

## **Presentación 'La otra Navidad 2022': Comer Sano no es comer Soso, by chef Gonzalo Vargas**

**H10 Villa de la Reina Boutique hotel, presenta el Menú Navidad 2022 dentro del proyecto 'Healthy Gourmet Seasons' impulsado por la periodista y escritora Pilar Carrizosa para recibir la otra cara de la Navidad en su versión más saludable**

La tendencia que propone el menú navideño es regresar al pasado desde la innovación, creatividad y color, de manos del chef ejecutivo Gonzalo Vargas, y un menú de autor pensado para un consumidor exigente que valora aquellos productos de alta calidad respetuosos con el medio ambiente que atiendan al lema "comer sano no es comer sin sabor".

Así el mundo de la gastronomía es amplio en matices y el objetivo de esta edición es sorprender con un viaje de sensaciones. Los ingredientes obtenidos a partir de cada tierra son el secreto de su éxito, que pasan de generación en generación haciendo de la cocina un arte. El menú para esta navidad de color regado de AOVE variedad Pajarera Premium es : Tabla de Jamón Ibérico 110 años en pan payés y tomate seco.- Ensalada tibia de Brecol morado tofu crujiente y granada bañado en salsa de curry , miel y lima.- Carpaccio de trufa negra de Teruel con timbal de puerro crujiente y pepino.- Tartar de atún rojo al estilo japonés (cebolla roja , aguacate, cilantro, nabo , aceite de sésamo, soja y pipas)- Pavo ibérico con hierbas aromáticas y salsa de frutos rojos.- Mousse de cacao vegano ( sin gluten, sin lactosa y con probióticos) Infusión Té de cardamomo, canela y jengibre.

El escenario escogido para presentar esta Navidad saludable es uno de los establecimientos emblemáticos del panorama hotelero de la capital, quien ha puesto en marcha el Plan de Sostenibilidad Stay Green obteniendo la Certificación Biosphere con el objetivo de alinear la actividad del hotel dentro de la Agenda 2030 de Naciones Unidas. Ubicado en plena gran vía, su diseño y decoración afrancesada se inspiran en el mundo healthy atendiendo a los parámetros del bienestar. [www.hotelh10villadelareina.com](http://www.hotelh10villadelareina.com). Su eco recorre los espacios donde la luz otorga ambientes libres de estrés y una propuesta gastronómica con ideas sin gluten y dietéticas para degustar en su Lobby Bar "La Villa", apto para reuniones de trabajo y para disfrutar de momentos de tranquilidad. Inspiradoras son sus 71 habitaciones para el relax con atenciones especiales.

### **VIAJE DE NAVIDAD EN 8 DESTINOS**

1. Andalucía. Cabra. AOVE Monteoliva Pajarero Premium. La Cooperativa Virgen de la Sierra de Cabra, al sur Córdoba, en pleno Parque Natural de las Sierras Subbéticas. presenta esta variedad y toma su nombre por el interés de todo tipo de pájaros silvestres en su fruto frente a cualquier otro tipo de variedad. Se trata de una aceituna de gran tamaño, dulzor y pronta maduración. Nariz destaca un frutado maduro de intensidad media con aromas a frutos secos y frutas maduras como el plátano maduro. Boca: aceite fluido y muy dulce, propio de la variedad de aceituna de la que proviene. Presenta un amargo y un picante de intensidad baja, nada astringente y con una persistencia media. ([www.monteoliva.com](http://www.monteoliva.com) ). En el paladar muestra leves notas verdes a hoja de olivo que pronto desaparecen dejando recuerdos a nueces y frutos secos. Pese a ser de cosecha temprana es muy suave y equilibrado debido a la variedad de aceituna utilizada. Recomendado para un público que busque un aceite fresco, pero todavía no tenga el paladar acostumbrado a aceites verdes por su mayor

picor y amargor.

2. Extremadura. Fuentes de León, Jamón Ibérico Cárdeno. Desde 1910, en plena Sierra Morena, a una altitud de 800 metros sobre el nivel del mar, en pleno corazón de una dehesa de excelencia de ecosistema arbolado de encinas y alcornoques el cerdo ibérico se cría con una riquísima biodiversidad del sur extremeño y norte de Huelva en total libertad gozando de un clima y entorno idóneos para la obtención de este jamón de bellota 100%ibérico. Se trata de una pieza estilizada, de fina y delgada pata, que confirma su origen bajo un régimen de explotación meramente extensivo siendo necesario entre 1 – 1,5 hectáreas de terreno por animal. <https://www.cardeno.es/Panel de Cata: Sabor dulce y delicado, con aroma y buqué característico, fruto de la conjunción entre una justa salazón y una lenta maduración. Grasa de cobertura fluida y ligeramente oxidada, como resultado de una alimentación a base de bellotas, sin aditivos, complementada con hierbas y rastrojos. Curación: mínimo de 3 años en bodegas centenarias desde la tradición, innovación y la sostenibilidad.>

3. Teruel. La historia de la truficultura en esta provincia descubre la trufa negra de Teruel (*tuber melanosporum vitt*) catalogada como la mejor del mundo. El 70% de la trufa que se produce en el mundo sale de aquí y productores y distribuidores en esta provincia al sur de Aragón la convierten en la principal zona productora y exportadora a nivel mundial. Son 100% naturales, libres de cualquier producto químico en todo el proceso. Un ejemplo de ello son Trufas Gorriz apoyada en tres pilares básicos: un suelo adecuado, una planta correctamente micorrizada y unas labores culturales de apoyo. <https://trufadeteruel.com/atrufer/> Se produce y recolecta bajo unas características clave: aroma y sabor de un clima mediterráneo extremo, seco, con inviernos frescos por la altitud, lo que favorece el desarrollo de una vegetación idónea de suelo calizo lo que la distingue como un delicatessen apreciado por gurús de la cocina nacional e internacional, formando parte del denominado "slowfood". Valor nutricional: aporta unas 73 Kcal./100gr

4. Murcia. REDI. Brócoli morado ¿Qué es? Una verdura con atributos únicos de brotes color morado con unos tallos tiernos terminados en una pequeña inflorescencia. Cata: sabor intenso y suave a la vez. Se produce durante todo el año en la Península Ibérica. Considerado alimento supefood, está avalado por el CSIC con un estudio de 3 años liderado por la Dra. Juana Frías, que revoluciona la gastronomía ([www.redi.com.es](http://www.redi.com.es)) Beneficios: Sus altos niveles de glucosinato producidos de forma natural. Valor nutricional: altos niveles antioxidantes y de antocianina muy superiores a las variedades de color verde, con lo que potencia su poder de alimento funcional. Es un concepto nuevo que arrasa en Europa tras ganar el Innovation Hub 2020 en su modalidad de Fresh Product, y resultado de un desarrollo de más de 15 años de investigación. ¿Reducir el desperdicio de alimentos? El 70% de los residuos alimentarios domésticos en Europa se tira innecesariamente, por eso es fundamental desarrollar alimentos con un bajo nivel de residuos, como es el caso de REDI, del que se aprovecha un 100% del producto.

5. Murcia. El Grupo Ricardo Fuentes es una empresa familiar con más de 50 años de trayectoria dedicada al atún rojo. Su fundador, Ricardo Fuentes, supo ver el potencial de este producto, confiando en él antes que nadie y siendo pionero en Europa en la cría y comercialización de atún rojo, siempre desde la tradición con un pasado y un presente que evoluciona a la vanguardia en las técnicas de pesca sostenibles siguiendo las normas de respeto al Medioambiente. Actualmente, Fuentes es líder mundial en la producción de atún rojo y exporta cerca del 85% de su producción a países de los 5 continentes.[www.atunrojofuentes.com](http://www.atunrojofuentes.com). Emplean diferentes artes de pesca y cuentan con diversas

instalaciones en España, Portugal, Marruecos, Malta, Italia y Túnez. Compromiso durante todo el año y en perfectas condiciones, manteniendo intactas sus propiedades organolépticas, con la infiltración de grasa idónea y con todas las garantías sanitarias y de respeto a la especie y su hábitat garantizando el suministro durante todo el año. Tanto los cortes nobles del Atún Rojo como otros tales como la médula, el ojo o el corazón, son piezas inspiradoras de los chefs más reputados.

6. Huesca. Los pavos de raza ibérica se crían de manera artesanal, rodeados de encinas, terneras y cerdos ibéricos (bienestar animal). Durante el día, recorren la dehesa vigilados por un pastor y de noche los recogen en la pavera a golpe de silbido, salvaguardados de los depredadores: águilas, zorros y garduñas. [www.carnisima.com](http://www.carnisima.com). Los pavos vuelan suben a las encinas para comer bellotas directamente del árbol. Así, pavos y cerdos ibéricos comparten espacio y alimento disponible, pues pican los trocitos de bellota que los cerdos dejan en el suelo. Esta crianza en semilibertad, al aire libre y bajo el sol, permite moverse libremente y ejercitarse. Al igual que el cerdo durante la montanera, los pavos complementan su alimentación en la dehesa a base de bellotas, con hierbas aromáticas, pastos naturales, frutos silvestres, grillos y saltamontes, y organolépticamente repercute en el sabor con la cantidad justa de grasa infiltrada para aportarle jugosidad. En la superior calidad nutricional es más saludable, pues las bellotas son ricas en ácido oleico, graso monoinsaturado de la serie Omega 3. Sólo se crían de este modo artesanal pequeños lotes de unos 300 animales /año. Es un producto exclusivo.

7. Alicante. 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. [www.azaconsa.com](http://www.azaconsa.com) Está indicada 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. Los probióticos son 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.

8. India. Classic, es la infusión con la que comenzó la historia de Yogi Tea® y es una experiencia exótica con ingredientes 100% ecológicos. Esta mezcla es 100% bio, sin aditivos ni aromas y libre de transgénicos. <https://www.yogitea.com/es/> Además, se puede disfrutar con leche o cualquier alternativa vegetal. Ingredientes: Canela\*, cardamomo\*, jengibre\*, clavo\*, pimienta negra\*, aceite de canela\*. \*agricultura biológica. Destaca el matiz del cardamomo, que lleva milenios siendo una de las especias más populares por su suave aroma. La Canela, otra de las más preciadas especias del mundo, usada desde 3.000 años a.C. en China que aporta ese característico sabor dulce-aromático. Junto con el jengibre, que desde hace miles de años se cultiva al abrigo del calor tropical del este asiático y, que otorga su sabor picante, aromático y sabroso para completar este viaje de sensaciones. Colaboran además con varios proyectos internacionales, ayudando a los niños más necesitados y a la inserción de personas con discapacidades. Sostenibles (compromiso social en el tema de la reforestación y huella de carbono).

**Datos de contacto:**

Pilar Carrizosa  
649430142

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

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Restauración](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>