

Otra cara de la Navidad 2023, la versión healthy del chef Miguel García Casa Suecia

Arranca la Navidad 2023 en las "Healthy Gourmet Seasons" en un clima donde en España lidera el progreso de la gastronomía hacia un futuro más ecosostenible. Y ese ha sido el mensaje de esta edición dando la bienvenida a la fiesta con ideas para hacer en casa desde la experta batuta del Chef Miguel García en los fogones de Casa Suecia

Este diseñador de conceptos gourmet no pierde la tradición pero se distingue por su matiz disruptivo elaborando los platos más creativos con productos de altura, el ADN de cada tierra. Una excelencia tratada con maestría pensando en un consumidor exigente que valora la calidad en un país donde la cocina se convierte en un instrumento de hermanamiento global, que apunta al desperdicio cero, pero que también busca diferenciación. Regados de oro con el AOVE Tierras de Canena variedad picual, bajo los taninos de crianza Las Luceras de Remigio de Salas, los platos han sido: Sopa vitaminada de tomate/ Pavo asado/ Mouse de chocolate, plátano y aguacate y Helados de limón y Jengibre y de Stracciattela y horchata. Esta es la otra cara de la Navidad, la más atrevida y divertida pero en clave saludable. Porque comer sano no es comer soso.

Eco de celebridades

El set escogido para presentarlos ha sido Casa Suecia en NH Collection Madrid Suecia 5*. La Casa de Suecia inaugurada en 1956, fue un espacio emblemático en Madrid, donde se hospedaron personalidades como Ernest Hemingway, Ernesto Che Guevara, Julio Cortázar o la Familia Real Sueca. Tras su cierre, en 2016 NH Collection junto a Casa Suecia quisieron recuperar esa esencia elegante y acogedora. Un proyecto de interiorismo firmado Lázaro Rosa-Violán con el que recuperar ese concepto de hogar con una decoración muy cálida. A través de la madera y la luz natural de sus grandes ventanales, mobiliario de estilo retro, con especial atención en los tapizados y una cuidada selección de alfombras, es un marco perfecto para recibir la Navidad de manos del chef Miguel García. Dividida en varios espacios, además de la zona de Lobby Bar y de Restaurante, a la que suma su Biblioteca, su azotea sorprende por su espectacular Roof Top de dos plantas con una de las vistas más especiales de Madrid. El Bar Clandestino, inspirado en la Ley Seca de los años 50, con terciopelo rojo, leopardo, espejos dorados y lámparas de diseño, es otra de las señas rompedoras para esta Navidad diferente. (casasuecia.es) en la que brindamos con el actor Pepe Ruiz, actual miembro de 23 cofradías gastronómicas que viene como un Papá Noel repartiendo alegría en un momento de vida complicado.

"Feliz vigorosa Navidad"

Se brinda con el Vino de Palencia, Las Luceras Crianza de la bodega histórica Remigio de Salas Jalón. Dueñas (S.XVIII). Procede de cepas de hace 80 años. Es una variedad que se distingue por su nobleza. Tras la vendimia manual maceran entre 16 y 20 días. Con 14 meses en barricas de roble francés y americano su panel de cata es: rojo rubí intenso con tonos rojo cereza. Aromas a fruta negra y regaliz, varietales ensamblados con toques de vainilla propios del roble. En boca es largo, redondo, intenso. Taninos dulces y fruta madura, lo que le da versatilidad en los platos. De suelos calizos y el eco del río Pisuerga, dejó impronta por su brío, formando parte del Museo vivo de la historia de la viticultura compuesto de 9 bodegas unidas por pasajes subterráneos. Un resultado de Tradición y modernidad 87 hectáreas de viñedo propio y viñedos centenarios que produce vino blanco, joven tinto

roble, reserva, rosados, y tempranillo crianza como el que regó este menú bajo la D.O Cigales. Pagos de Valdegallegos. Los Reales y Picones de Cantarero. Excelencia de una tierra.

AOVE de cosecha temprana, Tierras de Canena Premium. Variedad 100% Picual. Fundada en 1927, la SCA San Marcos (Canena), en la Comarca de La Loma y zona de mayor producción del mundo está a un paso de las ciudades Patrimonio de la Humanidad Úbeda y Baeza. La cooperativa se integra por más de 700 socios, todos agricultores, familias dedicadas al olivar tradicional, que de generación en generación, desde que comenzaron moliendo en prensas, han llegado hasta el Siglo XXI con una fábrica moderna dedicada en exclusiva a la elaboración y extracción de aceites de oliva de gran calidad. Durante la cosecha temprana en fincas seleccionadas, se recoge la aceituna verde a primera hora de la mañana, una vez en la almazara la aceituna pasa una segunda selección de las aceitunas, ya de por sí excelentes, dedicando las más perfectas a la realización del Aove premium. Después la aceituna, se somete a procesos mecánicos y a baja temperatura: molturación, batido, centrifugación, y finalmente filtrado. Todos los aceites están Certificados por la Indicación Geográfica Protegida Aceite de Jaén. Panel de cata: El resultado es un zumo de aceituna verde, de frutado intenso y complejo, con notas a tomatera, alcachofa, plátano verde y herbaceo. En boca: amargor y picor leve, con entrada suave y dejando el paladar limpio con retrogusto almendrado, guardando siempre el equilibrio y la armonía. Entre otros premios: Medalla de Platino a la calidad en London IOOC 2023 así como, la mención a la calidad de los premios Expoliva 2023. Medallas de oro en Athena IOOC 2022 y Olive Japan 2022. Oro para la salud.

Tomate Adora se cultiva en zonas tradicionales de la costa almeriense y granadina. Todos estos productores se comprometen a respetar unas condiciones específicas que garantiza la comercialización, conservando un nivel de calidad superior. Obtenido a partir de las semillas de Hm.Clause y producido por CASI, Biosabor y La Palma. Su Panel de cata presenta un sabor auténtico y sedoso. Mantiene un equilibrio perfecto entre el dulzor y acidez. Visual. Madura desde dentro hacia fuera, con la transición del verde a marrón intenso, marcando los surcos y los hombros verdes con su sello como la garantía de calidad. Ventajas nutricionales. Es un gran concentrado de vitalidad, rico en antioxidantes, fibra y agua, protege contra las enfermedades cardiovasculares y protege la vista. Fuente de vitaminas A,C, potasio y B-carotenos. Sus excelentes cualidades de conservación le permiten mantener todas sus propiedades desde el lineal hasta la cocina. Durante tres años consecutivos ha conseguido el renombrado "Crystal Taste Award, Sabor Superior"; unos galardones organizados anualmente por el International Taste Institute, ganando por goleada los criterios sensoriales impuestos por los jueces gastronómicos: la elaboración, el equilibrio y la capacidad de alcanzar el rango de máximo sabor, aprobando todos estos requisitos a través de una cata a ciegas.

El pavo es uno de los productos más emblemáticos entre la carne de Aves de España. Desde Avianza, la Asociación Interprofesional Española de Carne Avícola, muestran cómo se ha convertido en el elemento clave en esta época del año por su historia, versatilidad y capacidad de reunir a familiares en torno a una mesa, como símbolo de tradición. Beneficios: carne magra de fácil digestión y poca grasa. Su tamaño, ideal para alimentar a un gran grupo de comensales. Preparación: Asado, ahumado, a la parrilla, relleno, etc. Propiedades: vitaminas (B3 y B6). Poca carga calórica. Partes: Blanqueta, ala, alón, contramuslo, muslo/pierna, pechuga y solomillo. La pechuga es la pieza más conocida. Si va entera, sin huesos ni piel, es perfecta para asarla al horno a baja temperatura para evitar que se seque. De ahí se obtiene el corte del filete. Se suele cocinar a la plancha. En su parte interior está el solomillo. Se puede marinar, asar, a la barbacoa o plancha. Su chuleta es muy utilizada en guisos. Otras zonas son el muslo, conocido como la "carne roja" por su color. Destaca por su sabor

intenso. Los jamoncitos, ideales en caldos y sopas. La brocheta, para plancha y en tiras para guisos. El contramuslo (secreto de pavo), el churrasco o la chuleta de pavo natural, idóneas a la brasa. Del ala se obtiene la blanqueta, pieza de carne blanca con hueso y piel clave en guisos y arroces por su aporte de melosidad. Si lo que se quiere cocinar es un pavo entero al horno, el mejor truco es elegir una pavita. La hembra suele ser más tierna, dulce y sabrosa que el macho. Una pasarela de ideas para preparar estas fiestas en clave healthy.

Los Helados Runa Kay son el resultado de unos valores unidos a la tierra que se desmarcan por la innovación dentro del sector. Atienden a las necesidades de una sociedad que avanza, en lo que todos pueden disfrutar de este placer. Diferenciación: son helados ecológicos, sin azúcares añadidos y con probióticos naturales. Dos familias con base vegetal y una familia láctea pero sin lactosa. Tradición y modernidad unidas desde que en 2020 incorporaron esta nueva línea a sus otros productos con ilusión y una filosofía sostenible: "Somos lo que pensamos, lo que hacemos, lo que comemos". RUNA (ser humano) y KAY (universo) es una expresión quechua que les recuerda que para que haya equilibrio, el ser humano debe ser uno con la naturaleza, respetándola y devolviendo toda la riqueza que ella le regala.

Con ese pensamiento han desarrollado unos sabores especiales y divertidos; disruptivos y saludables: Frutos Rojos, Mango&maracuyá. Limón&Jengibre. Coco y limón, nata vegetal, Pistacho, chocolate natillas, Vainilla y Turrón. Horchata con stracciatella. Naranja y granada Como resultado de su éxito están en todos los puntos gourmet y Sala vip de los aeropuertos.

Cacao soluble con probióticos de Azaconsa. Desde 1870, esta saga familiar en su sexta generación, presentan esta novedad respondiendo a la demanda de alimentos que proactivamente mejoren la salud. Está indicado para todas las edades. Es un producto libre de grasas hidrogenadas, sin gluten y sin lactosa. Ingredientes: Azúcar, cacao 20%, almidón de maíz, inulina, bacillus coagulans GBI-30 6086, canela, aroma de vainilla y sal que gana en salud por la incorporación de probióticos, bacterias beneficiosas que viven en el intestino y mejoran la salud general del organismo, trayendo beneficios como facilitar la digestión y la absorción de nutrientes, y fortalecer el sistema inmunológico. Beneficios: Aumentar la absorción de nutrientes, como vitamina B, calcio y hierro. Fortalecer el sistema inmunológico, que ayuda a Combatir y prevenir enfermedades intestinales. Propiedades Aporta vitaminas grupo A, grupo B y vitamina A y E. El aporte de minerales es variado siendo fuente de potasio, fósforo, hierro, sodio, magnesio, calcio, cobre, manganeso, zinc y selenio. Es un gran antioxidante conteniendo más 30 sustancias antioxidantes como flavonoides y la Teobromina, que estimula el sistema nervioso pero en menos proporción de té o el café.

Datos de contacto:

Pilar Carrizosa
Periodista
649430142

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>