



Igone Marrodán Prados

Nacida en el seno de una familia navarra residente en Madrid, donde cursó sus estudios de Filosofía en la Universidad Complutense, desde hace unos años ha centrado su interés en el ámbito de la gastronomía.

Toda su obra se caracteriza por la rigurosidad de sus detalladas explicaciones y la sencillez del lenguaje empleado, la promoción de los productos autóctonos de las cocinas regionales españolas y la recuperación de los platos tradicionales, adaptados a los utensilios y necesidades actuales, investigando sus orígenes y su evolución histórica, y la difusión de los distintos tratamientos a que vienen siendo sometidos los alimentos desde la antigüedad en las diferentes culturas.

Redactora de **Cocina Futuro** y socia honorífica de la **Asociación de Cocineros y Reposteros** madrileña, colabora habitualmente en prestigiosas publicaciones periódicas de gastronomía, como **El Club del Gourmet** o **Cocineros y Reposteros**, y de viajes.

Para gestionar sus actividades, ha creado **Liceo de las Viandas**, empresa dedicada a la divulgación y promoción de los productos, técnicas, tradiciones y ritos alimentarios que caracterizan la rica y variada cultura gastronómica española y su evolución histórica y difundir unas dietas -en el sentido de "pautas de vida cotidianas"- acordes con las condiciones climatológicas, sociales y culturales de cada región y estación del calendario.

Experiencia profesional en el ámbito gastronómico:

- Talleres y cursos de cocina (ver más adelante).
- Clases magistrales (ver más adelante).
- Libros publicados (ver más adelante).
- Programas radiofónicos (ver más adelante).
- Participación en jurados y mesas redondas.
- Recetarios específicos sobre determinados productos.
- Conferencias y clases magistrales sobre la evolución de los usos alimentarios y de las técnicas culinarias.
- Ponente en congresos y certámenes gastronómicos, también organiza eventos para la promoción de productos alimentarios y locales de hostelería.

Otros datos de interés:

- Investigadora gastronómica y asesora en dicha área de programas radiofónicos y televisivos.
- Escritora especializada en gastronomía y nutrición aplicada.
- Profesora de cocina, cuenta con el título de Formadora Ocupacional por el Colegio de Politólogos de La Rioja.
- Curiosa infatigable e inquieta viajera, interpreta fácilmente los proyectos ajenos.

Clases magistrales:

2008-2007: Apoteosis de las Viandas (menús monográficos en torno a los productos de temporada), en el restaurante **La cuchara de Tabo**, Logroño.

XANTAR-Expourense: “El valor del cerdo celta autóctono en la gastronomía popular gallega” y “Función divulgativa de los medios de comunicación en una coherente alimentación”.

2007: FORUM DE VIC-Gastroteca: “Usos y virtudes de la grasa del cerdo ibérico en la dieta tradicional del suroeste peninsular”.

Universidad Popular de Logroño: “Importancia del fuego en los ritos de invierno y en la cultura agroalimentaria europea”, en el **PROGRAMA ABIERTO**.

2006: Escuela de Hostelería “Altaviana” (c/ Cronista Almela i Vives, 5, Valencia), dentro del proyecto **EL SERVIR DEL SABOR**, para humanizar y disfrutar con la restauración, en el epígrafe “LA EVOLUCIÓN DEL GUSTO”:

1. **El papel del instinto en las religiones antiguas.**
2. **La importancia de los sentidos en la gastronomía actual**

Monográficos en el Asador-Restaurante “Caminante” (Agoncillo-La Rioja): Fondos y salsas; Menús de verduras; Menús de frutas; Platos de pescados; Platos de caza; Cocina de cuchara (4 sesiones cada uno, de 3 horas de duración).

Cocina del calendario greco-romano y celta (Restaurante “La Cochera”, Cizur Menor-NAVARRA).

La plasticidad de los alimentos como fuente de placer y bienestar (Escuela de Arte Superior de Diseño, Logroño-La Rioja)

Salón del Gourmet (Palacio de Cristal de la Casa de Campo, Madrid).

2006-2000: Escuela de Hostelería “Cenador de Salvador” (Avda. España, 30. Morlzarzal. MADRID), dirigida por D. Salvador Gallego, en varias ediciones.

- *Evolución de los usos alimentarios.*
- *Tabúes alimentarios en las religiones mayoritarias.*
- *Técnicas tradicionales de conservación de los alimentos.*
- *Técnicas tradicionales de cocción.*
- *Función e importancia de las especias y hierbas aromáticas en cocina...*
- *Curso de historia de la gastronomía española.*
- *Características principales de las cocinas españolas.*



El Cocinero
de Igone

Intervenciones en la Semana del Gusto, organizadas por el IEDAR y EuroToques

2003-1999: Shandiwck Ibérica (del 29 de octubre al 9 de noviembre):

- Talleres impartidos a cursos escolares desplazados a centros culturales, durante toda la semana.
- Clases dirigidas a la población infantil ingresada en el Hospital Clínico de San Carlos y en los Centros Hospitalarios "12 de Octubre" y "La Paz" (MADRID).

Conferencias

- **III Semana del Gusto:** *Evolución de los usos alimentarios en la cuenca mediterránea* (Ciudad de las Artes, VALENCIA).
- **II Semana del Gusto:** *Recuperación del empleo de las especias y hierbas aromáticas en la cocina actual* (Casa de Vacas del Buen Retiro, MADRID).
- **I Semana del Gusto:** *La importancia de una buena alimentación para nuestro bienestar* (varios Institutos de Enseñanza, MADRID).

Intervenciones en la Semana de la Verdura de Calahorra (La Rioja):

2001: V edición

- Redacción y diseño del librito promocional **40 recetas de productos hortofrutícolas**.
- Préstamo de obras propias y otras de su biblioteca particular para la exposición "La Gastronomía y los Libros".
- Moderadora de las mesas redondas celebradas en esa edición.
- Crónica radiofónica diaria del evento para el programa nocturno *La Radio de los Gatos Pardos*, de **Radio España**, en emisión nacional.
- **2000: IV edición**
- Crónica radiofónica diaria para **RNE-5, Radio España-Pamplona** y el programa *La Cazuela*, de **Radio España**, en emisión nacional.
- Reseña sobre la edición de ese año en la revista **Cocina Futuro**

Mesas redondas y jurados:

Participante en distintas mesas redondas y jurados de ámbito nacional, provincial y local, por todo el país.

Actividades y proyectos recientes e inmediatos:

- **Apoteosis de las Viandas**, menús mensuales monográficos sobre un producto propio de cada mes, utilizado en las cinco preparaciones con distintas técnicas que lo componen, en el restaurante logroñés "La Cuchara de Tabo".
- Recuperación de las antiguas recetas, tradiciones y usos alimentarios de los márgenes del Alhama, el Linares, el Cidacos, el Leza y el Jubera, además del Valle de Ocón, en La Rioja, ya entregada a la Academia de Gastronomía Riojana.
- Preparación de sendas obras de gastronomía adecuadas al modo de vida actual.
- Clases magistrales en el asador-restaurant "Caminante" (Agoncillo, La Rioja).
- Dirección de jornadas gastronómicas en diferentes restaurantes y localidades.

Programas radiofónicos y de televisión

2008-2005: Secciones semanales propias: "Historias en sazón", **Radio Pontevedra (Onda Cero)**, en el matinal de Juan de Sola.

2006-2002: Colaboradora y asesora de Concha Crespo, en su sección del magazine *Madrid Directo*, de **TeleMadrid**.

2005-04: Secciones semanales propias: "La Alegría de la Huerta", en *A la mesa*, matinal de los domingos, y *Archigula*, en la tarde de los viernes, programas dirigidos por J. Armengol, en **Radio Intereconomía**, de emisión nacional. Intervención semanal en el magazine matinal de **Radio Rioja (Cadena SER)**, dirigido por Lucía Ripa, y en el matinal veraniego de **Onda Cero (Logroño)**, dirigido por Marisa Salgado.

2001-00: *La Rioja y sus Cocinas*, microespacios para **Radio 5- Todo Noticias**.

2001-1998: Sección de gastronomía en el programa nocturno *La Radio de los Gatos Pardos*, de Asensio Rodríguez, emitido diariamente en varias emisoras de carácter nacional.

2001-1998: Participa en programas monográficos y mesas redondas de **Canal Cocina Digital**.

1999: Intervención diaria en el magazine matinal veraniego *Hagan Olas*, de Estíbaliz Ortiz, en **Radio Euzkadi**.

Colaboración semanal en el matinal *La Vida es Radio*, de Javier Ruiz Taboada, en **Onda Cero**.

1999-95: Colaboradora habitual del programa diario *La Cazuela*, en la sobremesa de **Radio España**.

1996-94: Responsable de la sección gastronómica en el programa diario *El Médico en la Cocina*, de **Radio Intercontinental**.

Además de las entrevistas ocasionales en distintas emisoras de radio y televisión, para promocionar libros y productos, impulsar buenos hábitos alimentarios y tranquilizar a la población ante determinadas noticias alarmantes que afectan al sector agroalimentario.

Libros publicados:

El libro de los olivares riojanos (*en fase de edición*), un repaso por la mitología, la morfología y la historia del emblemático árbol mediterráneo hasta su implantación en la Comunidad Autónoma de La Rioja y su adaptación, completado con un amplio recetario de la cocina regional traducido a los métodos y utensilios actuales.

Entre tú y yo (Cocina para parejas) (Alianza Editorial, 2005), recetas tradicionales y creativas diseñadas para realizar a cuatro manos.

Las ensaladas, fuente de bienestar (Ed. Mondadori, 2000), repertorio de esta clase de platos realizados con muy diversos ingredientes.

La cocina de las especias (Ed. Mondadori, 2000), platos aderezados con esta serie de condimentos, muy apreciados desde antiguo por sus virtudes digestivas.

Focos en el comedor (Ed. Mondadori, 2000), atractivos y fáciles menús para celebrar banquetes en casa.

Al encuentro del milenio (Ed. Mondadori, 2000), menús elaborados con la serie de nuevos instrumentos y aparatos que han entrado en nuestras cocinas

Cocina de bolsillo (Ed. Mondadori, 2000), platos tan deliciosos como económicos.

Cocina reparadora (Ed. Mondadori, 2000), platos para equilibrar bolsillos y organismos.

Banquetes domésticos navideños (Ed. Mondadori, 1999), menús tan fáciles de elaborar como de repartir y organizados por el número de comensales.

Cocina de cuchara (Ed. Mondadori, 1999), reconfortantes platos para consumir con tal cubierto.

Escopetas descargadas (Ed. Mondadori, 1999), recetas elaboradas con caza.

Niños, ¡a cocinar! (Ed. Mondadori, 1999), para despertar la afición de los más pequeños por el buen comer.

Con el mantel sobre el terreno (Ed. Mondadori, 1999), platos y bebidas para llevar de excursión.

Con energía ante el sol (Ed. Mondadori, 1999), colección de recetas apropiadas para poder disfrutar a lo largo del día de los beneficios que el verano aporta a nuestro organismo.

Platos únicos, menús completos (Ed. Mondadori, 1999), succulentos y equilibradas preparaciones culinarias.

Verduras, desde el desayuno al postre (Ed. Mondadori, 1999), apetitosas recetas no-vegetarianas para promocionar el consumo de vegetales.

Madrid al fuego (Ed. Sílex, 1999), en el que ha recuperado recetas propias de la Villa (con platos populares y de las cortes austriaca y borbónica) y de su entorno (la antigua provincia), adaptadas a los usos y necesidades actuales, con sus historias y anécdotas, incluyendo otras con los nuevos productos de la actual Comunidad Autónoma (Premio Especial ACYRE).

La cocina del Edén (Ed. Mondadori, 1999), seductoras recetas para compartir con la persona amada.

Con el reloj a favor (Ed. Mondadori, 1999), atractivos platos elaborados en pocos minutos.

Para personas con reparos (Ed. Mondadori, 1999), serie de menús para equilibrar las anomalías del organismo y reforzar ciertas funciones.

Cocina de cuaresma (Ed. Mondadori, 1999), platos tradicionales para depurar el organismo de las succulentas preparaciones invernales antes de la llegada de la primavera.

Dulce hogar (Ed. Mondadori, 1999), sencillas recetas de repostería para endulzar la vida.

Cocidos, ollas y pucheros (Ed. Mondadori, 1999), recopilación de los succulentos guisos rescatados de nuestras cocinas tradicionales, adaptados a los nuevos tiempos.

Cocina sencilla para tiempos complicados (Alianza Editorial, 1994), completo manual de cocina práctica y funcional, para rentabilizar al máximo tanto los presupuestos domésticos como el tiempo y el esfuerzo de las personas cargadas de la manutención en los hogares.



El Cocinero
de Igone

Talleres de cocina impartidos en La Rioja:

Los hábitos alimentarios como recurso interdisciplinar y transversal en la educación (30 horas), FETE-UGT.

Curso de cocina para hombres (octubre-mayo2006-08), Universidad Popular de Logroño.

Curso de cocina para independientes (2 ediciones, de 30 horas), Universidad Popular de Logroño.

La cocina exquisita al alcance de todos (6 horas), Centro Cultural Ibercaja (Logroño).

Platos fríos para combatir el calor (9 horas), Centro Cultural Ibercaja (Logroño).

Platos con nombre propio (48 h), Universidad Popular de Logroño.

Cocina de calendario (48 h), Universidad Popular de Logroño.

Cocina tradicional riojana (48 h), Universidad Popular de Logroño.

Cocina para principiantes (octubre-mayo), Universidad Popular de Logroño.

Cocina de vísperas (octubre-enero), Universidad Popular de Logroño.

Platos con nombre propio (febrero-marzo), Universidad Popular de Logroño.

Cursos prácticos monográficos, en el restaurante "La Bellota", Logroño.

Cocina invernal en el Valle Alto del Iregua (100 horas), La Calle Activa.

Algunos otros talleres y cursos prácticos de cocina impartidos

Desarrollados con la participación activa de todos los asistentes en instalaciones de cocinas colectivas de restaurantes, madrileños y riojanos, sociedades gastronómicas y en su estudio-taller madrileño, colegios públicos y sedes de la tercera edad (patrocinados por concejalías municipales) y en tiendas especializadas en productos de alta gama, así como en casas de turismo rural (sobre la gastronomía y recetas características de la comarca en que están localizadas).

- *Ajoblancos y gazpachos* (8 horas), 3 ediciones.
- *Aromatización de aceites* (2 horas por sesión), varias ediciones.
- *Aromatización de vinagres* (2 horas por sesión), varias ediciones.
- *Banquetes domésticos* (3 horas por sesión), varias ediciones.
- *Canapés y patés* (8 horas), 3 ediciones.
- *Caza de pelo y pluma* (16 horas), varias ediciones.
- *Cebiches, carpaccios y otros platos festivos* (8 horas), 2 ediciones.
- *Ciclo de cocinas europeas* (90 horas).
- *Cocidos actualizados* (12 horas), varias ediciones.
- *Cocina afrodisíaca para jóvenes* (4 horas), varias ediciones.
- *Cocina de cuaresma tradicional y creativa* (12 horas), 4 ediciones.
- *Cocina juvenil para avivar las neuronas* (4 horas), varias ediciones.
- *Cocina para aumentar las defensas del organismo* (4 horas), 5 ediciones.
- *Cocina para bebés* (3 horas por sesión), varias ediciones.
- *Cocina para embarazadas* (4 horas), varias ediciones.

- *Cocina para la tercera edad* (4 horas), varias ediciones.
- *Crema frías* (8 horas), 3 ediciones.
- *Crema y purés* (8 horas), varias ediciones.
- *Curso de cocina de otoño* (70 horas: octubre-diciembre, 2004)
- *Curso sobre cocina y gastronomía madrileña* (30 horas), varias ediciones.
- *Desayunos infantiles* (30 min), varias ediciones.
- *Desayunos juveniles* (20-30 min), varias ediciones dirigidos a distintos sectores de edad escolar.
- *Ensaladas y macedonias* (8 horas), 4 ediciones.
- *La cocina exquisita al alcance de todos* (46 horas), 2 ediciones.
- *Legumbres protagonistas* (12 horas), varias ediciones.
- *Menús equilibrados* (4 sesiones de 3 horas en cada estación), varias ediciones.
- *Menús navideños* (8 horas), 2 ediciones.
- *Menús navideños para hipertensos* (8 horas), 2 ediciones.
- *Platos de cuchara para hipertensos* (8 horas), 4 ediciones.
- *Platos de verano* (4 horas), varias ediciones.
- *Salsas y coulis* (8 horas), varias ediciones.
- *Taller infantil de golosinas navideñas* (1 hora, diciembre), 4 ediciones.



El Cocinero
de Igone