

ESPECIAL REGALOS DE NAVIDAD

LOS GOURMETS...



ACEITES

El 'oro líquido', una joya saludable

Regalar aceite de oliva de calidad es un acierto seguro. En unas festividades como las navideñas, en las que la presencia de la gastronomía es también importante, los numerosos aceites de oliva que se producen en nuestro país constituyen una garantía para quien quiere hacer un regalo con estilo y 'sabor'. Aceites de 'lujo' como los de Vega Carabaña, con ediciones especiales para estas fechas son, además de un perfecto ejemplo de producto 'gourmet' español, una auténtica joya en cuanto a su presentación.

Para saber elegir, primero hay que saber distinguir entre los distintos tipos de aceites. El de mayor calidad es el aceite de oliva virgen extra, que se obtiene directamente de las aceitunas por procesos mecánicos, y cuenta con un sabor y un olor libres de defectos. Su grado de acidez no puede sobrepasar los 0,8°. El aceite de oliva virgen cumple los mismos parámetros de calidad que el 'extra' en cuanto a los métodos de obtención. La diferencia es que no puede sobrepasar los 2° de acidez. En tercer lugar, en

esta escala de calidad, se encuentra el aceite de oliva 'a secas', que es una mezcla de aceite de oliva refinado y de aceite de oliva virgen o virgen extra. Y en cuanto lugar, está el aceite de oliva de orujo. No hay que olvidar, además, que regalar aceite de oliva es regalar salud. El consumo de este tipo de aceite reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares o diabetes, favorece el correcto funcionamiento de los aparatos circulatorio y digestivo, y reduce el colesterol y los triglicéridos. Un regalo con salud.

España es una tierra de productos gastronómicos selectos, entre los que a veces resulta difícil elegir.

JAMONES

Un clásico en los regalos navideños

Un elemento que no puede faltar en una cesta navideña que se precie es un jamón ibérico. Se trata de una de las 'banderas' de la gastronomía española en el mundo, y uno de los alimentos más apreciados. El jamón ibérico procede del cerdo de raza ibérica, una raza mediterránea de origen primitivo y adaptada al pastoreo. Esta raza tiene la capacidad de acumular grasa bajo la piel e infiltrarla en los músculos: las características vetas blancas que vemos en el jamón. El cerdo ibérico es más delgado que otras variedades, y es criado en régimen de libertad, en dehesas arboladas donde pueden alimentarse de bellotas. Precisamente, esta alimentación es uno de los aspectos que confieren su sabor característico al jamón de esta procedencia.

En función de la cantidad de bellota que el cerdo haya consumido antes del sacrificio, se clasifica el tipo de jamón que se obtiene. Así, los jamones ibéricos se clasifican, en Cebo, Cebo Campo, Recebo y Bellota. Además de la alimentación, en la calidad del jamón también influye el proceso de curación al que ha sido sometido, y que puede extenderse entre 8 y 36 meses. En España existen un total de cuatro Denominaciones de Origen de Jamón Ibérico: Huelva, Los Pedroches, Guijuelo y Dehesa de Extremadura. Hay que tener en cuenta, además, que el jamón ibérico puede no ser 'de pura raza', ya que puede serlo al 75 o al 50%. Curiosamente, y aunque se denomine así al jamón ibérico, no todos los ibéricos tienen la 'pata negra'.

Vinos y cavas para brindar

Otro de los productos clásicos que no pueden faltar en los regalos navideños de empresa son los vinos y cavas, otro de los productos tradicionales que ofrece nuestro país.

Aunque los cavas son los vinos más relacionados con estas fechas, las numerosas y excelentes bodegas que pueblan nuestro país ofrecen caldos adecuados para regalar en estas fechas.

Al igual que con el aceite de oliva, regalar vino es, además de un detalle con estilo, un regalo saludable. Los polifenoles que contiene el vino protegen los vasos sanguíneos y el colágeno de las paredes vasculares, dificultando la acumulación plaquetas y la formación de coágulos. Los polifenoles tienen también cualidades antiinflamatorias y antioxidantes.

Uno de los problemas que se puede plantear a la hora de elegir

es la enorme variedad que existe: crianza, reserva, gran reserva... No en vano, España es 'el país del vino'. Nuestro consejo: comprar en establecimientos especializados, donde la opinión del experto nos puede sacar del apuro.

También hay que tener en cuenta que el mercado del vino no sólo se comercializa embotellado. El enoturismo permite conocer España por medio de sus bodegas. Otra opción para regalar.

