

Bondades nutricionales del tomate en la V gama y la alta cocina versus "Dieta Mediterránea"

Mi día a día comprometido con fomentar una dieta más saludable que encaja plenamente con el tema que nos ocupa "Dieta Mediterránea".

Daré un paso atrás en el tiempo y recordaré que en mi época de estudiante de hostelería y turismo comprendida entre los años 68 al 78, cuando realizábamos prácticas y sobre todo era responsable de diseñar menús, siempre tenía una curiosidad con el tema de la "Dieta Mediterránea". Todos mis trabajos iban encaminados a poner a disposición del público una gastronomía sana, baja en grasas saturadas y que cumpliera con los requisitos que exigía una dieta que suministrara al organismo todos los nutrientes necesarios para un desarrollo de vida excelente, acompañado del ejercicio físico necesario para encontrar la paz con el cuerpo y con el espíritu.

Pero fue de muy temprana edad donde me di cuenta en el restaurante que regentaban mis padres, en una época de boom cinematográfico en Tabernas Almería, de la gran aceptación que tenía la cocina que elaboraba mi madre, guisos con alma. "Llenos de Virtud" decía Ella. Y no le faltaba razón. Ollas con verduras, legumbres, hortalizas, carnes etc. Etc. Que el éxito se notaba por que los platos al regresar a la cocina venían rebañados y limpios. Todo eran felicitaciones por parte de personas que era la primera vez que comían nuestra gastronomía. Actores y actrices como Raquel Welch, Jean

Brawun, Charles Bronson, Henry Fonda, y una larga lista de directores, productores, extras, figurantes y todo el mundillo relacionado con el cine. Unas 200 comidas se servían cada día. Nuestras provisiones eran casi todas propias de una finca de la familia donde se cultivaba de todo incluso teníamos una ganadería, con licencia de matadero y nos suministrábamos todas las carnes. También teníamos una gran producción de aceite de oliva de olivos centenarios que culminaba las delicias de las elaboraciones.

Y pasando a mi actividad mucho más desarrollada, englobando las diferentes líneas de trabajo y especialidades como eran las agencias de viajes formación y restauración, tengo la oportunidad de enseñar y transmitir todos mis conocimientos gastronómicos en mi propio centro de formación, haciendo análisis de nuestra cocina con otras de diferentes líneas de producto y ejecución.

Pero es en una nueva línea de cocina que surge a partir de los años 75; 80 denominada nueva cocina española, (Menús largos y estrechos) en los que jugaba una diversidad de productos a la hora de confeccionar y montar los platos. Es aquí donde empiezan a tomar protagonismo las hortalizas y verduras que, fusionando con pescados, carnes y otros alimentos principales se montan platos espectaculares pudiendo dar protagonismo a estos alimentos tan importantes para la dieta, elaborados con otras técnicas que no se conocían hasta ese momento, dando lugar a platos y cocina con mucha personalidad y sana al mismo tiempo.

Pero pasada ya una larga vida de trabajo y experiencia, me surge la oportunidad de intervenir en un proyecto fantástico con el que había soñado gran parte de mi vida.

La V Gama era algo que se palpaba, era evidente la necesidad de desarrollar esta cocina para facilitar el ritmo de vida que la sociedad iba demandando.

La idea surge un día en la mesa con mi amigo y primo político Pedro Caparrós, gran productor de frutas y hortalizas en sus huertas e invernaderos y con una gran introducción en todos los mercados, nacionales e internacionales. Comentamos la idea de transformar muchos de aquellos maravillosos productos y poder llevar al gran público platos ya terminados listos para regenerar y bases para la obtención de otros platos.

Fue en 2006 cuando se inicia el proyecto Gergaleña Productos artesanales y tengo la oportunidad de desarrollar todos mis conocimientos para montar un lugar de trabajo llamado fábrica, con máquinas a medida para ayudar a la producción, pero sin perder las técnicas de elaborado tradicionales y obtener así un producto de gran calidad.

Tanto es así que cran cantidad de premios muy importantes nos avalan incluso el de empresa saludable de España.

He creado varias líneas de productos, "dulces y salados" de verduras, hortalizas, legumbres etc. Que cumplen con el objetivo de pertenecer al grupo de productos que integran la "Dieta Mediterránea".

Principalmente es el tomate con una excelente variedad de elaboraciones culinarias, excelente fuente de antioxidantes, con gran cantidad de vitamina C, minerales, ácido fólico, licopeno y gran protector de cáncer de próstata.

Fundamental para elaboraciones tradicionales y de la técnica culinaria que se precie, da protagonismo a gran parte de los productos elaborados en este proyecto.

- Se empieza con una salsa de tomate que en su primera etapa fue muy importante.
- Surge de esta salsa una transformación en mousse. Y otra en crema, donde se ofrece una salsa de tomate en tres versiones diferentes. Elaborado naturalmente con aceite de oliva virgen extra, lo que ahora denominamos aove.
- Se crea una línea dulce de confituras y aquí juega un papel importante las variedades del producto:
- Se hace una confitura de tomate RAF roja y verde, se incorporan hortalizas como pimiento: rojo, verde y amarillo, berenjena, calabacín, que han sido y son la delicia del montaje de platos tradicionales y vanguardistas de alta cocina. Confituras que a lo largo del tiempo hemos ido modificando el contenido de azúcar y convirtiendo en mermeladas bajas en azúcar más demandadas por el público actual.
- Se crea una nueva línea de mermeladas tropicales: frambuesa, fresa, papaya, mango, cebolla. Entre tanto, se sigue con otros productos como el pisto o fritada: calabacín, cebolla, tomate, pimiento, envasado en cristal y tarrina. Con tratamientos térmicos muy poco agresivos, premiados ambos en sus diferentes envases.

- Se elabora pimiento asado al carbón, berenjena, se hace una ensalada asada deliciosa y natural.

- Se crea un producto que yo denomino mágico, que surge de una actividad gastronómica realizada en el hotel Hilton de Bruselas donde presento un plato de hortalizas confitadas, fritadilla de autor y gamba roja de Almería, sobre una emulsión de pimiento asado y aove. Y se convierte en plato ganador del certamen.

Esta emulsión se lleva a la fábrica y se comercializa como coulís de pimiento y aove, se hace con las variedades de pimiento verde, amarillo y rojo, también se hace con calabacín, berenjena, tomate y pasan a denominarse productos de autor, consiguiendo con una técnica especial que no se separe el aceite del agua de las hortalizas.

Sigo incorporando nuevas líneas de producto, como es la línea vegana, que aunque todos nuestros productos son de procedencia vegetal, estos están identificados con un sello especial, y cabe recordar que nuestros productos están exentos de gluten y de alérgenos. Comprometidos con los sectores con problemas de alergias.

La línea vegana la componen:

- Hummus de garbanzo
- Hummus de garbanzo y pimiento swet Palermo
- Hummus de berenjena
- Babaganousch
- Alboronía

- Muhammara

Todos productos basados en la cocina Andalusí.

Y retomando el tomate como protagonista de productos como:

- Rafpacho (gazpacho andaluz elaborado con tomate raf)
- Gazpacho de sandía
- Gazpacho de tomate cherry pera lobello (tres años consecutivos siendo sabor del año en España)
- Salmorejo

Línea de tomates rallados con los sabores:

- Rallado natural
- Rallado con aove (sabor del año 2021 en España) y premio a mejor producto andaluz elaborado con aceite de oliva en feria internacional del aceite de oliva Jaén)
- Rallado con un toque de ajo (tumaca)
- Rallado con omega 3
- Rallado con trufa

Todos estos productos envasados en tarrina con tratamientos térmicos muy poco agresivos confiriendo al producto la bondad de transmitir su sabor natural en cada una de las variedades.

línea de autor envasada en cristal donde ofrecemos al público la oportunidad de disfrutar de sabores muy característicos.

- Tomate de autor (premio a mejor producto andaluz elaborado con aceite de oliva, feria internacional del aceite de oliva Jaén).
- Tomate con albahaca
- Tomate con orégano
- Tomate con trufa y champiñón portobello

Y como puede verse toda mi actividad en este proyecto se desenvuelve utilizando y creando productos que cumplen con lo exigido para denominarlos "Dieta Mediterránea".

Antonio Gázquez