizaje como espectáculo, la cultura como contexto, el emprendimiento como salida y la tecnología como puente.

Por último, la línea de productos digitales de La Moneda Cubana convierte 15 años de saber gastronómico en una fuente de ingresos escalables y recurrentes con alcance global. El catálogo —elaborado por los propios instructores y chefs del proyecto— incluye manuales técnico-culinarios descargables, videos de aprendizaje estructurados por módulos, cursos certificados online en cocina, cantina, panadería y emprendimiento, e-books y recetarios temáticos, masterclasses en vivo o grabadas con figuras reconocidas internacionalmente, y exámenes de certificación para profesionales del sector que buscan validar su experiencia. Todo ello se distribuirá mediante plataformas de comercio electrónico y convenios con Desoft y Cinesoft, combinando la autenticidad de la cocina cubana con el rigor pedagógico que distingue a LMC y abriendo una ventana al mundo sin los límites del aula física.

ESTRATEGIA DE INTERNACIONALIZACIÓN: EXPANSIÓN CON IDENTIDAD

La estrategia internacional de LMC identifica a España como punto clave de entrada al mercado europeo, apoyado en la demanda de profesionales del sector y las alianzas académicas existentes. América Latina se presenta como espacio nat-



ural de expansión, mientras Europa y Norteamérica destacan por su interés en el turismo gastronómico y de impacto social. La combinación de presencia física, plataformas digitales, marketing especializado y participación en eventos internacionales permite al proyecto construir una proyección sólida y sostenible.

RESPONSABILIDAD SOCIAL: LA ESENCIA DEL MODELO

En el centro de toda esta estrategia permanece la misión social del proyecto. La exportación de servicios no se concibe únicamente como un fin económico, sino como una herramienta para generar oportunidades reales para jóvenes en situación de vulnerabilidad. Cada ingreso que genera La Moneda Cubana —desde un curso online hasta una brigada de catering para una embajada— tiene un destino claro: sostener y escalar en su esencia social.

La Moneda Cubana demuestra que es posible articular conocimiento, cultura y economía en un modelo exportable y sostenible. Desde La Habana Vieja, el proyecto no solo forma profesionales: proyecta una imagen de Cuba capaz de competir en el mercado global desde su identidad, su talento y su compromiso social.



 @lmc_proyecto

 Proyecto La Moneda Cubana

 <http://pdlamonedacubana.com>

 San Ignacio No.4 e/ Chacón y Tejadillo, Habana Vieja

 7866-4608



Con amplio menú internacional, La Calesa Real combina lujo, creatividad, estilo, música y el talento de su chef para atrapar al comensal exigente que siempre encuentra aquí un motivo para regresar.



Compostela No. 359
e/ Lamparilla y Obrapía,
La Habana Vieja,
La Habana
Cuba
Telf.: (+53)78645001

LA REMOLACHA

Propiedades de un súper alimento

Por: Chef Ricardo Godoy / Fotos: Archivo FCC

La remolacha es una hortaliza económica y con excelentes propiedades para el bienestar de la salud; pero también, con grandes ventajas a la hora de cocinarla, ya que admite infinidad de combinaciones con otros productos, por lo que podemos lograr variedad de recetas deliciosas y de extraordinario valor nutricional.

Nativa de Europa mediterránea —los historiadores la ubican en Italia—, la remolacha es consumida por los humanos desde la prehistoria, al principio sus hojas y después también su raíz, que es la parte subterránea de algunas de sus variedades. Se conoce con diferentes nombres según el país: betabel, betarraga y remolacha. Existe una variedad de remolacha que, al parecer, tiene su origen en el norte de África. En cuanto a variedades, se destacan la remolacha blanca y la remolacha roja. Esta última es la más conocida y consumida —raíz y hojas—, ya que la blanca suele destinarse a la producción de azúcar, la alimentación de ganado o a la destilación de alcohol.

Realmente la raíz de la remolacha es el tallo. En la Grecia clásica las raíces de remolacha eran largas, blancas o rojas, y siempre dulces. El tipo grueso y rojo apareció en algún momento antes del siglo XVI, cuando algunos artistas la representaron en sus ilustraciones.

Está dotada de una piel fina, que recubre una pulpa densa y muy succulenta. El color de esta fina piel es variable, desde rosáceo a violáceo, y de anaranjado a rojizo y marrón. La pulpa suele ser de color rojo oscuro y puede presentar en ocasiones círculos concéntricos de color blanco. Esto se debe a la gran cantidad de azúcares que acumula, lo que hace que su sabor sea notablemente dulce, acompañado de un matiz terroso. Francia e Italia son los grandes productores de la remolacha de mesa.



Es innegable que la remolacha resulta una de las hortalizas más dulces y llenas de energía. Consumirla ayuda a controlar la tensión y proteger el corazón. A pesar de la creencia popular de que la remolacha engorda, por los azúcares que contiene, no es así. De hecho, analizando sus valores nutricionales, por cada 100 g, descubrimos una hortaliza muy saludable, ligera y saciante, excelente fuente de ácido fólico, vitamina C y potasio. Concretamente 100 g cubren la tercera parte de las necesidades diarias de ácido fólico de un adulto, la sexta de las de vitamina C y 8 % de las de potasio y magnesio. También contiene una cantidad apreciable de fósforo y apenas aporta calorías. Otros nutrientes que se encuentran en cantidades no desdeñables son las vitaminas B1, B2, B3 y B6, y los minerales hierro y yodo. Todos los nutrientes, especialmente el hierro, se asimilan mejor cuando la remolacha se toma en forma de jugo.

SU APOORTE AL ARTE CULINARIO

De esta planta se pueden utilizar tanto la raíz como sus hojas verdes, que resultan muy buenas, crudas, escaldadas o cocidas al vapor, como si se tratase de espinacas. Para esto

es importante escoger los ejemplares más verdes y tiernos. La remolacha sola, tomada tal cual, tiene un sabor demasiado fuerte, por lo que generalmente se consume acompañando ensaladas y ensaladillas, rallada o cocida. En jugo también se puede tomar; pero es mejor combinarla con frutas o verduras de sabor más suave. Si tomamos la remolacha cocida, es preferible hervirla entera y luego pelarla y trocearla. De esta manera conserva mucho mejor sus pigmentos y algo que es muy importante: su aroma.

A pesar que la remolacha representa un alimento sumamente nutricional, hay personas que no deben consumirla, porque pueden hacerle daño, por ejemplo, quienes tienen problemas renales, o padecen de litiasis, gastritis o úlcera, ya que no deben ingerir oxalatos (las sales), porque estas deben ser muy bien eliminadas.

Aquí les ofrecemos varias recetas, para que escoja usted cómo desea consumirla, o probarlas todas, que sería lo ideal. ■

La remolacha, a pesar de que es muy buena para combatir muchas enfermedades —al igual que otras hortalizas—, también previene enfermedades como alimento nutricional y saludable:
Potente anticancerígeno / Controla la tensión arterial / Ayuda a prevenir ataques de asma / Excelente alimento para atletas / Contribuye al buen estado de la vista / Es antiinflamatoria.

JUGO DE REMOLACHA

Ingredientes

200 g de remolacha mediana
1 L de agua
½ limón
60 g de azúcar

Procedimiento

Escoger, lavar, pelar y cortar las remolachas en jardinera pequeña. Llevar al vaso de la batidora y añadir agua y zumo de limón. Batir bien, colar y añadir azúcar, edulcorante o miel de abeja, al gusto.



CREMA DE REMOLACHA

Ingredientes

1 kg de remolacha
1 cebolla mediana
60 g de papa
45 mL de aceite
5 g de sal

Procedimiento

Cortar la cebolla en cuadrados muy pequeños y saltear en la olla con el aceite, hasta que esté dorada. Añadir la remolacha y la papa cortadas en trozos. Cubrir con agua. Agregar sal y cocer durante 10 minutos. Pasar por la batidora y servir.



MERMELADA DE REMOLACHA

Ingredientes

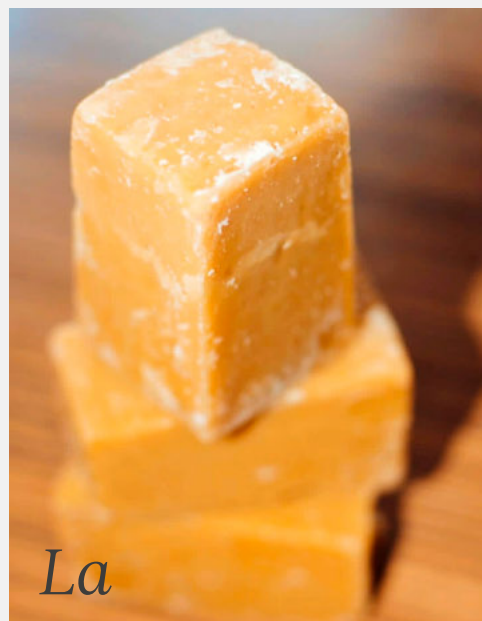
500 g de remolacha
500 g de azúcar blanca o morena
30 g de zumo de limón

Procedimiento

Escoger, lavar y hervir la remolacha en una cazuela con agua suficiente. Pelar la remolacha y llevar a la batidora hasta lograr un puré fino. Introducir en un perol y colocar al fuego. Verter el azúcar, el zumo de limón y mezclar hasta que reduzca lo suficiente para lograr la textura de mermelada.



SABÍAS QUE...



La

RASPADURA

Por Lic. Aldo R. Gutiérrez Rivera / Foto: Archivo FCC

La panela, también conocida en diferentes latitudes del idioma español como piloncillo, raspadura, rapadura, atado dulce, panetela, tapa de dulce, chancaca (del náhuatl chiancaca, «azúcar integral», o del quechua chamgay, «triturar»), agua dulce, empanizao, papelón o panocha, es un alimento con un único ingrediente: el jugo de la caña de azúcar, el cual es secado antes de pasar por el proceso de purificación, que lo convierte en azúcar moreno (o mascabado). Para producir la panela, el jugo de caña de azúcar —llamado guarapo—, extraído de forma artesanal en cunyayas o trapiches, es cocido a altas temperaturas hasta formar una melaza bastante densa; luego se pasa a unos moldes en forma de prisma, donde se deja secar hasta que solidifique o cuaje. Además de ser mucho más fácil de transportar, almacenar y conservar, el proceso de obtención de la raspadura es más sencillo que la producción de azúcar. Exige mínimas condiciones: un caldero y leña del monte. En los campos de Cuba, muchas familias tenían una pequeña plantación de caña de azúcar para producir sus raspaduras, que entonces se usaban como efectivo edulcorante. En los diarios de campaña mambises, la raspadura se menciona como uno de los productos más codiciados en la manigua, aunque su empleo era diverso. Con más frecuencia se usaba para endulzar el café o preparar cocteles —frucanga, sambumbia e hidromiel o agua de panela—. El patriota José Carlos Milanés cuenta cómo se adquirían las raspaduras o se intercambiaban por carne de jutía o palmito. La mayoría de las raspaduras se elaboraban solo a partir del guarapo, aunque cuando se tenían las condiciones, la raspadura se estilizaba.



ÉTICA Y RESPONSABILIDAD SOCIAL CORPORATIVA EN LA GERENCIA CULINARIA

Por M. Sc. Bernarda Mercedes Aldama Orta / Fotos: Archivo FCC

Utilizando hechos reales se muestra la correcta aplicación de la ética y la responsabilidad social corporativa, en la actuación del personal que gerencia la actividad culinaria. Es el caso de la nieta de Lupita Sánchez, quien deseosa de conocer más sobre las experiencias de su abuela como gerente culinaria, no cesaba de preguntarle al respecto. Un día, ante los acontecimientos generados por la COVID-19, después de la comida y viendo el noticiero de la televisión, comenzó la conversación.

—¿Sabes, abuela? Un día mis amigas y yo nos enredamos en una gran porfía. Algunas decían que con la situación de la pandemia, posiblemente no habría ningún centro gastronómico prestando servicios, porque carecerían del personal necesario para elaborar alimentos; otras incluyéndome a mí, opinábamos lo contrario. Para cerciorarnos visitamos algunos y con admiración vimos que la oferta de servicios se mantenía, hasta por encargos, pero siempre para llevar. Y lo comprobamos en cafeterías, restaurantes estatales y no estatales, visitados por nosotros el resto de la semana. ¿Entonces el personal culinario continuó firme en su puesto de trabajo?

—Así fue y es —contestó la abuela—, pero debes saber que estos comportamientos responsables con la so-

ciudad, de los trabajadores culinarios, que permiten a la población sentirse satisfecha y agradecida, tienen como base la correcta aplicación de la ética en la gerencia culinaria. Hace días hablamos sobre ello y los principios universales de la moralidad o eticidad de los actos humanos, reflejados en el Código de Ética de los Trabajadores Culinarios. Hoy conocerás la relación entre ética y responsabilidad social corporativa.

Si la ética establece los principios que definen las actuaciones, la responsabilidad social corporativa se preocupa por las consecuencias que esas actuaciones orientadas por una organización puedan tener sobre la sociedad en general, o ciertos grupos en particular.

Un ejemplo es el caso de los trabajadores culinarios. La gerencia se preocupa y ocupa de que se mantengan elaborando alimentos en los diferentes centros donde se brinda servicio a la población, a pesar de esta pandemia. La conducta ética responde a la responsabilidad social corporativa, concepto que se aplica a todas las organizaciones, sean gubernamentales, industriales o de servicio. Su filosofía básica propone que todos formamos parte de un sistema social y compartimos nuestra vida en un mismo planeta. Entonces se debe actuar en congruencia con esta realidad, lo que simplemente quiere decir que las organizaciones deben funcionar como partes de un sistema



social mayor, porque, de hecho, forman parte de este y es socialmente responsable si responde a las exigencias sociales de ciertos grupos, es decir, se adapta a lo que la sociedad demanda, sin esperar necesariamente, a que lo exija una ley.

—Abuela, eso no lo comprendo bien.

—Te aclaro —enfatisa Lupita—. La responsabilidad social corporativa va más allá del cumplimiento de las leyes y las normas. Por ejemplo, la legislación laboral y las normativas relacionadas con el medio ambiente y la responsabilidad ambiental, exigidas por el estado no se corresponden con la responsabilidad social corporativa, sino con las obligaciones que cualquier organización debe cumplir simplemente por el hecho de realizar su actividad.

Los gerentes culinarios, además de cumplir con las normas básicas que establece el Estado, promocionan la ética de sus centros laborales desde una autorregulación abierta, tanto a la crítica interna como externa. Con relación a la interna: sin empleados no existe la organización. Por eso la responsabilidad y el comportamiento de

la gerencia respecto a este grupo de personas, se torna vital para su desarrollo y perdurabilidad. Con relación a la externa: clientes, proveedores, competidores, comunidad local donde realiza su actividad y sociedad en su conjunto, constituyen los grupos externos a los que la organización socialmente responsable debe satisfacer. En este contexto, la opinión pública crítica desempeña un papel indispensable, ya que conoce que una organización ética es tan importante como ser rentable, porque este valor refuerza su imagen corporativa, ante la mirada de la sociedad.

Los trabajadores de cualquier organización en el mundo tienen diferentes actividades, por tanto, según el enfoque social, lo que en él acontece tiene una influencia significativa sobre lo que estos trabajadores piensan y sienten. Está demostrado que la motivación de la fuerza laboral se relaciona con la preocupación por los demás en la sociedad, y sienten orgullo de la gerencia que demuestra poseer este valor. Por esa razón, la gerencia que aspire al liderazgo, no debe conducir a sus trabajadores solo en términos del ambiente interno; sino hacerlo, además, dentro de las restricciones, condiciones y circunstancias del ambiente externo y la sociedad.

Al poseer un centro laboral un equipo directivo con altos valores éticos y la aplicación correcta de la responsabilidad social corporativa, se favorece el liderazgo natural y el ambiente de trabajo mejor. La atención positiva a la ética y la responsabilidad social corporativa, en los centros laborales con actividad culinaria, forman parte de su sistema de gestión administrativa, lo cual implica medir la capacidad humana de aquellas personas que los gerencian. ¿Satisfecha con la explicación? ■



LAS COSTUMBRES ALIMENTARIAS

Reseñas de su origen

Por M. Sc. Mercedes Piedra Banquecer / Fotos: Archivo FCC

Las costumbres de las personas o de una nación, son identificadas como el conjunto de inclinaciones y usos que forman su carácter distintivo. Vinculando el concepto con el consumo de alimentos, resultan todas las acciones prácticas y actividades que forman parte de la tradición de una comunidad o sociedad, relacionadas con su identidad.

Las costumbres alimentarias, como actividad, forman parte de nuestra actuación cotidiana, en este caso por la función que realizamos diariamente de consumir alimentos, la cual varía en cada país.

Para conocer su origen, hagamos un poco de historia. Hace más de 2,5 millones de años, en el siglo IV a.n.e., los seres humanos consumían los alimentos sin cocinarlos: insectos, larvas y todo lo que tenían a su alcance servían para satisfacer sus necesidades. El descubrimiento del fuego permitió la cocción de los alimentos y, con ello, hacerlos más digeribles, acción que evolucionó en el transcurso de los años con el desarrollo de los pueblos y se transformó, ya que incluyó la selección de los alimentos y el modo de consumirlos, es decir, se crearon hábitos alimentarios vinculados a las condiciones ecológicas, históricas y socioculturales en que se vivía.

Las conquistas de nuevas tierras aportó mucho al crecimiento y la evolución de la forma de consumir los alimentos. Los griegos y los romanos fueron quizás los que con mayor efectividad contribuyeron a cambiar completamente los hábitos alimentarios de la mayoría de los países del hemisferio occidental. Para Grecia, los manjares y buenos productos de cada país que conquistaban se convirtieron en «alimentos propios», como los panes con levadura, los vinos dulces, los platos combinados y las salsas, lo que se afianza después que lograron el control de Egipto, Persia, Babilonia y la India.

Cuando los romanos se expandieron por los territorios de lo que un día llegó a ser Europa, llevaban consigo su propia forma de sazonar los platos que consumían, así como sus recetas de encurtidos, quesos y panes, algunas de las cuales llegaron hasta nuestros días, por ejemplo, las

salsas agrídulces de uso en la Italia moderna. Otro ejemplo de influencia culinaria a través de las conquistas es la de los moros en España, con los siropes dulces y el consumo de pasteles y almendras.

Al finalizar la Edad Media (siglo XV) hubo un resurgimiento de los viajes —por parte de las clases ricas— condicionados por la aparición de nuevas formas de trasladarse, ahora en embarcaciones de nuevo tipo, que permitían a la nobleza tener mayor movilidad, llevar consigo a sus cocineros y con ellos los alimentos propios para el consumo y los utensilios para cocinar; también estuvieron influenciados por los alimentos que descubrían e incorporaban a sus hábitos.

Los europeos que viajaban a Las Américas y las Indias Occidentales regresaban a sus países con alimentos del «nuevo mundo», como: chocolate, chile, frijoles, maíz, tomate y papa. En el caso de esta última, en 1789, durante la Revolución Francesa, llegó a convertirse en un alimento familiar en la mesa diaria como el pan.

De la historia de las familias reales que se constituían por razones de Estado y alianzas políticas, quedó evidenciado el inicio de la fusión de costumbres de diferentes países, lo que influyó en el intercambio de estilos de cocina y platos especiales, costumbre que se desarrollaría en el futuro. Lo mismo sucedió con los emigrantes que viajaban a otros lugares, huyendo de persecuciones religiosas o tratando de hallar una forma mejor de vida, quienes también llevaban consigo sus platos tradicionales y formas de cocinarlos.

La historia igualmente recoge el caso de los soldados estadounidenses que participaron en las guerras mundiales y regresaron a su país con el sabor de platos tradicionales pertenecientes a Francia, Italia, Alemania y Japón. Hoy, en regiones de Francia e Italia son muy conocidos platos del Caribe, el Medio Oriente, Portugal, Tailandia, Nueva Zelanda y otros países, con lo que se ratifica que los viajes han sido y continúan siendo una forma rápida y simple de trasladar alimentos y transformarlos para su consumo.

PERSONALIDADES QUE INFLUYERON EN EL ARTE CULINARIO MUNDIAL

Los europeos que viajaban a Las Américas y las Indias Occidentales regresaban a sus países con alimentos del «nuevo mundo»



Como resulta evidente, los productos y las maneras de alimentarnos están establecidos por la cultura de referencia a la que se pertenece, a su vez resultado de los cambios evolutivos que interactúan e inciden en la sociedad. Los comportamientos alimentarios constituyen hábitos muy interiorizados, adquiridos en la infancia, que se refuerzan con los años y las experiencias convertidas en rutinas, ya que forman parte del día a día. Al mismo tiempo constituyen un fuerte componente afectivo y relacional, por desarrollarse y consolidarse en el ámbito familiar.

Nos alimentamos según se ha transmitido de generación en generación, teniendo en cuenta las particularidades de cada país o región y la disponibilidad de alimentos; además, por el tipo de actividad que se desarrolle de acuerdo con la edad, la prescripción médica y el poder adquisitivo, a lo que se le suman las prácticas y actividades que forman parte de la tradición de una comunidad o sociedad, las cuales están profundamente relacionadas con su identidad, carácter único e historia.

Como es lógico, los hábitos alimentarios de los grupos humanos de todo el mundo han cambiado con el tiempo, al estar influenciados por la posibilidad de obtener los alimentos que facilita el medio que los rodea y por el desarrollo de la tecnología puesta a disposición. Por eso cada país, a través de la cocina, manifiesta sus costumbres, que se traducen en el comportamiento cultural y la identidad del pueblo. ■



Alexis Benoît Soyer

Por Chef Sergio Eduardo Chinae Díaz

Nació el 4 de febrero de 1810, en Meaux, Francia. Comenzó a trabajar en las cocinas como aprendiz, con su hermano que era cocinero del restaurante *Grignon*. Posteriormente, laboró en el *Boulevard des Italiens*, restaurante donde llegaría a ser jefe de cocina. Años más tarde se convirtió en el segundo cocinero del príncipe de Polignac, en el Ministerio de Asuntos Exteriores. Viajó a Londres y comenzó a trabajar en la casa del duque de Cambridge; después realizó otros trabajos con personajes de la gran realeza de Londres. En 1837 comenzó en el cargo de jefe de cocina en el *Reform Club*, de Londres, donde renovó e introdujo numerosas innovaciones, como un asador rotatorio movido a vapor, refrigeradores enfriados con agua helada circulante y hornos de temperatura regulable. En 1847 se trasladó a Dublin. Allí vendió a bajos precios algunas preparaciones culinarias en un establecimiento y creó un modelo de comedor popular. Entre los libros de su autoría resalta *Soyer's Charitable Cookery (Cocina caritativa de Soyer)*, cuyos beneficios donó a diferentes organizaciones de caridad. En 1849 presentó su «hornillo mágico», que facilitaba a la gente cocinar los alimentos sobre la mesa; una cafetera «mágica» y una máquina para cocinar huevos. En mayo de 1850 abrió un restaurante francés en Kensington. Fue el creador de la *sauce à la Reform* (salsa Reforma) y de las *côtelettes de mouton à la Reform* (chuletas de cordero Reforma). También comercializó la *sauce Soyer* (salsa Soyer), el néctar Soyer y el *Soyer's relish* (condimento de Soyer). Murió mientras intentaba ayudar a Florence Nightingale a reformar la alimentación del ejército británico.



Platos a base de carnes crudas: técnicas y cortes

Por Chef Eddy Fernández Monte (†) / Fotos: Archivo FCC

Existen diferentes tipos de platos a base de carnes que se consumen crudas. Para ello se precisa de varias técnicas culinarias, como: marinado, salazón y escabechado, entre otras, cuyos resultados son preparaciones deliciosas y nutritivas. Pero claro, antes de usar esas técnicas se necesita aplicar determinados tipos de cortes a las carnes que se van a utilizar, de acuerdo con cada una. Para ilustrar nuestras palabras, nada mejor que explicar ambos procedimientos e ilustrarlos con recetas. Pero... ¡Atención! Se debe tener mucho cuidado al seleccionar las carnes que se utilicen: deben estar frescas y, muy importante, mantener la higiene correcta en cada uno de los pasos que se sigan en la elaboración, para evitar la contaminación con bacterias que pueden causar enfermedades.

CARPACCIO

Es originario de Italia. Consiste en un plato de carne cruda de vacuno, mariscos y pescados azules, aunque también de vegetales crudos. En cualquier caso, las carnes y los vegetales deben ser cortados finamente, con 1 mm máximo de grosor, o majados. Los carpaccios se degustan como aperitivos. Actualmente los podemos encontrar de carne de res, ternera y diversos tipos de mariscos.

CARPACCIO DE TERNERA (4 raciones)

INGREDIENTES

400 g de solomillo de ternera
100 g de queso parmesano
100 g de acelga
70 mL de zumo de limón
100 mL de aceite de oliva virgen extra
3 g de sal fina
3 g de pimienta negra molida

ELABORACIÓN

Colocar en un recipiente el zumo de limón, el aceite de oliva virgen extra, la sal fina y la pimienta negra molida, y con un batidor de varillas emulsionar el aliño hasta que todos los ingredientes se mezclen perfectamente. Reservar. Cortar la carne en filetes muy finos y llevar al congelador durante media hora para que esté más firme. En un plato grande disponer de un lecho de acelga y sobre este depositar los filetes. Añadir el queso parmesano y rociar con el aliño toda la carne. Servir y consumir al momento.





« En una cocina un cuchillo sin filo es más peligroso que un cuchillo afilado ».

SASHIMI

Plato típico de la cocina japonesa, cuya traducción significa saborear un ingrediente por sí mismo. Consiste principalmente en pescados y mariscos frescos crudos, cortados finamente con no más de 1 cm de grosor, por lo que el cuchillo que se utilice debe estar bien afilado. Aunque el sashimi se sirve crudo, hay quienes prefieren cocerlo un poco.



SASHIMI DE PESCADO (4 raciones)

INGREDIENTES

1 kg de pescado
2 cebollas
1 chile picante
10 mL de salsa de soja
3 g de pimienta blanca molida
45 mL de zumo de limón

ELABORACIÓN

Cortar el pescado en trozos muy finos. Reservar. Mezclar muy bien para preparar el aliño: las cebollas y los chiles finamente picados, la pimienta y el zumo de limón. Colocar un poco de pescado en cada plato y verter por encima el aliño, junto con un poco de salsa de soja. Servir y consumir al momento.

TIRADITO

Es un plato de la cocina peruana, que utiliza pescado crudo y mariscos cortados en forma muy delgada, que no excedan de 1 cm. Se cuenta que el nombre proviene de la palabra «estiradito», debido a las finas lonjas de pescado fresco que se muestran al servirse. También se afirma que el plato vio la luz por primera vez hace varias décadas, en el puerto de Pisco —6 horas al sur de Lima, la capital peruana— y que luego se difundió por toda la parte costera del país.



TIRADITO DE PESCADO (4 raciones)

INGREDIENTES

225 g de pescado blanco (lubina, lenguado, corvina, etc.)
150 mL de zumo de lima
30 g de pasta de ají amarillo
4 g de ajo
3 g de jengibre fresco
5 g de cilantro fresco picado
4 g de sal
Agua o caldo de pescado

ELABORACIÓN

Cortar los filetes de pescado en láminas finas, como el sashimi. Colocar en un plato que esté frío: se puede colocar hielo debajo o conservar en refrigeración hasta que esté lista la leche de tigre. Para preparar la salsa, triturar con una batidora de mano o de vaso el zumo de lima, la pasta de ají amarillo, el ajo, el jengibre, un poco de sal, un trozo de pescado y agua o caldo de pescado. Probar la salsa para ajustar el sabor al gusto, añadiendo más lima, pasta de ají o sal, si fuera necesario. Echar sal sobre el pescado y verter la salsa. Servir .

TÁRTARA

Se utiliza en carnes rojas, mariscos, vegetales y pescados azules. En cualquier caso deben cortarse finamente, en trozos muy pequeños. La receta ha ido cambiando con el paso de los años, algunos la siguen comiendo 100 % cruda y otros prefieren cocinarla un poco en zumo de limón o algún otro líquido de alta acidez.

TÁRTARA DE CARNE (4 raciones)

INGREDIENTES

500 g de carne de res molida
5 huevos
4 limones partidos por la mitad
1 cebolla blanca partida por la mitad
20 mL de mostaza
200 g de aguacate en rodajas
50 mL de salsa inglesa
Cilantro al gusto
Pimienta negra molida al gusto
Sal al gusto



ELABORACIÓN

Extender toda la carne en un recipiente y agregar 4 yemas de huevo. Añadir el zumo de limón y la sal al gusto. Agregar la mostaza, la salsa inglesa, la cebolla y el cilantro. Estos dos últimos deben cortarse finamente. Mezclar todos los ingredientes y revolver para que toda la preparación se bañe con la sazón empleada. Tapar durante 30 minutos. Al servir, colocar encima de la carne la yema cruda del quinto huevo.

LA COCINA DEL CHEF ÁGUEDO

LOS CUCHILLOS DE COCINA

Por Águedo González Leal / Fotos: Archivo FCC



1. CHAIRA

Sirve para mantener el filo en el cuchillo.

2. CHEF O COCINERO

Es el más utilizado en la cocina ya que permite cortes precisos en carnes, verduras y frutas.

3. PAN O SIERRA

Sus dientes impiden destrizar la corteza del pan.

4. SANTUKO O JAPONÉS

Como su nombre lo indica, de origen oriental y sirve para cortar todo tipo de alimentos

5. HACHA

Para cortar carnes con hueso.

6. FILETERO

Se usa para cortar carne cruda principalmente pescado.

7. QUESO

Sus huecos en la hoja evitan que el queso se quede pegado.

8. PELADOR

Es ideal para pelar verduras y hortalizas.



«ATENDER Y ENTENDER PARA APRENDER»



Por Ing. Alberto Herrera León / Foto: Archivo FCC

El refrán que nos ocupa puede tomarse como un axioma, pues la verdad que encierra no admite discusión. Nos parece adecuado para analizar un tema muy controversial en los últimos tiempos. Baste considerar una opinión que escuchamos a diario: «Antes se freía en manteca de cerdo y estábamos saludables. Hoy se hace en aceite y no lo estamos».

Las grasas, como los hidratos de carbono y las proteínas, constituyen los tres nutrientes presentes en los alimentos —en mayor cuantía— y los únicos que proveen energía al cuerpo. Las primeras, en particular, suministran nueve kilocalorías por cada gramo consumido.

Los aceites y las grasas también se conocen como triglicéridos, pues su composición química incluye una estructura de glicerina, a la cual se unen tres cadenas de ácidos grasos que pueden ser saturados o no, y que se clasifican en:

- **Grasas saturadas:** provenientes de los animales, con excepción de los marinos.
- **Grasas insaturadas:** obtenidas de vegetales como: girasol, soya, maíz, maní, ajonjolí, algodón, etc. Se excluye la de coco.

Cumplen, entre otras, las siguientes funciones en el organismo:

- Contienen la reserva de energía por excelencia: 50 % en el tejido adiposo, situado debajo de la piel, y el resto en los órganos.
- Forman la capa de mielina que recubre los nervios, muy incipiente aún en los bebés.
- Constituyen parte estructural de las células y los tejidos.
- Son el componente principal de los tejidos cerebrales.
- Actúan como precursoras de las hormonas sexuales y ácidos biliares.

No se puede obviar que la grasa aumenta la palatabilidad de las comidas, o sea, las hace más agradables al paladar por el sabor y la textura que les confiere.

Analizados estos aspectos técnicos, volvemos a la idea inicial.

En los últimos 40 años se ha disminuido el consumo mundial de grasas a 19 %, mediante una gran campaña comunicacional; sin embargo, el número de personas obesas creció 21%. Estudiosos sobre el tema consideran que rebajar su uso y prácticamente eliminar las saturadas, es solo una verdad a medias. De inicio se plantea que la leche materna contiene 70 % de grasas saturadas.

Para indicar una dieta se sugiere analizar el tipo de metabolismo de cada individuo, que es regido por su sistema nervioso.

Así, los denominados pasivos, tienden más al descanso, digieren todo, duermen bien, pueden comer todo tipo de carnes y asimilan las grasas saturadas sin problemas. Los excitados son más propensos al ejercicio físico, pelear y correr. Su digestión es delicada, porque no constituye una prioridad para su organismo; poseen el sueño liviano, digieren mejor las proteínas vegetales y las provenientes de carnes blancas, y no toleran bien las grasas. Los que presentan un sistema nervioso intermedio o balanceado, generalmente no confrontan problemas metabólicos y sus enfermedades asociadas.

Finalmente, aconsejan que se adecue el consumo de grasas a las características propias del organismo, tratando que 50 % de las utilizadas en la elaboración de los alimentos sea de origen vegetal.

Lo fundamental es NO ingerir de conjunto alimentos ricos en grasas con hidratos de carbono refinados, como: panes, harinas, dulces, helados y confituras, lo que provoca el aumento de los triglicéridos en sangre y se acumula grasa en el cuerpo, con riesgo de obesidad. Todos debemos evitar el consumo de margarina, pues las células del cuerpo no tienen cómo usarla: la acumulan en sus paredes y entorpecen sus funciones.

Como grasas buenas se consideran el aceite de oliva, el de coco, la mantequilla y la manteca de cerdo, en ese orden, pero con moderación. ■

¿Cuándo se echa?

Por Chef Jorge Méndez Rodríguez–Arencibia / Fotos: Archivo FCC

Entre las diferentes acepciones que ofrece el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* sobre el verbo infinitivo «echar», la más generalizada equivale a colocar o trasladar algo, bien poniéndolo o tirándolo. No carece también, por cierto, de otros significados en el habla popular y hasta con sentido vulgar y peyorativo. Sin embargo, en el lenguaje coloquial de la cocina profesional, y para el tema que nos ocupa en este artículo, se asume como la acción de añadir, incorporar, depositar y verter una materia prima, producto o ingrediente, en una elaboración culinaria. Véanse, a continuación, algunos ejemplos:

- » Al emplear piezas de carnes rojas, aves, pescados y mariscos para la confección de un fondo o caldo, lo mismo que para enriquecer potajes y guisos, estas deben ser las primeras en ser cocinadas, lo que se conoce como reacción de Maillard. Consiste en sellar o dorar esos géneros cárnicos, desde el comienzo de la cocción, de modo que se preserven en su interior las sustancias aromáticas y sápidas, a la vez que ocurre la carammelización de las proteínas, todo lo cual contribuye a un importante mejoramiento del sabor de estos. Igualmente contrarresta el olor y gusto característicos de la cadaverina —propio de las carnes crudas— y los que se impregnan o alteran como resultado de la refrigeración. Lamentablemente, no pocas personas consideran que este ingrediente debe añadirse cuando ha avanzado la cocción de las elaboraciones «para aprovechar mejor las sustancias» (¡?).
- » Los sofritos para sopas y potajes deben prepararse y añadirse en momentos cercanos a que concluya la cocción de esas elaboraciones. Téngase en cuenta que se trata de condimentos y especias (frescas o desecadas), como son: ajo, cebolla, ají, comino, orégano, laurel y otros, los cuales, si son sometidos al calor durante todo el tiempo, sus principios activos se volatilizarán y no serán debidamente aprovechados para enriquecer las propiedades organolépticas de lo que se cocina.
- » De manera similar ocurre con la adición de vinos para perfumar las elaboraciones, principalmente el vino seco, representativo de la condimentación en la cocina criolla cubana, el cual debe añadirse poco antes de concluir la cocción, con la finalidad de propiciar la evaporación de los alcoholes e integrar los aromas y sabores deseados.
- » Cuando se vierte vino seco a un sofrito debe realizarse al final de confeccionado este conjunto de condimentaciones, teniendo en cuenta que el líquido permite despegar del fondo y paredes de la sartén —u otro utensilio

empleado—, todos los ingredientes frescos y secos, propiciando su óptimo aprovechamiento.

- » Aunque entre los cocineros existe diversidad de criterios al respecto, cuando se someten piezas de carnes a adobos y marinadas, no debe añadirse la sal con mucha antelación al momento de la cocción. Motiva esta recomendación un razonamiento basado en la química: la sal provoca el fenómeno conocido como ósmosis (aceleración de la salida de los líquidos), efecto contrario a las bondades que se esperan de las elaboraciones con cárnicos, o sea, lograr una agradable textura y que resulten jugosas al momento de ingerir.
- » Al confeccionar masas de harina de trigo se debe colocar la sal, la levadura y el mejorador, en tres lugares distintos de la elaboración, para evitar que se produzca contacto directo entre la sal y la levadura, ya que la sal es antioxidante y la levadura es oxidante.
- » Cuando se elaboren almíbares, en sus diferentes puntos de viscosidad —y principalmente las destinadas a almibarar o «emborrachar» masas de repostería—, los aguardientes, rones y otros licores deben ser incorporados finalizando la cocción, ya que debe existir un tiempo prudencial para evaporar los alcoholes e integrar los aromas y sabores de las referidas bebidas espirituosas.
- » No cascar y añadir los huevos de inmediato a las elaboraciones. Esto debe realizarse de tres en tres —o preferiblemente de uno en uno—, en espacio y recipiente aparte, lo que permite comprobar sus calidades y evitar malograr las mezclas o masas a que sean destinados.
- » En elaboraciones como el tocinillo del cielo y la crema de huevos moles, el almíbar, después de refrescarlo, debe añadirse a los huevos previamente unidos y no de modo contrario.
- » Para la confección de merengues, el azúcar (para los criollos y franceses) y el almíbar (para los italianos) nunca deben añadirse antes que el batido de las claras alcance el grado de insuflación de aire necesario, conocido como «punto de nieve», pues de lo contrario se dificulta significativamente la requerida homogeneidad y consistencia de este tipo de preparación básica en repostería.
- » En la elaboración de dulce de coco rallado y arroz con leche, la canela en rama no debe hervirse con el almíbar y la leche, respectivamente. Esto contamina el requerido color blanco que debe caracterizar esos postres caseros. Especialmente, cuando son destinados como ofrendas a deidades religiosas afrocubanas, como es el caso de Obbatalá, cuyo color ritual es precisamente el blanco.

- » La sal fija los sabores y entre ellos el dulzor. Si en una elaboración dulce se sobrepasa la proporción de azúcar, no se puede remediar; pero si le falta punto de dulzor este se obtiene con más cocción y sal.
- » En coctelería deben verterse aguardientes, rones y otras bebidas espirituosas, antes de los ligantes (refrescos, aguas gaseadas): estas últimas, por lo general, se añaden en volúmenes suficientes como para completar la capa-

idad de los recipientes. De tal manera, pueden dosificarse los ingredientes en las proporciones indicadas.

Los ejemplos hasta aquí descritos denotan la importancia de respetar el orden de adición de ingredientes y ejecución de los pasos o procesos. Observar estas disciplinas tecnológicas contribuye a lograr mejores resultados en preparaciones y elaboraciones. ■

AJIACO A LA CRIOLLA (6–8 comensales)

Ingredientes

Tasajo	300 g	Yuca (mediana)	1 u
Cabeza de cerdo	1 kg	Malanga (mediana)	2 u
Agua	3 L	Calabaza	100 g
Mazorca de maíz tierno (mediana)....	2 u	Tocino	100 g
Plátano pintón (mediano)	2 u	Aceite vegetal	60 mL
Boniato (mediano)	1 u	Salsa criolla	80 mL
		Sal al gusto	

Elaboración

Sumergir el tasajo en agua de remojo durante 12 horas, aproximadamente, con un poco de sal y azúcar, para desalarlo. Limpiar de pelos ojos y orejas. Lavar la cabeza de cerdo. Cortarla en pedazos mediano y sellarlos (dorarlos) previamente en aceite caliente vertido dentro de una olla adecuada. Añadir el agua y hervir hasta obtener un caldo o fondo. Extraer las carnes. Limpiarlas de partes óseas, cartílagos, pellejos y empellas. Cortarlas en dados pequeños. Colar el caldo o fondo y verterlo nuevamente en la olla. Cocinar en este el tasajo desalado, durante unos 30 minutos. Retirar el tasajo y cortarlo también en dados pequeños. Mantener el caldo o fondo sin retirar la olla de la cocción. Ir



añadiendo los productos agrícolas, por orden de dureza: maíz cortado en rodajas de aproximadamente 2 cm de grosor y cocinarlo durante 20 minutos; incorporar poco a poco el plátano, la yuca, el boniato, la malanga y la calabaza, todos previamente cortados en jardinera mediana. Cocinar hasta que se ablanden. Cortar el tocino en jardinera pequeña y dorarlo ligeramente en aceite caliente. Mezclarlo con el tasajo y las masas de cerdo. Añadir la salsa criolla (elaborada según receta indicada) y agregar esta nueva mezcla al ajiaco. Mantener cocinando 10 minutos más. Servir en cazuela de barro o plato hondo. Puede acompañarse de un gajo o media luna de limón.

TOCINILLO DEL CIELO (4 comensales)

Ingredientes

Yema de huevo	500 mL
Azúcar refinado	300 g
Agua	400 mL
Zumo de limón	5 gotas
Canela en rama (raja)	1 u
Vainilla al gusto	
Licor de cacao, Marrasquino o Triple Sec	20 mL
Sal al gusto	



Elaboración

Caramelizar con azúcar quemada el fondo y las paredes laterales de un molde metálico. Dejar refrescar mientras se elabora un almíbar con el azúcar refinado, el agua y la canela. Cuando alcance punto de hebra (algo espesa), añadirle unas gotas de zumo de limón para evitar que se cristalice. Retirar de la cocción, extraer la canela y dejar refrescar. Cascar los huevos, uno a uno, para comprobar en recipiente aparte si se encuentran en buen estado. Separar las claras de las yemas y revolver estas últimas sin batirlas. Añadir el almíbar, la vainilla y el licor seleccionado. Mezclarlo todo hasta obtener una textura uniforme. Colar al verter en el molde previamente caramelizado. Cocinar en baño María, al horno, a fuego medio, hasta que la mezcla compacte bien. Comprobar si al introducirle la punta de un cuchillo y extraerla, esta sale seca. Enfriar, desmoldar y servir en bandeja de losa o cristal adecuada. La adición del licor suaviza el sabor característico del huevo, además de enriquecer el aroma y gusto de la elaboración. Puede emplearse 250 mL de huevos enteros (claras y yemas juntas), combinándolas con 250 mL de yemas separadas e igual cantidad del resto de los ingredientes. Siempre colar la mezcla antes de verter en el molde caramelizado.

MERENGUE ITALIANO

Confeccionar un almíbar con 35 mL de agua por cada 100 g de azúcar refinado, en proporción a cada 50 g de claras de huevo. Se baten las claras hasta que alcancen el punto de nieve característico (espuma densa). Verter el almíbar caliente, formando un hilo fino que caiga en el centro de la mezcla, poco a poco, y continuar batiéndolo todo hasta que se enfríe totalmente. Se pueden añadir unas gotas de extracto de vainilla. Se emplea principalmente para cubiertas y decoraciones de diversos tipos de elaboraciones dulces.





La sabrosa aventura del ajiaco cubano

Por Félix Julio Alfonso López / Fotos: Archivo FCC

Cuba es un ajiaco.
Fernando Ortiz

El genio del antropólogo cubano Don Fernando Ortiz (1881-1969) ha acuñado para el proceso de formación de la nacionalidad cubana dos términos felices: «transculturación» y «ajiaco». Ambas metáforas de la cubanidad constituyen hoy un lugar común en los medios académicos que se dedican a los estudios etnológicos y antropológicos. Ortiz utiliza «transculturación» para expresar los fenómenos que se originan en Cuba por las complejas transmutaciones de culturas, sin las cuales es imposible entender la evolución del pueblo cubano. La verdadera historia de Cuba es la historia de sus intrincadísimas transculturaciones.¹ ¿Y el ajiaco? ¿De dónde viene el término? ¿Por qué el sabio lo introduce en sus investigaciones sobre lo cubano? Para Ortiz, además de un sabrosísimo y enjundioso plato, es también la palabra que encontró para describir, de manera suculenta y gráfica, el proceso de mestizaje, mixturación o machihembramiento de culturas que fecundaron la civilización cubana en un proceso histórico varias veces secular: «Por su nombre mismo ya el ajiaco es un ajiaco lingüístico: de una planta solanácea indocubana, de una raíz idiomática negro-africana y de una castellana desinencia que le da un tonillo despectivo al vocablo, muy propio del conquistador para el guiso colonial».² De tal suerte, cuando el hombre común afirma sin pensarlo dos

veces que Cuba es un ajiaco, está decodificando sus orígenes con naturalidad. El ajiaco es una condición que lo ha acompañado siempre; desde que tiene uso de razón sus vivencias espirituales y materiales han sido las de la incorporación de sucesivas oleadas de migrantes, la mezcla de olores y sabores, el surtido de palabras, la combinación de las razas, el revoltillo o mejunje de múltiples alegrías, tristezas y esperanzas.

Un saber popular cubano también afirma que andamos juntos, pero no revueltos, y en esta frase es posible rastrear elementos diversos, desde la diferenciación con el peninsular que nutrió el imaginario del nacionalismo independentista, hasta los trazados gruesos del racismo que todavía pervive; pero al mismo tiempo, también expresa que la transculturación que se decanta en ajiaco, es un proceso en el cual sus diversos ingredientes no llegaron a perder nunca los caracteres originales y primarios, y que el tomar prestado no significó renunciar a lo propio, a lo genésico de cada cultura. Don Fernando nos ofrece las claves de este avatar de identidad «culinaria», en los albores de la «invención» de Cuba y el Caribe para el mundo atlántico de los europeos:

¿Qué es el ajiaco? Es el guiso más típico y más complejo, hecho de varias especies de legumbres, que



aquí llamamos «viandas», y de trozos de carnes diversas, todo lo cual se cocina con agua en hervor hasta producirse un caldo muy grueso y succulento y se sazona con el cubanísimo ají que le da el nombre. El ajiaco fue el guiso típico de los indios taínos, como de todos los pueblos primitivos cuando, al pasar de la economía meramente extractiva y nómada a la economía sedentaria y agrícola, aprendieron a cocer los alimentos en cazuelas al fuego. Guiso análogo lo han conocido todos los pueblos, con variantes alimenticias según su peculiar ecología, y se conservan a veces como supervivencias de la remota vida agraria. Así vemos en Europa la llamada «olla podrida» que en francés se dice *pot-pourri*, el cocido, el potaje, el sancocho, la minestra, etcétera.³

Detengámonos en los orígenes indígenas de nuestro ajiaco, que no es nada original como plato genérico y común que fue a las sociedades primitivas; pero llama la atención, primero, la falsa suposición de que la dieta de nuestros aborígenes era relativamente pobre, tanto en calidad como en cantidad de alimentos, lo que reduciría la riqueza del ajiaco primigenio; y segundo, que la metáfora más precisa de lo cubano provenga, en una ironía trágica, de la cultura que fue devastada por los europeos y que, luego de su casi total extinción, fue sustituida por diversas etnias africanas y asiáticas como mano de obra esclava.

Sobre lo que comían nuestros aborígenes hay abundante información de los descubridores y viajeros, desde el fabulador Colón hasta el minucioso Fernández de Oviedo, pasando por Las Casas y Herrera, quienes describieron los hábitos y las costumbres alimentarias de las poblaciones antillanas. En el caso de Cuba es posible distinguir tres grandes grupos humanos: preagroalfareros (guanahatabeyes) y protoagrícolas (siboneyes) —vivían de la caza, la recolección y la pesca fluvial y de arrecife—, y agroalfareros (taínos) —expertos agricultores: yuca, maíz, frijoles, boniato, calabaza, malanga, maní y ají que da nombre al ajiaco—. De la yuca hacían una suerte de pan llamado «casabe», su alimento básico, que suplió en alguna medida el pan de harina de trigo para los conquistadores, porque era más resistente al clima húmedo insular. Además, no les debió faltar carnes a los taínos para sus caldos: aves de todo tipo —palomas, patos, loros, papagayos, garzas, tórtolas, pelícanos y yaguazas—, así como jutías, iguanas, cocodrilos, majases, sapos y ranas. Esta sería la manera de elaborar el plato original (ajiaco), por aquellos primitivos habitantes de la Isla. Siguiendo a Ortiz:

[...] consistía en una cazuela con agua hirviendo sobre el hogar, a la cual se le echaban las hortalizas, hierbas y raíces que la mujer cultivaba y tenía en su conuco según las estaciones, así como las carnes de toda clase de alimañas, cuadrúpedos, aves, reptiles, peces y mariscos que el hombre conseguía en sus correrías predatorias por los montes y la costa. A la cazuela iba todo lo comestible, las carnes sin limpiar y a veces ya en pudrición, las hortalizas sin pelar y a menudo con gusanos que les daban más sustancia. Todo se cocinaba junto, y todo se sazonaba con fuertes dosis de ají, los cuales encubrían

todos los sinsabores bajo el excitante supremo de su picor. De esa olla se sacaba cada vez lo que se quería comer, lo sobrante allí quedaba para la comida venidera. Así como ahora saboreamos en Cuba los «frijoles dormidos» [...] así se hacía siempre con el ajiaco original; era siempre un guiso «dormido». Al día siguiente el ajiaco despertaba a una nueva cocción; se le añadía agua, se le echaban otras viandas y animaluchos y se hervía de nuevo con más ají. Y así, día tras día, la cazuela sin limpiar, con su fondo lleno de sustancias deshechas en caldo pulposo y espeso, en una salsa análoga a esa que constituye lo más típico, sabroso y succulento de nuestro ajiaco, ahora con más limpieza, menos aderezo y menos ají.⁴

Sobre el ají, recurrimos al *Diccionario* de Esteban Pichardo, quien nos dice que se trata de una voz indígena usada para designar la planta «que echa un tallo nudoso herbáceo de dos o tres pies de altura y lleno de ramas; las hojas aovadas y puntiagudas con el borde sin diente ni marca alguna y de un verde subido. Hay varias especies, comprendiéndose bajo este nombre sus frutos todos *picantes* o *dulces*, con la distinción de su clase: no es usada la palabra *Pimiento*».⁵

Fueron los ajíes más picantes los primeros que se utilizaron en los ajiacos de los ágapes taínos, quizás no solo para mitigar sabores de poco agrado al paladar, sino molidos o mezclados con otras sustancias alucinógenas que acompañaban sus comidas rituales. Es curiosa además la definición del ajiaco dada por Pichardo en su *Diccionario*, donde la mayoría de los ingredientes son ya españoles o criollos, como la carne de puerco o de vaca, o importados como el tasajo uruguayo, todo ello con «[...] pedazos de plátano, yuca, calabaza, con mucho caldo, cargado de



zumo de limón y ají picante».⁶ Así debió consumirse en los campos cubanos a comienzos y mediados del siglo XIX, cuando Pichardo residió en la región ganadera de Puerto Príncipe, con un elevado porcentaje de población criolla y poca influencia de africanos.

Ajustándonos a la información histórica, el ajiaco fue comida de la población blanca o negra libre, pues la dieta de los esclavos negros y asiáticos contratados era a base de harina de maíz, plátanos y boniato, con generosas porciones de tasajo y bacalao, y en algunos casos carne de tortuga. A juicio del historiador Manuel Moreno Fraguas, después de la crisis provocada por la Guerra Grande (1868-1878) el boniato con tasajo se convirtió en «plato nacional», ante la escasez de alimentos.⁷ El propio Pichardo reconoce que es un plato de «Tierradentro» y que se le tolera con reservas en las mesas de las familias urbanas acomodadas.

Según Ortiz, en los aportes españoles al ajiaco: «Los castellanos desecharon esas carnes indias y pusieron las suyas. Ellos trajeron con sus calabazas y nabos, las carnes frescas de res, los tasajos, las cecinas y el lacón y todo ello fue a dar sustancia al nuevo ajiaco de Cuba»,⁸ a lo que se agrega la infaltable gallina, para llegar entonces a los ingredientes traídos por los esclavos desde la Costa de Guinea hasta el Océano Índico, y más allá, en las riberas del Celeste Imperio, y también por hombres libres de los cuatro puntos cardinales que hicieron de Cuba su tierra de promisión:

Con los blancos de Europa, llegaron los negros de África y estos nos aportaron guineas, plátanos, ñames y su técnica cocinera. Y luego los asiáticos con sus misteriosas especies de Oriente; y los franceses con su ponderación de sabores que amortiguó la causticidad del pimienta salvaje; y los angloamericanos con sus mecánicas domésticas que simplificaron la cocina y quieren metalizar y convertir en caldera de su *standard* el cacharro de tierra que nos fue dado por la naturaleza, junto con el fogaje del trópico para calentarlo, el agua de sus cielos para el caldo y el agua de sus mares para la salpicadura del salero. Con todo ello se ha hecho nuestro ajiaco nacional.⁹

También debieron traer lo suyo caribeños, haitianos y jamaicanos, que vinieron a cortar la caña, y los judíos, polacos, italianos, árabes y de otras etnias que afluyeron en los primeros 30 años de la República, y cuyas esposas fueron criollas y sus hijos nacidos en la Isla también se sintieron cubanos. Muy sutil resulta, a los efectos no solo culinarios, sino también sociales, esta impronta nortea, con su vocación pragmática y «civilizatoria» de modernizar las maneras y hasta el recipiente del guiso, que siempre fue una cacerola de barro con la boca bien abierta, calentada a fuego, ora de llama ardiente o de escua lenta, para dividir en dos el cocido, como es la propia naturaleza de la Isla, con sus dos estaciones, lluvia y seca, sus ciclones y sus calmas, sus arrebatos de sensualidad y su placidez erótica. Al final, el caldo presenta varios niveles, densidades y sabores, con todos sus ingredientes en armonía; pero sin perder la textura y el sabor propio de cada uno, con nuevos aportes y viejas sedimentaciones, como el mis-



mo pueblo que lo ha hervido durante siglos, al paso de su propia integración cultural.

A pesar de que cualquier cubano cree saber qué es y cómo se hace un buen ajiaco, su popularidad ha cedido ante el empuje de otros platos. No cualquiera es capaz de seleccionar los ingredientes adecuados y prepararlo a la vieja usanza, sin que se confundan viandas y carnes, o sin que se desmenucen en un caldo desvaído. En fin, es difícil alcanzar su punto óptimo, aquel que solo manos expertas pueden llegar a dominar.

Como ejemplo, esta es una versión del guiso, parecida a la recomendada por la célebre cocinera cubana Nitza Villapol;¹⁰ pero recogida en una antigua libreta de cocina oriental de comienzos del siglo XX. Incluye entre las carnes el tradicional tasajo —herencia del pasado bucanero y esclavista—, ½ gallina, 1 libra de falda de res y similar cantidad de puerco dividida en porciones iguales de masa y aguja. Las viandas se reparten en: 2 mazorcas de maíz, ½ libra de malanga blanca, ½ libra de malanga amarilla, 2 plátanos verdes y 2 plátanos maduros, 1 libra de yuca, 2 limones, 1 libra de boniato y ½ libra de ñame (llamado *aje* por los aborígenes). El sofrito se elabora a partir de ají, salsa de tomate, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, sal a gusto y 2 cucharadas de la manteca de puerco. No pueden faltar las exquisitas bolitas de maíz, elaboradas con 1 libra del



grano tierno, sal, manteca, 2 dientes de ajo y 2 cucharaditas de leche. Finalmente, el agua abundante de los orígenes.

Pero... ¿dónde está entonces la seducción del ajiaco oriental, que los conocedores prefieren y los viajeros fascinados prometen volver a comer? El secreto estriba en unas misteriosas bolitas de plátano macho pintón, rellenas del polvillo de chicharrón molido, aliñadas con la propia manteca del animal y dándoles consistencia a base de la nata de leche. Este es el toque de perfección que hace al ajiaco un regalo de dioses al paladar.

Después de la selección de los ingredientes viene el proceso más importante, la cocción final del caldo, con algunos detalles: cortar el tasajo en tres o cuatro pedazos y ponerlo a remojar desde la noche anterior, botando el agua a la siguiente mañana. Después se coloca en una cacerola grande de barro cocido el tasajo remojado y la media gallina cortada en dos partes. Se hierve 1 hora más o menos, y se le añade la falda y la masa de puerco cortada en trozos (si tiene mucha grasa debe aprovecharse para sacar la manteca del sofrito y lubricar las bolitas de plátano y maíz). Se adicionan las agujas de puerco y se deja hervir alrededor de 1 hora más. Cuando han hervido un rato, es conveniente quitar un poco de grasa y espuma al caldo, para que puedan respirar las sustancias en ebullición. Luego, mientras se cocinan las carnes, se hace el sofrito y se pelan las viandas. Cuando ya las carnes están agonizando, se añaden las raíces y tubérculos en el mismo orden en que aparecen anotadas: cualquier variación podría alterar el resultado final; cada vez que se echan plátanos la sabiduría campesina aconseja salpicar el caldo con jugo de limón, para que no se oscurezca. Al empezar a echar las viandas es el tiempo de poner también el sofrito, de modo que todo se vaya cocinando a la vez y cuando toca su turno a los plátanos maduros, se preparan también las bolitas de plátano y de maíz para incorporar-

las al apoteósico final, donde se han consumado ya todas las uniones. Si se desea espesar el guiso, se aplastan dos o tres pedazos de viandas en un poco de caldo. Esta costumbre es considerada prosaica por los legítimos catadores del manjar. La yuca, además, es el ingrediente de las tortas de casabe, previamente elaboradas, con las que se moja el caldo antes de llevarlo chorreante a la boca. Una hojita de cilantro aromático —se afirma que estimula el apetito— es la coronación final a la destreza del cocinero y la benevolencia del paladar. Esto alcanza con seguridad para un pródigo banquete de doce comensales.

De ello se desprende que hay que saberlo diferenciar el ajiaco del tradicional cocido español, pues en cuanto a las carnes, este lleva jamón y tocino, e ingredientes que no soportarían la temperatura del ajiaco, como la papa o el tomate. Tampoco debe confundirse con el mediterráneo minestrone o sopa italiana, que añade a su caldo judías, habas y guisantes, además de calabaza, papas y macarrones. Es decir, el ajiaco criollo tiene su especificidad dentro de la gran variedad de sopas, guisos y cocidos existentes en el mundo. La expresión como sinónimo de mezcolanza o revoltura solo debe usarse en sentido figurado y nunca como alusión al delicioso plato que ha puesto su nombre junto al de la cubanía, en fecundo intercambio metafórico y como expresión de la enorme riqueza etnocultural de la Mayor de las Antillas. Aunque no sean estos albores del siglo XXI una época especialmente propicia para el clásico guiso criollo, desplazado por los alimentos congelados o por versiones transfiguradas como la llamada «caldosa», confiamos en que no desaparezca una tradición de medio milenio, y seguir degustando el espeso caldo de las ollas de barro legítimo, como una secreta complicidad con los misteriosos cermés de la yuca, invocados alrededor de las hogueras donde los taínos inventaron el ajiaco de todos los cubanos. ■

¹ Fernando Ortiz: *Contrapunteo Cubano del Tabaco y el Azúcar*, segunda edición definitiva, Dirección de Publicaciones, Universidad Central de Las Villas, Las Villas, 1963, p. 99.

² Fernando Ortiz: "Los factores humanos de la cubanidad", en: *Estudios Etnosociológicos*, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana, 1991, p.16.

³ Ídem, p.15

⁴ Fernando Ortiz: "Los factores humanos de la cubanidad", ob. cit., p. 15.

⁵ Esteban Pichardo: *Diccionario Provincial Casi Razonado de Vozes y Frases Cubanas*, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana, 1976, p. 41. La primera edición es de 1836, con varias ediciones corregidas y aumentadas por el autor hasta la definitiva de 1875.

⁶ Ídem, p. 42.

⁷ Manuel Moreno Fraginals: *El Ingenio. Complejo económico social cubano del azúcar*, t. II, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana, 1978, p. 60.

⁸ Fernando Ortiz: "Los factores humanos de la cubanidad", ob. cit., p.16.

⁹ Ibídem

¹⁰ Nitzza Villapol y Martha Martínez: *Cocina al Minuto*, Talleres de Roger A. Queralt-Artes Gráficas, La Habana, 1959, pp. 36-38. Nitzza Villapol mantuvo durante décadas un popular programa de televisión de igual nombre que el citado volumen; bajo su magisterio aprendieron las amas de casa de la Isla, a veces con el ingenio necesario para paliar la escasez de algunos ingredientes.



MICROGREENS, *identidad culinaria y nuevas formas de alimentar la ciudad*

Por Lic. Aldo R. Gutiérrez Rivera / Fotos: Archivo EnParalelo



En la cocina contemporánea, el ingrediente ha dejado de ser un componente para convertirse en una decisión. Cada elemento en el plato responde hoy a una lógica de sabor, textura, origen y significado. En ese contexto, los microgreens —más conocidos como brotes— han dejado de ser un gesto estético para convertirse en una herramienta de precisión. En La Habana, el arquitecto, urbanista y paisajista Oliesky Fabre Del Castillo lidera ENPARALELO —de la cual es CEO fundador—, una iniciativa que trabaja más allá de la producción, porque propone repensar la relación entre alimento, ciudad y cultura, bajo una idea clara: alimentar la ciudad desde adentro.

¿Qué es ENPARALELO?

ENPARALELO es, ante todo, un programa integrado por un Laboratorio vivo de innovación aplicada, una Empresa de producciones agrourbanas y el Proyecto de Desarrollo Local (PDL) «Creando paisajes urbanos productivos», con el objetivo de utilizar el alimento como eje para conectar producción, territorio, economía y cultura. No trabajamos únicamente en la producción de ingredientes, sino en el diseño de sistemas que permitan repensar cómo se alimenta una ciudad. En ese sentido, producir microgreens es solo una parte visible de algo más amplio: un ecosistema donde el alimento funciona como producto, proceso y herramienta de transformación urbana.

¿Cómo se traduce esa visión en la práctica?

Se traduce en trabajar simultáneamente en varias capas. Por una parte está la producción, que actualmente abastece una red de restaurantes en la capital con microgreens, como: rábano, remolacha, cilantro, zanahoria y otras variedades disponibles según acceso a semillas. Por otra, la experimentación: estamos concentrados en un proceso inversionista para consolidar nuestro espacio principal de producción, que es el primer domo geodésico de Cuba, construido en madera, el cual funcionará como infraestructura productiva y laboratorio de innovación aplicada.



Finalmente, la dimensión territorial, para lograr que estos sistemas se integren a la ciudad, generen valor local y fortalezcan la relación entre quien produce y quien cocina.

En términos gastronómicos, ¿qué hace relevante a un microgreen?

Su capacidad de síntesis. Un microgreen concentra y aporta al plato sabor, textura y frescura, a la vez que interviene con precisión, sin alterar su estructura y elevando su complejidad. Pero hay un elemento clave que nos define. Hablamos de alimentos vivos. Nuestros microgreens no se entregan como un producto cosechado, sino como un organismo en activo, porque llegan vivos al restaurante y es el chef quien los cosecha, según necesite utilizarlos, lo que cambia la relación con el ingrediente.

No se trabaja con algo fresco, sino con algo vivo, con un sabor más intenso, una textura más firme, un color más vibrante y un valor nutricional preservado al máximo.

Durante años los microgreens se han asociado a la decoración de un plato. ¿Qué cambia ahora?

Sigue asociado a la decoración, solo que ahora ha cambiado la manera de entenderlo como ingrediente. En la cocina actual, todo lo que está en el plato debe tener una función. Así, el microgreen deja de ser un elemento estético para convertirse en un componente activo del plato. Un brote puede equilibrar, tensar, refrescar o cerrar una preparación; pero si además ese llega vivo a la cocina, el nivel de control y precisión que tiene el chef sobre el producto es aún mayor.

¿Qué diferencia la propuesta de ENPARAELO en el contexto local?

La proximidad. Producimos en la misma ciudad y entregamos directamente a los restaurantes. Ello permite acortar el tiempo entre producción y uso. Pero más allá de la logística hay una intención: llevar la producción viva hasta la cocina, hasta la mesa, hasta el consumidor final. Esa proximidad no solo garantiza calidad, también permite preservar las propiedades organolépticas del ingrediente —sabor, textura, color— en su estado más puro y, al mismo tiempo, refuerza una relación directa y consciente con el alimento.

¿Qué implica «alimentar la ciudad desde adentro»?

Repensar el sistema. Las ciudades han dependido históricamente de largas cadenas de abastecimiento. Nosotros exploramos lo contrario: cómo insertar la producción en el tejido urbano, o sea, producir cerca, producir fresco, producir vivo y, además, construir sistemas más resilientes, eficientes y conectados con su contexto.





¿Se puede decir que el proyecto dialoga con tendencias globales?

Sí, desde una lectura local. Se trabaja hacia una alimentación más vegetal, ligera y consciente. Alineados con ese enfoque, tomamos como referencia la llamada Regla Mother Earth 80 %, que propone una base alimentaria mayoritariamente vegetal. Entonces los microgreens encajan de forma natural, no por volumen, sino por densidad. Son pequeños, pero transforman un plato.

Además de microgreens, ¿exploran otras líneas?

Sí, estamos en fase de prueba con flores comestibles, como: capuchina, pensamiento y flores de plantas aromáticas, por ejemplo, distintas variedades de albahaca, anís y conchita azul; también, con hojas tipo babyleaf, todas líneas que forman parte del proceso de experimentación que se desarrolla en nuestro laboratorio, donde validamos especies, técnicas y aplicaciones, antes de producirlas.

¿Qué papel considera usted que desempeñan los microgreens en el futuro de la gastronomía cubana?

Sin dudas, un papel esencial. La evolución de la cocina pasa por fortalecer su base: el producto; pero no se trata solo de calidad, sino también de identidad, o sea, entender que cada ingrediente puede reforzar el carácter de un plato y dialogar con la cultura gastronómica del país, su diversidad, sus contrastes y su historia. Si logramos eso: ingredientes vivos, locales y pensados para la cocina, no solo mejorará el plato, sino que se transforma el sistema. ■

ENPARALELO resulta un buen ejemplo de cómo jóvenes emprendedores cubanos desarrollan hoy proyectos, en este caso, para contribuir a una transición sociotécnica que tribute a la sostenibilidad urbana, mediante el diseño, la prueba y la operación de sistemas agrourbanos, de alto valor nutricional, ambiental y social, adaptados al contexto local y pensados para ser replicables; un programa integral de producción, innovación aplicada y regeneración urbana, cuyo propósito es, como dice su eslogan: «Alimentar la ciudad desde adentro».

ENPARALELO

Calle 35, entre B y Ave. Carlos Manuel de Céspedes, Vedado, La Habana. Tel.: (+53) 53038764 / enparalelosomos@gmail.com / Instagram: [@enparalelo_cuba](https://www.instagram.com/enparalelo_cuba)

No es fresco. Sigue vivo.

Microgreens vivos,
cosechados en cocina.



ENPARALELO

Alimentando la ciudad desde adentro



EL ALIADO ESTRATÉGICO QUE IMPULSA EL CRECIMIENTO DEL COMERCIO EN CUBA

Fotos: Archivo Proxcor S.A.

En un entorno comercial donde la constancia, la calidad y la capacidad de respuesta marcan la diferencia, contar con un proveedor confiable no es un lujo, sino una necesidad. En este escenario, Proxcor S.A. se posiciona como una empresa sólida en la producción y comercialización mayorista de galletas, sorbetos y cereales para el desayuno, con un propósito claro: ofrecer productos accesibles, de alta calidad y con capacidad real de distribución eficiente en toda la Isla.

El portafolio de Proxcor S.A. lo integran más de 15 productos diseñados para responder a las diferentes preferencias del consumidor. La variedad de sabores y gramajes permite a los negocios adaptar su oferta según la demanda, a la vez que optimizan la rotación en el punto de venta y fortalecen la experiencia del cliente final.

Uno de los pilares fundamentales de la compañía es su compromiso con la producción nacional. Todos sus productos son 100 % cubanos, elaborados bajo altos estándares de calidad que garantizan frescura, consistencia y confianza. Esta apuesta no solo respalda la economía local, sino que también asegura una propuesta auténtica y alineada con los gustos del mercado.

La eficiencia logística es otro de los grandes diferenciales de Proxcor S.A.. Con tiempos de entrega de hasta 72 horas directamente en el negocio del cliente, la empresa





permite mantener inventarios activos sin interrupciones. A esto se suma un beneficio clave: la ausencia de aranceles, lo que se traduce en una estructura de costos más favorables para el comerciante.

Además, Proxcor S.A. entiende que el crecimiento de sus clientes también depende de la visibilidad en el punto de venta. Por ello ofrece apoyo marcario que fortalece la presencia de sus productos, impulsa la decisión de compra y genera mayor dinamismo en las ventas. La experiencia de trabajar con Proxcor S.A. se completa con un servicio de atención al cliente eficiente, acompañado de flexibilidad en la frecuencia de compra. Esto facilita a cada negocio operar con mayor tranquilidad y adaptarse a su propio ritmo y necesidades.

Lejos de ser una propuesta improvisada, la empresa representa estructura, planificación y una visión de largo plazo. Su enfoque integral la convierte en mucho más que un proveedor. Proxcor S.A. es un socio estratégico comprometido con el desarrollo sostenido de cada uno de sus clientes.

En un mercado competitivo, donde cada decisión cuenta, elegir bien a quién confiar el abastecimiento puede marcar el rumbo de un negocio. Proxcor S.A., con su combinación de calidad, cercanía y eficiencia, es, sin dudas, esa elección inteligente. ■

PRODUCCIÓN Y COMERCIALIZACIÓN MAYORISTA DE

GALLETAS, SORBETOS Y CEREALES

100% CUBANOS



Incorpóralos hoy a tu negocio:

+53 7 2722070

+53 5 0982149

marketing@proxcor.cu

Calle 226 e/ 7ma y 9na,
No 705, Siboney,
Playa, Habana, Cuba



Proxcor S.A.
Proxcor S.A.