

BOLETÍN SEMANAL

FEBRERO 11, 2022



AMR
ASOCIACIÓN MEXICANA
DE RESTAURANTES, A.C.
DESDE 1948



DICARES
Directores de Cadenas de Restaurantes, A.C.

f t i @AMRcdmx | www.amr.org.mx

CDMX



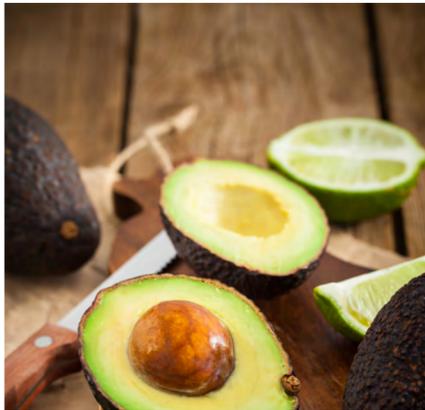
NO SE ANUNCIÓ CAMBIO DE COLOR DE SEMÁFORO, POR LO QUE CDMX CONTINUARÁ EN COLOR AMARILLO

ECONOMÍA



INCREMENTOS DE BANXICO A SU TASA PODRÍAN SER INEFICIENTES PARA CONTROLAR LA INFLACIÓN

GASTRONOMÍA



¡TOUCHDOWN! EL AGUACATE MEXICANO, EN LA PRIMERA FILA DEL SUPER BOWL

RESTAURANTES



12 RESTAURANTES ROMÁNTICOS EN LA CIUDAD DE MÉXICO

SOCIO AMR
Envía tus promociones

DÍA DE *San Valentín*

14 DE FEBRERO



GASTRONOMÍA



SAN VALENTÍN CON SABOR A... ¡CHOCOLATE Y TÉ!

GASTRONOMÍA



LOS NOMINADOS AL OSCAR 2022... Y ALGUNAS RICAS PELÍCULAS GASTRONÓMICAS

SALUD



BENEFICIOS DE LA CHÍA QUE LA HACEN PERFECTA PARA TU DIETA

GASTRONOMÍA



XAMUES: UNA DELICIA PREHISPÁNICA QUE VALE LA PENA APRENDER A COCINAR



DESPIERTA TU SENTIDO IBÉRICO

JAMONES IBÉRICOS DE ESPAÑA
EMBAJADORES DE EUROPA EN EL MUNDO

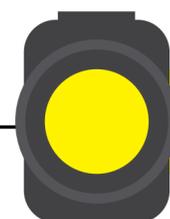


ENJOY IT'S FROM EUROPE

Consulta nuestro Aviso de Privacidad en www.amr.org.mx

Av. Insurgentes Sur 1079 Piso 6, Col. Nochebuena, Alcaldía Benito Juárez, CDMX | Tel. 5250-1146

Juan Carlos Cuéllar | comunicacion@amr.org.mx



SEMÁFORO AMARILLO
DEL 14 AL 20 DE FEBRERO



NO SE ANUNCIÓ CAMBIO

DE COLOR DE SEMÁFORO,

POR LO QUE LA CDMX CONTINUARÁ

EN COLOR AMARILLO

Derivado de la conferencia de prensa de la Jefa de Gobierno de la Ciudad de México del día de hoy viernes 11 de febrero de 2022, sobre el color del semáforo y la actividad Restaurantera, se les informa:

SEMÁFORO AMARILLO
DEL 14 AL 20 DE FEBRERO

- No se habló de cambio del color de semáforo, por lo que se considera que la Ciudad de México continuará en color amarillo para la semana comprendida del lunes 14 al domingo 20 de febrero de 2022.

- No se anunció ningún cambio en la Actividad Restaurantera para la semana comprendida del lunes 14 al domingo 20 de febrero de 2022. Consecuentemente seguirán vigentes las autorizadas hasta la fecha, tales como:

I. Los establecimientos mercantiles de impacto zonal cuyo giro principal **sea la venta y/o distribución de bebidas alcohólicas en envase abierto y/o al copeo** (bares, cantinas, antros, discotecas u homólogos), así como **salones de fiestas**, podrán operar hasta la **01:00 horas a.m.** con un aforo máximo del 50%, priorizando el uso de terrazas o espacios al aire libre, manteniéndose la obligación del uso de cubrebocas, escaneo de QR, filtro sanitario y ventilación

natural o recirculación de un mínimo del 40% hacia el exterior. Prohibida la recirculación interior.

II. Los establecimientos mercantiles **relacionados con actividades o eventos masivos al aire libre** (como deportivos, culturales, espectáculos, conciertos u homólogos) podrán operar con el aforo autorizado al 100%, conforme al horario permitido en su aviso o permiso de funcionamiento; y

III. Los establecimientos mercantiles cuyo giro preponderante **sea la venta de alimentos preparados** continuarán con las reglas previstas en el Programa de Colocación de Enseres e Instalaciones en vía Pública para Establecimientos Mercantiles cuyo giro preponderante sea la venta de alimentos preparados, publicado el 30 de abril de 2021 en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México no. 586 Bis. Deberá respetarse tanto el Aforo como la superficie autorizada para éste programa.

EL ACUERDO DEL PROGRAMA DE COLOCACIÓN DE ENSERES E INSTALACIÓN EN VÍA PÚBLICA PARA ESTABLECIMIENTOS MERCANTILES CUYO GIRO PREPONDERANTE SEA LA VENTA DE ALIMENTOS PREPARADOS PUBLICADO EN LA GACETA OFICIAL DEL GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MEXICO EL 30 DE ABRIL DE 2021, EN SU APARTADO SEGUNDO, ESTABLECE:

LA VIGENCIA DEL PRESENTE PROGRAMA SERÁ DE UN AÑO CONTADO A PARTIR DE SU ENTRADA EN VIGOR.

LO ANTERIOR QUIERE DECIR, QUE EL PROGRAMA DE REFERENCIA, INICIÓ SU VIGENCIA EL 1 DE MAYO DE 2021 Y VENCE HASTA EL 30 DE ABRIL DEL AÑO 2022.

Se hace ésta observación, porque ha habido casos que Verificadores del INVEA han apercibido a Restaurantes para que retiren las instalaciones en vía pública, porque según señalan el programa ya venció.

El resto de sectores y establecimientos, podrán operar con el aforo, horario y disposiciones aplicables a su aviso o permiso de funcionamiento (Restaurantes con Venta de Vinos y Licores con los Alimentos).

Los corporativos y oficinas del sector privado podrán operar **con un aforo máximo del 80% de su plantilla laboral**, debiendo observar lo establecido en los Lineamientos de Protección a la Salud que deberá cumplir el sector de oficinas corporativas para reanudar actividades hacia un regreso seguro a la Nueva Normalidad en la Ciudad de México, disponibles para su consulta en el siguiente enlace electrónico <http://medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx>

Se deberá seguir cumpliendo con las siguientes medidas generales de protección a la salud:

- I.** Colocación de filtros sanitarios para la detección de síntomas y toma de temperatura al ingreso del personal, proveedores y clientes. No se permitirá la entrada a quienes presenten temperatura mayor a 37.5 °C;
- II.** Uso obligatorio de cubrebocas en todo momento;
- III.** En su caso, uso de ventilación natural. De no ser posible, el sistema de ventilación sólo podrá operar

con recirculación de un mínimo de 40 % hacia el exterior. La recirculación del aire al interior está prohibida. El sistema y los filtros deberán desinfectarse y limpiarse constantemente;

IV. Colocación de dispensadores de gel antibacterial con 70 % del alcohol en la entrada y en espacios de uso común;

V. Habilitación de sentidos de circulación para la entrada y salida;

VI. El personal deberá hacer uso de equipo de protección personal (al menos cubrebocas y careta);

VII. Desinfectar constantemente las superficies y objetos con las que las personas tengan contacto, así como las demás áreas de uso común; y

VIII. Uso obligatorio del "Sistema para identificación de contagios en espacios cerrados QR".

- Continúa vigente el Programa "**CIUDAD AL AIRE LIBRE**" en los mismos términos en que está Autorizado, conforme a los Lineamientos dictados que ya son de su conocimiento. Verificar el Link siapem.cdmx.gob.mx, y consulta de lineamientos técnicos en medidassanitarias.covid19.cdmx.gob.mx

- Continúa la prohibición de fumar en espacios cerrados. En zonas de enseres al aire libre podrá destinarse una zona exclusiva para fumadores, siempre que se garantice que las personas no fumadoras en espacios abiertos estén 100% libres de humo de tabaco.

- Se recomienda el distanciamiento entre mesas y el resto de las medidas sanitarias actuales.

- Se permiten Fiestas Infantiles en el Interior de los Giros Mercantiles, con aplicación de las Medidas Sanitarias establecidas.

- Los Establecimientos Mercantiles que tienen como Giro principal la Venta de Alimentos Preparados podrán tener música viva, grabada o videograbada, con un límite máximo de volumen de 62 decibeles.

El Instituto de Verificación Administrativa, en coordinación con las demás autoridades competentes de la Ciudad de México, realizarán las actividades de **supervisión y vigilancia**, a efecto de comprobar el cumplimiento de las acciones específicas de protección a la salud establecidas.

En caso de que en las visitas de supervisión y vigilancia se constate algún incumplimiento, la autoridad verificadora ordenará la **suspensión temporal total o parcial** de la actividad hasta por 15 días naturales, sin perjuicio de cualquier otra sanción que corresponda.

INCREMENTOS DE BANXICO A SU TASA

PODRÍAN SER INEFICIENTES PARA
CONTROLAR LA INFLACIÓN

Este jueves, Banxico elevó a 6% su tasa de interés como medida para contener los altos niveles de inflación.

A pesar de incremento de 50 puntos base de la tasa de interés del Banco de México (Banxico), las alzas realizadas e incluso las futuras podrían resultar ineficientes para controlar la inflación en el país, al no estar relacionada con la demanda.

De cara al futuro, se espera que **la subyacente aumente aún más, mientras que la general disminuya más lentamente** y se mantenga muy por encima del objetivo de Banxico durante todo el año.

"Dado que los impulsores del aumento de la inflación no están relacionados con las presiones de la demanda, es probable que los ajustes pasados y futuros resulten ineficaces".

En este sentido, considerando que **la inflación general ya alcanzó su punto máximo y que la inflación subyacente alcanzará su punto máximo este trimestre**, será más inteligente adoptar un enfoque más gradual en el futuro y evitar un ajuste excesivo que dañaría aún más la actividad económica, sin promover una baja en la inflación.

Banxico señaló que las preocupaciones sobre la inflación no han disminuido y revisó al alza sus pronósticos de inflación subyacente en 0.2 puntos porcentuales en promedio cada trimestre de este año y podría alcanzar un pico ligeramente superior al 6.5%, ya sea en febrero o marzo.

Asimismo, el banco central ahora piensa que la inflación subyacente se moderará más lentamente y terminará el año en niveles más cercanos a 4.5% frente al 4% estimando anteriormente.

"Banxico ahora pronostica que la inflación general promediará 4.0% en el cuarto trimestre, frente al 3.5% previsto en diciembre, la inflación se mantendrá por encima del 4.0% durante todo el año y la inflación subyacente se moderará más lentamente. Con un banco central agresivo, eso tiende a reaccionar más a la inflación observada que a la esperada. estos cambios de pronóstico apuntan a aumentos adicionales".

Una institución financiera indicó que, con una Junta del banco central todavía decididamente agresiva bajo la nueva gobernadora, Victoria Rodríguez Ceja, además de la Reserva Federal a punto de iniciar un ciclo de alzas, Banxico seguirá ajustando la tasa de política monetaria.

"Seguimos esperando que Banxico lleve la tasa de política a 7.0% para fin de año, pero anticipamos que probablemente quitará el pie del acelerador en la próxima reunión y regresará a un ritmo más gradual de endurecimiento".

Por lo que la institución financiera anticipó cuatro incrementos de 25 puntos base en lo que resta del año, para las decisiones de marzo, junio, septiembre y diciembre.

Fuente: Forbes México

INICIO



El aguacate mexicano incursionará con un comercial en el Super Bowl para apuntalar la demanda de guacamole entre los estadounidenses.

¡TOUCHDOWN!

EL AGUACATE MEXICANO,

EN LA PRIMERA FILA

DEL SUPER BOWL



El próximo domingo, cuando los Bengalíes de Cincinnati y los Carneros de Los Ángeles disputen el Super Bowl 56 en el SoFi Stadium de California, la mayoría de los hogares estadounidenses habrá optado por tener junto a su televisor, totopos, cervezas y muy posiblemente un tazón de guacamole para disfrutar de este evento deportivo.

De acuerdo con Avocados from Mexico (AFM), el brazo de marketing de la Asociación Mexicana de Importadores de Aguacate Hass, (MHAIA) y la Asociación de Productores y Empacadores de Aguacate de México (APEAM), el guacamole se ha integrado a tal grado en la cultura estadounidense que hoy en día es considerado un snack de importancia en todos los eventos de entretenimiento de aquel país.

“Los americanos se reúnen para ver los partidos de futbol americano y ya no sólo tienen que tener la salsa y los chips, sino el guacamole tiene que ser parte de eso. Entonces creo que el guacamole ya trascendió más allá y es parte de la cultura americana de deporte y fin de semana”, consideró Álvaro Luque, presidente y CEO de Avocados from Mexico.

De acuerdo con Numerator, hasta noviembre de 2021, en plena temporada de futbol americano, el gusto de los hogares estadounidenses por el aguacate producido en México y promovido por AFM alcanzó una penetración del 70%.

Desde la incursión de Avocados from Mexico hace poco más de 9 años en el mercado estadounidense, la preferencia por la marca pasó del 20% a casi el 60%, es decir, duplicó el volumen de importaciones de aguacate mexicano de 1,200 millones de libras a 2,400 millones de libras.

Hoy, 8 de cada 10 aguacates vendidos en Estados Unidos provienen de México.

Tan sólo en 2020, el 75% de la producción del aguacate en México se originó en Michoacán con alrededor de 1 millón 956 mil 775 toneladas métricas, de acuerdo con datos del Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera (SIAP).



GASTRONOMÍA



Sin embargo, para el próximo año, la incursión del aguacate producido en Jalisco en Estados Unidos también entrará al quite para aumentar la presencia del fruto cultivado en México.

Según datos de SIAP, en 2020, la producción en Jalisco alcanzó las 248 mil 193 toneladas.

"Jalisco va a venir a complementar excelentemente a Michoacán para cubrir el mercado de Estados Unidos porque nos va a dar más volumen en el momento en que Michoacán tenga producciones más bajas. Estoy emocionado de poder tener al aguacate de Jalisco con nosotros y poder contar con su buena fruta", comentó Luque.

Este efecto ha tenido impacto directo durante la temporada de fútbol americano, pues el consumo de este fruto mexicano ha ocasionado que acapare el 95% del mercado en semanas previas al Super Bowl.

Y aunque las cifras son muy alentadoras, los productores del aguacate han decidido apostar al "emparrillado" para la presencia del guacamole en el mercado de alimentos frescos de Estados Unidos.

Por ello, Avocados From Mexico lanzará este domingo un comercial titulado "Addvocados" de la mano del comediante Andy Richter, que marca el punto de lanza para una campaña de marketing a favor del consumo del aguacate mexicano y con ello aprovechar la fuerte demanda que existe en ese país.

¿Pero por qué es tan importante apostar por una aparición de 30 segundos en uno de los eventos deportivos más esperados del año en Estados Unidos y en el mundo cuando el aguacate ya tiene una importancia y presencia considerable en dicho país?

Aquí unos datos. En promedio, considerando los últimos tres años, 2019 a 2021, en la **temporada del Super Bowl** –que consiste en las cuatro semanas antes del gran juego– se importan y consumen un total de **251 millones de libras de aguacates mexicanos, es decir, alrededor de 114 mil toneladas, en Estados Unidos.**

"Nosotros estamos de fiesta; el Super Bowl es algo muy especial, es el evento número 1 de venta y de mercadotecnia de aguacate en el año y lo tomamos muy en serio tratando de aprovechar esa coyuntura que tiene México de su fortaleza de producción ante la gran demanda que hay aquí en Estados Unidos, entonces eso nos hace un protagonista para siempre".

"El Super Bowl para nosotros es una excusa para poder generar una campaña de mercadotecnia que abarca de cuatro a seis semanas, dependiendo de cuántos sean los programas que tengamos. Entonces cuando estamos en el Super Bowl nos da la oportunidad de lanzar promociones muy agresivas en el punto de venta como las que se tienen este momento con más de 100 mil exhibidores tradicionales con nuestra estrella de fútbol americano, Drew Bress", mencionó Luque.

12 RESTAURANTES

ROMÁNTICOS

EN LA CIUDAD DE MÉXICO



San Valentín es un día especial en el calendario para celebrar el amor y la amistad, y ya sea que este año decidas celebrarlo con tu pareja el mismo día o con anticipación, estos son algunos de los lugares más románticos de la ciudad en donde encontrarás desde impresionantes vistas a la capital mexicana en un piso 56, hasta espacios acogedores y terrazas al aire libre que crean el ambiente ideal para ti y tu acompañante durante este día.

Sud 777 (Pedregal)

Este restaurante al sur de la Ciudad de México es reconocido en la escena gastronómica por sus increíbles referencias de la cocina mexicana contemporánea. El interiorismo del restaurante diseñado por Adán Cárabes, está inspirado en las décadas de los 50's y 60's, lo cual agrega un ambiente retro chic, bastante íntimo para la ocasión.

Ofrecen un menú degustación en el cual el chef Edgar Nuñez, sirve platillos elaborados con ingredientes de temporada provenientes de su huerto. Los platillos están presentados de manera artística lo cual eleva la parte visual de la experiencia, algunos platillos en el menú son la paleta de camote, la codorniz de caza y los petit fours.



RESTAURANTES

Café Milou (Roma Norte)

El diseño e interiorismo de Café Milou, transmite una vibra bohemia clásica y parisina en la Colonia Roma, que junto a su exquisita selección de vinos, se convierte en un espacio ideal para cenar durante el Día de San Valentín.

Aquí, se retoman algunos clásicos de la cocina francesa, una tabla de charcutería para compartir al centro, y de plato fuerte, pato ahumado con compota de pera, son algunas opciones destacadas del menú.

**Samos at The Ritz Carlton (Juárez)**

Sabemos que todas las vistas panorámicas tienen su encanto. Pero si a este factor agregamos una ubicación privilegiada en la Ciudad de México, calidad en alimentos y servicio al estilo The Ritz Carlton, se puede augurar una visita soñada.

Samos ofrece un menú inspirado en los sabores del Mediterráneo que a su vez se fusionan con algunos platillos clásicos de la cocina nacional. Entre lo más destacado de la carta están los quesos y fiambres, preparados con productos locales e internacionales, carne curada y encurtidos.

Este restaurante cuenta con 3 áreas de reserva privada, para ofrecer cenas íntimas donde lo más importante son tú y tu acompañante.

Rosetta (Roma Norte)

Rosetta es un espacio acogedor que se ha instalado al interior de una antigua casona ubicada en una de las zonas más bohemias y románticas de la ciudad. Rústica, con vegetación al interior y una cuidadosa curaduría en su mobiliario, la terraza es un área del lugar que se siente como estar en casa.

El menú que la chef Elena Reygadas ha creado, trae de vuelta la esencia de los momentos en familia, lo cual se vuelve ideal para celebraciones especiales. Los platillos que honran la cocina mexicana, van desde la mantequilla con hormiga chicatana, el maíz quebrado con ejotes y trufa negra, el róbalo en costra de sal y la hoja santa con chocolate de cacao.

Loretta Chic Bistrot (San Ángel)

Al sur de la ciudad se ubica Loretta Chic Bistrot, una interpretación elegante de la cocina francesa, para muchos de sus comensales la terraza es la zona ideal para ubicarse, gracias a su amplio espacio y áreas privadas, el equipo de Loretta dirigidos por el chef Abel Hernández se encarga de ofrecer experiencias personalizadas. Si este San Valentín estás celebrando algo adicional, como un aniversario, ellos se encargarán de colocar detalles adicionales para que tu estancia sea tan particular como inolvidable para ti y tu acompañante.

RESTAURANTES

Meroma (Roma Norte)

Ya sea que elijas la luz natural que ilumina la terraza o un cómodo rincón al interior, ideal para los enamorados, este restaurante lleva a la mesa una vibra acogedora que solo un proyecto familiar puede ofrecer. Meroma sirve platillos fusión de comida internacional, mediterránea y mexicana contemporánea, siendo ya referencia entre los comensales locales y extranjeros que buscan una experiencia gastronómica.

Los chefs Mercedes Bernal y Rodney Cusic, están atentos en los sabores y productos que seleccionan para elaborar sus platillos en los que destacan el montadito de almeja, la terrina de *foie gras*, el *agnolotti* relleno de queso fresco y hongos rostizados o la pesca del día en salsa macha.

**Sartoria (Roma Norte)**

La propuesta del chef Marco Carboni deleita a los comensales con platillos creados con la herencia de la cocina italiana y el factor artesanal o hecho en casa, que tanto destaca al momento de probar alguna de sus pastas como el *tagliatelle* verde al pesto de menta, o los *gnocchis* fritos.

El ambiente cálido que ofrece con facilidad evoca a las trattorias italianas. Además la visión del chef ha llegado a darle a este restaurante un toque contemporáneo y elegante a la vez, por lo que resulta ideal para esta celebración.

**Carmela & Sal
(Lomas de Chapultepec)**

La cocina de Carmela & Sal se inspira en los ingredientes que cubren todo el territorio mexicano y que enriquecen la oferta nacional, por eso no debe ser sorpresa que en su menú (con nombres y presentaciones divertidas como irónicas), se encuentre hummus de garbanzo con chipotle, esquites a manera de risotto, entre otros.

Sus platillos son servidos bajo la luz tenue y un ambiente rústico, lo cual lo convierte en sinónimo de momentos agradables y acogedores.

Aitana (Lomas de Chapultepec)

El estudio español Cousi, está detrás de este proyecto que evoca una lujosa casa mexicana con techos altos, ventanales alargados, madera, azulejos y vegetación al interior. Cada espacio de este restaurante tiene una vibra diferente, algunas relajadas y otras un tanto sofisticadas o para enamorarse. La carta ofrece deliciosos platillos de cocina Mediterránea e Internacional como las croquetas de jamón ibérico, tiradito de callo de temporada, los langostinos con mantequilla, entre otros.



RESTAURANTES



Raíz (Polanco)

Con un diseño que ofrece a los comensales un ambiente clásico y elegante con acabados de madera y una luz delicada durante la noche, Raíz ofrece un ambiente apto para celebraciones entre amigos o en pareja. Su equipo está preparado para complementar este tipo de experiencias. El chef, por ejemplo, ha creado un menú degustación de 8 tiempos que parte desde el amuse y tuétano, mole y trucha, hasta una selecta degustación de sorbetes.

Mandolina (Polanco)

Ubicado en una icónica casa de cantera en la colonia Polanco, Mandolina trae a la Ciudad de México su amor e inspiración de las playas italianas, resaltando un llamativo color amarillo y auténticos limones italianos que cuelgan de su techo. Esa vibra retro, se toma como elemento para recrear el ambiente en este sofisticado lugar, que además de presumir un diseño y arquitectura particulares, los aromas y sabores del menú, son otra de sus grandes cualidades. La terraza con vista al Parque Lincoln, ofrece una privilegiada postal de esta icónica colonia en la ciudad.

La ensalada con calamares, o el pescado San Pancho (especialidad de la casa), son algunos platillos destacados en su carta.



Ling Ling (Reforma)

Ambiente cosmopolita y una privilegiada ubicación en el piso 56 de la torre Chapultepec Uno, hacen de Ling Ling una de las propuestas más destacadas para este Día de San Valentín, además de que la vista panorámica, uno de sus mayores atractivos, enamora a cualquiera que se asome a disfrutar de las postales que nos brinda la ciudad.

En el menú se encuentran platillos de fusión oriental como los tacos de *short rib*, el *robatayaki* de elote con trufa, los *dumplings* de berros y el *temaki* de erizo.



Fuente: OpenTable

INICIO



USA correctamente el
CUBREBOCAS



No saludes de beso, ni de mano y
GUARDA TU DISTANCIA



LÁVATE LAS MANOS
frecuentemente



NO SALGAS
con síntomas o enfermo



EVITA REUNIONES
sociales y familiares



VACÚNATE
contra **COVID-19**

• • •
**¡SÉ RESPONSABLE
Y CUÍDATE!**
• • •



SAN VALENTÍN CON SABOR A...

¡CHOCOLATE Y TÉ!



¡San Valentín es sinónimo de chocolate, y chocolate es sinónimo de té! Al menos eso es lo que pensamos quienes diariamente recorremos los caminos de la Camellia Sinensis, la planta que da vida a esta milenaria infusión.

La idea de combinar chocolate con té negros, blancos, verdes, oolong y puerh no es nueva. En diversas ocasiones le hemos platicado de algunos de nuestros más alucinantes ejercicios de armonización, realizados en conjunto con chocolateros y artífices de la creación dulce. Nunca antes, querido lector, le habíamos revelado cuáles son nuestras combinaciones predilectas.

Lo primero, antes de comenzar a dar sorbos y mordiscos, es entender la forma en que deben **unirse chocolate y té en los sentidos**. Ambos productos comparten cualidades en términos de aroma, sabor y textura, incluso taninos y astringencia, capaces de neutralizar, aminorar o potenciar a su contraparte.

En el caso de los chocolates con menores porcentajes de cacao y chocolates de leche, los puristas recomiendan iniciar la experiencia bebiendo el té, dejándolo que se extienda por toda la boca antes de tragarlo con el propósito de avivar las papilas gustativas. Después, dar un mordisco de chocolate y permitir que el trozo entero se funda lentamente sobre la lengua. Por el contrario, los chocolates con altos porcentajes de cacao, variedades con más de 70%, merecen degustarse al revés: mordida primero y después el té, con el propósito de realzar los sabores y tonos del propio cacao.

Tés negros y chocolate

¡Té negro! Hablamos de la opción más sencilla para combinar con la mayoría de los chocolates (de leche, semi amargos e incluso amargos), gracias a su cuerpo robusto, dominante dulzor frutal y agradable astringencia. ¡Créalo!, la astringencia natural del té negro es perfecta para interactuar con la untuosidad del chocolate, incluso si se trata de trufas cubiertas con cacao o bombones rellenos.

Uno de nuestros grandes favoritos es Keemun, un té negro completamente oxidado, caracterizado por sus hebras oscuras en forma de tiras delgadas, enrolladas y bien apretadas. Su infusión despliega un típico color rojo brillante en taza, así como un marcado aroma floral y ligeramente ahumado, con tonos de nuez, ciruelas y orquídeas; la suavidad y excepcional sabor frutal del Keemun son perfectos para entremezclarse y potenciar tabletas de chocolate de leche, chocolates con hasta 71% cacao, trufas e incluso postres con chocolate fundido, de esos que no pueden faltar en la mesa de San Valentín.





Tés verdes y chocolates

¿Té verde...? ¡Sí!, de China, Japón, Taiwán, Sri Lanka. Aquí podemos ir desde chocolates de leche, hasta variedades con altísimos porcentajes de cacao. Nuestros favoritos son dos:

1. Dragonwell, cuyas notas de avellanas y nueces tostadas, con marcados tonos vegetales y placenteros aromas de hierba seca, son perfectos para acompañar todo tipo de tabletas de leche enriquecidas con frutos secos, pistaches y nueces.

2. Matcha, la contraparte líquida idónea para el chocolate blanco... El amargor natural de este té verde japonés de grado ceremonial permite contrastar directamente con el dulzor y untuosidad del chocolate blanco, elaborado con manteca de cacao, azúcar y leche.

¿Y los tés oolongs?

Cerraremos con nuestro último favorito... ¡Oolong! Definitivamente debemos apuntar a la gran complejidad sensorial y elegancia de los oolongs como factores decisivos para la armonización con chocolate.

Esta gran familia de tés semi oxidados ofrece aromas florales, lácticos, de azúcares cocidas y crudas, con expresiones en boca que pueden ir del dulzor intenso a una delicada y placentera astringencia. Si pudiéramos elegir un ejemplar que fuera capaz de acompañar una buena selección de chocolates de San Valentín, la respuesta sería Tieguanyin (Tie Guan Yin o Ti Kwan Yin).

Las intensas notas florales, herbacididad y delicada astringencia de este oolong chino, son absolutamente perfectos al compás de chocolates de leche, trufas de chocolate, bombones rellenos de cremas dulces y bizcochos aromatizados con cacao.



LOS NOMINADOS AL OSCAR 2022...

Y ALGUNAS RICAS PELÍCULAS

GASTRONÓMICAS



La cocina es tan trascendente como el cine. Y los cientos de películas gastronómicas que se han realizado a lo largo de la historia del cine, lo demuestran.

Desde el documental del chef viajero por excelencia pasando por dos feel good movies y una comedia, tenemos cuatro películas gastronómicas para disfrutar en esta sabrosa temporada cinéfila, de cara al Oscar 2022 aprovechando que ya se publicaron los nominados.

**ROADRUNNER:
LA TRAVESÍA GASTRONÓMICA
DE ANTHONY BOURDAIN**

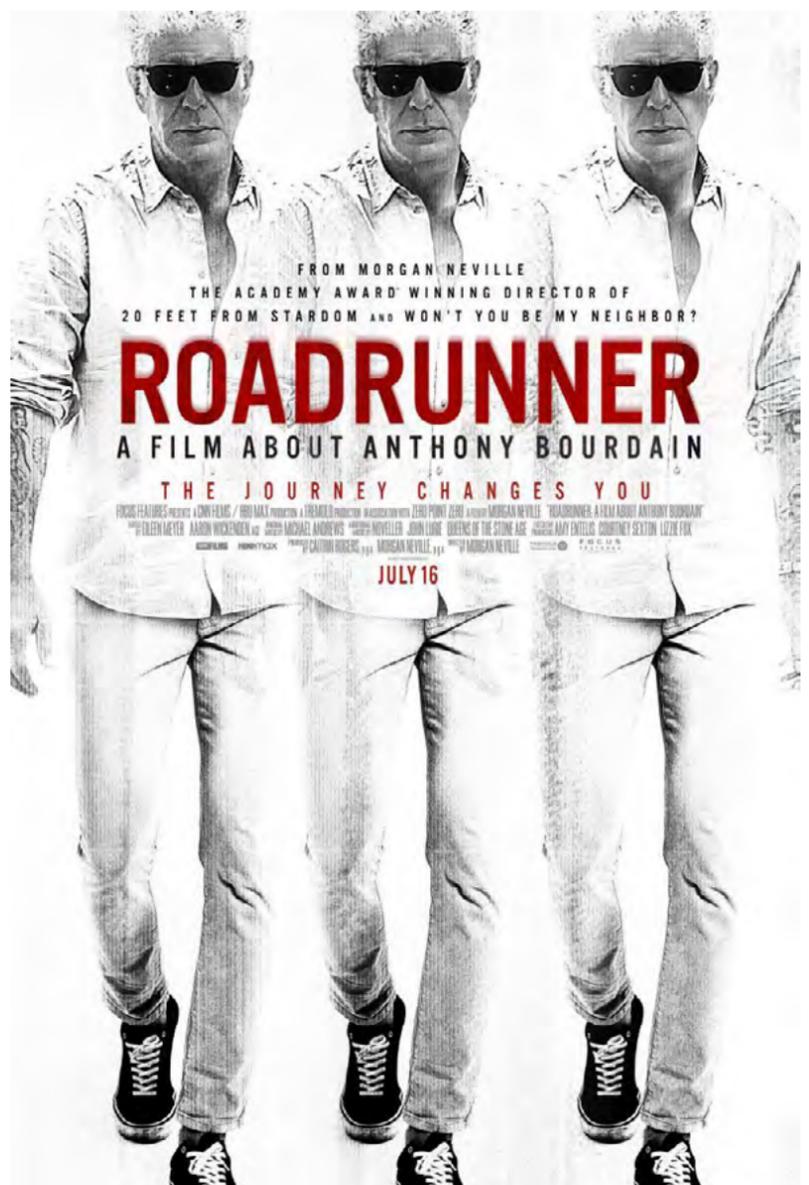
Este documental se estrenó con éxito el año pasado en el Festival de Cine de Tribeca, en Nueva York y comienza con la voz en off de Anthony Bourdain diciendo:

"Probablemente se van a enterar de todos modos, así que aquí va una pequeña aproximación preventiva a la verdad: no hay final feliz".

La película recorre la vida del chef que se suicidó en 2018, los lugares, las personas y la comida que probó durante casi 20 años de viajar por el mundo, partiendo de sus numerosos programas televisivos, las escenas nunca vistas, películas caseras y el testimonio de quienes lo trataron.

También el año pasado, cuando Bourdain hubiera cumplido 65 años, se publicaron *Comer, viajar, descubrir, una Irreverente guía gastronómica*, y *Bourdain: The Definitive Oral Biography*.

La puedes ver en plataformas de cine independiente por internet.



GASTRONOMÍA

COMER, REZAR AMAR: COMER PARA CARGAR PILAS EN UNA MALA RACHA

Esta cinta del 2010 se estrenó esta semana en el catálogo de Netflix y es una novela autobiográfica que relata la historia del divorcio de la autora del libro del mismo nombre, Elizabeth Gilbert y los tres pasos que consideraba necesarios para su proceso de sanación.

El primer paso: comer, lo que nos lleva a las vibrantes calles de Roma, Nápoles y otras ciudades gastronómicas italianas donde nos antojarán con pizza, pasta o gelatto.

Allí vemos a Julia Roberts, que representa a Liz, la autora, acompañada de sus nuevos amigos degustar las delicias de esas latitudes sin preocuparse por la báscula.

Posteriormente, Liz viaja a un monasterio hindú en Bombay, para cultivar su espiritualidad y finalmente, a Bali para buscar el equilibrio interior y encontrar el amor.



COMER REZAR AMAR
(EAT PRAY LOVE)



EL CHEF: JEAN RENO HACIÉNDONOS REÍR Y REFLEXIONAR

Esta película francesa del 2012 retrata a Reno como un chef serio, preocupado y poderoso, en contraste con su aprendiz, joven inquieto y talentoso.

El chef relata la historia de Alexandre Lagarde, el mejor chef de París, cuyo contrato con un gran empresario está en peligro, pues no accede a colaborar con una nueva estrategia del negocio que va contra sus principios.

Momentos hilarantes te esperan al ver al normalmente estoico Reno y el contraste de su perfeccionismo con la jovialidad de su asistente.

Así, la moraleja es que lo más importante es amar lo que uno hace, a los demás y hacer de cada día algo especial, además de permitirte deleitarte, al menos con los ojos, con platillos que te abrirán el apetito. La puedes encontrar en Pluto TV.



SIDEWAYS: PORQUE EL BUEN VINO NO PUEDE FALTAR

La última de las películas gastronómicas que te recomendamos es de 2004 y fue conocida en México como Entre Copas.

Protagonizada por Paul Giamatti, Thomas Hasen, Virginia Madsen y Sandra Oh, nos cuenta la trayectoria de dos amigos de toda la vida que deciden emprender un viaje por las vinícolas de California.

El futuro compromiso de uno de ellos, es la excusa para ir en busca del mejor vino para la boda. El viaje se convertirá en una experiencia para los amigos y sus respectivas parejas de cara a la crisis de la mediana edad.

Pero lo que realmente hace valiosa esta cinta es la serie de metáforas que comparan al mundo del vino con la vida misma, desde la cosecha de la uva, hasta su proceso de maduración y el arte de convertirla en vino, aprendiendo, de paso, sobre viticultura.

La puedes ver en Disney +.

SIDEWAYS



Y si quieres conocer otras películas y documentales sobre la cocina producidos en 2021 que recomendamos ampliamente, pasa por aquí.

CONSULTA AQUÍ



Fuente: Animal Gourmet

INICIO

BENEFICIOS DE LA CHÍA

QUE LA HACEN PERFECTA

PARA TU DIETA



Las semillas comestibles que ganaron popularidad para bajar de peso y que son de origen mexicano.

Estas pequeñas semillas que al entrar en contacto con algún líquido toman una forma viscosa, ganaron mucha popularidad al ser relacionada para **bajar de peso** debido a sus propiedades y a que es un buen acompañante en bebidas, como la agua de limón con pepino. Sin embargo existen muchos beneficios de la chía que vale la pena conocer.

Desde la cultura azteca esta semilla era importante en la dieta de las personas, además era utilizada como un **remedio medicinal**. Es gracias al uso y a los beneficios de la chía que esta semilla ha tomado tanta relevancia comercial en diversas partes del mundo. A continuación te contaremos cuáles son algunas de sus propiedades y por qué es tan relevante y bueno para la salud.

5 beneficios de la chía

1. Esta semilla está compuesta por grandes cantidades de vitaminas, minerales y antioxidantes que son gratas para la salud, por ejemplo los antioxidantes ayudan a combatir los radicales libres que causan estrés y daño celular.
2. La quercetina que contiene la semilla de chia, es buena para reducir los riesgos de enfermedades cardíacas además ayudan a reducir los niveles de presión alta.
3. Esta semilla contiene altas cantidades de fibra, esto sirve para reducir la resistencia a la insulina y mejorar los niveles de azúcar, además evita y disminuye las posibilidades de sufrir enfermedades como el síndrome metabólico y diabetes tipo 2.
4. ¿Sabías que la inflamación crónica puede generar enfermedades como cáncer o enfermedades cardíacas? Pues bien, la chía tiene un antioxidante llamado ácido cafeico que es perfecto para combatir dicho tipo de inflamación.
5. Y sí, la chía también ayuda a bajar de peso ya que si la combinas con agua ayuda a mantener los niveles de saciedad que necesitas para evitar caer en los abusos de cantidad de comida. Tan solo 28 gramos contienen 38% de la cantidad de fibra diaria recomendada.

Basta con mezclarla con agua para poder disfrutar de los beneficios de la chía, además como en realidad no tiene sabor solo una sensación de viscosidad, no tendrás problemas para mezclarla con diferentes tipos de bebidas, así puede ser agua de limón, agua de menta, en smoothies, incluso, con avena. Si tienes más dudas para añadir la chía a tu dieta te recomendamos consultar a tu especialista.

Fuente: Food & Wine en Español

INICIO

XAMUES: UNA DELICIA PREHISPÁNICA QUE VALE LA PENA APRENDER A COCINAR

Descubre estos pequeños insectos conocidos como las chinches comestibles del mezquite.

¿Cómo consumir xamues?

Estos insectos pueden consumirse asados, fritos e incluso vivos. Una vez que son capturados pueden comerse, sin embargo, se sugiere que sean *desflemados* primero para así eliminar el olor penetrante y desagradable que emiten, el cual afecta su sabor e incluso puede provocar infecciones gastrointestinales.

Para preparar los xamues se deben dejar reposar en una tina de agua con sal durante toda una noche. Posteriormente se lavan y enjuagan cuidadosamente, para finalmente dejarlos secar y proceder con el proceso de cocción que se elija, generalmente se preparan fritos o asados en comal con un poco de sal y chile. Posteriormente se acompañan con tortillas de maíz calientitas, aunque también se pueden usar para preparar recetas más complejas como salsas y hasta nopales revolcados.

Además de ser deliciosos, los xamues, como otros insectos comestibles, aportan grandes **beneficios para la salud**, gracias a la gran cantidad de nutrientes que aportan. Son una fuente rica de proteínas, fibra, grasas y omegas 3,6 y 9, al igual que minerales como el hierro, magnesio, fósforo y zinc. Son buenos para regular los niveles de azúcar en la sangre y para mantener en buen estado lo huesos.

Los xamues son insectos cuyo consumo data de la época de las **culturas prehispánicas**, principalmente en la región del Valle del Mezquital, Hidalgo. No solo son un ingrediente con una gran carga cultural, sino que también representan una alternativa nutricional para la alimentación.

Estos pequeños insectos se encuentran en las ramas del mezquital. Conocidos también como tantarria, xamuis, shashues o chinche de mezquite suelen encontrarse en las zonas semidesérticas y para capturarlos (entre los meses de junio y agosto, o mayo y septiembre), los lugareños usan guantes, ya que suelen orinar y dejar manchas amarillas. Puedes distinguirlos fácilmente por su color negro y manchas naranjas, amarillas y blancas. Cabe señalar que para que los xamues sean comestibles, deben tener entre 3 y 4 semanas de vida, ya que posteriormente su sabor se vuelve agrio.

Fuente: Food & Wine en Español

INICIO