



### UN ALMUERZO EN EL CAMPO CON MÁS ESTILO QUE NUNCA

Cinco Jotas, marca legendaria con más de 130 años de experiencia elaborando Jamón de Bellota 100% Ibérico, propone un nuevo pack en formato de cesta *picnic* que incluye 26 sobres loncheados de 80 gramos cada uno, un paquete de taquitos, otro de huesos y un paño ideal para disfrutar en familia de una tarde otoñal en el campo. Las lonchas están cortadas a mano, una a una, por maestros cortadores.

### UN DECANTADOR DE DISEÑO QUE ESTIMULA LOS SENTIDOS

La escuela de verano *AA Visiting School* de la Architectural Association de Londres, celebrada en Barcelona a finales del pasado mes de septiembre, sirvió como marco para presentar un decantador realizado en DuPont Corian específicamente diseñado para estimular los sentidos en relación al vino e intensificar su sabor antes de paladearlo. Un original modelo en el que los caldos recorren la superficie fresada con un patrón hasta llegar a la copa.



## PARA RELAJARTE: VERDURAS NARANJAS AL LIMÓN

### INGREDIENTES PARA TRES RACIONES:

250 gramos de calabaza cortada en trozos grandes, dos zanahorias partidas con el método rodado (deben quedar pedazos con formas geométricas de tamaño similar), media cucharadita de ralladura de limón, un chorro de agua, una pizca de sal marina y unas ramitas de cebollino.



### ELABORACIÓN:

Verter en una cazuela con un dedo de agua y una pizca de sal las verduras en capas: primero la zanahoria y después la calabaza. Espolvorear la ralladura del limón por encima y salpimentar. Sin remover, dejar cocer unos 25 minutos a fuego medio-bajo. Así, las verduras quedarán bien cocinadas pero sin deshacerse y el líquido se habrá evaporado. Este método de elaboración potencia y concentra el sabor de los productos naturales. Para servir, se puede mantener la forma de los pedazos cortados o hacer una crema con ellos y decorarla con un poquito de cebollino picado.

## ACTIVA TU MENTE: ARROZ TIBIO CON VEGETALES Y SETAS

### INGREDIENTES PARA DOS RACIONES:

Un vaso de arroz integral largo, media taza de guisantes frescos, una cebolla cortada en dados pequeños, media docena de setas shiitake, una cucharada sopera de maíz, una cucharadita de salsa de soja, sal marina y un poquito de perejil.

### ELABORACIÓN:

Lavar el arroz y ponerlo a cocer en una cazuela con agua fría. Agregar una cucharadita de sal y, cuando empiece a hervir, dejar que se cocine a fuego mínimo durante unos 50 minutos hasta que no quede ni gota de caldo. Mientras, en un cazo aparte, cocer los guisantes durante diez minutos y dejarlos enfriar para que no pierdan su color verde. Poner aceite en una sartén y saltear la cebolla con una pizca de sal. A los diez minutos, añadir las setas y la salsa de soja y rehogar. Por último, agregar los guisantes y el maíz. Mezclar el arroz con las verduras y decorar el plato con perejil fresco bien picado.



## DEJAR DE FUMAR: INFUSIÓN DE MELISA, TILA Y SALVIA

### INGREDIENTES:

Cuatro cucharadas de melisa, cuatro cucharadas de tila y dos cucharadas de salvia, todo bien picado. Mezclar las plantas y guardarlas secas en un tarro de cristal con tapa hermética. Lo recomendable es preparar la infusión justo antes de tomarla para que no pierda sus propiedades.



### ELABORACIÓN:

Poner tres cucharaditas de la mezcla previamente hecha de las plantas secas en una taza o un vaso y verter encima agua caliente (no tiene que estar hirviendo). Tapar el recipiente y dejar infusionar el caldo unos tres minutos. Transcurrido ese tiempo, colar las plantas y tomar la mezcla preferiblemente caliente y sin añadirle azúcar, porque edulcorarla provoca el efecto contrario al deseado. Esta bebida ayuda a controlar los nervios en los primeros días de abstinencia del tabaco. Así, además de relajar, favorece la eliminación de líquidos y contribuye a depurar de forma saludable el organismo.

## EL VINO

### PETIT PITTACUM TERRAS GAUDA 2013

El Grupo Terras Gauda inició su trayectoria con una idea clara: crear vinos con personalidad que, sin renunciar del carácter que le imprime la variedad Mencía, la zona o el clima, lleven el sello de las obras únicas. Y, con esa filosofía, nace ahora el Petit Pittacum 2013. Un caldo elaborado con uvas procedentes de pequeñas parcelas de viejos viñedos centenarios, distribuidos en las faldas del cinturón montañoso que compone el Bierzo vitícola. Las cepas están ubicadas en suelos arcillosos más frescos cultivados sobre empinadas laderas, que reflejan un marcado carácter Atlántico.

### Cata:

Se trata de un vino de escasa complejidad en el que está muy presente la variedad. Destaca por su buen grado de acidez y su aromático cuerpo. Es un caldo muy coloreado, con nariz elegante y frutos rojos. De boca fluida y jugosa, tiene también toques amaderados.

### Maridaje:

Es ideal para acompañar carnes rojas a la plancha, cordero, pastas y setas. Servir a entre 16 y 18°.

