

Nº 31 2011

Vinísimmo

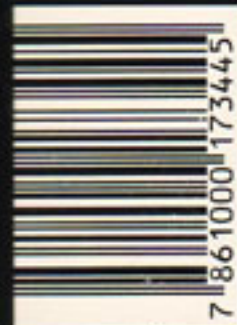
lecturas en blanco y tinto

Chile

la 2011
Vendimiaria

Vino y Roble

La Gastronomía
Dulce





“El postre es el broche final de una comida y, como tal, debe ser un triunfo visual y sensual de perfección armónica, que complemente los gustos y los sabores de los platos precedentes”.

(Le Cordon Bleu Dessert Techniques)



La Revolución de la Gastronomía Dulce

Por: María Cristina Jarrín

El gusto por los sabores dulces es innato en los seres humanos, el azúcar desempeña un papel fundamental en nuestra alimentación y en nuestra percepción del placer. El dulce es uno de los cinco sabores básicos. Se detecta principalmente en las papilas gustativas de la punta de la lengua.

El primer alimento vital para el hombre, la leche materna, contiene una alta dosis de sacarosa, lo que contribuye por sobre todo, a satisfacer una necesidad metabólica del organismo, pues los alimentos azucarados desempeñan un rol muy importante para tanto en el proceso de crecimiento como para mantener la energía del cuerpo humano durante el transcurso de toda nuestra vida.

El dulce tiene un valor psico-afectivo más o menos consciente, ligado a los recuerdos de nuestra primera infancia; y "la degustación de un postre se vive usualmente como un instante de placer", señala en su libro "Postres, más de 750 sabrosas recetas", el reconocido repostero francés Pierre Hermé (Editorial Larousse, 2007).

De la miel a el azúcar

Antiguamente no se conocía el azúcar, y durante siglos, el único edulcorante natural que se poseía para endulzar comidas y bebidas era la miel de abeja.

Aunque el origen de la caña de azúcar es incierto, al parecer lo más probable es que provenga de Nueva Guinea, donde hace 8.000 años ya se utilizaba como planta de adorno en los jardines. También se cortaba y masticaba por su sabor agradable. Desde allí se extendió su cultivo y consumo por numerosas islas del sur del Pacífico, llegando hasta la India, donde diez siglos antes del comienzo de la era cristiana empezó a cultivarse, obteniéndose a partir de ella una miel de caña.



Los griegos y romanos conocían el azúcar cristalizado y lo empleaban mucho, tanto en la cocina como en la elaboración de bebidas. Pero fue en Persia, unos quinientos años a.C, cuando se pusieron en práctica métodos para la obtención del azúcar en estado sólido.

Los árabes extendieron su cultivo por toda la ribera del mediterráneo, y en el siglo X después de Jesucristo, existían refinerías en Egipto. En los países árabes se hicieron muy populares los dulces de azúcar con frutos secos, y al azúcar como tal, la consideraban una golosina exquisita y que a la vez tenía propiedades curativas.

Como muchas cosas, el azúcar fue un bien escaso y caro en aquellas épocas, y como tal se mantuvo por mucho tiempo, lo que significó que tan sólo la realeza y altas clases tuvieran acceso a su degustación. Siglos más tarde, gracias a las maquinarias incorporadas a la industria azucarera, el producto fue más accesible y bajaron sus precios. Con esto comenzó a llegar el dulce material a manos de cocineros y pasteleros y el consumo de pasteles y dulces se popularizó.

Orinoco, lugares donde, hace unos 4.000 años, el cacaotero o "árbol del cacao", crecía de forma natural.

El fruto del cacao, era considerado como un regalo de los dioses por civilizaciones mesoamericanas. Efectivamente, las semillas del cacao no sólo eran utilizadas por los pueblos precolombinos de América Central para elaborar el "xocolatl" (denominación de la cual procede la palabra "chocolate", aunque



www.cyrilprud'homme.com



www.cyrilprud'homme.com

Métissage

Aunque Europa se surtía hasta el siglo XVI del azúcar que importaba de otros países, como consecuencia del bloqueo naval impuesto por los ingleses, en Francia, durante la época de Napoleón, se empezó a obtener el azúcar de la remolacha. A partir de 1830, se incrementó tanto el cultivo de la remolacha en el mundo, que llegó a superar a la caña de azúcar.

Con el descubrimiento de América, la caña de azúcar es introducida en los países americanos (Brasil, Cuba, etc.), desarrollándose su cultivo de forma vertiginosa, de modo que, en menos de cien años, América superó en producción al resto del mundo. En la actualidad, el 40% de la producción mundial de azúcar viene de la remolacha y el resto de la caña.

La joya de la repostería: el chocolate

Una de las joyas gastronómicas que ofreció el continente americano al mundo, sin duda, es el cacao. Cargado de sabor, pero, también, de historia, el cacao dio origen a uno de los ingredientes más apreciados de la repostería: el chocolate.

Aunque fue en Mesoamérica donde el cacao alcanzó su máximo esplendor con las civilizaciones Maya, Olmeca, Tolteca y Azteca asentadas en la zona de Centroamérica, sin embargo, su origen se encuentra más al sur del continente, en concreto a orillas del Amazonas y del

nada tenía que ver aquella bebida con el preparado que actualmente consumimos), una bebida que se utilizaba, fundamentalmente, con fines reconstituyentes, especialmente apreciada también porque, se decía, aumentaba la potencia sexual; este fruto se convertirá en un símbolo religioso, económico y social de primer orden, pues incluso era utilizado como moneda para realizar pagos y transacciones económicas, a lo que se unía su importancia en ceremonias religiosas, resaltando con ello, los pueblos mesoamericanos, el origen divino de este alimento.

Con la llegada de los españoles a América, el cacao iniciará su gran salto al continente europeo y su gran viaje para convertirse, siglos después, en el ingrediente por excelencia de los postres y la repostería de todo el Mundo.

Sin embargo, son los suizos, los verdaderos maestros chocolateros, quienes en realidad crearon el chocolate moderno, elevándolo a la categoría de delicatessen. Primero Rudolf Lindt en 1840, después Daniel Peter en 1875 y, finalmente, Henry Nestlé en 1905, los tres grandes nombres suizos que marcaron un antes y un después en la evolución del cacao hacia el chocolate moderno.

La importancia del chocolate ha llegado a tal nivel que hoy en día, existen profesionales de la cocina especializados en este campo, nos referimos a los *Maitre Chocolatiers* o Maestros chocolateros,



como se los denomina. Al parecer, tanto cocineros como panaderos o pasteleros sintieron que les faltaba "algo más" por aprender en relación a este noble pero tan temido producto y para entender mejor este tema conversamos con uno de estos "artistas" del chocolate radicado en nuestro país, el Chef francés Cyril Prud'Homme, docente de la Universidad San Francisco de Quito, quien además tiene a su cargo la panadería y pastelería Ambrosía, de la misma universidad.

R.V.- ¿Por qué la chocolatería es considerada como una especialización en sí misma dentro del mundo de la repostería?

C.P.- Normalmente en Francia los estudios en gastronomía dulce o de sal son especializados. Esto quiere decir que después de haber estudiado un tema general, por ejemplo gastronomía dulce en un año o dos, las personas se pueden especializar en chocolatería, heladería, pastelería...etc. Especializarse en una materia es indispensable; cada una requiere compilar muchos conocimientos y combinarlos con distintas técnicas. Por ejemplo, trabajar el chocolate puede parecer sencillo, pero en realidad conlleva una serie de detalles que deben ser considerados para obtener un gran producto.

R.V.- Desde tu punto de vista ¿En qué cambio básicamente en estos últimos años la forma de elaborar chocolates y bombones?

C.P.- Creo que cada Chef tiene su propia evolución y por ello aplica sus propios cambios. La tendencia internacional actual es primero trabajar en los sabores para lograr chocolates gustosos. Además se está procurando evitar la utilización de aditivos o colorantes artificiales que desnaturalizan la percepción del sabor que puede tener nuestro paladar.

Las tiendas especializadas en chocolates finos hacen la propuesta de numerosos bombones en chocolate amargo y chocolate con leche en su gran mayoría; el chocolate blanco continúa siendo un "enemigo" de la chocolatería fina y se lo considera más cercano a un producto de confitería.

R.V.- Se puede decir que la simbiosis arquitectura-chocolate está en auge en el mundo de la gastronomía actual; tú mismo expusiste hace algún tiempo, una muestra de arte con fotografías de piezas montadas en chocolate ¿Qué características requiere tener un chocolate para poder transformarlo en una obra de arte visual y gustativo al mismo tiempo?

C.P.- Creo que la imagen del pastelero y del chocolatero ha cambiado en los últimos diez años. El papel del chocolatero o el pastelero ya no es el de mezclar de manera simple unos ingredientes para intentar lograr un producto terminado. Hoy en día el trabajo de ambos es más complejo y requiere de nuevas habilidades. Por ejemplo, se deben adquirir una gran cantidad de conocimientos, no sólo de los ingredientes per se, sino también de la composición química de los mismos; de esta manera se puede saber cómo reaccionarán al mezclarlos y así lograr un equilibrio perfecto tanto en sabores como en texturas. También la gastronomía se volvió más "design" en su presentación; por lo que se necesitan adquirir conocimientos en arquitectura y diseño; además estudiar las percepciones de los diseñadores y así poder aplicar estos conocimientos en la chocolatería y pastelería. Francia es un país que tiene un respeto enorme por la gastronomía; desde hace muchos años se organizan concursos de esculturas en chocolate, azúcar, hielo... etc. Por lo que a mí personalmente, este fenómeno de "arte en la gastronomía" no me resulta del todo nuevo.



En lo que concierne al chocolate, pienso que no es en sí el chocolate el que debe tener características específicas; sino más bien el chocolatero. El chocolatero es quien va a escoger sus ingredientes para obtener algo gustativo y exquisito; y por otra parte el chocolatero es quien puede también convertir esta materia prima en un arte.





R.V.- Que sepamos no hay escuelas destinadas exclusivamente a esta rama de la gastronomía en el Ecuador (que sí las

hay en otras ciudades de América del Sur), pese a que nosotros somos un país que produce un cacao de excelente calidad. ¿Qué opciones existen actualmente para formar profesionales especializados en chocolate en nuestro país?

C.P.- Lamentablemente no hay formación de chocolateros en el país. Para poder contar con Chefs especializados en pastelería o chocolatería reconocidos a nivel internacional, deberían tener una formación especializada. Por ejemplo, en Francia se puede estudiar hasta 8 años únicamente en pastelería, y hasta 5 años específicamente en chocolatería. Este método de formación especializada tiene la ventaja de formar profesionales que conocen perfectamente la materia y se proyectan con un gran nivel hacia el futuro.

En fin, aunque en el país al parecer queda mucho que recorrer especialmente en cuanto a la validación académica y la profesionalización en esta rama, no cabe duda que en la actualidad, el cacao ha conquistado otros ámbitos culinarios fuera de la repostería de la mano de las más modernas tendencias gastronómicas (podemos encontrarlo como elemento fusionado en preparaciones de sal). Igualmente, el conocimiento y aprecio por la calidad del chocolate se ha convertido en un signo de estilo, una etiqueta que identifica a los buenos gourmets, cuyo disfrute y degustación comienza a convertirse en toda una ciencia que desgrana los orígenes, ingredientes, aromas y matices de un buen chocolate. Una deliciosa ciencia que convierte al cacao en uno de los ingredientes más preciados y valorados dentro y fuera de la cocina, con una importancia social indudable que recupera el valor que las culturas mesoamericanas tan atinadamente le dieran siglos atrás a este fruto tocado por la gracia de los dioses.

El perfeccionamiento de la cocina dulce

Cada país, cada época y cada cultura tienen su propia historia de los postres. La historia de la repostería está íntimamente ligada con el desarrollo gastronómico de cada sociedad y ésta cambia muchísimo de un lugar a otro y de un pueblo a otro, ya

que lo que consumimos se tiene que adaptar a los ingredientes que disponemos en nuestro entorno.

Sin embargo, es importante indicar que el origen de muchos dulces y pasteles surgió de la necesidad de encontrar métodos para la conservación de alimentos. Así, por ejemplo, se observó que si se calentaba la leche con azúcar, dándole vueltas y dejándola que se concentrase, se obtenía un producto (la leche condensada) de agradable y dulce sabor, y que se podía conservar sin problemas durante largos períodos de tiempo. Igual se puede decir de las mermeladas hechas a partir de frutas y azúcar sometidas a cocción. En otros casos, surgieron los dulces ante la necesidad de aprovechar determinados productos que existían en abundancia. Así por ejemplo, el famoso turrón español

surgió como consecuencia de la gran cantidad de almendras y miel existente en la península ibérica.

La elaboración de panes, dulces y pasteles se hacían en los países europeos a nivel familiar prácticamente desde el comienzo de la Edad Media, pero todo parece indicar que el origen de las panaderías y las tiendas de pastelería y confitería, con su obrador en la trastienda, surgieron a partir de las farmacias. Efectivamente, cuando las recetas se preparaban en la rebotica, se les añadía azúcar o miel para cubrir su gusto poco agradable.

Ya para el siglo XIX la confitería y la pastelería en Europa disfrutaban de un gran auge, con la aparición de establecimientos específicamente dedicados a la producción y venta de pastelería y confitería, muy parecidas a las que existen en la actualidad. Será en el siglo XX, tras una serie de descubrimientos y desarrollos técnicos que permitirán el dominio del frío, el calor, la fermentación, la conservación y la congelación lo que propiciará el que se puedan realizar nuevos avances en la Pastelería, dado lugar a un aumento de la productividad y la calidad de los productos de repostería.

Hoy, en pleno siglo XXI el mundo de la Gastronomía dulce se ha dividido en dos grandes vertientes: Pastelería o Repostería (elaboración de tortas, tartas, masas, etc.) y, en Cocina Dulce (creación y diseño de postres montados al plato).

Los postres o desserts

La palabra postre proviene del término francés "dessert" el cual designa a los platos dulces que se sirven al final de las comidas principales (almuerzo y cena). En esta clasificación se incluyen tanto las preparaciones dulces, como las bandejas de frutas (que se acostumbra servir mucho sobretodo en el verano, cuando la variedad es mayor). Sin embargo, en países como Francia, los quesos también forma parte de esta categoría de platos de fin de comida.

En términos generales, los postres abarcan todo tipo de preparación dulce, pasando por las frutas con miel, las tartaletas, tortas, pasteles siguiendo por los helados y sorbetes para llevarnos por semifríos, mousses, soufflés, flanes, gelatinas, cremas, salsas, etc.

Los dulces son alimentos con un alto contenido de carbohidratos, principalmente por la miel o azúcar, que son energéticos potentes, que producen calorías abundantes, por lo cual se recomienda que deben consumirse moderadamente para mantener un equilibrio alimentario.

Precisamente, su alto contenido calórico, dio lugar a que el consumo de postres, por un determinado período, especialmente en ciertos ámbitos como el del restaurante se haya visto reducido y, este plato de fin de comida, dejase de tener protagonismo en los menús. Sin embargo, se ha comprobado que la mala reputación del azúcar está justificada únicamente cuando se consume en exceso y entre comidas, es decir, en forma de golosinas (chocolates con altos porcentajes de azúcar, caramelos o refrescos azucarados), pero si se toma en cantidades razonables, como ingrediente de un postre, es una fuente de placer que no se puede ni se debe excluir de los hábitos alimentarios.

Precisamente hace pocas semanas, el restaurante La Gloria de Quito, presentó su nueva carta de postres. Conversamos con Santiago Jarrín sobre la importancia de los postres dentro de la oferta gastronómica de un restaurante de categoría en la actualidad, a lo cual respondió:

S.J.- Si tengo que decírtelo en una sola palabra: "importantísimos". Imagina que ahora tenemos en carta más de 20 postres en nuestra carta. Esto hace unos años era impensable, pero hoy, a la hora de planificar una cocina de restaurante, la pastelería tiene tanta importancia como puede tener la carta de sal, la cocina fría, o caliente. En un buen restaurante la pastelería hace todo en casa: sus helados, masas, pan, etc. Personalmente, lo peor que puede ocurrir en un restaurante es que te pasen en tu plato: helados y postres que los compras en el supermercado.



Volcán de Chocolate de La Gloria



Pie de Limón de La Gloria

R.V.- Luego de años de "satanizar" al dulce por considerarlo dañino para la salud y sobretodo para mantener la figura, ¿qué crees que ha hecho posible que los postres logren recuperar su imagen de alimento indispensable para complementar y deleitar una buena mesa?

S.J.- Considero que los postres satanizados o no, siempre han seducido y llamado la atención a la gente. Aunque existe la tendencia de cuidar la línea. En el caso de nuestras clientes mujeres, te tengo que decir que muchas prefieren no comer entrada, para dejar espacio para el postre. Si la oferta de postres es buena, no cabe duda que caes en las dulces tentaciones de una buena carta de postres... siempre hay espacio para el dulce.



R.V.- ¿Consideras indispensable la presencia de un chef repostero, adicionalmente a la figura del chef ejecutivo, en la cocina de un buen restaurante?

S.J.- Absolutamente indispensable, si queremos hablar de calidad. La pastelería y repostería es otro capítulo de la cocina. De hecho, actualmente en las escuelas de cocina, la pastelería es otra carrera. Un cocinero que haga su carrera no necesariamente

estudia pastelería, para ello, tienes que hacer otra especialidad. Por otra parte, el corazón y sensibilidad de los y las chefs pasteleros es otro; manejar dulce, chocolate, mousses, merengues, masas, pastas, hojaldres, gelatinas, frutas, frutos secos, helados, galletas, decoraciones, cremas, natas, caramelizaciones, tortas, espumas, crocantes, caramelo, fondanes, bizcochuelos, salsas dulces y, un infinito etcétera, cada cosa con su complejidad, requiere de cuatro elementos fundamentales en la pastelería: técnica, fórmula, experiencia y lo principal mucho amor por este arte.

R.V.- ¿Cómo describirías a los postres actuales?

S.J.- Los nuevos de La Gloria hacen honor a nuestro nombre... los veo cada vez más auténticos, sin dejar de lado la presentación y gran tradición por detrás. Veo a nuestra pastelería sin tantas decoraciones excesivas, casi barrocas e innecesarias, pero con gran sustento, calidad y sabor.

Constatamos que afortunadamente, los postres, muy venidos a menos durante un largo período de tiempo, han conseguido recuperar su sitio de importancia en la mesa e incluso hacerse de un lugar privilegiado en el mundo de la restauración, llegando a la cima de la alta gastronomía, como se pudo evidenciar en la última edición del prestigioso congreso gastronómico Madrid Fusión 2011, en donde a partir de este año se abrió un espacio exclusivamente dedicado a la gastronomía dulce.



La rebelión de los postres

La mayor parte de los grandes precursores de la gastronomía moderna, del desarrollo de las técnicas y la evolución de la cocina, han sido sin lugar a duda los franceses. La cocina francesa ha logrado un lugar privilegiado a fuerza de grandes recetas, platos elaborados con precisión por chefs de larga tradición. Dentro de esta gastronomía, la pastelería ocupa un espacio propio, con delicias variadas.

Uno de sus grandes exponentes fue Antoine Carême (1783-1883), quien ya en su época sorprendía con sus diseños al plato y sus arquitectónicos bufetes. Carême demostró desde muy joven un inusitado talento para el dibujo y la arquitectura, el cual traslada a su trabajo pastelero, ejecutando espectaculares montajes, reproduciendo en azúcar las grandes obras arquitectónicas; continuamente expresaba que "las bellas artes son la pintura, la música y la arquitectura, y la principal rama de esta última es la pastelería". El legado de Carême trascendió en el tiempo y en los años posteriores se fue desarrollando y masificando el arte del diseño de platos montados.

Bien entrado el siglo XX, específicamente en los años 80, las tortas poco a poco empezaron a dejar los platos para dar lugar al trabajo de semifríos (como mousses, bavarois, terrinas). Es así que los más innovadores cocineros dejaron sus tortas, pasteles y galletas para dedicarse a un nuevo concepto denominado cocina dulce y más bien empezaron a enfocarse en el trabajo de postre unitario. Los estilos de Gastón Lenôtre y Michel Guérard hicieron eco en los restaurantes más prestigiosos de la época y aquellos cambios, trajeron consigo una especie de revolución de los postres.

Para la década de los 90, aparecen nuevas texturas, las recetas y los postres clásicos son reinventados y diseñados. La tecnología inunda las cocinas, aparecen gadgets para hacer la pastelería más eficiente, rápida y precisa. El postre pasa a ser la carta exclusiva de muchos restaurantes y Chefs se hacen famosos sólo por sus creaciones dulces. Los estilos de Pierre Hermé, así que de

Michel Trama y Michel Bras, son reconocidos y aplaudidos por sus seguidores. "Literalmente los postres parecen pequeños cuadros comestibles de placer". Aquí también se destacan Yves Thuries y Laurent Bourcier quienes comienzan a revolucionar el estilo.

La nueva era de la gastronomía dulce

"Pasteles, dulces, frutas preparadas, helados y otras golosinas son siempre, al final de una comida, una felicidad compartida".

Con el advenimiento del año 2000, la cocina dulce resplandece. El postre se convierte en la estrella de comidas y menús degustación. Podríamos decir que todos los platos compuestos están en armonía de montaje.

Más tecnología incorporada, técnicas de cocción y texturización, nuevos azúcares para trabajar, dan lugar a infinidad de tendencias y diversidad de estilos. Los clásicos siguen siendo los favoritos para reinventarlos, hacer desconstrucciones y reestructurar sus montajes.

Creatividad e ingenio en clímax gastronómico. Como una forma de adaptarse al tenor y las exigencias de los tiempos, hoy una de las principales preocupaciones de la cocina dulce es re-

bajar sobre todo grasas y niveles de azúcar, pero también existe una marcada tendencia a introducir ingredientes que hasta ahora estaban vedados del mundo del postre, como las verduras o especias. Al parecer el boom de la cocina fusión también motivó aquella tendencia de incrementar la dulzura en los platillos salados, y disminuirla en los postres.



Actualmente, en el exquisito universo de la cocina dulce ya no sólo figuran los chefs franceses, los estilos de Paco Torreblanca, Albert Adrià, Oriol Balaguer y Christophe Michalak son mezclados como rediseñados para crear verdaderos montajes en los que se expresa la creatividad y la dedicación de estos talentosos cocineros.

Una especialización de gran profesionalización

El éxito del que gozan los postres se fundamenta en tres pilares: Tradición, Creatividad y Técnica. En lo que a las técnicas básicas se refiere, casi todo estaba inventado ya al iniciarse el siglo XX, si bien los tiempos modernos han aportado nuevas herramientas-sistemas de refrigeración, electrodomésticos más eficientes y la facilidad de disponer de una amplia variedad de productos y alimentos, pero las reglas básicas de la repostería no han sufrido modificaciones sustanciales.

Sin embargo, lograr desarrollar la creatividad hoy más que nunca demanda el dominio perfecto de la técnica y un conocimiento profundo de la tradición, este es "el santo y seña" de los postres actuales, por ello, la cocina dulce tiene su propio espacio y su especialización en el ámbito de las grandes escuelas de cocina del mundo. De este ámbito académico han surgido muchos de los cocineros dedicados a esta dulce faceta de la gastronomía que han sabido potenciar creatividad y hoy han adquirido la categoría de artistas de pleno derecho.

La labor del Chef repostero y pastelero actualmente se proyecta a incurrir prácticamente en nuevos campos, con desafíos y combinaciones audaces, no tradicionales; en lograr armonizar sabores, envueltos en sutilezas, que cautivarán el paladar de los amantes de la buena mesa.

De ahí, que hoy, los sabores dulces han logrado fusionarse como en una partitura, no sólo en preparaciones para postres sino en platos fuertes, donde el equilibrio de las mezclas denota una maravillosa alquimia en que se integran los gustos ácidos, las especias, las texturas, etc.

¿Qué sería de un almuerzo o cena sin su esplendoroso último plato?

Es importante señalar que la importancia de los postres en la mesa, se demuestra en que la mayoría de las culturas tiene un postre típico para celebrar sus fechas importantes: tartas, pasteles, bollos, confites, etc.

En la obra "La cocina dulce de Paco Torreblanca," el autor nos dice: "los pasteles y postres son el colofón de la comida, son como joyas que nos permiten tener un recuerdo inolvidable de los buenos momentos". De ahí, que ya sea en un restaurante o cuando se hace una invitación en el hogar, una buena comida jamás estará completa sino se ofrece un postre para cerrar con broche de oro la experiencia culinaria que estamos ofreciendo.

A pecar sin remordimientos

En la gastronomía actual, la preparación de postres requiere de un equilibrio para que combinen con los restantes platos componentes de la comida. Por ejemplo, se recomienda no ofrecer un postre abundante luego de una comida pesada, sino más bien proponerlos para cuando la comida es liviana, para que los comensales queden satisfechos. Asimismo, no debe repetirse el mismo tipo de alimento, si la comida incluye salsas como salsa blanca o bechamel, souffles, etc., no deben ofrecerse cremas o salsas dulces. La combinación de pastas y tortas no es buena, van mejor los platos frescos, como macedonias de frutas. Tampoco deben repetirse las frutas en los platos salados y dulces.

COUSIÑO-MACUL®
— DESDE 1856 —

*Pasión
de
Origen*

EL CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL LIMITA SU CAPACIDAD DE CONDUCIR Y OPERAR MAQUINARIAS, PUEDE CAUSAR DAÑOS EN SU SALUD Y PERJUDICAR A SU FAMILIA. "MINISTERIO PÚBLICA DEL ECUADOR". "VENTA PROHIBIDA A MENORES DE 18 AÑOS"



Av. República de El Salvador N35-204
Edificio Delta 890 - Piso 9 / casilla 17-12-514
Telfs.: 246 4728 / 246 4735 / Fax: (593 2) 246 4717
Email: comsosa@uio.satnet.net

www.comsosa.com