



**CONCHA CRESPO:
“LE DEBO TODO A TELEMADRID”**



Majadahonda IN

EDITA: MEIGA MEDIA S.L.

GERENTE: CARMEN MILLÁN

REDACTOR JEFE: GERMÁN POSE

COLABORADORES: ALBERTO GÓMEZ FONT, RAQUEL CALVO, MAY PAREDES JOSE LUIS G. CASTAÑEDA Y TONY CAPOTE.

DISEÑO Y ARTE: MIGUEL REDEL GÁMIZ • FOTOGRAFÍA: RICARDO RUBIO..

DTO. PUBLICIDAD: 616 64 90 11 • PUBLICIDAD@MAJADAHONDAIN.ES.

DEPÓSITO LEGAL: M-11316-2012 IMPRIME: MONTERREINA • www.majadahondain.es • redaccion@majadahondain.es

DIRECCIÓN: Plaza Mayor, 4, local 6, 28223 Pozuelo de Alarcón — 91 057 68 24 — 616 649 011 • PUBLICIDAD: publicidad@majadahondain.es

MAJADAHONDA IN no se responsabiliza de la opinión vertida en los artículos de sus colaboradores.

Esta publicación no puede ser reproducida, distribuida, comunicada públicamente o utilizada con fines comerciales, en todo o en parte, sin la previa autorización de la empresa editora.

Zielo SHOPPING
POZUELO



Navidad en 3, 2, 1 ...

con Sandra Valero y
Deborah Serendipity

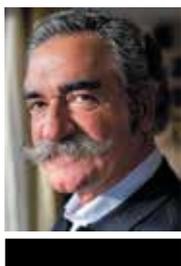
#zielokidsexperience

No te pierdas el gran evento de encendido de luces con la eurovisiva **Sandra Valero** y presentado por **Deborah Serendipity**, música y más sorpresas en una tarde muy especial.

9 de noviembre a las 18:00h junto al globo



www.zielo.es



Vino con gaseosa

Por Alberto Gómez Font

HAY CIERTAS COSAS QUE SON MUY DIFÍCILES DE EXPLICAR POR LA SENCILLA RAZÓN DE QUE NO TIENEN EXPLICACIÓN, AUNQUE ALGUNOS INTENTEN INVENTARLA Y ENCIMA PRETENDAN QUE NOS LA CREAMOS.

Una de esas cosas inexplicables es la costumbre, cada vez más extendida en nuestro país, de mezclar el vino con gaseosa, hábito muy difundido entre la gente que por razones de trabajo se ve obligada a almorzar fuera de casa, y por razones económicas se ve forzada a acudir a pequeños restaurantes, casas de comidas, cafeterías o bares donde ofrecen menús a precios asequibles. Y se trata de una costumbre relativamente nueva, pues hace cuarenta o cincuenta años era raro que alguien hiciese esa mezcla, aunque en esos años, y antes, sí era corriente añadir un poco de sifón al vino, pero solo en las tabernas.

La única explicación posible y casi lógica sería la del ahorro, es decir, que hubiera escasez de vino y se le añadiese la gaseosa para que la botella tardase más en agotarse; pero da la casualidad de que tenemos la gran suerte de vivir en un país donde se produce mucho, muchísimo vino, y de gran calidad. Somos exportadores de vino, y hay tanto que también producimos muchos y muy buenos brandies, que no son ni más ni menos que aguardientes conseguidos por la destilación del vino, y como además hay excedentes, también se produce en España mucho alcohol vínico, luego usado en la elaboración de licores.

Y si nos sobra el vino no parece haber ninguna razón para que intentemos que no se nos termine la botella. Tampoco nos sirve esa otra explicación, muy extendida, de que solo se le añade gaseosa al vino malo que sirven en los restaurantes baratos, y no nos sirve por la sencilla razón de que en nuestro país no hay vino malo, y si alguna vez lo hay no llega a embotellarse, sino que se destila para hacer alcohol o se tira. Hay vinos muy buenos, vinos buenos y vinos menos buenos; pero malos no, y si los hubiera no mejorarían con el añadido de la gaseosa, sino que terminarían de estropearse. Además, lamentablemente, los que tienen el horrible hábito de hacer esa mezcla infame, no tienen el paladar suficientemente educado como para distinguir los vinos, y se atreven a verter gaseosa sobre cualquier caldo, por bueno que sea. Lástima que esas cosas no puedan prohibirse, pues apelar al sentido común y a la sensibilidad es tarea estéril con esos bebedores de vino aguado. Ω

Sanitas 

Clínicas Dentales



Cuidamos lo
que nos une



Revisión
bucodental
GRATIS

Pide tu cita **Seas o no de Sanitas**



Clínica Dental Sanitas Majadahonda
C/ Doctor Calero, 17
81 051 19 00



Nunca caminarás solo

Por Tony Capote

CAMINA EL PERSONAL POR LA CALLE CON LA PREMURA DE UN DELINCUENTE. CUNDE LA ANSIEDAD Y LA PRISA POR LLEGAR CUANTO ANTES A UN DESTINO DE VÍA MUERTA, QUE NO LO SABEN. Nadie mira a nadie y nadie disfruta del paseo callejero. Ni siquiera los novios se hablan en ese viaje demencial. Y si ni los amantes se miran mucho menos van a reparar en un chaval que camina sonriendo por la acera con evidentes síntomas de discapacidad intelectual, síndrome de Down o lo que sea. El muchacho disfruta del sol de la tarde y le sonrío a la vida envuelto en los delirios que revolotean en su dimensión intelectual particular. Nadie repara en él y, seguramente, será el más feliz de todos los cientos de transeúntes que se le cruzan.

Este chaval, dicen ahora discapacitado intelectual, desprende emociones trufadas de una inocencia, frescura y nobleza que ya quisiéramos, si acaso, rozarlas. Pero nadie ve a nadie, y si se detienen en él, el personal, sacudido por su falsa moral piadosa, sucumbe a su compasión antes que al raciocinio. Esta sociedad de gañanes analfabetos está carcomida por un egoísmo funesto y letal, de ahí vienen las guerras. No acabamos de soportarnos, y la cosa no tiene buena cura. Pero a lo mejor la salvación de esta amuermada humanidad está en estos chavales “discapacitados”, vaya con la palabreja, cuya imaginación y pensamiento baila a un ritmo diferente, y no poco brillante. Se trata de que el personal, en general, tenga conciencia de que es posible que haya otras maneras de ver, sentir, interpretar, actuar, yo qué sé.

Estas personas “discapacitadas intelectuales”, siguen siendo especímenes raros en esta sociedad, salvo honrosas excepciones. Son outsiders, o sea. Pero ya está bien. Por eso, el magnífico proyecto que van a llevar a cabo la Asociación LibreyAzul junto a la publicación Pozuelo IN para favorecer la inclusión en la sociedad, de verdad, de todas las personas con discapacidad intelectual es digno de mención y un orgullo para todos. Su lema es “Nunca caminarás solo”, como el glorioso himno del Liverpool F.C. El afán es que nadie se va a quedar atrás por sus capacidades diferentes. Pues eso, empieza el partido. Y los goles ya vendrán. Ω

Descubre el Patrimonio Mundial
en la Comunidad de Madrid

ARANJUEZ

📍 Palacio Real de Aranjuez

No te pierdas todo lo que tiene que ofrecerte como:

el Jardín del Príncipe, el Museo de Faluás Reales, su gastronomía y enoturismo,
sus **paseos en globo**...

¿Cuántos días vas a quedarte?



**Comunidad
de Madrid**



Despertar

Por May Paredes

AHORA QUE EL OTOÑO NOS ABRIGA ENVUELTOS EN LAS MANTAS DEL CONFORT, SOMNOLIENTOS, REFLEXIVOS Y MORRIÑOSOS. CAEMOS EN LA VIGILIA DEL RECUERDO DONDE YA EXTRAÑAMOS LA EXULTANTE LUZ QUE NOS HA ACOMPAÑADO ESTE TIEMPO SIN VERNOS.

Si abro lo ojos puedo ver toda la realidad, la mía también. Y en esos quehaceres me pierdo, sin fe, sin ti, sin puerto.

Tú puedes hacer que esto sea sostenible, pero cuando no estás todo se vuelve más duro y difícil, más libre, eso estando sin estar, que hace tanto que no te veo viéndote. Me puedes elevar tanto que desaparezco, me despego y podría ser real o eso fue ayer, tal vez hace un millón de años. Pero cuando me dejaste caer, todas las heridas se abren en un dolor infinito. Un dolor que he aprendido a soportar de mil maneras. No te puedo decir cuantas ni cuan éticas pueden o no ser.

Pero me dejas caer tantas veces, que me hundo en el desamparo de tu indolencia, mientras tú te deslizas por parajes de plácida y despreocupada laxitud, tu comodidad, tu olvido, tú.

En este abismo de oscuridad, la claridad es insultantemente iluminadora y no puedo ver más que las cosas que no quiero ver,

las que me hieren y aun así, no puedo dejar de quererte, porque quiero quererte, nunca quise y así de forma irracional, suicida, enervante, constante, a mi forma, yo.

En esos pesares me hallo, sin pensar en ello demasiado, pero es mentira, sí que están presentes manque yo quiera negármelo, con mis temores, mis miedos, mis fracasos.

Me he acostumbrado a tragar saliva, a ahogar mi llanto y no hay sonido más fuerte que el del torrente de mi sangre corriendo por mis venas yendo a parar a un corazón que late enfermo, lastimado, luchando por no agotarse, por seguir vivo, tal vez a ninguna parte.

Y se me acaba la fuerza, la vida, mientras los paisajes se apresuran a pasar frente a mí, sin poder prenderlos, conservarlos, solo me pertenecen ese ínfimo instante en que mi retina los captura para que de nuevo sigan su curso, ajenos a mis penas.

Si cierro mis ojos, podría intentar ver ese mundo que nunca me abrió los brazos, lo podría imaginar amable conmigo, incluso generoso. Si aprieto mucho mis párpados, podría creer que toda la belleza, el sol y la lluvia, las pusiste tú para mí. Para nosotros, como deberíamos ser y nunca fuimos.

Y si no vuelvo a abrir los ojos, temo dejar de oírlo todo, mi respiración, la tuya, los latidos, el pulso que mantenemos y que nos une entre el gozo y la agonía.

Mas con todos mis pesares, lamentos y argumentos; lo que más temo es no volver a verte en esta vida. Porque a pesar de todo me aferro a este mundo y a tus palabras, que yo sé que son mentira. Pero me las dices tú.

Y ese falso soplo de aire me es suficiente para respirar, siempre y cuando no despierte, tu embeleso es la sustancia, el brebaje que calma, que me adormece y me permite soñar, todo sin haber amanecido. En vigilia, oyendo nuestros palpitaes, nuestro respirar, el resuello y nada más. Ω

MOLINASECA

supermercados

10%

DESCUENTO
en tu primera compra online

CARNE
DE PRIMERA
CALIDAD

GASTOS
DE ENVÍO
GRATIS

C/ Valtravieso nº 10
ARAVACA
913 574 460

www.molinasecaonline.com

C/ Francia nº 8
POZUELO DE ALARCÓN
913 514 553



APROVECHA EL VERANO Y DOMINA EL INGLÉS

CURSOS INTENSIVOS DE JUNIO Y JULIO TODAS LAS EDADES Y NIVELES

PREMIOS EXCELENCIA EDUCATIVA 2024 AL MEJOR MÉTODO PARA EL APRENDIZAJE DEL INGLÉS Y
MEJOR INNOVACIÓN CON MÉTODO DEL

¿Quieres conseguir una **certificación oficial** en inglés o **mejorar tu nivel de conversación**? ¡Este verano es tu oportunidad perfecta!
Nuestros cursos están avalados por **12 premios** que garantizan la **calidad y eficacia** de nuestra enseñanza. **Profesores expertos.**

Horarios flexibles. Pago semanal o mensual. No dejes pasar esta oportunidad de lograr tus objetivos este verano.
¡Inscríbete hoy y da un gran paso hacia tu futuro profesional y personal!

📍 C. Benigno Granizo, 7. Clases presenciales y/o por videoconferencia. 🌐 www.escuelainglesa.es ☎ 620 35 43 05 ✉ info@escuelainglesa.es

La nueva teleasistencia avanzada

ofrece seguimiento
y atención personalizada
por profesionales
socio-sanitarios desde la
comodidad de tu hogar

CONECTADOS A LA SEGURIDAD
DE ESTAR TRANQUILOS



Detectores de movimiento, de actividad,
de caídas, sensores de fuego, de humo o de gas.

Infórmate en el
012_Dependencia



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación
y Resiliencia



Comunidad
de Madrid



Dictadura votada

Por Jose Luis G Castañeda

DESDE QUE SÁNCHEZ SE HIZO CON EL GOBIERNO DE ESPAÑA, HA IDO FAGOCITANDO, COLONIZANDO CON SUS PEONES, SIN PUDOR, NI TAPUJOS, Y A UNA VELOCIDAD DE VÉRTIGO, TODAS Y CADA UNA DE LAS INSTITUCIONES DE NUESTRO ESTADO. Desde la Justicia, hasta la Fiscalía, el Tribunal Constitucional (que ni es Tribunal, ni Constitucional), la Abogacía del Estado, la Comisión del Mercado de Valores, el Banco de España, etc., hasta llegar a tener controlados todos aquellos instrumentos que, en principio y entre otras funciones, deberían controlar al presidente y a sus ministros y altos cargos.

Un gobierno trufado de corruptos sin caretas que sabe que puede campar a sus anchas, robándonos sin complejos y sin necesidad de ocultarlo, otorgando contratos públicos a amiguetes y familiares, y saltándose todas las normas con total impunidad.

A esta pandilla de sinvergüenzas, dentro del gobierno, hay que unir los vividores que sueltan paridas un día tras otro, como puede ser Lady cohetes, comúnmente conocida, como Yolanda Díaz, que nos dice tonterías e incongruencias incomprensibles cada vez que abre la boca; o la pistolera, Mónica García, que no se le ocurre decir otra cosa que el levantarse a las 5 de la madrugada no es sexy, y que los trabajadores deberían poder levantarse más tarde. Vamos, una lumbreras. Menos mal que a la Montero la tenemos en Bruselas y allí la escuchamos mucho menos.

A estos dos tipos de especímenes gubernamentales, hay que unirles toda la patulea infecta que les da apoyo parlamentario, como son los separatistas y bildu-etarras, y los que dicen ser la oposición, que no hacen nada para que España esté mejor y cuyo único propósito, para aquéllos, es acabar con nuestro país, y para los otros, que, algún día, puedan hacer lo mismo que Sánchez hace en la actualidad, mentir, mentir y mentir (¿verdad, Almeida?), y si pueden, robar, robar y robar (ya se han encargado de despenalizar determinadas malversaciones y te dirán que eso no es delito).

Y para terminar de fagocitarlo todo a su alrededor, en un giro de tuerca adicional, en un estrangulamiento mayor a los ciudadanos, el sanchismo se hace más fuerte y amordaza a la opinión pública, so pretexto de defender la verdad e ir contra lo que ellos llaman bulos. En los países libres, los medios de comunicación controlan a los gobiernos y es en las dictaduras, donde los medios son los que son controlados. España, la dictadura votada. Ω

FILO

By BISTEC

- CATERING DE FUEGOS Y ASADO ARGENTINO ·
- EVENTOS SOCIALES & CORPORATIVOS ·

676 52 42 88

filocatering.es



+ INFO



BISTEC

BOUTIQUE & BAR DE CARNES



- CARNES PREMIUM SELECCIONADAS ·
- VINOS DE EXCEPCIÓN ·

AV. EUROPA 22 - POZUELO DE ALARCÓN

91 041 40 73

bistec.eu



+ INFO

PLAN DE EMPLEO JOVEN



**Si eres menor de 30 años y estás buscando trabajo,
y si eres padre o educador de jóvenes que quieren
mejorar su formación, hay PLAN.**



Infórmate en cualquiera de las 42 oficinas regionales sobre el Plan de Empleo Joven para ayudarte a planificar un futuro lleno de oportunidades con formación específica para tu perfil.

HAY PLAN, ¿TE APUNTAS?



Comunidad
de Madrid



DETRÁS DE UN BESO

Por Germán Pose - ¿Qué esconde ese beso que se derrama como el agua de un chaparrón de otoño en los labios de los amantes? Los ojos se cierran como un telón de pasión tan eterno y tan fugaz. Y en esa oscuridad de paraíso artificial se suceden con misterioso vértigo sueños de verbenas de ilusiones infinitas, que escapan del tiempo confundidas con el espejismo de todos los espacios del Universo que se funden ese beso.

Se para el tiempo y las estrellas arden de alegría entre guiños cómplices y deslumbran con esa luz mágica que solo captan los ciegos. ¿Qué esconde un beso? Ese instante fugitivo en el que se derriten los amantes como las rocas de hielo en un vaso de whisky de aquellos que sueñan empapados de alcohol y de deseo. Ω

IA



Inteligencia Artificial: La Revolución para los Negocios Locales

Por Raquel Calvo Vega
Experta en SEO y Automatización de Procesos

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL (IA), UNA TECNOLOGÍA QUE PARECÍA RESERVADA PARA GRANDES CORPORACIONES Y EMPRESAS TECNOLÓGICAS, ESTÁ TRANSFORMANDO DE MANERA RÁPIDA Y RADICAL LA FORMA EN QUE LOS NEGOCIOS LOCALES OPERAN Y SE CONECTAN CON SUS CLIENTES. LO QUE ANTES SE CONSIDERABA UNA HERRAMIENTA FUTURISTA ES AHORA UNA REALIDAD ACCESIBLE Y CLAVE PARA CUALQUIER EMPRESA, SIN IMPORTAR SU TAMAÑO. La IA permite a los pequeños negocios aprovechar datos y automatizar tareas repetitivas, lo que les otorga una ventaja competitiva frente a aquellos que aún no han adoptado estas tecnologías.

Con la llegada de asistentes virtuales, chatbots y análisis predictivo, los negocios locales pueden competir en igualdad de condiciones con las grandes marcas, manteniendo su autenticidad y cercanía con la comunidad

A continuación te presentamos algunos de los beneficios de implementar la IA en negocios locales:

1. Automatización de tareas repetitivas: las herramientas basadas en IA permiten automatizar tareas rutinarias como la gestión de inventarios, el envío de correos electrónicos, la generación de facturas o la programación de citas. Esto libera tiempo y recursos para que los propietarios y empleados se concentren en aspectos más estratégicos y creativos del negocio.

2. Mejora de la atención al cliente: los chatbots impulsados por IA pueden gestionar consultas frecuentes, reservas

o pedidos, ofreciendo atención al cliente las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Esto no solo mejora la eficiencia del servicio, sino que también garantiza una experiencia fluida para los clientes. Además, las respuestas automáticas permiten a los clientes resolver problemas rápidamente, lo que aumenta su satisfacción.

3. Personalización de la experiencia del cliente: gracias a la IA, los negocios locales pueden analizar los comportamientos de compra de sus clientes y ofrecer recomendaciones personalizadas. Por ejemplo, en una tienda online, los algoritmos de IA pueden sugerir productos basados en las preferencias y compras anteriores del cliente, lo que incrementa las probabilidades de ventas adicionales.

4. Marketing más eficaz: con el uso de herramientas de IA, los negocios pueden optimizar sus estrategias de marketing, segmentando mejor a su audiencia y personalizando los mensajes para aumentar la relevancia. Plataformas basadas en IA pueden analizar datos en tiempo real, mejorando la eficacia de campañas publicitarias en redes sociales o email marketing, asegurando que lleguen al público adecuado en el momento perfecto.

5. Análisis de datos y toma de decisiones informada: los sistemas IA permiten a los negocios locales analizar grandes volúmenes de datos de manera rápida y precisa. Estos datos pueden provenir de ventas, comportamiento del cliente o interacciones en redes sociales. Con este análisis, los propietarios pueden tomar decisiones más informadas sobre qué productos deben destacarse, cuándo lanzar promociones o cómo ajustar su inventario según la demanda.

6. Aumento de la eficiencia operativa: la IA permite que los procesos internos sean mucho más eficientes. Por ejemplo, en el sector de la hostelería, las cocinas pueden utilizar sistemas de IA para optimizar el tiempo de preparación de alimentos y minimizar los desperdicios. En negocios de servicios, la programación automática de citas o la planificación eficiente del personal son ejemplos de cómo la IA reduce tiempos de espera y mejora el servicio al cliente.

No lo olvides. Si todavía no has considerado la IA como parte de tu estrategia de crecimiento, este es el momento de hacerlo. Para los negocios locales que buscan destacar y mantenerse competitivos en el entorno digital, la IA es una apuesta segura hacia el éxito. Ω

MAJADAHONDA IN



A woman with long, wavy brown hair is seen from the side, sitting at a light-colored table. A lamp with a pleated, cream-colored shade and a brass base is lit on the table, casting a warm glow. In the background, a large window looks out onto a city at night, with blurred lights and buildings. The text is overlaid on the right side of the image.

**FUI PIONERA
EN LA TV
EN ENTRAR
EN LAS COCINAS**



Concha Crespo nació en Valencia, inició sus estudios de periodismo en la Complutense. Volvió a Moncada, su pueblo, para terminarlos en el Ceu San Pablo. Llegó hace 32 años a Madrid por amor. Una brillante trayectoria profesional en el mundo del periodismo hizo que se la conociera como “La gran Concha”. Convencida de que los periodistas nacen de personas que les gusta viajar o escribir o ambas cosas, lo que la definió desde los 8 años. Su carrera la empezó en actualidad hasta que encontró lo que realmente le llenaba, el periodismo gastronómico. Considera que la gastronomía es el arte de beber y comer.

Pero, ¿Quién es Concha? Pues una mujer pasional, que siempre ve el lado bueno de las cosas, enamora, pura energía, si algo le gusta es viajar y disfrutar con la familia y los amigos. Para Concha todo es prioritario. Le da máxima importancia al presente y disfrutar de cada momento. Una mujer excepcional.

Recibe a Pozuelo IN en Ramest (La Finca Gran Café) donde conversamos sobre su vida y su profesión.

*Por Carmen Millán
@carmenmillan07*

—¿Cómo fue tu etapa universitaria?

Me vine a estudiar periodismo a Madrid, era una locura maravillosa, pero al poner la carrera en Moncada, mi pueblo, me volví a terminarla allí en el Ceu San Pablo.

—¿Cuál fue tu primera experiencia laboral?

En vacaciones de primer curso de universidad, estando en mi tierra, me puse a buscar trabajo páginas amarillas en mano. Llamé a Radio Cristal, pensando que sería una radio alternativa y que me daría trabajo y resultó ser de cadena Rato. Hablé con un Director y me dijo “Tengo toda la campaña de las elecciones del 86 contratada y se me acaba de ir el redactor jefe”. Yo en primero y odiando la política, me vi en los mítines en la plaza de toros de Valencia, haciendo economía, relacionándome con los políticos. Fue hacer la llamada en el momento justo. Desde entonces no he parado.

"LA TV SE ACABÓ CON SÁLVAME"

—¿Por qué vuelves a Madrid?

Por amor, me enamoré de un madrileño. Es verdad que Valencia se me estaba quedando pequeña porque hice en poco tiempo de todo.

—¿Dónde comenzaste?

Me llamaron de televisión española porque querían copiar el programa de Madrid Directo que funcionaba tan bien en TeleMadrid. El inconveniente es que TVE no tenía la capacidad de moverse rápido por toda España y duró tres meses. Nos despidieron a todos pero a mi me dijeron que me fuera tranquila de vacaciones porque me iban a llamar de Madrid Directo.





TU VIVIENDA EN BUENAS MANOS

PLAN ALOQUILA

¿ERES PROPIETARIO DE UNA SEGUNDA VIVIENDA?

Maximiza tus ingresos y asegura tu propiedad con el **Plan Alquiler de la Comunidad de Madrid**.

Facilita la gestión de tu propiedad con asesoramiento especializado y seguro de impago gratuito hasta 3 años, brindándote seguridad y rentabilidad en el mercado de alquiler.



Más información



Comunidad
de Madrid



TRUCO O TRATO

TODO PARA HALLOWEEN

MÁS DE 7.000 REFERENCIAS

C/ MÁRTIRES, 18 (POSTERIOR) 28660
BOADILLA DEL MONTE (JUNTO AL CEMENTERIO)
TEL. 918 70 96 06

NUEVA APERTURA
AV. DEL CONSUELO, 25, 28350 CIEMPOZUELOS



—¿Cómo fue tu etapa en Telemadrid?

Estuve 12 años. Mi entrada fue con Santi Acosta, fue el primer reportero que me llevó a un reportaje y me dijo algo que nunca olvidaré “¿Has visto que yo ya tengo el siguiente reportaje? Tú aprende eso, de cada reportaje sacas otro” y desde entonces así lo hago. Empecé con actualidad. En un momento dado, me mandan a entrevistar a un chico de 20 años que acababa de matar ETA a su padre en la calle Ibiza y el chico estaba dando una rueda de prensa para todos los medios. Madrid Directo tenía que personalizar la noticia y cuando habían acabado los 50 medios de preguntarle sobre su dolor por la muerte de su padre, tenía que llegar yo y volverle a preguntar por lo mismo, en ese momento le dije al equipo que nos íbamos, que no era capaz de sentarme con él. Con esta noticia se pensaba abrir Madrid Directo y al llegar a la tele, me fui a hablar llorando con Elena Sánchez que era la Directora y le comuniqué que no lo había podido hacer. Elena me supo ver y me dijo que no me preocupara.

—¿Cómo era esa generación de Telemadrid?

Yo comparo los que estábamos en aquella época en Madrid Directo con las top models de antes, una generación que no se ha vuelto a repetir. Es verdad que entonces Tele Madrid era la bomba y se veía en muchos sitios. Cuando mi hija fue al colegio me dijo que sus compañeros le dijeron que su madre era famosa, le dije que no, que era popular.

—¿Dónde te recolocaron?

Yo en actualidad estaba hora y media diaria y era con lo que se abría y me ofrecieron cerrar el programa y que para cerrar tenía que ser con algo bonito. Me daban carta libre para hacer lo que quisiera, moda, música, belleza, viajes... cuando me di cuenta estaba dando la vuelta a España sin salir de Madrid y luego la vuelta al mundo sin salir de Madrid a través de los restaurantes y su gastronomía.

—¿Ahí comenzó tu amor por la restauración?

Si, empecé así y hasta el día de hoy. Es verdad que después de dar la vuelta al mundo desde Madrid, entro un poco en bajón, necesitaba algo más, necesitaba viajar. Tele Madrid no tenía presupuesto ni era su política. Entro en crisis hasta que conozco a Ferrán Adriá que vino a Madrid a dar una charla. Hizo una versión del



**“UN BUEN CAMARERO
TE ARREGLA
UN MAL PLATO”**

arroz a la cubana que me teletransportó al futuro y me hizo sentir que se avecinaba una revolución importante que fue la gastronómica.

—¿Por qué fue tan importante para ti?

Me di cuenta que tenía largo recorrido. Se empezó a hacer la comida moderna, los franceses perdieron el trono de los mejo-

res y los españoles se pusieron a la misma altura. Viví en primera línea este cambio.

—¿Cuándo empezaron tus viajes?

Yo quería saber algo más, de qué país salía cada producto, necesitaba viajar. Mi directora me dijo “dame titulares, madrileñiza los reportajes” y mi titular fue, ¿De dónde vienen los kiwis que se comen en



Madrid? Fue el germen de “Madrileños por el Mundo” que luego desarrolló Paloma Ferré, hablo de hace 25 años. La única condición que me puso fue que estuviera donde estuviera, se tenían que ver madrileños que vivieran allí. Me fui a Noruega a ver cómo se cría el salmón y el bacalao y terminé dando la vuelta al mundo.

—¿Cuál ha sido el lugar que más te ha impactado?

En Mozambique lo pasé fatal, teníamos que simultanear ese viaje hedonista a ver langostinos y a la vez teníamos a la Guardia Civil de España formando a la policía de este país. Estábamos los españoles allí ayudando y tenía que hacer otro reportaje

de eso. Me iba con la G. Civil a los hospitales ¿sabes lo que es ver la cunita de un bebé, por llamarlo de alguna manera, lleno de arañas? Menos mal que siempre he tenido unos cámaras maravillosos. El que me ha encantado y he vuelto varias veces, es Noruega, es maravilloso.



—¿En algún momento te ha afectado estar siempre con la maleta en la mano?

No, bueno a lo mejor porque me ha creado adicción, necesito viajar.

—¿Por qué finaliza tu etapa en Tele Madrid?

Porque Ricardo Medina, productor y creador de este formato, se lo vendió a TVE que es donde me voy durante 8 años a hacer España Directo. Acababa de nacer mi hijo y solo quería hacer un directo y un reportaje, quería disfrutar de mi momento personal. Vivía como una reina, trabajando dos días y haciendo alta cocina.

—¿Con qué restaurador te quedas?

A ver, haría un trío. Todo el mundo reconoce a Ferrán Adriá y yo reconozco a Ferrán y Alberto Adriá y a Oriol Castro. Sin ellos no habría hecho nada como tampoco habría hecho nada sin July Soler que era el de sala y un visionario. Me quedo con ellos porque ellos me hicieron darle otra oportunidad a la gastronomía.

—¿Cuál es tu plato favorito?

Sigue siendo un arroz en paella o una tortilla de patatas. Primero porque reivindicó mi tierra, segundo por todo lo que hay detrás, por supuesto tiene técnica pero también hay detrás fiesta, familia, reunión, hay domingo, hay un hombre que es quien realmente cocinaba los domingos, hay naranjos... me emociono. Yo sacrifico un paseo un domingo por hacer una arroz para mi familia o mis amigos.

—¿Cuándo se acaba esta etapa?

La tele se acaba cuando aparece Sálvame. Se fueron todos los anunciantes a Tele5.

“JOSÉ MESTANZA FUE QUIEN POPULARIZO EL SALMÓN AHUMADO”

—¿Ahí es donde te reinventas?

Para mí no era reinventarme, era ir a cumplir mi sueño por fin, producir mi propio formato de gastronomía y cree “Delantales de etiqueta”. Al ver que el foco iba a estar en los cocineros, les dimos el protagonismo. Era un formato en donde los embajadores se quitaban la corbata, se ponían el delantal y se venían a comprar y cocinar. Empezamos con el embajador de Israel, fuimos a los sitios donde él compraba, nos llevó a su pisazo en la Castellana, nos presentó a su mujer, víctima del holocausto y cocinaba. Nos sentábamos a comer y en esa mesa había españoles vinculados con ese país y artistas y empresarios del mismo. Me produje también otro de 30 minutos con Canadá, con Suecia. Me convertí en productora, directora y protagonista porque también salía de reportera.





—Una vez grabados y terminados ¿Cuál fue tu siguiente paso?

Me fui a Bainet, que es la productora de Arguiñano. Me fui al País Vasco a enseñárselo al productor de Arguiñano y le encantó la idea y me manda a Bainet de Madrid y me apoyan durante dos años haciendo la producción. Me fui a Tele Madrid a enseñárselo y a la semana me llamaron para comunicarme que acababan de comunicar el Ere y no iban a tener dinero ni para papel higiénico. Esa fue la primera sensación que tuve agri dulce. Después lo llevamos a TVE española y me dijeron que era una pena porque acababan de firmar otro proyecto. Parecía que siempre llegaba justo después o pasaba algo tremendo y después de dos años decidí dejarlo.

—¿Es cuando entras a llevar la comunicación de restaurantes?

Justo en ese momento, un amigo acababa de abrir un restaurante y me propuso llevarle la comunicación. Fue algo involuntario, yo nunca había cobrado por contar nada. Empecé a perseguir a los que antes me perseguían a mí. Empecé a llamar a mis colegas e invitarles a comer, a que lo disfrutaran y solo si lo encontraban atractivo, les pedía que hablaran del restaurante. De los restaurantes pasé a productos y así llevo 12 años.

—¿Qué estás haciendo en este momento?
Estoy organizando campeonatos de cocineros de pinchos y tapas por España.

—¿Sigues viajando?

Por supuesto, esta semana me voy a Lugo y a Orense. Ahora estamos con el campeonato de Galicia.

—¿Te llena lo que haces?

Bueno, me llenaría más una playa donde escribir, cocinar y recibir a mis amigos.

—¿Cómo crees que ha evolucionado el periodismo desde esa época gloriosa hasta ahora?

Llevándolo a mi terreno, en nuestro tiempo yo era la única cronista, ahora ya no hay criterio. Ahora hablamos de gastronomía todos a través de las redes sociales, cualquiera puede opinar o criticar. No voy a entrar en eso, no es mejor ni peor pero se ha popularizado o democratizado o vulgarizado o prostituido la comunicación.

—A lo que se ha denominado nueva cocina ¿Crees que se les ha ido de las manos?

Siempre intento hablar en positivo. Hay una vuelta al origen, a la tradición, al producto y ya a los “estrellitas” se les ha dado un baño de humildad. La alta cocina tiene la función de seguir investigando, abriendo caminos lo que pasa es que ya no tiene la prioridad que tenía. La comida de diseño está muy bien para dos veces al año porque hay que tener un buen presupuesto, es para determinadas ocasiones porque vas a vivir una experiencia.

—¿Qué opinas sobre el poder de las redes sociales?

Creo que las redes sociales están poniendo en evidencia que sean tan poderosas como se nos quiere hacer creer. Para llenar un restaurante no sirven. Yo tengo a cuatro que sigo porque me nutren pero fin.

—¿A dónde crees que va la hostelería actual?

A la deriva, porque no hay personal ni

profesionales dirigiéndola y lo que se está creando son grandes cadenas. No es una crítica, es el futuro. La hostelería como la quiere entender Ramest, Casa Rafa, marisquerías, La Taberna del Medio o como Zalacaín, no es sostenible. Creo que la gente quiere más viajar que comer o que los vean en el sitio de moda.

—Ahora estamos en Ramest ¿Cómo lo definirías y qué destacarías?

Esto es un homenaje de la tercera generación de ahumadores pioneros en España que encarna José Mestanza, el padre de mis hijos. Es un homenaje a su familia que empieza con su abuelo Ramón Mestanza, de ahí el nombre del restaurante. Aquí van a encontrar el mejor salmón ahumado de su vida porque está hecho con selección exclusiva desde el origen hasta el plato y recién cortado, es todo artesano. Ramest es distribuidora oficial de la Casa Real.

—¿Cuál es la historia de Ramón Mestanza?

Ramón empezó a ahumar salmones en la trastienda de los hoteles donde él era el Metre. Lo fichan en una gran restaurante donde se codea con los amigos de Franco, con los que pescaban salmones en los ríos asturianos y cántabros. La jet de entonces empezó a llevarle los salmones para que se los ahumara. La idea era que le llevaran el salmón, Ramón se quedaba una parte para vender a los vecinos y el resto se los ahumaba a quien lo llevaba y lo recogían una vez a la semana. Fue un concepto tan novedoso que salió en el NODO. Después de Ramón llegó José, su hijo, que popularizó el consumo de salmón en España gracias a las piscifactorías de Noruega. Ω



**“INTENTAMOS DEVOLVER
LA DIGNIDAD Y LA EMOCIÓN
A LOS QUE SUFREN ALZHEIMER”**



EL ALZHEIMER ES UNA ENFERMEDAD INCURABLE QUE AFECTA TANTO A LOS QUE LA PADECEN COMO A SUS SERES QUERIDOS MÁS CERCANOS. Y LA CONVIVENCIA DIARIA PUEDE ALCANZAR TINTES DRAMÁTICOS. POR ESO NACE AFA POZUELO -ASOCIACIÓN DE FAMILIARES CON ALZHEIMER- CON EL FIN DE ORIENTAR Y APOYAR A ESTAS PERSONAS QUE HAN INICIADO ESTE SOMBRÍO VIAJE. ELENA DONATE, PSICÓLOGA, ES LA ACTUAL COORDINADORA DE LA ASOCIACIÓN Y ABRE LAS PUERTAS DE SU SEDE A POZUELO IN PARA RELATAR LA MISIÓN QUE LLEVAN A CABO.

*Por Germán Pose
@germanin10*

—¿En qué año se funda AFA y cómo se crea?

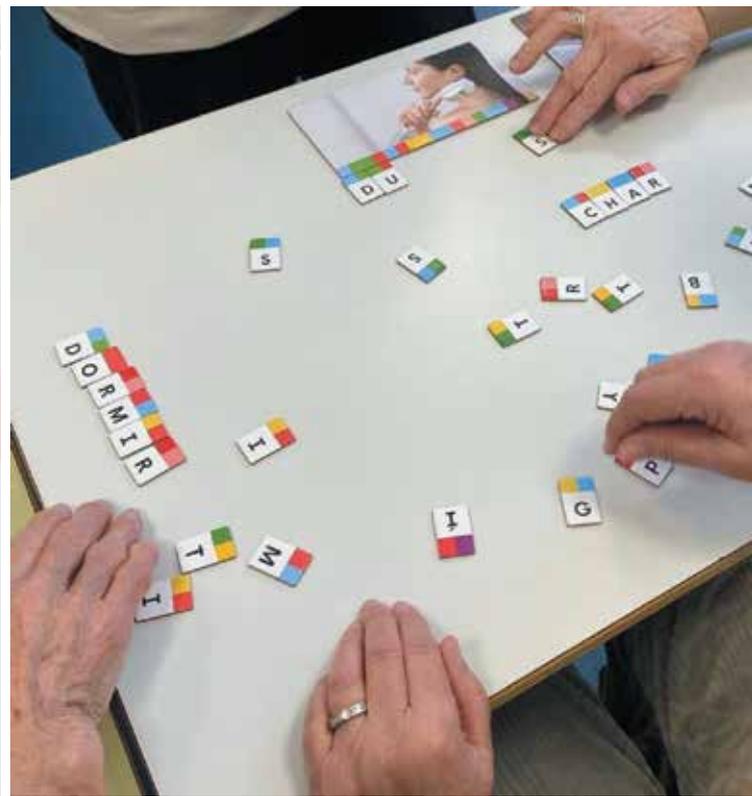
Este año hemos hecho 23 años. Todo nació gracias a un grupo de familiares que asistían a sesiones de terapias para cuidadores en general que se llevaban a cabo en el ayuntamiento. Pero conscientes de que eso no era suficiente y necesitaban más apoyo decidieron fundar esta Asociación. Y así, poco a poco, fue tomando cuerpo AFA, que está encuadrada en FAFAL, que engloba a todo Madrid. Con asistencia en domicilios, talleres de memoria, musicoterapias....etc.

—¿Cuál es vuestro soporte económico?

Por un lado, esta sede pertenece al ayuntamiento y nos la ceden sin problemas. La financiación es a través de subvenciones, principalmente de la Comunidad de Madrid, Sanidad y distintas entidades privadas que también nos apoyan, así como con la cuota que pagan los socios.



“LA PRINCIPAL FUNCIÓN DE LOS PROFESIONALES DE AFA ES ACOMPAÑAR A FAMILIARES Y ENFERMOS EN ESTE GRAVE MOMENTO”



—¿Cuál es vuestra función?

Básicamente es intentar ofrecer un espacio para las familias que tengan algún enfermo de Alzheimer. No solo para los pacientes, sino también para los cuidadores, que son los familiares, para que hallen un espacio y un apoyo emocional que les sirva para afrontar el problema. Les orientamos en ello, pero sobre todo, les acompañamos, que es muy importante. Lo bueno de AFA es que generas un entorno asociativo en el que ya no solo ayudo yo como profesional sino que te ayudan otros familiares con los que conviven en esta Asociación. Entre ellos se genera un clima de ayuda mutua esencial.

—¿Con qué grado de enfermedad llegan los pacientes y sus familiares a AFA?

Aquí atendemos las primeras fases según el diagnóstico de los neurólogos.

—¿Cómo contemplas el sufrimiento de las personas que tienen en su casa un enfermo de Alzheimer?

Estas personas, y lo reconocen, sienten que se les parte un poco la vida. Hay muchos hijos que acuden con sus padres, pero también parejas. Tienes un proyecto de jubilación con tu pareja y, de repente, se hace trizas por esta enfermedad. Los familiares viven un estado al que nosotros denominamos “duelo ambiguo”, porque tú sientes que estás perdiendo a tu ser querido pero él sigue ahí con sus necesidades, y el familiar va cambiando su forma de vida, sus roles, y no se suele estar preparado para eso.

“LOS FAMILIARES QUE ACUDEN A NOSOTROS Y AGRADECEN QUE LES ENSEÑEMOS A CONVIVIR MEJOR CON ESA ENFERMEDAD”

—¿Sentís que les sirve vuestro apoyo a estos familiares?

Esta enfermedad es terrible y va minando a los seres queridos que conviven con quien la padece. Llega un momento en que uno se siente impotente para seguir adelante. Y empiezan a renunciar a cosas que no querías, pero eso ocurre. Por eso estas sesiones de AFA son muy válidas. Y les convencemos de que su familiar paciente es importante, pero ellos también lo son y no pueden perder sus vidas.

—Esta es una enfermedad que no tiene solución, teniendo esto en cuenta, ¿cuál es vuestra satisfacción como profesionales al tratar con estas personas?

Es verdad que no tiene solución pero la vida sigue, a pesar de todo. Y la dignidad, la capacidad de disfrutar, de sentir y emocionarse debe permanecer hasta el último momento, tanto para pacientes como familiares. Para nosotros, contribuir a eso es un gran aliciente.

—¿Cómo sentís la respuesta a vuestra atención de los familiares?

Los familiares se consuelan al hallarse en un lugar en el que se encuentran con otros en su misma situación y te entienden. Y las familias nos lo agradecen.

“AUNQUE MI MADRE NO ME RECONOZCA YO SIGO SABRIENDO QUE ELLA ES MI MADRE”

—Debe de ser una sensación terrible convivir con tu madre, por ejemplo, y sentir que ella no te reconoce y está en otro mundo, no?

Es una situación durísima de vivir, sí. El día a día es desolador porque estás sintiendo que tu ser querido se va perdiendo en vida. En el día Mundial del Alzheimer, hace poco, una chica dijo algo muy bonito: “Aunque mi madre no me reconozca yo sí sigo sabiendo que ella es mi madre” y eso es lo que le daba fuerzas para seguir a su lado de la manera que fuera.

—¿Con vuestras terapias, aunque no se logre la curación, de qué manera mitigáis el problema a estos enfermos?

Combinar tratamientos no farmacológicos como los talleres de psicoestimulación, música terapia, terapia ocupacional, terapia con animales....todo



ORO-SILVER

JOYERÍA COMPRO-ORO
BOADILLA DEL MONTE

ARREGLOS TASACIÓN DE HERENCIAS VENTA JOYAS

659 94 84 21



PRECIO MÁXIMO GARANTIZADO
PAGO EN EFECTIVO AL INSTANTE

Oro-Silver

C.C EL PALACIO LOCAL 42B (Junto a Bankia o Gimnasio)

Pasarás la ITV
sobre ruedas.

Revisión Pre-ITV Gratuita
y si detectamos alguna anomalía
te ofrecemos un 10% en recambios.*

*Oferta válida hasta el 31/12/2024

Talleres Riscal

C. Vereda de los Barros, 25 - Tel. 916 33 30 40 - servicioriscal.es



POZUELO ROCKING GUITARS



TU TIENDA DE MÚSICA EN POZUELO
Instrumentos
Musicales



Benigno Granizo, 12 - Pozuelo Estación - 91 351 41 95 / 672 488 070
pozuelorockingguitars@gmail.com

**Clases
de Música**

Luthería



esto junto a una medicación correcta los estudios han demostrado que hay una ralentización en el desarrollo de la enfermedad. Nosotros hemos comprobado que cuando llegan estos pacientes a la Asociación, al aplicarles una rutina que no tenían en casa sus puntuaciones mejoran y se mantienen. No en todos los casos, pero suele ser habitual. Luego, cuando la enfermedad evoluciona gravemente ya hay poco que hacer.

—¿Hay progresos científicos para acabar con esta enfermedad?

De momento, no, pero hay progresos en lo relativo al diagnóstico. Cuánto antes se detecte el síntoma de la enfermedad más posibilidades habrá de frenar el proceso todo lo que sea posible.

—¿Qué tipo de talleres terapéuticos ofrece AFA?

Todos los días tenemos talleres de psicoestimulación, donde hacemos un montón de cosas...leemos las noticias, las debatimos con ellos, las comentamos. Hacemos sesiones para trabajar la atención, la memoria y el lenguaje. Talleres de psicomotricidad, porque se va perdiendo la destreza, los reflejos, el movimiento de las manos... Los jueves hacemos musicoterapia, eso les encanta porque afecta mucho la parte emocional. Y de manera más especial hacemos terapia con animales, excursiones, visitas a museos y otras actividades de ocio. Y con los familiares tenemos grupos terapéuticos con un grupo de psicólogos para que vuelquen toda la sobrecarga emocional y de sufrimiento que llevan cada día.

“EN 2050, SEGÚN LA OMS, HABRÁ 150 MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO CON ALZHEIMER”

—¿Cuál ha sido tu mayor satisfacción desde que trabajas con estas personas?

Se da el caso que somos un equipo de especialistas muy joven y algo que compartimos todos los profesionales que estamos en AFA es que sentimos mucho respeto por las personas que atendemos. A mí trabajar en AFA me ha permitido crecer personalmente, y profesionalmente también. He visto familias que han llegado aquí con mucho dolor y angustia y se han ido reponiendo y relajando, eso es muy importante. La solución es vivir esta



situación acompañado de otra gente.

—¿Qué palabra definiría vuestra función como profesionales?

La palabra es “Acompañar”, tanto a familiares como a pacientes. Que nadie se sienta solo en este grave proceso. Solo el año pasado en AFA prestamos apoyo a 250 personas que contactaron con nosotros para pedir ayuda. Y en domicilios atendimos a 24 personas.

—¿La enfermedad del alzheimer va a más o habéis notado que se ha estancado?

Lo que sabemos es que van aumentar exponencialmente los casos por varias causas: en 2019, en todo el mundo, había 57 millones de personas con alzheimer. Para el 2050, según La OMS, se estiman 153 millones de afectados. Va en aumento, sin duda, y tiene que ver con dos cosas: lo primero es que vivimos más tiempo. En AFA la edad me-

dia es de unos 79 años, así que fíjate. Y lo segundo es que ahora llega la generación de los “baby booms”, nacidos alrededor de 1960, y se incrementarán los casos. Y no sé si estamos preparados para esta sombría ola que se acerca, a la que se le llama la nueva pandemia, “la pandemia silenciosa”.

—¿Existe alguna manera de prevención de la enfermedad?

No exactamente, pero sí te puedo decir que los malos hábitos son factores de riesgo, como el excesivo consumo de alcohol, drogas, tabaco...en fin, la mala vida. Y también influye lo que llamamos “reserva cognitiva”, es decir que aquellas personas con mayor formación afrontan el problema de mejor manera y tienen menor riesgo que las que no han tenido ocasión de estudiar o formarse profesionalmente en condiciones. Ω



barata

Tu ITV desde 29,95

Compra tu ticket para pasar la revisión de la ITV con nosotros y benefíciate de los mejores precios del mercado.

- Podrás obtener descuentos adicionales para las horas de menor afluencia, en aquellas estaciones de ITV que lo ofrezcan,
- Siendo cliente de ITVbarata.com podrás tener acceso a las ofertas de las ITVs más cercanas a tu zona además de recibir descuentos para Estaciones ITV, compra de neumáticos, o compra venta de vehículos.
- Los clientes y usuarios de ITVbarata.com saben que contratar su revisión de ITV a través de nuestra página es garantía de contar con el mejor precio de una forma sencilla y rápida.
- En menos de 2 minutos, y sin tener que registrarte tienes tu revisión ITV pagada y a un precio sin competencia.

COMPRA AHORA TU ITV AL MEJOR PRECIO EN
www.itvbarata.com



EL COCIDO MADRILEÑO

"EL COCIDO MADRILEÑO ES UNO DE LOS PLATOS MÁS REPRESENTATIVOS DE LA COCINA DE MADRID. SU ORIGEN ES HUMILDE Y ERA CONSUMIDO INICIALMENTE POR CLASES MÁS BAJAS, LLEGANDO POCO A POCO A LA ALTA SOCIEDAD DEBIDO A SU INCLUSIÓN EN LOS MENÚS DE LOS RESTAURANTES. COMPARTE ORIGEN CON EL "COCIDO MONTAÑÉS" O EL COCIDO MARAGATO, ENTRE OTROS COCIDOS Y POTAJES QUE SE REALIZAN EN TODA LA GEOGRAFÍA ESPAÑOLA, Y ALGUNOS AUTORES LO CONSIDERAN EVOLUCIÓN DEL CUSCÚS BEREBER, OTROS DE LA OLLA PODRIDA Y OTROS DE LA ADAFINA HEBREA Y CULETRABA.

HISTORIA

Su origen madrileño es más bien incierto. La mayoría de los historiadores culinarios apuntan a una evolución de la olla podrida manchega (mencionada habitualmente en la literatura del Siglo de Oro). No obstante aparece con la denominación de madrileño en este plato ya a finales del siglo XVII. La identificación con la capital de España se hace en un periodo que va desde finales del siglo XIX hasta mediados del siglo

XX. Durante esa identificación el plato tuvo que ser aceptado por la clase burguesa española y por la Corte española, algo que ocurre cuando aparece en los menús de los restaurantes y abandona su lugar en las tabernas y figones.

LOS INICIOS

Los garbanzos se introdujeron en Europa a través de Asia occidental. En el poema de Gilgamesh se menciona en la tablilla IX con el nombre de kibati, mencionándose que: «el kibati se planta en los campos del ziquarrat» (cima de las montañas). Entre los egipcios era habitual el garbanzo como ingrediente (denominado arshá), se sabe que lo empleaban en guisos con vaca, pero desconocemos las técnicas culinarias empleadas. Los espartanos elaboraban un estofado perpetuo a base de sangre y carne de animales, se desconoce si utilizaban legumbres. En la Ilíada se cita con la denominación erebinthos aunque también era conocido en Grecia por kriios. En Roma las legumbres no eran muy populares y muestra de ello es la cantidad de "motes" dados a los personajes Marcus Tullius Cicero (garbanzos - Cicero), Fabio (habas) y léntulo (lentejas). Uno de los personajes más cómicos de Plauto denominado Pultafagónides significa:

comedor de garbanzos. El gastrónomo romano Marcus Gavius Apicius en su libro 'De re coquinaria' los menciona en dos recetas del libro V parte VIII: Faseoli et Cicer (Judías y Garbanzos) que se sirven de forma muy simple a base de garbanzos, judías verdes y aliñado con comino, sal, aceite y un poco de vino. Comer garbanzos era para los romanos indicio de pertenecer a un pueblo inferior y bárbaro. El garbanzo era, por el contrario, muy popular en Cartago. Es muy posible que los cartagineses introdujeran en la península ibérica el consumo de esta legumbre. La cocina andalusí inspirada en libros del siglo XII ya describe recetas con garbanzos. En la zona cristiana de la península los Conventos preparaban guisos multitudinarios para los pobres que eran denominadas sopas bobas, en estas residencias en Cuareisma se preparaban potajes de vigilia. En el mismo periodo Alfonso X el Sabio glosaba en sus Siete Partidas las cualidades y defecto de la garvança. Lo más probable es que ambos, andalusíes y cristianos, comieran los garbanzos aplastados en una masa similar a gachas (o más precisamente: como si de un humus se tratara). En los países anglosajones, debido al poco consumo que hacen, a menudo lo confunden con el guisante.



CARACTERÍSTICAS DEL COCIDO MADRILEÑO

El cocido es un plato de elaboración reposada, algunos autores culinarios mencionan su característica de "hacerse solos", e incluso la de tener "responsabilidad propia", de esta forma Bardají menciona que "si sale mal, él tendrá la culpa, si sale bien él sabrá". De la misma opinión es Luis Antonio de Vega. Con ello se pretende reafirmar que la elaboración del cocido no requiere de operaciones básicas de preparado, características de otros platos, como puede ser el cortado, el pelado de sus ingredientes, etc. Esta es una característica que hace diferenciarse al cocido madrileño con el resto de los cocidos españoles. Existen diversas composiciones de los ingredientes de un cocido pero básicamente se resumen en el empleo de: garbanzos, carne (de cerdo, de vaca y de gallina), tocino de cerdo y patata. La sencillez de elaboración hace que todos estos ingredientes cárnicos se sumerjan completamente en agua fría dentro de una olla y se dejen a expensas de una fuente de calor durante unas horas. De forma tradicional se ha venido empleando en la cocción ininterrumpida de los ingredientes ollas de barro de base ancha, pero poco a poco en la actualidad se ha vuelto más popular la olla a presión u olla exprés. Esta opción moderna ha causado un debate entre los cocineros, debido a que se alega un sacrificio de sabor en resultado final a favor de un reducido tiempo de cocción. Otra alternativa es el empleo de ollas de cocción lenta que por el contrario mantiene los ingredientes a temperaturas de 80 °C o 90 °C durante un periodo prolongado de tiempo con el objeto de realzar los sabores. Es generalmente acep-

tado que el cocido elaborado un día, alcanza mejor sabor el día después. Aunque si bien es cierto, esta afirmación es tanto más evidente cuanto más rápido se ha elaborado el cocido. La razón de este comportamiento es el tiempo que necesitan las partículas sápidas de los ingredientes para difundirse a lo largo de todos los alimentos.

EL PROTAGONISTA: GARBANZO

El garbanzo es la única legumbre empleada en el cocido madrileño. Por regla general el garbanzo se recolecta en primavera y se seca lentamente al aire en sus propias vainas, en ramos que se cuelgan en sitios aireados. A comienzos de otoño se maja y se separa la planta del fruto, operación que en Castilla suele hacerse en las eras. Esta operación de lenta desecación hace que se conserve durante largos periodos sin merma de sus cualidades organolépticas. En Madrid para la elaboración del cocido se tiene en gran valoración el garbanzo de la localidad zamorana de Fuentesauco, suele tener un tamaño mediano o grande con surcos marcados y pico curvo pronunciado. El color de este garbanzo oscila entre una gama que va desde amarillo, blanco, marrón. Es famosa la frase: "el garbanzo y el buen ladrón de Fuentesauco son". En menos medida se emplea el denominado castellano. Este garbanzo por su sequedad suele ponerse en remojo en una ligera salmuera unas horas antes (generalmente se ponen el mismo agua de remojo que el salazón que se empleara). El tiempo de remojo suelen ir desde un periodo que va desde diez hasta las doce horas, dependiendo de la calidad y tamaño del garbanzo. En el argot madrileño se les denominaba gabrieles o grabieles. La dosis media para emplear en el cocido es de

mínimo cincuenta gramos de garbanzos por persona, pudiendo llegar a setenta según sea el contenido cárnico. Los garbanzos se añaden a la olla justo en el instante que el caldo comienza a hervir. Es costumbre popular asegurar que ninguna agua fría se añada durante la cocción, ya que los garbanzos no se ablandarían quedando finalmente duros. El tiempo de cocción en olla de barro depende del tipo de garbanzo empleado y de la intensidad del fuego, pero puede alcanzar entre las tres y cuatro horas. Debido a la forma de servirlos, los garbanzos suelen ponerse en una bolsa en forma de malla para que puedan ser obtenidos de golpe al final de la cocción y controlar de esta forma su textura uniforme. Durante la primera cocción se forma espuma que debe ser recogida con una espumadera. Algunos autores no aconsejan hacer esta operación de espumado en el cocido madrileño. Los garbanzos junto con las verduras forman parte del denominado segundo vuelco y van servidos tras la sopa. Los garbanzos una vez cocidos deben estar "tiernos como la mantequilla", tal y como sugieren algunos autores. Un indicador de calidad y de buen cocido, es ver que muchos de los garbanzos continúan intactos con su tegumento.

LAS CARNES O VIANDAS

Las carnes empleadas en la elaboración del cocido madrileño se pueden dividir en tres clases: las procedentes del cerdo, la de ternera y las aves. Lo ideal es encontrarse con las tres tipos de carnes en su elaboración (en esto se parece a la olla podrida). En el terreno de las carnes de cerdo suele añadirse carne magra y en embutido. Es sabido que el tocino de cerdo ha de ser fresco (existen casos en los que se emplea un tocino rancio, aunque algunos autores lo desaconsejan) y a ser posible entreverado. La proporción de tocino alcanza a una veintena de gramos por comensal. El chorizo empleado debe ser sin ahumar como pueden ser el chorizo de cantimpalo. La cantidad debe ser similar a la del tocino: alrededor de medio centenar de gramos por comensal. En el terreno de la morcilla se emplea una que aguante la parte final de la cocción, y sobre su uso o no en el cocido hay disputa entre autores. No es aconsejable a morcillas de arroz, debido a que resulta más adecuada en la preparación de frituras. Se emplean como magro, las denominadas puntas del jamón, a veces con hueso (que no se presenta en



los vuelcos) para que confiera sabor al caldo. Sobre el hueso del jamón proporciona sabor al caldo, se desaconseja que esté rancio. Por último tenemos las manos de cerdo en salazón, previamente desaladas en agua durante un día antes y cortadas longitudinalmente. Estas últimas, en caso de echarse, proporcionan al caldo una mayor untuosidad debido a la gelatina que desprenden durante la lenta cocción. Las partes de la carne de ternera empleadas en la elaboración del cocido no son de lo más noble, pero si de las más sabrosas, la más ortodoxa sería el morcillo (pieza pequeña de forma cilíndrica de la maza trasera situada en la parte más baja de la pierna, formando la pantorrilla) o también denominado jarrete y, de poder ser, es preferible el trasero al delantero. Suele ser habitual un centenar de gramos por comensal. Suele ser empleado como sustituto a la espalda, aunque pierde ortodoxia. Al igual que con el hueso de jamón, se emplea hueso de caña (denominado así el procedente de la pata) como elemento rápido para el caldo. La proporción total de carne de vaca suele doblar el peso de garbanzos empleada. Las carnes de ave añadidas al caldo casi se pueden reducir a una: la gallina. Es preferible gallina a pollo, debido a que su carne suele aguantar intacta el largo periodo de cocción sin que se deshaga. Se desaconseja que sea muy mayor de edad, daría un desagradable sabor a corral. En las recetas clásicas recomiendan el uso de capones. Es habitual entre las recetas de los cazado-

res, realizarlos también con palomas zuritas o perdices, pero se sale de la ortodoxia.

Al final de la prolongada cocción lo habitual es servir las carnes troceadas (junto con los huesos de caña) en una fuente separada del resto. Dependiendo de las tradiciones de los lugares, en algunas ocasiones la carne se coloca en una misma fuente con los garbanzos, pero nunca mezclados. Las carnes forman parte del servicio denominado tercer vuelco: todo ello forma parte del "vuelco de las viandas". En la actualidad es costumbre que se sirva la carne junto con los garbanzos y la verdura.

LA SOPA O CALDO

El resultado de la cocción de todos los ingredientes, es decir el caldo, suele separarse del resto de la cocción en lo que se denomina primer vuelco, es decir debe preceder a todo lo demás. Este caldo suele filtrarse con una muselina o colador para que no existan trozos de carne o vegetal. Este caldo se solía tomar, tal cual, antiguamente, pero es de tradición más moderna (años cuarenta) que al caldo se le haga una cocción ligera con ingredientes tales como un puñado de pequeños fideos o incluso arroz con el objeto de realizar una sopa, tampoco es raro servirla con unos croûtons decorativos. Este proceso de refinamiento y conversión del caldo en sopa fue posterior.

También es habitual al servir esta sopa aromatizarla con hierbabuena y añadirle unas hebras de azafrán para dar color final a la preparación. Es el pri-

mer servicio que sale a la mesa cuando se sirve el cocido y suele ir acompañado de cebolletas cortadas en bastones y verdes en vinagre, para ir mordiéndolas mientras se bebe la sopa. En los restaurantes de menú, este primer vuelco suele coincidir con el denominado primer plato.

LOS VEGETALES

La cocción de los vegetales ha de hacerse por separado (con excepción de la patata), junto con las carnes. Este requerimiento hace que la elaboración del cocido necesite de, al menos, dos ollas. Los vegetales añadidos dependerán mucho de cada cocinero pero, entre los que son habituales, se encuentran el repollo, la zanahoria (los autores puristas suelen desdeñarla de sus ingredientes por dar un sabor dulzón), la acelga, el cardo, la judía verde (al igual que la zanahoria los autores puristas no la incluyen en sus recetarios) y las patatas (incluidas en la parte final de la cocción). Dictan algunos autores que ninguna de las verduras, a excepción de las patatas, deben cocer con los garbanzos, sino junto a la morcilla, el chorizo (y la bola si se utiliza), aunque no es extraño que en muchas casas se obvien y se cocine todo en la misma olla. En algunos casos se acompaña el cocido con cebolletas crudas que se ponen en la mesa para que los comensales que lo deseen las prueben. La verdura en la fase final de la cocción se extrae de la olla y se escurre. Es frecuente hacer con ella un sofrito de ajos. Este será el segundo servicio

que aparezca en la mesa. Consiste en todos los vegetales junto a los garbanzos. Se suele acompañar con una salsa de tomate con comino que servirá para añadir a los garbanzos. Las verduras se suelen regar con un refrito de ajos picados con algo de pimentón.



LA PELOTA

La denominada pelota es un complemento del cocido madrileño. Dependiendo de la procedencia del cocinero suele tener diversos nombres relleno, picao, siendo el más genérico el de pelota. La elaboración se suele realizar con el cocido ya elaborado. Con las carnes bien deshilachadas con el tocino se mezclan con especias y se frien en una sartén con huevo y miga de pan. Todo ello se hace una pelota consistente y se sumerge en caldo del cocido durante una hora. Antiguamente se elaboraba la pelota de forma más humilde, y se empleaba con ingredientes como miga de pan y huevo. Todo ello se freía y luego se cocía con el caldo. Las pelotas se sirven en el tercer vuelco con el material cárnico. Esta elaboración de la pelota recuerda mucho al Kloß de la cocina alemana (como el Semmelknödel) que acompaña a ciertos platos de carne. Algunos cocineros no mencionan la pelota en sus recetas, y esto ha sido objeto de controversia, máxime cuando otros cocidos regionales si lo poseen, tal es el murciano. Es un producto típico de la localidad murciana de Yecla. Sobre esta guarnición existe una disputa polémica entre diversos autores, algunos lo consideran un elemento autóctono del cocido madrileño, 1519 mientras que otros no. Cabe destacar que los primeros recetarios la incluían en la composición del cocido, pero no del madrileño, con lo que queda de manifiesto que definitivamente no es del cocido madrileño.

EL CONDIMENTO

Algunos autores mencionan en paralelo con la elaboración del cocido la preparación de una especie de condimento parecido a una salsa de tomate que suele acompañar el segundo

vuelco de garbanzos y verduras. Este condimento es muy habitual en el cocido madrileño. Se suele elaborar con tomates picados que se calientan con ajo y comino molido para que aromatice el condimento. Cuando está todo bien deshecho se pasa por un colador chino, y se espesa con el puré de unos pocos garbanzos empleados durante la cocción. Se suele servir aparte en una pequeña salsera y los comensales lo suelen emplear en pequeñas dosis en el vuelco de los garbanzos y verduras.

SERVIR

El cocido madrileño, al igual que otros cocidos españoles, debido a su preparación culinaria de cocción de todos los ingredientes al mismo tiempo, requiere de cierto protocolo a la hora de ser servido. Cuando se prepara y finaliza un cocido, los ingredientes se encuentran disponibles para ser servidos en ese mismo instante. No obstante se ha establecido desde antiguo una secuencia de platos en los que se ofrece el cocido.

LOS TRES VUELCO

A cada uno de los ingredientes cocidos se les denomina vuelco, debido en parte al acto de volcar la olla para servir en una fuente o plato los ingredientes que en su interior se encuentran. El primer vuelco es siempre el más líquido, o que más sencillo de fluye entre la trabazón de los ingredientes. Es por esta razón por la que los caldos del cocido se denominan a veces como primeros vuel-

cos. Los vuelcos pueden ser presentados en la mesa de uno en uno o todos a la vez, dependerá de la costumbre de cada casa o del espacio disponible en la mesa. Los vuelcos, en resumen se componen de:

Primer vuelco - El caldo o sopa.

Segundo vuelco - Los garbanzos ('gabriales') y la verdura sofrita acompañada del condimento de tomate.

Tercer vuelco - Las viandas de carne acompañadas de la pelota

LAS SOBRAS DEL COCIDO

Durante los tiempos de carestía fue habitual desarrollar una cocina en la que las sobras eran aprovechadas para realizar nuevos platos. El cocido (en general), quizás sea el plato que más cocina de aprovechamiento ha acumulado. Las razones son que era antes un plato muy habitual, semanal, incluso un par de veces por semana, y que se realizaba por toda España, por lo que las posibilidades de crear nuevos platos a partir de las sobras aumentaban. Estos platos cocinados con las sobras del cocido, son por regla general sabrosos y recuerdan muchos de los aromas del plato. Entre los platos más destacados se puede citar, la ropa vieja, consistente en un refrito de cebolla, ajo y un poco de harina al que se le añaden garbanzos, tocino, chorizo y algo de carne del morcillo empleado en la cocción deshilachada. A veces con la ropa vieja se suele hacer tortillas. Con las sobras de gallina o jamón ya cocidos se solían, y suelen realizar, las sempiternas croquetas del cocido con rellenos de bechamel, o simplemente elaboradas con la misma pasta de las patatas y garbanzos del cocido. Otro plato de influencia andaluza es la pringá, donde en unos molletes de pan blanco al que se le quita la miga, se añaden muy picado todos los trozos de carne, se aprieta para que el pan se empape con todas las sustancias y se deja reposar unas horas; se deglute después de añadirsele un chorro de aceite. Otro plato derivado del cocido es la sopa, a partir del propio caldo del que se pueden realizar diversas sopas. Aunque más que sobra lo que se suele hacer es colocar un cazo con agua hirviendo mientras se realiza el cocido e ir eliminando caldo a un tercer cazo, mientras se repone del segundo con agua. El resultado suele ser un caldo menos sustancioso y gustoso, pero en una mayor cantidad. Las sopas más populares elaboradas con este fondo de caldo se suelen hacer con fideos, un puñado de arroz, o incluso una verdura cortada en juliana. Ω



Estas a una consulta de volver a lucir melena salvaje

Te ofrecemos los mejores tratamientos capilares.

Pide tu cita en: +34 689 323 098
o ven a vernos a: C/Doctor Barraquer 3, Córdoba, España



AKIRA
MEDICINA CAPILAR Y ESTÉTICA

akiramed.com