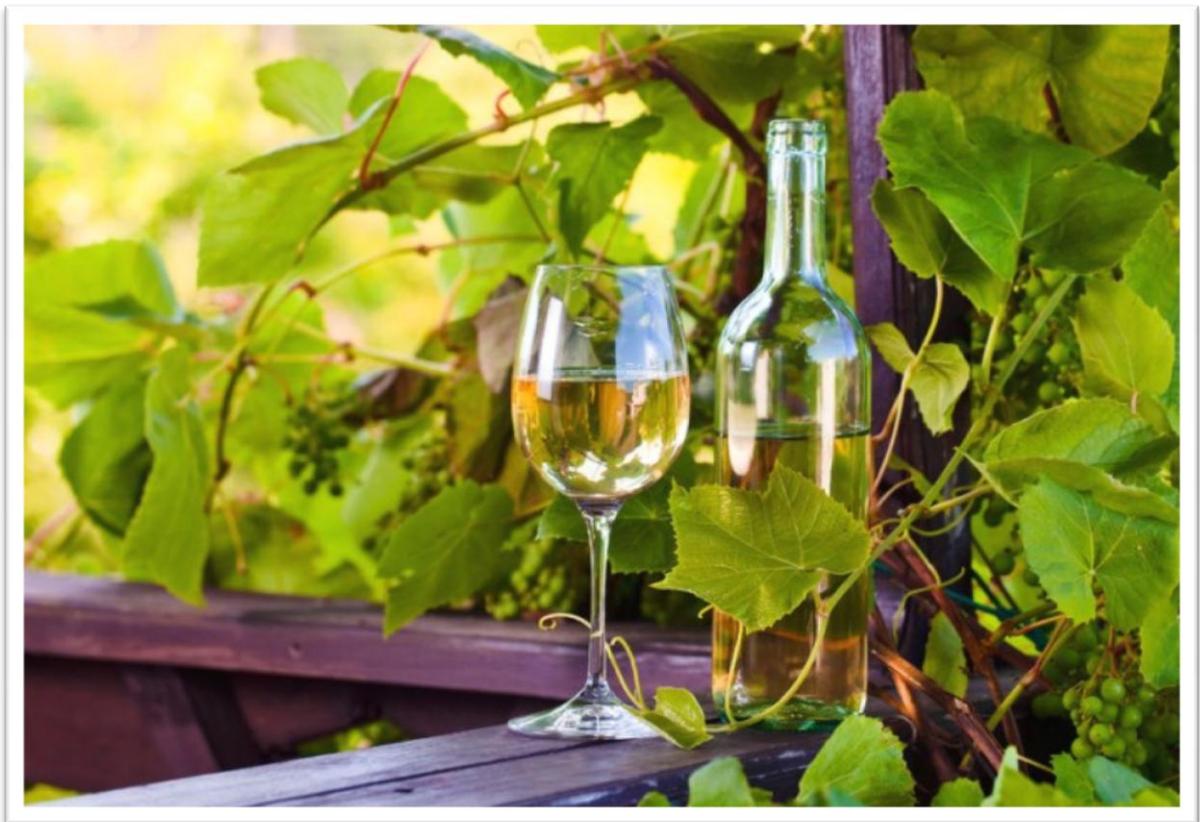


El vino blanco

13 MITOS Y PROPIEDADES

Se ha dicho que el mejor vino blanco es un tinto, que da dolor de cabeza y que el vino blanco es un vino para mujeres. Si bien es cierto que las mujeres han destacado en los últimos años en la apreciación del vino y que hoy en día las personas más destacadas en el mundo de la medición del vino son mujeres, no hay que cometer el error de pensar que la potencia de un vino está supeditada a la intensidad de su color. Los blancos no son vinos de segunda, de hecho, reciben los mismos galardones que el resto de vinos en las diferentes categorías. Vamos a descubrirte los muchos beneficios que tiene el vino blanco tanto para tu mesa como para tu salud. Enfría tu botella y disfruta de una copita esta noche o mejor, ven a disfrutar de la mejor bodega en #MontesdeGalicia. <http://losmontesdegalicia.es/>



1. **El vino blanco no es blanco.** Ni las uvas con las que se elabora son necesariamente uvas blancas. El vino blanco es el único que se puede elaborar con cualquier tipo de uva. Y es que dentro de los blancos están los "Blanc de Blanc" y los "Blanc de Noirs", configurados con uvas negras.

2. **Añadas y cuerpo.** Los blancos son más ligeros por la maceración, pero si la variedad de uva es potente, el vino puede tener tanta presencia como un tinto. Por otra parte, pueden encontrarse muchos buenos blancos con crianza e incluso con reserva y más de diez años de envejecimiento en botella.
3. **“El vino para el pescado”.** Los blancos pueden ir perfectos con guisos potentes de ave (y patés), sopas y platos que contengan carne. Los sauvignon blanc, con una acidez marcada y fresca o los vinos untuosos al estilo de los Rieslings de Alsacia y Alemania suelen acompañar casi cualquier preparación con cerdo, carnes grasas y salsas. Además, variedades como el Pinot Gris y Verdicchio producen vinos perfectos para servir acompañando platos especiados e incluso picantes.
4. **Maridaje con quesos.** Siempre se ha pensado que los quesos sólo maridan con tintos, pero hay blancos que van perfectos con quesos tipo brie o muy tiernos, o incluso con ciertos quesos curados.
5. **Enorme variedad.** Dentro de los blancos también hay muchas diferencias en función de la variedad de uva escogida para su elaboración. No es lo mismo un verdejo, ahora tan de moda, que una garnacha blanca, que tiene una estructura muy similar a los tintos.
6. **Tomar siempre fríos.** Determinados blancos muy jóvenes y con una elevada acidez pueden servirse fríos, pero es sólo porque sus cualidades son limitadas. En cuanto un blanco gana temperatura, hasta un límite de unos 12º centígrados, asoman unas cualidades aromáticas que por debajo de los 8º pasan desapercibidas.
7. **El vino blanco es bueno para el corazón.** Un estudio realizado en la Universidad de Connecticut desveló que beber una o dos copas de vino blanco al día reduce las secuelas que puede dejar un paro cardíaco. También protege el corazón del envejecimiento, manteniendo en buenas condiciones los ventrículos.
8. **Previene las enfermedades pulmonares.** El consumo moderado de vino blanco a lo largo de una vida, puede mejorar la salud pulmonar y prevenir la aparición de las enfermedades que afectan el sistema respiratorio.
9. **Previene el cáncer de mama.** Hasta hace poco se creía que solo el vino tinto era capaz de prevenir la aparición del cáncer pero el vino blanco también protege nuestras células e impide el avance del cáncer, sobre todo del cáncer de mama.
10. **Poder antioxidante.** Se ha comprobado que el vino blanco contiene una cantidad de antioxidantes similar a la que se encuentra en el aceite de oliva o el vino tinto.
11. **Ayuda a mantener la línea.** Las dietas para adelgazar pueden permitir el consumo de vino blanco. De hecho, un estudio realizado en la Universidad de Hohenheim encontró que una dieta en la que el 10% de las calorías provengan del vino blanco, permite una pérdida de peso más rápida.
12. **Protege el cerebro.** Se ha comprobado que tres copas de vino blanco a la semana, tienen un efecto protector sobre nuestro cerebro ya que el ácido fenólico nos protege de enfermedades neurodegenerativas, como la demencia.
13. **Adiós Resaca:** Las bebidas alcohólicas oscuras contienen más congéneres, componentes biológicamente activos que se cree son responsables de las resacas. El vino blanco tiene muchos menos que el tinto (y que el ron, el whisky y el coñac).

Acerca de Los Montes de Galicia

Situado en el corazón de la capital y considerado el #mejorgallegodeMadrid, Montes de Galicia ofrece la mejor cocina fusión, a caballo entre la tradición del norte y lo más vanguardista de la nouvelle cuisine que se reinventa a diario. Un restaurante donde el producto, aderezado y cuidado hasta el extremo nos transporta a los bosques y los pueblos mágicos de Galicia. Todo en un exquisito ambiente que recoge y acompaña a los comensales, donde el frescor de los azules del cantábrico se mezcla con los violáceos del atlántico y los verdes de la tierra húmeda, para que todo sea disfrutar.

Para su dueño, Jose Espasandín, propietario del restaurante desde 1997, ser considerados como el mejor restaurante gallego de Madrid simboliza algo más grande que una simple distinción, es sobre todo un reto que le hace superarse día a día. Gracias a esta filosofía han llegado a lo más alto de la gastronomía madrileña, logrando magníficas valoraciones en la aplicación Tripadvisor, entre los mejores restaurantes de Madrid, y el mejor de todos entre los exponentes de la cocina gallega en la capital.

La celebrada carta ha sido creada con los más selectos productos de la tierra y está basada en la dieta atlántica_ que poco tiene que envidiar a la mediterránea. En Montes de Galicia la salud y el placer no están reñidos, bailan juntos, como meigas, alrededor del puchero.

Sencilla y basada en los sabores, texturas y aromas del norte. Con los mejores y más frescos ingredientes, Jose Espasandín, ha creado una selección de platos para Montes de Galicia en los que fusiona la cocina más tradicional del norte con toques vanguardistas, consiguiendo así innovadoras recetas que deleitan todos los paladares.

Y para todos aquellos que quieran disfrutar de un agradable espacio en compañía de amigos, un afterwork con compañeros de trabajo o tomar algo en pareja... Montes de Galicia ha creado un espacio coctelería inigualable, abierto hasta las 2,30 de la madrugada ¿Quién da más?

C/ Azcona 46, 28028 Madrid
Teléfono: +34 91 355 27 86
Horario de 08.00 a 02.30
<http://losmontesdegalicia.com/>



/LosMontesDeGalicia



/MontesdeGalicia



/losmontesdegalicia