

DESTINO PÁG. 4-5

La Olmeda (Pedrosa de la Vega, Palencia) es uno de los yacimientos arqueológicos más importantes del mundo romano hispánico

GOURMET PÁG. 8

Saborea Castilla y León es proyecto social de Aspaim. En tiendas de alimentación da cabida a productos con el sello Alimentos de Valladolid

NÚMERO 1.040 / AÑO XXV / VIERNES 13 DE JUNIO DE 2025

la Posada

MARIANO,

ESENCIA DEL DUERO

Desde su infancia entre viñas hasta la creación de Mauro, una de las bodegas más influyentes de España, Mariano García ha trazado una carrera enológica marcada por la intuición, la autenticidad y una fidelidad inquebrantable al terruño

Mariano García junto a sus referencias. En la actualidad Mauro abarca 5 bodegas con la misma esencia: respeto por el territorio con mínima intervención. / M.A. SANTOS



Su vida ha estado marcada por el río Duero desde que nació en la añada del 44 en Valbuena de Duero, el lugar donde comenzó todo. Hijo del encargado de campo de Vega Sicilia, Mariano respiró vid y bodega desde niño. Su abuelo fue administrador de la finca que fundó Eloy Lecanda. Entre barricas y vendimias, aprendió sin saberlo los fundamentos del vino: respeto al ciclo natural, paciencia, y una conexión visceral con la tierra. Estudió en la Escuela de la Vid y el Vino de Madrid, aunque su verdadera escuela ha sido el campo. A los 24 años fue nombrado enólogo jefe de Vega Sicilia. Corría el año 1968. Lo que parecía una apuesta arriesgada se convirtió en un hito: durante tres décadas, García imprimió su estilo inconfundible a los vinos más icónicos de la Ribera del Duero. Su paso por la mítica bodega le dejaron importantes lecciones que han forjado su carrera. «El trabajo y experiencia en una bodega mítica me ha enseñado a respetar la personalidad de los vinos, a valorar su historia, tradición y grandeza. Pero, sobre todo, a tener las ideas claras y no dejarme influenciar por las tendencias o modas del momento», sostiene el 'maestro del Duero', como algunos le conocen.

Aparece en su bodega una mañana de riguroso calor de junio. Su nombre denota sus orígenes caste-

llanos, hombre educado en valores de disciplina y esfuerzo de antaño. Una humildad y autenticidad propias del terruño. Pero sus formas denotan que es un *gentleman* de porte elegante, un hombre con una vida íntimamente ligada al mundo del vino, lo que le han permitido viajar a cualquier rincón y conocer a personalidades únicas del mundo de la cultura, la política o el arte.

Su inquietud creativa lo llevó a emprender su propio camino. Comenzó con 3 hectáreas de viñedo en Traspinedo que iban a ser arrancadas con las que quiso reivindicar el origen, la procedencia, el entorno. «Siempre quise hacer un vino libre de ataduras y encorsetamientos, mi vino, y poco a poco, gracias a la buena acogida que tuvo, la bodega fue ampliando: superficie, instalaciones, mercados, horizontes... Fue el tiempo y el consumidor quienes fueron poniendo las cosas en su sitio».

En 1978 nace Bodegas Mauro, en honor a su padre, en Tudela de Duero, al margen de la denominación Ribera del Duero, que todavía no se había constituido (lo hizo unos años más tarde, en 1982). «Cuando la DO se forma Mauro queda excluida por estar fuera de un límite geográfico que se establece por criterios administrativos y políticos, más que vitícolas. En todo caso, esa libertad, más allá de regulaciones y fronteras, es la que buscaba y mantengo a día de hoy», reivindica.

MAURO (TUDELA DE DUERO, VALLADOLID)

LEYENDA VIVA DE MAURO

El mítico enólogo de Mauro, una de las bodegas icónicas del Duero, se ha forjado en el amor por la vid, el tiempo y una conexión visceral con el *terroir*

POR H. MARTÍN

La casualidad hizo que, sin quererlo, aquel gesto de independencia se convirtiera en una declaración de principios: hacer el vino que soñaba, guiado solo por la intuición, la experiencia y la tierra. «No me considero un verso libre. Elaboramos vino con mucho rigor. Pero alejados de modas del mercado. Una filosofía que han mantenido mis hijos, Eduardo y Alberto, que han tomado el testigo de la bodega».

Hoy, Mariano García es una de las personalidades más influyentes y admiradas del sector bodeguero; un hombre que más allá de su formación o intuición, ha demostrado un punto de chispa o genialidad, creando vinos que emocionan. Su nombre ha marcado el pulso de la enología española durante más de medio siglo.

Más allá de una mera marca comercial o una etiqueta, es un sentimiento, una manera única de entender el vino. Ha crecido a la par que lo hacía esa España del desarrollo económico, siendo artífice de esa revolución vitícola y enológica que se llevó a cabo en los años ochenta. Mauro ha sido testigo de la madurez de nuestra historia de los últimos 46 años. El vínculo que la clientela siente por sus etiquetas es un fenómeno que genera admiración entre las bodegas. «Ese salir al mercado y es probablemente la añada más completa y elegante de Mauro hasta la fecha», afirma.

El mismo y no dando vueltas, ni dejándose influenciar por las modas o tendencias», recalca.

Mauro se ha convertido en una referencia obligada para comprender la Ribera del Duero y su revolución. Sus vinos son el reflejo de una filosofía basada en la mínima intervención, el cultivo sostenible (emplean prácticas de viticultura biodinámica) y la expresión pura del viñedo, con una edad media de 25 años de edad que se reparten en parcelas seleccionadas.

En 1996 (el mismo año que comenzaron a expandirse en Toro) rompieron la hegemonía de la tempranillo al plantar la variedad *syrah*. Con el tiempo, se han ido incorporando otras, como graciano y *cabernet sauvignon*, uvas que se han adaptado perfectamente a la tierra y al clima.

Cada añada de estas casi cinco décadas de historia guardan anécdotas, lluvias, sequías, dificultades y satisfacciones. Cada una de ellas están en la memoria de Mariano. «De las primeras añadas, me quedaría con una difícil, como por ejemplo fue la del 88. No valorada, que no fue perfecta y supuso un gran trabajo en la viña, pero que catándolo con grandes añadas, da la cara y genera emoción. Y de las últimas, la 2023, que acaba de salir al mercado y es probablemente la añada más completa y elegante de Mauro hasta la fecha», afirma.

A lo largo de las décadas el proyecto ha crecido hasta abarcar en la actualidad junto a Mauro (la casa madre), otra más en Ribera del Duero (Garmón Continental), Toro (San Román), El Bierzo (Valeyo) y Baynos en Baños del Ebro (Rioja Alavesa), además de un blanco de guarda elaborado con uva godello. En las cinco bodegas mantiene la misma esencia.

En todas ellas llevan a cabo prácticas de viticultura ecológica. Emplean en su mayoría barricas de roble francés que cambian cada año. Eduardo y Alberto García, sus hijos, siguen los pasos de su padre, aportando frescura y conocimiento sin perder la raíz de un legado familiar.

En la actualidad cuenta con 270 hectáreas de viñedo propio en todas sus áreas, que engloba un total de 14 etiquetas. El grupo comercializa 750.000 botellas al año, con 16 millones de facturación y presencia en 65 países.

A orillas del río Duero, donde el vino es más que cultura —es una forma de vida—, Mariano García sigue catando, caminando por los viñedos y afinando los ensamblajes como el primer día. Hablar con él es escuchar a alguien que entiende el vino como una extensión del alma, no como un producto de mercado. Y ese, quizás, sea su mayor logro: haber hecho de cada botella de Mauro no solo un vino, sino una declaración de identidad.



ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON GAMBAS, CHAMPIS Y CREMA AGRIA

Hacer espaguetis con calabacín es una alternativa excelente a la pasta tradicional, ya que es baja en carbohidratos. Acompañada de gambas salteadas, beicon crujiente, champiñones dorados y una suave crema agria, nos ofrece como resultado un plato sabroso, equilibrado y sorprendente.

POR MIGUEL ÁNGEL SANZ

INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos
- 500 gr de gambas
- 150 g de beicon
- 150 g de champiñones
- 1 diente de ajo
- 200 gr de crema agria
- 1 limón o lima
- Aceite oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra
- Semillas de sésamo negras
- Alguna hierba fresca

Receta ligera que combina sabores y texturas muy interesantes. Sencilla de elaborar, no le llevará mucho tiempo y es perfecta para los días calurosos. Se trata de un plato rico en proteínas, bajo en carbohidratos y lleno de vitaminas y fibra del calabacín y los champiñones. Es ideal para quienes buscan una comida saciante, ligera y equilibrada. Si quiere sustituir la crema agria por algo similar, puedes utilizar un yogur natural que no esté azucarado y mezclarlo con el zumo de un limón o una lima. Puede incluso picar un poco de perejil y añadirse, poniendo siempre punto de sal a este yogur acidulado.

EL CALABACÍN, UN ALIADO EN VERANO

El calabacín es una hortaliza que tiene mucha utilidad en cocina y se usa en múltiples elaboraciones. Puede utilizarse crudo, en dados, lonchas finas o hilos incorporados en ensaladas, a la parrilla, cocido al vapor o en forma de crema y frito en tortillas, en empanadas, pisto, relleno de carne, y como acompañamiento de carne o pescado. Las flores del calabacín suelen cocinarse en tempura.

A nivel nutricional, el calabacín está compuesto fundamentalmente por agua, por lo que su aporte energético es muy bajo. A pesar de ser prácticamente agua e hidratos de carbono, gran parte de éstos son fibra, por lo que regula el tránsito intestinal y previene del estreñimiento. También nos aporta minerales como potasio, sodio y fósforo, y vitaminas como la C. Tiene propiedades antioxidantes y nos ayuda en general con nuestro sistema inmunológico.

GAMBAS, CHAMPIS Y BEICON

Los otros tres ingredientes principales de este plato conforman una

combinación rica en proteínas, nutrientes y sabor. Las gambas son ricas en proteínas y en Omega-3, bajas en calorías, grasas y carbohidratos y ricas en vitamina B1 y en minerales como el selenio, yodo, fósforo y zinc. Si que es importante una consideración respecto a las gambas, y es que contienen colesterol, aunque si no tenemos problemas con él, realmente en la mayoría de las personas no llega a tener ningún impacto.

Los champiñones también son bajos en calorías, contienen antioxidantes naturales que ayudan a combatir la oxidación, son ricos en fibra y agua que nos ayudan con la digestión y la saciedad, nos aportan una pequeña fuente de proteína vegetal y también vitaminas del grupo B y minerales como selenio, potasio y cobre.

El beicon es el ingrediente que tenemos que usar con mayor moderación para que esta receta sea muy saludable ya que se trata de una proteína animal que contiene grasas saturadas, pero su uso moderado en este plato nos aporta un plus de sabor debido a su umami, además de una textura crujiente.

PREPARAMOS LOS INGREDIENTES

Empezamos por los calabacines. Con un pelador de verduras retiramos la piel. Con el mismo pelador vamos sacando lonchas anchas desde un extremo al otro del calabacín, pero sin girarlo constantemente, sino incidiendo en la misma zona hasta que llegamos a las semillas. Entonces, giramos un cuarto y seguimos loncheando por ahí. Después vamos poniendo estas lonchas sobre una tabla y, con un cuchillo, cortamos los espaguetis de la anchura que más nos guste. Reservamos.

Limpiamos los champiñones con un papel de cocina mojado y los locheamos fino. Picamos un ajo bien fino. Pelamos las gambas. Ponemos una sartén a fuego medio-fuerte y salteamos los champiñones cuatro minutos. Un minuto antes de terminar de saltear los champiñones añadimos el ajo para dorarlo también ligeramente. Sacamos de la sartén, reservamos y añadimos el beicon a la sartén junto con unas gotas de aceite. Cocinamos hasta que esté crujiente y retiramos a papel de cocina para quitar exceso de grasa. Por último, y sobre la sartén con la grasa que ha soltado el beicon, salteamos las gambas un minuto, ponemos punto de sal y reservamos. Por último, podemos saltear los espaguetis un par de minutos o utilizarlos directamente en crudo, a su gusto.

Cuando tenemos todo listo, ya sólo tenemos que unir los distintos ingredientes y mezclarlos ligeramente. Emplatamos y añadimos una cucharada de la crema agria o de la crema de yogur con limón si hemos optado por esta segunda opción. Rematamos exprimiendo sobre la elaboración unas gotas de limón o de lima y espolvoreando unas semillas de sésamo negro. Ponemos pizca de sal y pimienta negra que molemos al momento. Unas gotas de aceite de oliva virgen extra y algún toque verde con alguna hierba serán el remate final para este plato.