

Verdades y mentiras



TXT: Y. Delgado / Fotos: Alma de Cacao



SABÍAS QUE...

- ◆ *...los dioses y reyes aztecas consumían 'xocolat' hace más de 2.000 años, aromatizando el cacao con canela, vainilla, hierbas y especias?*
- ◆ *...en España el consumo medio es de 3,9 kg por persona y año y que el mayor porcentaje corresponde al chocolate en tableta?*
- ◆ *...el chocolate es un alimento tónico por su contenido en "teobromina", una sustancia estimulante similar a la cafeína o la teína?*



Que si aumenta el colesterol, que si engorda, que si provoca adicción, que si es sustitutivo del sexo... El chocolate es uno de los productos sobre el que más falsas creencias se han vertido, pero la realidad es que esta delicia tiene más virtudes que defectos: elimina la fatiga, mejora la concentración, libera el estrés, sus antioxidantes disminuyen la formación de los radicales libres causantes del envejecimiento prematuro... Te aclaramos algunas verdades y mentiras de este goloso alimento.

That it increase cholesterol levels, that it makes you fat, that it is addictive, that it is a sex substitute... chocolate is one of the products about which most false beliefs have been built but the truth is that this delight has more virtues than defects: it eliminates fatigue, improves concentration, releases stress, its antioxidants diminish the creation of free radicals that cause early aging... We will clarify some truths and lies about this delicious food.



EL CHOCOLATE ENGORDA. FALSO. Aunque se trata de un alimento calórico, si se consume en cantidades moderadas no favorece el sobrepeso. Además, previene las enfermedades cardiovasculares y fortalece el sistema inmunológico. El chocolate negro, por ejemplo, es muy recomendable para ello.

Chocolate makes you fat. FALSE. Although it is a caloric food, if consumed in moderate amounts it does not favor overweight. In addition, it prevents cardiovascular disease and strengthens the immune system. Black chocolate, for instance, is very recommended for it.



FAVORECE LA APARICIÓN DEL ACNÉ. FALSO. Su aparición no guarda relación con la ingesta de alimentos concretos. El acné tiene su origen en variables hormonales o genéticas.

It favors the onset of acne. FALSE. The onset of acne has no relation with the intake of specific foods. Acne originates in hormonal or genetic variables.



ES ANTIDEPRESIVO. VERDADERO. El chocolate es rico en magnesio, un mineral cuya carencia provoca leve depresión y desánimo. Por otra parte, su consumo genera en el cerebro una sustancia relacionada con la serotonina, la hormona responsable de las sensaciones de tranquilidad y felicidad.

It is antidepressant. TRUE. Chocolate is rich in magnesium, a mineral whose deficiency causes light depression and discouragement. On the other hand, its consumption generates in the brain a substance related with serotonin, the hormone responsible for feelings of calm and happiness.



CREA ADICCIÓN. FALSO. Si bien es cierto que mejora el estado de ánimo aumentando los niveles de feniletilamina en el cerebro, su consumo debería ser excesivo (varios kilos por día) para que pudiera generar algún tipo de adicción.

It is addictive. FALSE. While it is true that it boosts your spirits by increasing the levels of phenylethylamine in the brain, its consumption would have to be excessive (several kilos per day) so that it could create some kind of addiction.



ES REMEDIO DEL MAL DE AMORES. VERDADERO. Cuando nos enamoramos, el cerebro aumenta los niveles de feniletilamina, que decrecen cuando el amor desaparece. Para compensar este desnivel y recuperar la sensación de plenitud y euforia, tiende a consumirse chocolate.

It is the cure for lovesickness. TRUE. When we fall in love, the brain increases the level of phenylethylamine, which goes down when you fall out of love. In order to offset that and recover the sense of fullness and euphoria, one tends to consume chocolate.



Gold Cuvée. Vino espumoso aromatizado con licor y escamas de oro comestibles de 23 kilates. www.elteso.es

Gold Cuvée. Aromatic sparkling wine with liquor and edible 23 carat gold flakes. www.elteso.es



Wyborowa Exquisite. Vod-
ca Super Premium de origen
polaco elaborado de forma
tradicional a base de cente-
no de la comarca de Turew,
cuidadosamente cultivado y
seleccionado. 50 €.

Wyborowa Exquisite. Super
Premium Vodka of Polish ori-
gin that is brewed in the tradi-
tional way based on rye from
the county of Turew, carefully
grown and selected. 50 €.



La Ruta De La Seta

Italianas, asiáticas, castellanas... Hongos de variadas procedencias y en las más distintas elaboraciones nos alegran el otoño. En algunos restaurantes madrileños podrás saborear manjares como los "Callos del bosque con garbanzos" (Diablo Mundo. Espronceda, 34), "Parpadeles con trufa blanca" (La Broche. Miguel Angel, 29) o "Risotto con hongos y gambas" (Boccondivino. Castello, 81). ¿Listo para saborear los frutos de la lluvia?

Italian, Asians, Castilian... mushrooms of several origins and in the most different dishes to lighten up the fall. In some restaurants in Madrid you can enjoy delicacies like the "Callos del bosque con garbanzos" (Tripe with garbanzo beans)(Diablo Mundo. Espronceda, 34), "Parpadeles con trufa blanca" (Parpadeles with white truffle) (La Broche. Miguel Angel, 29) or "Risotto con hongos y gambas" (Risotto with mushrooms and shrimps) (Boccondivino. Castello, 81) Are you ready to taste the fruit of the rain?



Momentos de placer

Champagne, frutos del mar y trufa son los ingredientes perfectos para una velada en el romántico Restaurante Goya. Es la propuesta del Ritz para la noche del 27 de diciembre. www.ritzmadrid.com

Champagne, seafood and truffle are the perfect ingredients for an evening in the romantic Goya Restaurant. This is Ritz's proposal for the night of 27 December. www.ritzmadrid.com



Señorío de Montelarreina. Medalla de Oro al mejor queso del mundo en la categoría de quesos curados de oveja. Reny Picot.

Señorío de Montelarreina. Gold medal to the world's best cheese in the category of cured sheep cheese. Reny Picot.

Café ?



Azúcar de colores. Ideal para elaborar cócteles, decorar postres o sorprender a la hora del café. www.elteso.es

Color sugar. Ideal to fix cocktails, decorate desserts or to give a surprise at coffee time. www.elteso.es



Oro, incienso y mirra. Aceite, vinagre y sal marina de Ibiza. Degusto, 48 €.

Gold, incense and myrrh. Oil, vinegar and Ibiza's sea salt. Degusto, 48 €.

Restaurante La Gorda



Perú posee una de las cocinas más seductoras y variadas del mundo. El restaurante La Gorda, con Carmen Delgado como chef y propietaria, es un buen ejemplo. Platos de aire familiar, un ambiente acogedor y atención esmerada para disfrutar de una cocina inolvidable.



La Gorda sorprende con recetas peruanas que se fusionan con la cocina japonesa y china. Un prodigio que convierte la gastronomía criolla peruana en una de las más interesantes y evolucionadas de Latinoamérica.

La Gorda. Matilde Díez, 16. Tel.: 91 515 35 34.

Precio medio: 20-25 € por persona.

Cerrado domingos noche y lunes.

Horario: de 13:30 a 16:00 y de 20:30 a 24:00 horas.