

Alta cocina china

CARLOS MARIBONA



Vuelve a estar de moda la cocina china en España? Parece que sí. Al menos en Madrid, donde tres ambiciosas aperturas nos acercan esa alta cocina que tras unos años de expansión sufrió un importante frenazo por la irrupción de otras gastronomías asiáticas. En los últimos tiempos hemos echado en falta buenos restaurantes al estilo de los que encontramos en otras ciudades del mundo. Apenas el Asia Gallery del hotel Palace, y un Tse Yang, que mantiene el lujo externo y de servicio pero cuya cocina vivió tiempos mejores. En Barcelona han mantenido en alto la bandera Shangai, el restaurante de José María Kao, con el que es probablemente el mejor pato pequinés de España, y Memorias de China, con su cocina cantonesa.

En el resto del país no conozco ninguno (lo que no quiere decir que no lo haya) que merezca reseñarse. Insisto en que hablo de alta cocina, porque abundan los de tipo medio, y sobre todo los que se ha dado en llamar 'chinos para chinos', locales modestísimos donde los camareros apenas hablan español y cuya puerta no traspasarían muchos de ustedes, aptos solo para paladares audaces dispuestos a comer mucha casquería por lo general bien picante: lenguas de pato, fiambres crujientes de oreja y de callos, guisos de tendones de ternera, patas de pollo, cabezas de merluza estofadas... En Madrid la mayoría se concentran en Usera, que algunos llaman el 'Chinatown madrileño'.

Pero les decía que tres ambiciosas aperturas han elevado en Madrid el listón de esa alta cocina china. De **Don Lay**, el primero en llegar, antes de la pandemia, ya les di cuenta en esta página. Ambiente de lujo, buen pato y sobresalientes dim sum.

Tras el confinamiento abrió **Chi-na Crown**, especializado en la cocina imperial, con una elegante decoración. El mejor pato que he probado en la capital y productos y elaboraciones poco frecuentes por aquí como las medusas o los pepinos de mar.

Y hace unos días ha llegado **Asia Gallery**, del incansable Roger Chen, que tiene un auténtico imperio en Madrid, entre otros el restaurante del mismo nombre en el hotel Palace, uno de los pocos que ha mantenido su alto nivel en los últimos años.

Dumplings, lubina al vapor, bogavante tempurizado y, por supuesto, el pato lacado entre sus notables especialidades. Un trío de ases para acercarse a la alta cocina china.

Comida anti-Covid

Ascensión Marcos, una autoridad nacional en nutrición, establece una relación entre inmunidad, alimentación y gastronomía

El 80% de los enfermos de Covid-19 que necesitaron ventilación mecánica e intubación en las UCI, fallecieron o no, eran obesos. Este contundente dato pertenece a un reciente estudio elaborado por la Sociedad Española de la Obesidad. Y hay otro dato complementario: el 70% de las personas obesas ingresadas por este virus requirieron ventilación asistida e ingreso en las UCI.

Este último porcentaje fue proporcionado por la investigadora

Ascensión Marcos, miembro del grupo de Inmunonutrición del CSIC, presidenta de la Fundación Europea de la Nutrición, y presidenta de la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética. Y lo hizo en el transcurso de la primera de las jornadas, que creadas por la Academia de Gastronomía de la Región de Murcia, en el contexto de la Capitalidad Gastronómica, abordarán hasta el fin de este 2020 las relaciones de la gastronomía con otros ámbitos como la nutrición, el etiquetado de alimentos, la cocinas del Nuevo Mundo, el cine, la cocina regional murciana y la salud. El tema abordado en esta primera jornada fue la vinculación entre gastronomía, alimentación, nutrición e inmunidad. Existe la evidencia contrastada de que una deficiente alimentación conduce a una malnutri-

ción y esta a una debilitación de nuestro sistema inmunológico, aquel que nos protege de los virus y otros agentes infecciosos. Esa deficiente alimentación tiene diferentes causas no solo cuantitativas: el exceso conduce a la obesidad y el defecto a la malnutrición; sino a muchos otros factores entre los que se incluyen los hábitos alimentarios y, desde luego, los hábitos de vida, como el nivel de ejercicio físico.

Pero en todo esto, ¿dónde interviene la gastronomía? Podemos decir que en sentido amplio esta es el estudio de la relación entre las personas, el medio y la comida. En un mundo vertiginoso en el que cada vez se cocina menos los hábitos alimentarios están mutando radicalmente en muy poco tiempo. Un cambio de paradigma que se produjo en a finales del XIX porque la re-

volución industrial trajo consigo la aparición de la industria alimentaria. Los ultraprocesados y la comida basura son responsables en gran parte de los altos índices de obesidad. La vuelta atrás pasa por resistirse, por cambiar la cesta de la compra aumentando el contenido en fresco y vegetal y disminuyendo 'snacks,' bollería industrial y ultraprocesados; por destinar un poco más de tiempo a cocinar; por comer en familia y sin móviles y tele de por medio... un camino muy complejo. Y la profesora Marcos proporcionó los datos que revelan las consecuencias de esta deriva: hoy consumimos un 15% menos de carbohidratos; un 8% más de proteínas y un 15% más de grasas que hace unos años, «una auténtica barbaridad nutricional», en palabras de la investigadora. Uno de los factores que facilitan la extensión del consumo de estos ultraprocesados es su palatabilidad, su

UN COMINO
BENJAMÍN LANA

Expectativas



Melibeja ya decía en 'La Cestina' que «cada uno habla de la feria como le va en ella». La búsqueda de verdades absolutas en la tierra es una empresa fantasmagórica y decepcionante, cuando no muy peligrosa. Los vericuetos entre lo cierto y lo aproximado, entre lo falso y lo exagerado, son retorcidos y traicioneros.

En nuestro mundo de restaurantes, tascas y casas de comidas estos sinsabores, valga doblemente la expresión, están a la orden del día. Uno lee que tal o cual restaurante es vulgar y corriente y puede salir de allí feliz como un gato con una lata de anchoas. En estos casos no suele producirse ningún temblor, sino una satisfacción íntima que termina con el buen regusto en la parte trasera del paladar. Lo malo es cuando ocurre lo contrario, que suele ser más habitual y mucho más doloroso, cuando llegamos al sitio en cuestión pensando que nos pasará todo aquello que nos habíamos imaginado, lo que nos habían contado o lo que habíamos interpretado a la vis-

ta de las fotos o comentarios en alguna red social, y salimos desencantados, defraudados o simplemente decepcionados. Al que no le haya pasado, que tire la primera piedra.

A mí y a mis compañeros de mesa nos ocurrió la última vez el martes pasado en una de las casas de comidas que ha causado sensación en el último año en Madrid, Picones de María, un restaurante fino de barrio, casi pequeño-burgués, al que le había cambiado la vida en un suspiro hasta convertirse en uno de los más demandados de la ciudad, con una lista de espera de varios meses, probablemente una de las más largas de la capital.

En candelero

En estos días, la casa ha estado en el candelero a cuenta de que su cocinero, Jorge Muñoz, alma mater del sueño vivido por Picones, ha abandonado la empresa en busca de nuevos proyectos y vuelos más altos. Para decirlo todo, nuestra comida tuvo lugar el mismo día, tan solo unas horas después de que el chef publica-

ra su despedida en las redes sociales, por lo que nuestro almuerzo, técnicamente, no iba firmado por él. Se podrá objetar que sin su presencia los platos no podían brillar como antes. Yo mismo hubiera estado de acuerdo con esa idea de haber transcurrido una semana o un mes, pero todos sabemos que la impronta de un buen cocinero, si lo es, permanece un tiempo, al menos si todo su equipo continúa y no se toca la carta.

Volvamos al asunto de las expectativas. La verdad es que no tuvimos un pero que ponerle a los platos: ortiguillas de Almuñécar, ensaladilla rusa, gurumelos, gambas blancas de Huelva al ajo de las Pedroñeras, espardeñas portuguesas con huevo frito y un par de postres, entre ellos uno de los clásicos de la casa, el de flan-no flan. De no haber mediado la lectura de infinidad de textos, algunos incluso de críticos a quienes respeto

y admiro, hubiera sido una buena comida. Diría que más que correcta, con un servicio de educación y tacto al nivel de un buen restaurante gastronómico y muy al día en la defensa del origen de cada producto que sirven –quizás hasta un poco excesivo–. Hablamos de una cocina de producto bastan-

