

ELLE

Egourmet

*CRISTINA
ORIA*

GUÍA FOODIE EN
SAN SEBASTIÁN

*DEVORA
EL NORTE*

GALICIA, ASTURIAS,
CANTABRIA Y
PAIS VASCO



Cheesecake
OBSESSION

LAS MEJORES RECETAS DE TARTA DE QUESO

OTONO 2023 N°38
3,50 € (SPAIN) CANARIAS 3,65 €



ROMPIENDO MOLDES

SIN LÍMITES. ESTAS MUJERES HAN COGIDO LAS RIENDAS PARA DEDICARSE A LO QUE AMAN Y DESCUBRIRNOS, DE PASO, OTRA MANERA DE CONSUMIR, VIAJAR Y COMER.

POR MARTA FERNÁNDEZ GUADAÑO Y VIRGINIA LOMBRAÑA



FOTOS: D.R.



Begoña Pérez selecciona a su equipo con requisitos más estrictos que los de la ganadería ecológica. Ofrece productos ya preparados como hamburguesas, además de verduras y cremas.



Begoña Pérez
NANA FOOD, carne consciente

Doctora en veterinaria, lanzó hace cuatro años la firma Nana Food, centrada en la proteína animal sostenible. Mientras sigue ampliando su oferta ecológica, habla a diario en Instagram sobre consumo consciente.

Puede sonar paradójico que una doctora en veterinaria por la Universidad Complutense de Madrid –con un Executive MBA del IESE–, que fue durante más de 15 años consultora estratégica de empresas del sector de la alimentación, decidiera un día hacerse vegetariana. Aquello fue el germen de Nana Food (nanafood.es). «Surgió como un desafío personal y profesional. La creé porque como veterinaria y tras años de experiencia vi la necesidad de obtener una proteína animal sostenible que fuera respetuosa con el medio ambiente y saludable para las personas, y además garantizase un bienestar animal real», argumenta Begoña. Arrancó hace cuatro años, sin socios y a través de la venta *online* «para llegar al mayor número de familias», pero desde hace año y medio tiene tienda en Zaragoza. ¿La idea? «Sigo creyendo en un consumo de carne consciente. Para mí son prioritarias la divulgación y la sensibilización», señala la CEO de Nana Food, que ahora come proteína animal dos

veces por semana. Su perfil en Instagram (@nanafooders) cuenta con más de 30.000 seguidores. «En redes, doy mucha información sobre cómo interpretar el etiquetado de carne, huevos o embutidos», cuenta. Begoña advierte un cambio en la sociedad: «Cada vez más personas estamos seguras de que somos lo que comemos». Con sede y obrador en Zaragoza, Nana Food distribuye en la España peninsular, Portugal y Baleares. Vende pavo, pollo, cerdo, ternera y cordero, embutidos curados y cocidos, pasta rellena, caldos, cremas, frutas y verduras, y en los próximos meses presentará una línea infantil de potitos. «Selecciono al equipo con requisitos aún más estrictos que los de la ganadería ecológica. Nuestros productos y preparados cárnicos se elaboran de manera artesanal en nuestro obrador. No usamos conservantes, colorantes ni aditivos», recalca. ¿El futuro? No descarta abrir tienda en Madrid, donde se decantaría por el barrio Salamanca o el Mercado de Chamartín.



María Pérez de Arenaza

LA MAGIA DE VIAJAR como antes

Esta emprendedora ha rastreado palmo a palmo la geografía de nuestro país para descubrir lugares auténticos y a la gente que los habita y les da valor. ¿Su objetivo? Ofrecer rutas únicas por la España rural a través de su proyecto Singular Spain.

A esta mujer deberían darle la medalla a la valentía. Primero, por abandonar un trabajo estable a una edad a la que se supone que ya no es posible reinventarse y, segundo, por haber conquistado un sueño tapizado de utopía. «Cumplir los 50 supuso un punto de inflexión. Sabía que ya no podría escalar profesionalmente y, aunque me gustaba aquello, no quería pasarme 15 años más haciendo lo mismo. Era el momento de dar un salto al vacío. Si hubiera tenido hijos habría sido más difícil, pero no cargar con esa responsabilidad y contar con el paracaídas de mis ahorros me animó a lanzarme a la aventura», cuenta. Aquello fue hace un par de años, en los que ha invertido su tiempo y su dinero a investigar sobre el terreno para crear un mapa de rincones con encanto. «En mis rutas los protagonistas son los lugareños, que nos abren sus puertas

y nos dejan asomarnos a su modo de vida. Desde ganaderos, agricultores, artesanos o artistas hasta personas que han impulsado corrientes de pensamiento o han puesto en marcha museos de arte contemporáneo en sitios recónditos. Mi idea es ofrecer a los viajeros una inmersión en las raíces de un lugar a través de sus habitantes y despertarles emociones», dice. Pérez de Arenaza nos rescata del turismo de la globalización y de las instantáneas de Instagram para transportarnos a aquello que confiere identidad a un territorio: sus gentes. Desde las zonas más desconocidas de Extremadura hasta las aldeas de Cantabria, esta exploradora impulsa con su peculiar agencia de viajes, Singular Spain (singularspain.es), nuestro patrimonio cultural inmaterial. ¿Su último hallazgo? Bermeo, una villa de pescadores en Bizkaia, en plena reserva de la biosfera del Urdaibai, en la que sus vecinos han preservado con mimo las tradiciones.



1



2



3



5



4

1. Vistas al mar desde el 'spa' del hotel **Akelarre Relais & Châteaux**, en **San Sebastián**. 2. Vajilla de cerámica de **Plato**, creada por los artesanos **Laura Miner** y **Óscar Martín** en la capital guipuzcoana. 3. **Hotel Nafarrola**, en la reserva de la biosfera de **Urdaibai (Bizkaia)**. 4. Butaca de **Bloke Studio** by **Ainhoa Pérez-Urdangarin**. 5. Armario de **Vicente Alcaide**, de **VA Zeramika**.



Anne-Laure Braithwaite

DELIVERY SALUDABLE cada día

Con la ayuda de nutricionistas, chefs y un reducido grupo de colaboradores, ha hecho posible una empresa de 'catering' que crea menús 'healthy' totalmente personalizados y te los lleva a casa o a la oficina. ¿Un plus? Todos sus ingredientes son orgánicos.

Esta innovadora propuesta de *meal planning* da servicio, por ahora, a Barcelona y sus alrededores, pero su fundadora no descarta ampliar en un futuro el negocio a otras ciudades. Trabaja con productos de cercanía y dispone de opciones veganas, vegetarianas y sin gluten, y planes nutricionales para buscar la pérdida de peso o el incremento muscular.

Cocinaba muy de vez en cuando, pero Anne-Laure Braithwaite, que comenzó su carrera como periodista deportiva en Francia, reconoce que no le apasionaba. Y en estas llegó la pandemia y cambió las cosas para todo el mundo. También para ella y su marido, futbolista del Espanyol. «Estaba embarazada de mi cuarto hijo (ahora tenemos cinco) y nos las tuvimos que ingeniar para preparar comida para todos. La tienda de al lado de casa dejó de tener carne, pollo y pescado, por lo que no me quedó más remedio que empezar a ver un montón de tutoriales en Internet para saber cómo hacer platos sin esos ingredientes». Cuando pasó el covid,

había aprendido un montón sobre recetas vegetarianas. «Y como me daba mucha pena desperdiciar ese conocimiento, ideé una forma de aprovechar todo el esfuerzo que me había costado. Así surgió Braithwaite's Kitchen (braithwaiteskitchen.com), un servicio de comida nutritiva y saludable al gusto de cada cual», explica. Lo mismo puedes pedir algo para picar que un menú semanal o un chef privado para una fiesta de despedida. «Mucha gente no tiene tiempo, no sabe o, sencillamente, no le gusta cocinar, pero todo el mundo es consciente de que comer de forma equilibrada es importante. Además, Estoy convencida de que cuando te alimentas bien eres más feliz».



Nacida en **Córdoba**, ligada a la **Sierra Norte de Sevilla** por sus padres y afincada en **Galicia**, reparte su tiempo entre trabajar con razas autóctonas –como la cabra la florida– y escribir para hacer visible el medio rural.

María Sánchez

POETA del campo

Escritora, veterinaria y divulgadora, María mezcla razas y palabras en peligro de extinción. Parte de su historia se cuenta en el libro 'Tierra de mujeres'.

U ne campo y letras desde que leía en los cuadernos de su abuelo las notas sobre las cosechas. María Sánchez (33 años, maria-sanchez.es), cordobesa afincada en una aldea gallega, veterinaria, ensayista y poeta, ha reflejado su historia familiar en *Tierra de mujeres* (Seix Barral), que va por su novena edición y ha sido traducido al alemán, francés e inglés.

«En mi familia materna trabajaban en la aceituna; por el lado paterno, sumamos tres generaciones de veterinarios», cuenta tras pasar por una de las mesas del congreso ideado por Andoni Luis Aduriz Diálogos de Cocina. Sus padres son del mismo pueblo, Las Navas de la Concepción (en la Sierra Norte de Sevilla), clave en su historia. «Mi narrativa no existiría sin esa comarca. He crecido entre los olivos, el huerto, el rebaño de cabras y la quesería en casa, con mi abuelo haciendo injertos. Quería ser veterinaria para ayudar a la gente del campo», narra.

Tras estar en una asociación centrada en las cabras de la raza la florida –autóctona del Bajo Valle del Guadalquivir–, se hizo autónoma. Así, combina escritura, divulgación y veterinaria. «Ahí está todo en lo que creo y reivindico. Trabajo con organizaciones que defienden razas en peligro de extinción, mientras escribo de palabras en la misma situación». Autora de obras como *Almáciga* (GeoPlaneta), en la que recoge términos rurales para que no caigan en el olvido, y el poemario *Cuaderno de campo* (La Bella Varsovia), sostiene: «Letras y ciencia pueden estar unidas; hay que tener la curiosidad por hacer cosas diferentes». Mientras comparte proyectos y textos en Instagram (@mmmercromina), está reconstruyendo con su novio en Concello O Saviñao (Lugo) una casa de aldea. Y prepara nuevo libro, sin dar detalles: «El mejor regalo es encender la chispa en los demás con lo que escribo». 🐼