

Mario Sandoval diseña el Menú "Navidad Orgánica" 2019 en el Heritage

Acaba 2019 con una labor de pico y pala en pro de la conciencia gastro-saludable, y qué mejor manera que hacerlo por todo lo alto con la gastro-propuesta del 2 estrellas Michelin 3 soles Repsol, Mario Sandoval, en la Edición del "Menú Navidad orgánico saludable 2019" completando así el ciclo anual de Las 4 Estaciones del bienestar, las healthy Gourmet Seasons

Las cuatro estaciones del bienestar es una idea que propone año tras año desde el slow food la periodista y escritora Pilar Carrizosa apoyando la iniciativa "gastro-consciente" en pro de la salud. Y es que la otra cara de la Navidad indica que "comer sano no significa comer sin sabor". ¿Los protagonistas? La alegría de la huerta, la mano artesana, los jugos del mar, las vitaminas y minerales, fibra dietética y otros nutrientes que pretenden ayudar a desplazar el consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, azúcares o sales no deseadas. Es el "Leiv motiv" de esta iniciativa y más en pleno mes de diciembre con foco a un coctel de vitaminas de invierno.

Viaje 2020: Innovación y Tecnología en "TRAMOS SALUDABLES"

Se sabe que España es líder en producción ecológica en Europa, un sector que representa el futuro. De hecho en superficie de agricultura eco se alcanzan las 2.246.475 hectáreas, según los últimos datos de MAPAMA. En el territorio español, productores, elaboradores y comercializadores son 44.282 lo que demuestra el crecimiento del 7,9%, datos reflejados en la reciente feria Biocultura celebrada en Madrid en su 35 edición. Se trabaja a pasos agigantados en aras de una longevidad con calidad de vida. Así el universo de la salud se subdivide en tramos. El primero es en el que se está ahora: se prioriza en nutrición, buenos hábitos de vida, y ejercicio físico. El segundo tramo aparece en la década que comienza en 2020, donde la estrella será la biotecnología. El tercer tramo será en 2030, con la nanotecnología que tomará el relevo a la anterior con resultados sorprendentes. No en vano, el "envejecimiento saludable" está contemplado dentro del programa general de trabajo de la Organización Mundial de la Salud (OMT) con programas healthy como objeto prioritario de su agenda 2020. Por lo que sumando trayectos, se finaliza un periodo donde paso a paso se logran resultados: cada vez son más los que se apuntan al carro de lo orgánico. La navidad es alegría, son luces, pero también es reflexión y pensar en "saludable" es "pensar en el futuro", que se hace desde el presente, a través de un etiquetado de bondades agroalimentarias que una vez más vuelvan sorprender a la mesa de manos de los grandes de la cocina.

El menú

Bajo su exquisita creatividad, Mario Sandoval ha diseñado el menú navideño 2019 que ha desarrollado el chef Ramón Varona, demostrando las altas capacidades culinarias en el showcooking plagado de ideas creativas para hacer en familia estas navidades.

Regado de un Aove ecológico:

Entrante: Tostas de queso brie con pimiento caramelizado y de foie y cebolla caramelizada con Sal del

Himalaya (negra y rosa), pimentón dulce, Óregano, ajo y perejil

Plato principal: Lubina al horno con pimiento de cristal confitado, tomate rosa y ajo.

Postre: Macarons de queso Pascualete y ajo negro.

Y café healthy.

CAMINOS... DE SOSTENIBILIDAD

AOVE Ecológico "Oli Oli Primer día de cosecha". Es un coupage de campo Cornicabra-Frantoio-Arbequina-Arroniz. Recolección en verde y alto contenido en compuestos fenólicos (497,4 mg/kg). Panel de cata: Al destapar la copa la intensidad del mediterráneo se hace presente. Los descriptores a menta, albahaca y sentir como el crujir de un tomate verde se convierten en una auténtica experiencia sensitiva. Una vez en el fondo de la cavidad bucal se encuentra la tranquilidad del silencio que da paso a frutos secos de cáscara y se detectan las notas cítricas a mandarina y a kiwi en la retronasal. Edición limitada 650 botellas de 250 ml.

Desde 1870, Azacónsa enriquecen los platos con su pasarela de "Especias y sales" que sumergen en un viaje de sensaciones. Sus propiedades elevan el plato, recordar que la sal no aporta calorías a la dieta, y en su justa medida es un condimento que no contiene proteínas, carbohidratos, grasas ni azúcares. SAL NEGRA sabor intenso, no tiene calorías, proteínas ni hidratos de carbono. Su tono a la vista le otorga un matiz especial. Ideal para ensaladas, huevos o las recetas con pasta. SAL DEL HIMALAYA De tono rosa. Contiene 84 minerales y oligoelementos. Es apta para hipertensos siendo más saludable que la sal común y tiene un sabor más suave. AJO Y PEREJIL Muy útil para eliminar el exceso de agua en el cuerpo. Tiene propiedades diuréticas, ayuda a disminuir el colesterol, tiene propiedades antibióticas.

Según Aquanaria, el Atlántico es el mejor gimnasio para las lubinas. Gracias al oleaje atlántico y a la bravura de sus olas, desarrollan músculo alcanzado una talla de gran tamaño a partir de 1 hasta 4 kilos, siendo la talla media de 1 a 2 kgs. Esta empresa con más de 4 décadas de experiencia pone foco en la salud y estos peces tienen una grasa infiltrada que les concede una textura y un sabor muy apreciados en la alta gastronomía.. Estas tallas grandes son las habituales en las lubinas salvajes cada vez más difíciles de encontrar debido a la sobreexplotación de los mares. Son alimentadas durante 36 meses en una zona libre de anisakis, certificada por Aenor. Pescan bajo demanda para que el pescado llegue lo más fresco posible, en unas 48 horas, a los mejores restaurantes de España y del mundo.

Una casona románica del S XIII de Trujillo elabora queso con una elaboración inspirada en la tradicional receta de la Toscana italiana que llegó a tierras extremeñas de la mano de los pastores trashumantes hace 8 siglos. La Retorta (Premio World Cheese Awards 2017) está elaborado con leche cruda de oveja prensada a mano, cardo y sal, en un ecosistema de dehesa extremeña, franqueada por los ríos Tarroja y Magasta, poblada de bosques de encinas, alcornoques y especies herbáceas que proporcionan al ganado ovino una alimentación 100 % natural. Panel de cata: leche parcialmente

fermentada de pasta blanda, cremosa, color marfil y sabor intenso, sin matices ácidos, salados y trufa negra. En ocasiones tiene sabor de tinte floral, vegetal o a lana dependiendo de la época del año.

Desde 1974, Ibsabierzo en El Bierzo (León), elaboran productos 100% naturales con certificaciones europeo: IFS y BRC. Apto para celíacos. Panel de cata: Cebolla caramelizada: frescas, peladas y picadas en trozos de 14x14mm, caramelizadas con azúcar y aceite de oliva a fuego lento. idónea para platos fríos y calientes- Pimiento caramelizado: Asados en horno, pelados a mano y cortados en tiras, sin conservantes ni colorantes, se caramelizan hasta alcanzar el sabor y textura idóneos. Color rojo oscuro el producto final, en el que se aprecian las tiras de pimiento caramelizado. Este producto es muy innovador, ya que en el mercado se encuentra mermelada de pimientos, y no pimientos en tiras. Opción perfecta para combinar con carnes y todo tipo de quesos, tostadas, etc.

Y para terminar café Luthier. Este 100% Arábica y tueste natural invita a disfrutar y compartir momentos. Tostado y envasado en su fábrica de Madrid. Panel de cata: Posee una concentración baja de cafeína: 1,7% lo que además de dar un tono suave y redondeado al paladar permite un consumo mayor por el bajo nivel de excitante. Ligero matiz dulzón, afrutado, aromático y suave. Digestivo y con menos calorías. Aporta sólo 5 calorías por café. Se considera más saludable que el café Robusta (mayor índice de cafeína) ya que no crece en zonas secas.

Un menú que se ha presentado en Heritage Madrid Hotel. Este nuevo 5 Estrellas Relais & Châteaux, (segundo de la capital) se erige sobre un edificio emblemático de declarado protegido por la Comisión para la Protección del Patrimonio Histórico, Artístico y Natural. Es un viaje en el tiempo por los años 20 con obras de arte salpicadas entre materiales nobles y sedas, terciopelos, maderas lacadas y papeles pintados a mano, utilizando la técnica francesa del siglo XVIII. Alberga piezas originales de ese siglo y del XIX tan especiales como un olio de Carlos III de la primera época de Mengs, una chimenea de mármol verde o litografías de la Serie Tauromaquia de Goya repartidas entre sus salones y habitaciones. El interiorismo decorado por Lorenzo Castillo le confiere un estilo elegante y cosmopolita que contrasta con varios siglos de Historia y tradición. Su filosofía saludable le eleva a estar en primera línea preocupados por la salud ya desde el plato.

Datos de contacto:

Pilar Carrizosa
655174313

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

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#) [Restauración](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>