



# La buena y gustosa costumbre del postre

ÁNGEL MARQUÉS ÁVILA. Periodista.

## RESUMEN

*Tomar el postre es una costumbre dulce, deliciosa, con raíces en la Antigua Roma, donde se tomaban fruta, panes con levadura y miel. El postre más antiguo es la tarta de queso, que precisamente elaboraban los antiguos pobladores del Imperio Romano. En la actualidad, tomar un postre es una costumbre, que se ha hecho cada vez una parte imprescindible de cualquier comida o cena diaria. Pero lo cierto es que cabe plantearse la pregunta de por qué después de cada comida tomamos algo dulce. De hecho, aunque todos lo disfrutamos, sobre todo cuando tenemos una buena comida y nos ofrecen para rematar dulces artesanales elaborados con mucho mimo, son pocos los que son incapaces de renunciar a esta exquisitez.*

**PALABRAS CLAVE:** Yogures, helado, frutas, sorbetes.

Los postres son el broche final de una comida, sinónimo de placer y buen sabor de boca. La versión más extendida sostiene que la tradición de tomar el postre proviene, ni más ni menos, que de la Antigua Roma. Por todos es sabido que se trataba de una cultura en la que los festines compuestos por innumerables platos eran una de las costumbres más arraigadas. Al parecer en estas copiosas comidas era habitual comer dulces cuando se cambiaba de un plato salado al siguiente.

Estos dulces que servían de puente entre un plato y otro no contaban con una gran variedad y se componían, sobre todo, de frutas y panes con levadura y miel. A día de hoy, la costumbre de tomar de postre una pieza de fruta tras la comida se mantiene, mientras que el pan con levadura y miel lo hace a su manera, ya que ha evolucionado dando lugar al panettone, conocido dulce italiano consumido sobre todo en las fiestas navideñas.

Obviamente, esta costumbre ha llegado a nuestros días, reduciéndose, a un único plato dulce en cada comida, denominado por los romanos como 'secundae mesae' y postre por nosotros.

A pesar de que los romanos hayan llegado a nuestros días como los responsables de que culminemos las comidas con la tradición de tomar postre, parece ser que el postre más antiguo que disfrutamos hoy en día tiene su origen mucho antes.

Y es que el origen de la tarta de queso se sitúa en el año 776 a.C., concretamente, en la Antigua Grecia. Según la historia, los atletas que acudieron a los primeros Juegos Olímpicos habrían sido los afortunados en conocer, en primicia, este exitoso postre, como parte de un menú degustación del evento.

Lo cierto es que el concepto de postre como preparación gastronómica hace referencia a platos de sabor dulce o agri-dulce que se toman al final de las comidas o en la merienda. Cuando se habla de postres se entiende alguna preparación dulce, bien sean cremas, tartas, pasteles, helados, bombones, etc. Por extensión se denomina postre a cualquier comida dulce incluso si su objetivo no es ser ingerida al final de la comida.

Por otra parte, cada vez se tiene más en cuenta que los postres son de gran aportación calórica y energética, por lo

---

***Cada vez se tiene más en cuenta que los postres son de gran aportación calórica y energética, por lo que también se han diseñado en la actualidad gran variedad de postres que han logrado cambiar ingredientes por algunos con menos riesgos para la salud***

---

que también se han diseñado en la actualidad gran variedad de postres que han logrado cambiar ingredientes por algunos con menos riesgos para la salud. Ejemplo de ello son los que incluyen menos grasas, o bien frutas naturales, ingredientes sin refinar o azúcares sustitutas para evitar enfermedades como la diabetes o el sobrepeso.

Con la mejor agua  
se obtienen los  
**plátanos**  
más exquisitos



*Los plátanos de La Palma*

EL SABOR DE CANARIAS

## **UNA CULTURA EXPORTABLE**

La repostería española, con el trabajo de sus grandes obradores, influyó en otras cocinas fuera de su territorio, transmitiendo algunas técnicas reposteras, como por ejemplo a algunas cocinas americanas durante la colonización de América y Filipinas. Posteriormente ya en el siglo XIX fue profundamente influida por la repostería francesa. El desarrollo general de la pastelería y de sus técnicas al igual que la confitería española se ha producido de forma paralela al desarrollo de la tecnología del azúcar. No cabe olvidar a veces la vinculación de las especialidades reposteras españolas con el ritmo anual de las celebraciones religiosas cristianas. No todas las obras de repostería son dulces, existe una cierta pasión por los pasteles salados, que desde siempre se han encontrado en las pastelerías. A pesar de la gran variedad y calidad que ofrecen algunas de sus creaciones, la repostería española no ha logrado preparaciones de reconocimiento internacional en comparación con la cocina.

## **UN POSTRE REFRESCANTE Y SALUDABLE**

Otro postre emblemático, el helado, parece tener su origen en China, donde el hielo natural se mezclaba con leche. De China pasó a la India, a Persia y posteriormente a Grecia y a Roma. Más tarde, Marco Polo en el siglo XIII trajo de sus viajes a Oriente varias recetas de postres helados usados en Asia, los cuales se implantaron en las cortes italianas. En su origen, el helado era más bien de tipo frutal. Más tarde comenzaron a utilizarse la leche y derivados lácteos, nata y cremas.

En el siglo XVI llegaron también las recetas a la corte francesa, donde se añadió el huevo como ingrediente. Poco a poco estos productos fueron extendiéndose por Europa, llevándose luego a América durante la colonización. En 1660, un siciliano abre en París un establecimiento que alcanzó una gran popularidad con sus helados siendo felicitado por el propio rey Luis XIV. Se puede considerar la primera heladería existente. Comenzaron a prepararse los helados de vainilla, de chocolate, de nata, etc., hasta llegar a los helados actuales.

Es una categoría que depende mucho del tiempo. Comerse un helado sigue siendo un momento de placer, así que, a poco que el tiempo acompañe, seguiremos teniendo buenas noticias de esta categoría.

Por otro lado, si hablamos del perfil de hogar consumidor de helados más destacado, son familias con niños de tres miembros o más. Las parejas jóvenes también son buenos consumidores de la categoría.

En definitiva, nuevos formatos y conceptos que buscan atacar una mayor cantidad de momentos de consumo y nuevos sabores vinculados a disfrutar de un momento de indulgencia son los ejes de actuación en lo que a innovación concierne.

Para, Carlos Díaz Romero, senior client consultant de Nielsen, esta categoría de helados venía mostrando un crecimiento espectacular en los últimos años. Sin embargo, en 2018, debido



a un efecto climatológico con un verano más frío que el año anterior, la categoría no creció en volumen, aunque cerró con crecimiento en facturación debido a la apreciación de la categoría.

Es una categoría que depende mucho del tiempo. Comerse un helado sigue siendo un momento de placer, así que, a poco que el tiempo acompañe, seguiremos teniendo buenas noticias de esta categoría. En España se consumen per cápita ocho litros, concentrados en mayor medida durante el periodo estival, considerándose casi más una golosina refrescante que un alimento. Sin embargo, últimamente se está observando un cambio en la tendencia del consumo en nuestro país, consumiéndose helados cada vez más en el hogar, tendiéndose a igualar dicho consumo con el producido en los locales de ocio fuera del hogar. Ello se debe a la venta de helados en el comercio minorista de la alimentación (supermercados, hipermercados, tiendas de alimentación, etc.), con lo que el consumo estival de impulso tiende a equilibrarse con el del resto del año.

Según los datos aportados por la Asociación Española de Fabricantes de Helados, el rango de edad que presenta mayores consumos de helados es el de jóvenes entre 26 y 35 años.

## **LUGAR DE HONOR EN LA RESTAURACIÓN**

La tradición doméstica de elaboración de postres encuentra, en todo caso, sus mejores expresiones en la restauración, donde siempre tiene un lugar de honor en la carta, como broche final de cualquier menú. Y este terreno también España tiene mucho que aportar en la cultura gastronómica del postre.

Un buen ejemplo es Pol Contreras, repostero reconocido en 2019 como el de Mejor Pastelero Relevación de Restaurante, en la última edición de Madrid Fusión, por su labor en los restaurantes del Hotel Echaurren Relais & Châteaux de Ezcaray, dirigidos por Francis Paniego. Para Contreras, el nivel de los postres elaborados por los reposteros españoles es muy bueno, en los restaurantes cada vez se comen mejores postres y menos azucarados, y eso es un gran paso.

Este repostero siente debilidad por el tiramisú, al igual que por un flan, algo muy sencillo de hacer, pero hacerlo de diez, no lo es tanto, y en pocos lugares te comes un flan de diez.

Nos dice que es una pena que se hable poco y que “los que nos dedicamos a ello tampoco hacemos mucho ruido. Es más fácil ver al chef de un restaurante, que al pastelero, esta falta de visibilidad nos hace algo de daño a un buen trabajo que se hace por parte de los reposteros españoles, que cada vez está siendo más valorada”.

Nos dice que en el restaurante se pide aquello que en casa no haces, en tiendas especializadas se consume sobre todo para celebraciones y en casa, a no ser que seas un goloso, se consume sobre todo fruta o lácteos al final de las comidas.

Una carta de postres equilibrada para mí Pol Contreras debe incluir la opción de tener siempre un postre de chocolate, uno de fruta, uno con masa horneada y uno tradicional. Siempre es mejor tener poca oferta pero que la ejecución sea buena.

El leonés Daniel Flecha, de 25 años, hijo, nieto y sobrino de panaderos y pasteleros con historia e históricos de León, ganador del III Campeonato Nacional de Panadería Artesana, que organiza la Confederación Española de Organizaciones de Panadería (CEOPAN), dentro del Salón Internacional de Panadería, Pastelería, Heladería y Café, Interscop 2019, apuesta como su postre favorito por la torrija. Los comensales siempre dejamos hueco para el postre, desde mi punto de vista creo que es una razón convincente para darles el peso que se merecen, y nos señala que al consumidor le gusta más tomar postres en restaurantes, que en tiendas especializadas o en casa. Aunque, piensa que cualquier lugar y momento es bueno para endulzar y alegrar el paladar.

Su menú para la cena pasa por una torrija con un pan bien elaborado y un proceso que haga comerla con cuchara; para merendar una torta dulce de aceite de oliva y azúcar, un clásico de la panadería exquisito y para la comida una milloja elaborada con excelencia y buena materia prima.

Para Teresa Gutiérrez, del restaurante Azafrán de Villarrobledo (Albacete), sus postres preferidos son la tarta de queso y el arroz con leche. Y nos señala que cada vez hay más escuelas de pastelería y más publicaciones de cocina dulce, por lo que el papel de los postres es cada vez más importante. Es de las que opina que el sitio donde más se consumen postres debería ser en restaurantes, pero hay muchos lugares que no se preocupan de tener una buena carta de postres, y eso le quita mucho valor a la carta en general. Nosotros tenemos varios apartados en la carta de postres: postres con fruta, postres con chocolate y postres con queso manchego.

Además, un menú degustación dulce, que tendría para comer, tarta de queso manchego con frutos rojos al vino tinto. Para merendar, un arroz con leche caramelizado con helado de azafrán y en la cena su apuesta es un ravioli de piña natural con lima-limón.

Fidel Rico, pastelero y chocolatero creativo de Pastelería Rico situada en la localidad alicantina de Ibi, en la actualidad pertenece a la cuarta generación de pasteleros artesanos de la marca Rico. Para este pastelero alicantino su postre favorito es uno donde se combinen varias texturas,



atrian  
BAKERS

Lo que realmente quieres  
para tu negocio

NAKED CAKES  
De Chocolate, Manzana,  
Zanahoria, Piña, Limón  
o Dulce de leche

atrianbakers.com

**La mayoría de los restaurantes a día de hoy tienen varios postres donde poder elegir, es una muestra clara de la apuesta que está habiendo hacia ellos, si en cualquier caso hay algún restaurante que no dispone de variedad, es porque es famoso por esa razón y la gente va a comer exclusivamente ese producto**

---

que de ingredientes tenga un chocolate de calidad y frutas y con un porcentaje de azúcar muy bajo.

Para comer prepararía una cheese cake con estofado de frutos rojos y galleta crujiente streusel, Para merendar, un pastel de gianduja con interior de fruta de la pasión y crujiente de avellanas. Y para cenar, en copa, una ensalada de frutos rojos, crema pastelera de vainilla bourbon y con trozos de gelatina de reducción de vinagre Módena.

Enrique Coloma, heladero de Heladerías Llorens y Bahena, con tres establecimientos en Gandía (Valencia), opina que después de un buen menú, se agradece un buen postre y un buen café. En algunos sitios son excelentes los postres, nos apunta, pero, en muchos sitios, y como profesional del postre, no saben “arrematar la faena”. Ponen cualquier cosa industrial en los restaurantes medio-bajos. Para mí un postre es uno o varios platos más del menú.

Piensa que el lugar más idóneo para tomar un buen postre es un restaurante, si el menú está equilibrado, o sea, no se abusa del salado para llegar en buenas condiciones al dulce, al consumidor le encanta. Pero después está el consumo por impulso, que es el de las tiendas especializadas, unas veces se consume por impulso del momento, estoy paseando, hace calor, y me apetece un helado, pero también está el programado, el de casa, ese que tengo invitados y voy a la tienda de confianza porque me gusta y me fío de ellos.

Apuesta por un menú equilibrado a la hora del postre que en la comida pasa por tomar algo dulce-ácido, con grasa media, para que no quede demasiado frío en boca. Para la merienda, algo dulce, con el dulzor relativo contenido y poca grasa. Y en la cena algo no pesado – neutro, que no predomine lo dulce sobre ácido ni al revés, pero con poca grasa.

El maestro heladero de Almuñécar, José Muñoz Frontana, de Heladería Daniel, quedó entre los doce finalistas al ‘Mejor heladero de España’ en el tercer Campeonato de España de Heladería Artesana, en Intersicop.

Opina que el postre tiene una gran importancia, y en esta línea lo define como el colofón a una buena velada gastronómica, un buen postre puede arreglar una comida mediocre y viceversa, un mal postre deslucen una gran comida.

Por último, Óscar Salazar Ruano, chef del restaurante La Gaia, en el Gran Hotel de Ibiza, apunta que el nivel de los postres está creciendo a pasos agigantados, ya que los postres son



una parte de los menús con lo que se busca una sintonía con el resto y un final perfecto.

Para este chef balear el postre está experimentando un cambio, porque ya no se busca ser un complemento más de la comida o una opción, sino un paso importante como un primero, un segundo o un aperitivo, ahora, no se encuentran los típicos postres, se busca llegar a un nivel de sorpresa en el que se fusionan aromas, sabores, texturas, etc.

La mayoría de los restaurantes a día de hoy tienen varios postres donde poder elegir, es una muestra clara de la apuesta que está habiendo hacia ellos, si en cualquier caso hay algún restaurante que no dispone de variedad, es porque es famoso por esa razón y la gente va a comer exclusivamente ese producto. ■

# SABOR ZESPRI®, MUCHO MÁS QUE UN KIWI

En Zespri®, tenemos un compromiso: conseguir que los consumidores tengan a su alcance siempre que lo deseen un kiwi delicioso, nutritivo, de la máxima calidad durante todo el año y cultivado de forma sostenible.

Para conseguirlo, colaboramos estrechamente con agricultores de todo el mundo, lo que nos permite garantizar que las distintas variedades de kiwis Zespri® mantienen los mismos estándares, y nos aseguramos de que todos nuestros colaboradores aplican el Sistema Zespri®, un riguroso y exclusivo sistema de producción medioambiental integrado que abarca las fases de cultivo, recolección, almacenamiento y transporte.

Con el objetivo de ofrecer nuevas variedades de kiwi y, al mismo tiempo, minimizar el impacto sobre el medio ambiente, nuestro I+D+i se basa exclusivamente en técnicas naturales de cultivo.

Gracias a nuestro trabajo continuado con el agricultor y a esta apuesta decidida por la innovación sostenible, podemos ofrecer variedades de kiwi que responden a las nuevas tendencias del mercado y a las preferencias y los gustos de los consumidores. Nuestro kiwi verde, Zespri Green, y, más recientemente, nuestra variedad amarilla, Zespri SunGold, son claros ejemplos de ello.

**El kiwi Zespri Green es la variedad más conocida de Zespri®, una fruta muy apreciada por los consumidores de todo el mundo por su excelente sabor refrescante y por su apetitosa textura**, que aporta una agradable sensación de ligereza y de bienestar. Un kiwi ideal para llevarlo a cualquier parte y consumirlo en cualquier momento del día, que contiene una amplia variedad de nutrientes y es rico en fibra, contribuyendo a la salud digestiva de quien lo consume regularmente.

**La variedad Zespri SunGold es el resultado de más de 10 años de investigación y desarrollo siguiendo métodos estrictamente naturales** a partir de la selección de las mejores semillas de kiwi. **Una variedad exclusiva de Zespri® que logra combinar la jugosidad con un suave dulzor** muy agradable al paladar y que ha sido muy bien acogida por el consumidor para tomarla como pieza entera o para incorporarla en sus recetas cotidianas. El kiwi amarillo Zespri SunGold es la fruta con mayor densidad nutricional dentro de las frutas de consumo habitual y destaca su riqueza en vitamina C, cuyo contenido triplica el de la naranja, facilitando el aporte diario de esta vitamina tan importante para nuestro organismo.

Si quieres saber más sobre Zespri® y nuestro compromiso con la satisfacción del consumidor y la innovación sostenible, entra en nuestra página web [www.zespri.es](http://www.zespri.es).



## ZESPRI SUNGOLD

## EL SABOR DE LA VARIEDAD

Desde sus inicios Zespri® ha apostado por la innovación y la investigación para el desarrollo de nuevas variedades de kiwi. Una inversión de esfuerzos que, combinada con un indudable afán de superación, tuvo como resultado una de las variedades de kiwi que más gustan a nuestros consumidores. Y es que Zespri SunGold es la variedad más dulce y jugosa, que contiene tres veces más de vitamina C que la naranja (por 100 g).

Zespri SunGold,  
calidad con un dulce sabor.

