



ACADEMIA
EXTREMEÑA DE
GASTRONOMÍA



el **ATRIL**

LA GACETA DE LA AEXG

Nº41 - JULIO-AGOSTO 2025



**NOTICIAS DE
LA ACADEMIA**
por Francisco Saúco

**Días de
celebración y
recuerdo en la
AEXG**



**TURISMO Y
GASTRONOMIA**
por Francisco Rivero

**El Valle
del Jerte**

Es uno de los lugares más conocidos de la
región extremeña; no en balde está
considerado, desde 1973, como Bien de...



**MEZCLADO,
NO AGITADO**
por Alfonso Ramos

**La ensalada:
la duquesa
estival** preside
nuestra mesa



**GASTRÓNOMO
VIAJERO**
por Antonio Macías

**En Rota hay
“Cositas
Buenas”**



**VINO DEL
MES**
por Marcelino Díaz

TINTO

**Mastines 2018
Garnacha Tintorera**

Bodega Pago Los Balancines

Paraje de la Agraria, s/n
Oliva de Mérida (Badajoz)



CON LA FIRMA DE
Fernando Valbuena

**Ensalada
Ferrera**

Lo de maridar platos con personajes
viene de luengo. El solomillo Wellington
(Waterloo por medio), el duque Louis...



MISCELÁNEA
por Antonio Macías

**Pago los
Balancines: donde
la tierra habla en
cada copa**



*Bye bye Summer!
Wellcome Duchess!*





CAVA
de
Extremadura

Días de celebración y recuerdo en la Academia

Llegan **fechas de celebración y de recuerdo**: el **Día de Extremadura** se acerca (8 de septiembre) y con él **celebramos** lo orgullosos que estamos de nuestra tierra... y, por supuesto, la merecida **Medalla de Extremadura** que se otorgará a nuestro amigo y compañero académico Marcelino Díaz en la gala de la noche del día 7.

Marcelino Díaz González, viticultor e ingeniero agrónomo, fue pionero en la elaboración del Cava en Almendralejo desde principios de los años ochenta. En 1982-1983, junto a **Pablo Juárez y Aniceto Mesías**, inició la producción de Cava en la región, algo entonces solo permitido en Cataluña. Superando importantes dificultades judiciales y administrativas, su perseverancia desembocó en una histórica sentencia del Tribunal Supremo en 1987 que permitió extender la Denominación de Origen "**Cava**" al término municipal de Almendralejo.

Desde entonces, la bodega de Marcelino Díaz ha alcanzado prestigio nacional e internacional, y él mismo ha impulsado iniciativas como el **Museo del Cava de Almendralejo** –el primero de su ámbito en España– inaugurado en marzo de 2025.

Pero también será un **día nostálgico**: uno de los "**Tres Mosqueteros**" extremeños del Cava, **Aniceto Mesías Iglesias**, nos abandonó hace tan solo unos días. Con su partida, no podemos dejar también de recordar a todos los **ilustres académicos** que no se hallan entre nosotros.



*1



Aniceto Mesías

D.O.
CAVA



*1 Degustación de la **primera botella de cava extremeño** (Pablo Juárez, el periodista J.M. Pagador y Aniceto Mesías).

*Brindemos por Extremadura...
¡con Cava extremeño!*



Arrancamos de nuevo todas las máquinas de la Academia, reactivando nuestros proyectos con gran ilusión en esta nueva temporada que comienza... pero también mirando atrás, orgullosos del camino recorrido.

Aún está reciente el fatídico agosto, con incendios que devastaron enclaves naturales, casas y explotaciones agroganaderas y corazones extremeños. Frente a ello, debemos reivindicar con más fuerza aún la imagen de nuestra región como destino turístico, cultural y natural. Nuestro patrimonio, nuestra gastronomía, nuestra hospitalidad y el encanto con el visitante deben seguir siendo estandartes del potencial que Extremadura posee como enclave de referencia en el panorama turístico nacional.

Por eso recordemos, sí. Pero sobre todo celebremos nuestra valía, defendamos nuestros tesoros y mostremos al mundo nuestra región con más orgullo que nunca. Así seguiremos haciéndolo desde la Academia Extremeña de Gastronomía, no solo desde el prisma gastronómico, sino en todas las maravillosas manifestaciones de nuestra tierra.

Porque la Academia seguirá aportando su granito de arena a Extremadura con actividades de muy diversa índole: catas de la AEXG, comidas de Académicos y Amigos de la AEXG, tertulias gastronómicas en formato de mesa redonda, visitas a bodegas extremeñas, participaciones en eventos gastronómicos regionales y nacionales y, cada año, entregando los Premios AEXG Extremadura de Gastronomía, como reconocimiento a los mejores, a personas y entidades rendidas a la causa extremeña... como nosotros.

Feliz vuelta.

Francisco Saúco

Presidente de la
Academia Extremeña de Gastronomía





**TURISMO Y
GASTRONOMÍA**
por Francisco Rivero

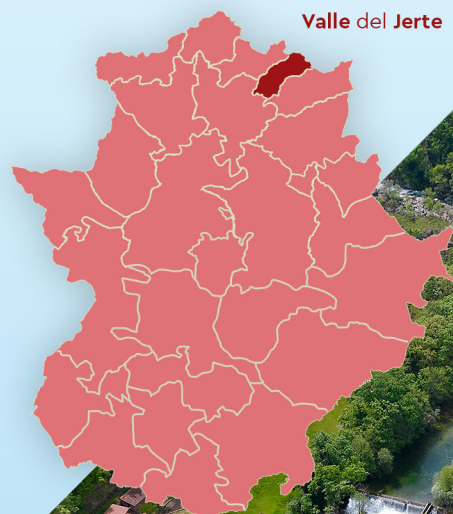
Valle del Jerte

El Valle del Jerte

Es uno de los lugares más conocidos de la región extremeña; no en balde está considerado, desde 1973, como **Bien de Interés Cultural** y una de las fiestas más atractivas de España: la del **Cerezo en Flor**, fiesta que tengo el honor de haber colaborado desde mi puesto en la Secretaría de Estado de Turismo y como periodista especializado en turismo que fuera declarada **Fiesta de Interés Turístico Nacional**.

El Valle agrupa a **once pueblos**: **Barrado**, **Cabezuela del Valle**, **Cabrero**, **Casas del Castañar**, **El Torno**, **Jerte**, **Navaconcejo**, **Piornal**, **Rebollar**, **Tornavacas** y **Valdastillas**. Pero lo que sin duda da personalidad propia a esta zona extremeña es el **millón y medio** de cerezos en flor durante el mes de marzo y su rica producción que, en esta temporada del año 2025, han sido 300.000 kg de cerezas y 1.000.000 de kg de **picotas**, la **variedad autóctona**, que se coloca muy bien en los mercados nacionales e internacionales y con la que se elaboran deliciosos platos.

Miles y miles de personas, amantes de la naturaleza, vienen hasta esta comarca de Extremadura para pasear entre cerezos en flor, hacer **senderismo**, bañarse en sus **gargantas y pozas**, probar su rica **gastronomía** y disfrutar de lugares tan atractivos como sus bellos pueblos serranos. También se acercan por aquí **numerosos japoneses** residentes en España, pues el cerezo es su árbol nacional.



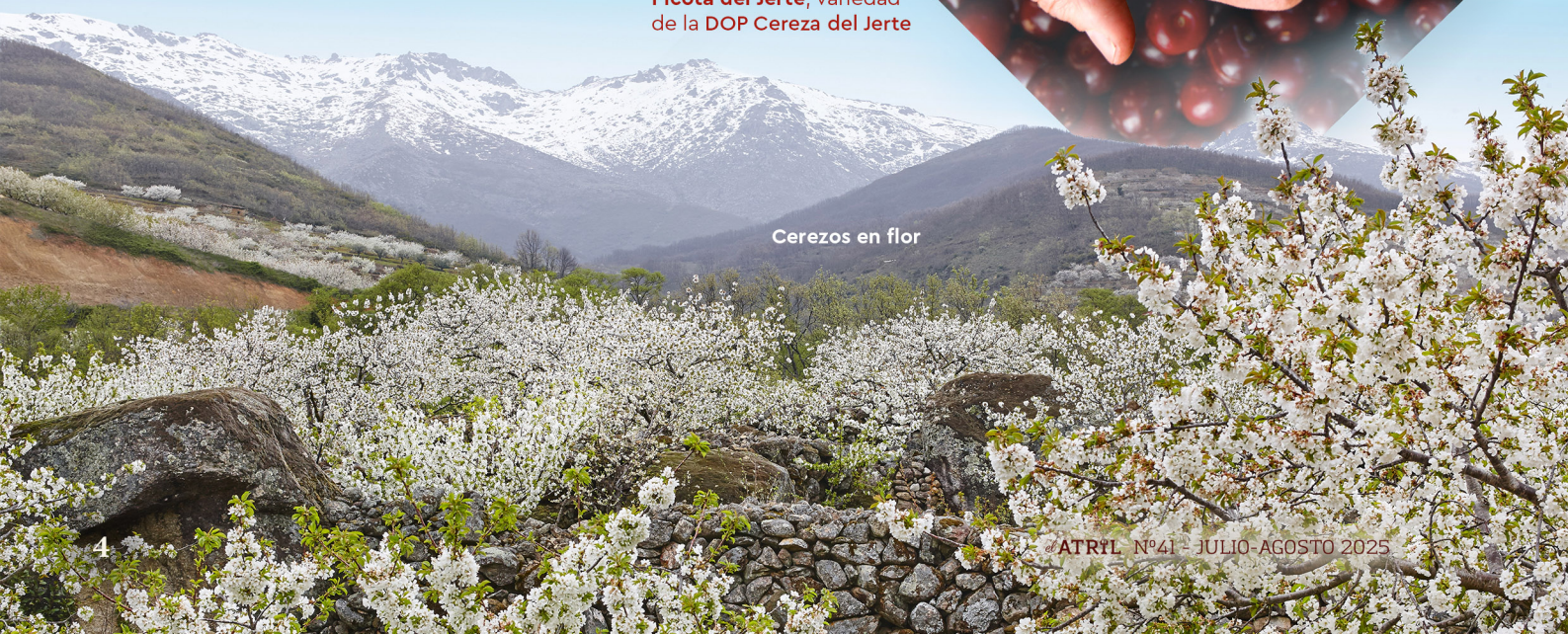
Garganta de los Infiernos



Cascada del Caozo



Picota del Jerte, variedad de la DOP Cereza del Jerte



Cerezos en flor

Teresa Núñez,
chef de **Garza Real**

Mirador de
la Memoria
en El Torno



Los Pilones



Rosa, chef de
Pico Negro



Cabezuela
del Valle



Guadalupe Nieto,
chef de **Sabores
del Jerte**



Las **Jornadas Gastronómicas del Valle del Jerte** se celebraron este año del 31 de mayo al 20 de julio en los restaurantes de la zona, donde chefs y cocineros reinterpretaron el fruto más preciado de la comarca a través de **propuestas innovadoras y tradicionales**. Una forma deliciosa de acercarse al territorio a través de su sabor más representativo en recetas tan curiosas como **tostas de chipirones en tinta de cereza** y **bacalao confitado con salteado de verduras y cerezas**, de la chef **Teresa Núñez** del restaurante "**Garza Real**"; **salmorejo de cerezas** y **tosta de manzana caramelizada y bacalao confitado con salsa azafrán y toffee de cereza**, cocinados por **Rosa**, del restaurante "**Pico Negro**", en el balneario del Valle del Jerte; o **solomillo de vaca con salsa de cerezas**, elaborado por **Guadalupe Nieto** del restaurante "**Sabores del Jerte**".

Son muy atractivos todos los pueblos, pero especial atención tiene el conjunto histórico de **Cabezuela del Valle**, declarado **Bien de Interés Cultural** en abril de 1998. Es un trazado de calles estrechas con casas de arquitectura popular de la zona, de balconadas y saledizos de madera, si bien también existen distintas casas solariegas, con fachadas de cantería, y blasonadas con escudos familiares.

Finalmente, no debemos olvidarnos de algunas **fiestas singulares** declaradas de Interés Turístico Nacional en el Valle, como la ya nombrada del Cerezo en Flor o el **Jarramplas**, en honor a San Sebastián en **Piornal**, el pueblo más alto de Extremadura, a 1.175 metros. **El Torno**, un pueblo en la vertiente occidental del Valle del Jerte, posee el singular **Mirador de la Memoria**, en recuerdo de las personas muertas en la incivil guerra española, además de la singularidad de sus **chozos**, algunos hoy reacondicionados como albergues de **turismo rural**.

Francisco Rivero

Académico de la **AEXG**
Doctor en Turismo
Cronista oficial de Las Brozas e Hinojal



MEZCLADO,
NO AGITADO
por Alfonso Ramos

La ensalada: La duquesa estival preside nuestra mesa

El verano, al que naturalmente le restan días de últimos coletazos antes de abandonarnos, sigue su curso. Eso sí: este calor tan sofocante parece no tener intención de abandonarnos, razón por la que nuestro organismo sigue implorando por platos frescos, sencillos... y ahí es donde aparecen las duquesas veraniegas, las ensaladas. Y cuatro son las razones de tan ostentoso título nobiliario: están fresquitas, son saludables, gozan de una sencilla elaboración y siempre quedan deliciosas.

La ensalada es, en términos generales, un plato que combina verduras frías (como lechuga, rúcula o espinaca) y varias hortalizas cortadas, mezcladas y aderezadas –fundamentalmente con sal, aceite vegetal y vinagre– a las que se suelen añadir otros alimentos. Existen multitud de recetas diferentes provenientes de gastronomías de todo el mundo, por lo que realmente se trata de una familia de platos. Pueden servirse como plato único, primer plato, antes o después del plato principal, y en numerosas ocasiones, como guarnición.

La verdura suele estar cruda, aunque en muchas recetas se cocinan, como en la ensaladilla rusa. Generalmente se entienden como platos crudiveganos (sin procedencia animal), aunque también hay multitud de excepciones a esto. Ejemplos de ensaladas son el salpicón, el pipirrana, el fattush, la ensalada César, el solterito, la ensalada caprese, el golbaengi muchim, la ensalada nizada, la ensalada Waldorf, el asinan, el empedrat, la ensalada de siete capas, la wurstsalat o el tabbouleh, solo por mencionar algunas. Aunque se considera un plato frío, existen notables excepciones, como la ensalada de patata alemana.

Etimología

El origen de la ensalada se remonta a tiempos antiguos, con raíces en Persia, Egipto y Grecia. Los primeros indicios de consumo de ensaladas datan de hace más de 2.500 años, cuando estas civilizaciones mezclaban verduras crudas con sal, para reducir su acidez, y aceite.

La palabra "ensalada" proviene del latín salata, acotación del término herba salata, que significa "hierbas saladas". La sal está asociada con la ensalada porque las verduras se condimentaban con salmuera (una solución de sal en agua) o aderezos salados de aceite y vinagre durante la época romana. De hecho, en la Antigua Roma las verduras aliñadas con agusal era un plato popular.





Según la **RAE**, una ensalada es “una **hortaliza o conjunto de hortalizas** mezcladas, cortadas en trozos y aderezadas con **sal, aceite, vinagre y otros ingredientes**”.

Orígenes y evolución

Antigüedad.

Los **persas y egipcios** fueron pioneros en el consumo de ensaladas, utilizando verduras frescas que cultivaban (como el caso de la lechuga) y aderezaban con sal, aceite y vinagre.

Antigua Roma y Grecia.

Los **griegos y romanos** les atribuían propiedades terapéuticas, convencidos de que su jugo protegía el estómago. Por ello las incluían siempre al principio y final de las fiestas. Los **romanos popularizaron su nombre** y consumían verduras crudas con agua y sal. Los **griegos**, por su parte, añadían a las verduras frutos **secos, miel y quesos**.

Edad Media.

Con la caída del Imperio Romano y la llegada de los bárbaros las ensaladas **perdieron popularidad** en Europa. Fueron en esta época **los musulmanes** los que recogen el testigo y **consiguen recuperarlas**.

Renacimiento.

Las ensaladas regresaron para convertirse en un plato **común en banquetes y comidas**, con la adición de otros ingredientes como **frutas, quesos y carnes**.

Época Moderna.

La ensalada **ha evolucionado y se ha diversificado**, adaptándose a diferentes culturas y gastronomías. Por otra parte, la profesionalización y excelencia en las cocinas ha dado lugar a auténticas **joyas culinarias**. Pero además, la globalización y los medios digitales han servido para **democratizar y difundir** toda la herencia mundial, incluyendo la ingente diversidad de ingredientes y aderezos que, mezclados al libre albedrío, han dado lugar a multitud de **nuevas ensaladas**. Algunas toman como base las **conocidas mundialmente** o las **herencias culinarias** de lugares determinados; otras se dejan llevar por la **creatividad**.

En suma, la ensalada es un plato que cuenta con una larga historia; **comenzó siendo un mero aliño de verduras con sal** y ha evolucionado hasta convertirse en las **complejas creaciones culinarias** que conocemos hoy en día, aparte de en una inmensidad de nuevas variantes diarias que compartimos día a día gracias a la conexión digital. Sea como fuere, el hecho es que **hoy contamos con tal diversidad de ensaladas**, que podríamos estar degustándolas a diario durante todo un año sin repetir plato.

Clasificación

Las ensaladas se pueden clasificar en **varios tipos** según sus ingredientes o preparación. **Por lo general**, se distinguen tres categorías principales: simples, mixtas y compuestas. Las ensaladas **simples** contienen **un solo ingrediente** principal, mientras que las **mixtas** combinan **varios ingredientes**. Las ensaladas **compuestas** son aquellas que requieren **mayor elaboración y creatividad** en la combinación de ingredientes. No obstante, os damos cuatro tipos de clasificación, incluyendo la ya reseñada:

Cantidad de ingredientes / complejidad

- **Ensaladas Simples.** Poseen un solo ingrediente principal con aderezo: ensalada de tomate.
- **Ensaladas Mixtas.** Elaboradas con dos o más ingredientes: ensalada de lechuga y tomate.
- **Ensaladas Compuestas.** Requieren de una mayor elaboración, con ingredientes variados y aderezos complejos: ensalada Waldorf.

Tipo de ingredientes

- **Ensaladas Verdes.** Contienen como base hojas verdes como: lechuga, espinaca, rúcula, kale.
- **Ensaladas de Frutas.** Incorporan frutas frescas; aderezadas con frecuencia con cremas vegetales o yogur.
- **Ensaladas de Legumbres.** Como su nombre indica, el ingrediente principal son legumbres: lentejas, garbanzos, frijoles...
- **Ensaladas de Granos.** Utilizan granos como quinoa, bulgur o arroz.
- **Ensaladas de Pasta.** Elaboradas con diferentes tipos de pasta.

Elaboración

- **Ensaladas Jardineras.** La ensaladas más típicas, elaboradas con productos del huerto únicamente; su ingrediente principal es alguna verdura de hoja. Un ejemplo de ensalada jardinera es la ensalada ilustrada.
- **Ensaladillas.** Sus ingredientes son finamente picados y amalgamados con una salsa espesa, como la mayonesa. Un ejemplo es la ensaladilla de huevo.

Otras clasificaciones

- **Ensaladas Templadas.** Se les añade finalmente un ingrediente caliente o vinagreta templada.
- **Ensaladas de Autor/Contemporáneas.** Se trata de combinaciones creativas, utilizando para ello unos ingredientes innovadores.





Aliños

Los aliños resultan esenciales en muchos platos; en ocasiones más que los propios ingredientes.

En las ensaladas resultan piezas clave, tanto en su misión unificadora (ya sea por cantidad o diversidad de elementos) como en la ardua tarea de ser melodía principal en aquellas "sencillas composiciones de pocos y suaves instrumentos"; tal era el caso en la antigüedad, cuando una ensalada no era más que hierba (The New York Times nombró "mejor ensalada del mundo" hace unos años a la insalata verde de Via Carota, cuyos ingredientes no eran más que diferentes tipos de hojas verdes, cuyo tratamiento en la elaboración –agua– y aliño eran y son la clave de su éxito).

El aliño tradicional y sus elementos. Si bien actualmente encontramos una gran abanico de aliños para aderezar una ensalada y unificar ingredientes, el apodado "tradicional" se elabora a base de aceite, vinagre y sal (vinagreta), con un dicho popular en la cocina francesa: "para hacer una buena ensalada hace falta ser avaro para el vinagre, generoso para el aceite, moderado para la sal y un loco para darle vueltas". En cuanto al orden de estos ingredientes, para intensificar su sabor es importante añadir primero la sal, posteriormente el vinagre y, por último, el aceite. Hablemos ahora un poco sobre cada uno:

· **Sal.** La razón de ser de una ensalada, su aliño original. La mejor sal para ensaladas es aquella que te guste y que complemente el sabor de los ingredientes de tu ensalada. Las sales marinas –flor de sal, sal maldon– y las sales del Himalaya son opciones populares por su textura y sabor, pero la sal común también es una buena opción. En cuanto a la textura, La sal gruesa, como la flor de sal, puede aportar un toque crujiente y un sabor más intenso a la ensalada, especialmente si se añade justo antes de servir. La sal fina se disuelve más fácilmente y es ideal para mezclar con los ingredientes.

· **Aceite.** En España siempre, o casi siempre, utilizamos aceite de oliva virgen extra, aunque se tiende a usar aceites que no amarguen o cuyo sabor no se adueñe de la ensalada. Resultan exquisitos los de hojiblanca, arbequina, cornicabra o empeltre, y el de picual cuando es suave (como el de Baena). Es preferible no usar determinados aceites picuales por su excesivo amargor, ideales en este caso para frituras.

· **Vinagre.** Por excelencia, en España se ha utilizado el de vino blanco o vino tinto para uso diario, dependiendo de las zonas, así como el de Jerez en ocasiones especiales. Cada vez se extienden más otros vinagres como el de sidra, el "aceto balsámico de Módena", los de vinos dulces (Pedro Ximénez, moscatel, Oporto), de frambuesa, de arroz, etc. Últimamente se usa limón como agente acidulante. Aunque no resulta un mal aliño, la mayoría de las veces se hace por la falsa creencia de que, aliñada con limón, la ensalada engordará menos que con vinagre. El error seguramente viene de los numerosos regímenes de adelgazamiento que realizan esta sustitución, seguramente por realizar un aporte vitamínico, más que por la diferencia calórica entre el zumo de limón y cualquier tipo de vinagre; así que, por Dios, ¡usemos vinagre!

La vinagreta. Un tipo de aliño frecuente, que en su versión más básica consistiría en batir el aceite y el vinagre con un poco de pimienta molida, aunque pueda llevar múltiples añadidos: yogur (para ensaladas de frutas idóneo), pepinillos picaditos –en vinagre o agridulces–, cebolla picada, huevo duro picado, perejil, hierbas aromáticas (albahaca, hierbabuena, cilantro)...

Mayonesas, cremas y salsas. Otro aderezo frecuente es la mayonesa y sus derivados: salsa tártara, salsa rosa, salsa de mostaza... A este respecto, la vinagreta de yogur funciona a la perfección como salsa, siendo además más ligera y sana que una salsa tradicional (ideal para ensaladas nocturnas en un día de diario).





10 de cada...

LAS MÁS POPULARES

Ensalada Olivier: la ensaladilla rusa. Muy popular en España y otros países, es un plato típico de tapas, reuniones familiares y veraniegas por su frescura y versatilidad. Sus elementos básicos son patata cocida, zanahoria, guisantes y mayonesa. Suele llevar también atún, huevo duro, pepinillos o variantes según la región y el gusto.

Se originó en Rusia en el siglo XIX con la receta del chef francés Lucien Olivier en Moscú, razón por la que en muchos países también se la conoce como ensalada Olivier. La versión actual es más sencilla.

Ensalada Waldorf. Nace a finales del siglo XIX de manos del maître del recién inaugurado Hotel Waldorf en Nueva York, Oscar Tschirky. Originalmente constaba sólo de tres ingredientes: salsa mahonesa, apio y manzana. Fue muy bien acogida por las clases más pudientes de la época que visitaban el hotel y pasó a convertirse en un plato estrella. Actualmente sus ingredientes principales son manzanas ácidas, lechuga, apio, nueces y pasas, aparte de la salsa mencionada como aderezo.

Ensalada César. La versión globalizada tiene poco que ver con la receta original, nacida en Tijuana (México) en 1924. ¿Lleva pollo? ¿Y anchoa? Pues ni una cosa ni la otra: la pechuga de pollo es un añadido posterior, cuando la receta comenzó a popularizarse en los años 40; el sabor a anchoa, por otra parte, viene de serie en la salsa Worcester o Worcestershire del aliño original. También se puede encontrar una versión con espinacas en lugar de lechuga romana, o con salmón ahumado.

Tabulé. La más consumida en verano en los países árabes, aunque sus delicados sabores la han exportado a todos los rincones del planeta. Está elaborada con cuscús, tomate, cebolleta y rúcula; también lleva hierbas como cilantro, perejil y menta y se aliña con zumo de limón, aceite y sal.

Ensalada caprese. La más clásica y sencilla de preparar nos llega desde Italia, con los colores de su bandera tricolor. Originaria de Capri, esta ensalada tiene como ingredientes principales un buen tomate fresco, mozzarella de búfala y albahaca.

Coleslaw o ensalada de col. Como ingredientes principales lleva coles (lombarda y repollo), zanahoria y cebolla, además de la salsa que mezcla mayonesa con mostaza, vinagre, miel, sal y pimienta.

Horiatiki Salata: la ensalada griega. Un básico de la cocina mediterránea, que se elabora con los productos típicos de la huerta estival: tomate, pepino, cebolla, aceitunas de Kalamata y queso feta. Y, como aliño, una vinagreta con aceite de oliva, zumo de limón, orégano y ajo.

Kartoffelsalt: ensalada alemana de patata. Se remonta al siglo XVIII, momento en el que las patatas llegaron a Alemania como comida para aristócratas y nobles. En principio los campesinos se negaron a cultivar algo que crecía bajo la tierra, por lo que Federico el Grande les obligó por decreto a hacerlo. En cuanto a ingredientes, a la patata le acompañan salchichas tipo Frankfurt (o bacon), pepinillos en vinagre y cebolla. Se mezcla todo con hierbas aromáticas y una salsa con base de mayonesa. Es muy saciante, por lo que resulta ideal como plato único.

Ensalada niçoise (o nizarda). Otra de las ensaladas francesas que han conquistado fronteras, proveniente de Niza; se compone de patatas cocidas, judías verdes, huevo, tomates, lechuga y atún en conserva, aliñada con una vinagreta de mostaza.

Ensalada mimosa. Prima hermana de la ensaladilla rusa, debe su nombre a la flor de las mimosas de un color amarillo muy parecido al de la yema del huevo, uno de los ingredientes principales de esta receta.





10 de cada...

ENSALADAS ORIGINALES

Ensalada de salmón, queso feta y aguacate. Sencilla en su elaboración, rápida y saludable, esta ensalada es una combinación fresca y ligera con base de canónigos, salmón ahumado, aguacate cremoso y queso feta. Se adereza con AOVE, pimienta y sal, aportando equilibrio entre lo graso y lo salado. Deliciosa.

Ensalada colorida de pasta fría. Una ensalada nutritiva y completa con pasta radiatore, frutas (fresas, arándanos, aguacate), frutos secos y queso fresco. Se adereza con AOVE y vinagre balsámico, logrando un contraste dulce, ácido y crujiente.

Ensalada de berenjena y espinacas. Plato mediterráneo con berenjena asada, espinacas baby, tomates secos, aceitunas y pistachos. Se corona con un aliño cremoso de yogur, ajo, orégano y limón, que aporta frescor mediterráneo.

Ensalada de garbanzos. Muy completa, saciante y proteica, combina legumbres con verduras frescas, atún y aceitunas negras. Se potencia con una vinagreta clásica de aceite, vinagre, sal y pimienta. Nuestros vecinos lusitanos son amantes de esta ensalada y suele encontrarse en infinidad de sitios, principalmente en la zona alentejana.

Ensalada de tomates cherry, queso Payoyo y anchoas. Miriam Rodríguez Prieto, chef de la **Venta La Duquesa** (Medina Sidonia) y autora de esta original ensalada, denomina al plato "Explosión de Sabores". Es una versión renovada de tres productos que siempre se han llevado bien: el tomate, el queso y las anchoas. Un plato creativo que fusiona tomates cherry amarillos con crema de queso Payoyo y anchoas del Cantábrico. Se completa con especias y germinados, ofreciendo una mezcla intensa y refinada.

Ensalada de manzana y surimi. Fresca y crujiente, mezcla la acidez de la manzana, la frescura del pepino la textura del maíz y el toque marino del surimi. También lleva huevo cocido y se aliña con miel, limón, aceite y vinagre de manzana, creando un contraste dulce-ácido.

Ensalada de pollo con salsa de aloe vera. Con base de lechuga iceberg y pollo cocido aromatizado con laurel, ajo y orégano, esta deliciosa ensalada se acompaña con el aderezo de una original salsa de aloe vera con cilantro, lima, tomate y calabacín, el cual aporta frescor y un toque exótico al conjunto.

Ensalada de tataki de atún, algas y mojama. Un plato sofisticado con tataki de atún marinado, algas wakame, camarones, mojama y mezcla de lechugas. Se completa con aguacate, mango y sésamo, logrando un equilibrio entre sabores marinos y frutales.

Ensalada de cuscús, mango y menta. Ligera y refrescante, combina cuscús con mango, pepino, cebolla morada y gambas. La menta y el AOVE realzan el contraste entre lo dulce, lo fresco y lo salado. Sin duda sorprendente al paladar por su diversidad de sabores.

Ensalada de tomates, pimientos asados y queso de cabra ("Quilla"). Esta ensalada se denomina "Quilla", como el restaurante donde la sirven habitualmente. La receta es de Maribel Téllez, propietaria del establecimiento; se basa en el asadillo manchego, una receta de su tierra natal, La Mancha. En concreto la fórmula original es de su madre, aunque ella le ha incorporado algunas innovaciones como la de incorporarle queso de cabra. Combina tomates de Conil, pimientos asados, aceitunas negras y queso de cabra. El aliño de AOVE, vinagre de Jerez y comino aporta un toque tradicional y aromático.





10 de cada...

5 EXTREMEÑAS CLÁSICAS

Zorongollo extremeño. Se trata de una ensalada a base de pimientos y tomates asados aliñados con sus propios jugos, aceite de oliva y ajo. Es típica de la comarca de la Vera (Cáceres), cuyas tierras son zona de cultivo del ingrediente principal de este plato, el pimiento rojo. La elaboración del zorongollo extremeño suele darse sirviendo de acompañamiento habitual a asados de carne como el cordero, además de pescados, si bien también suele consumirse meramente como entrante, añadiéndole en este caso, además, huevo duro o ventresca.

Ensalada hurdana. Ensalada sencilla y tradicional, propia de la región extremeña de las Hurdes, al norte de Cáceres. Originalmente se trataba de un desayuno de lujo, propio de las fiestas regionales, si bien también es cierto que era un plato de aprovechamiento, que mezclaba los productos que ofrecía la tierra. Sus ingredientes son naranjas, limones, chorizo y huevos, aderezados con AOVE y Pimentón de la Vera. ¿Pensáis que la mezcla de sabores ácidos, salados y dulces es ecléctica y carente de sentido? Probadla, porque os sorprenderá gratamente.

Cojondongo. El cojondongo de gañán es un plato 100% vegetariano, fresco y ligero. Comida de agricultores y pastores en tiempos pasados, hoy se toma sobre todo en la comarca de Tierra de Barros (Badajoz), y es un ejemplo vivo de la mejor cocina popular extremeña. Sus ingredientes lo emparentan claramente con el gazpacho, pero a diferencia de la sopa fría andaluza, aquí los tomates y el pimiento no se majan ni se trituran. Por eso lo llamamos "ensalada", aunque se pueda tomar tranquilamente con cuchara. Nosotros hemos optado por una versión ligera, el pimiento suavizado con un ligero encurtido y poco ajo.

Escarapuche. Un gran desconocido fuera de las fronteras extremeñas. Perfecto para el verano y originario de la comarca de La Siberia (concretamente, de Pelosche), este plato no es otra cosa que una ensalada de aprovechamiento, como no podría ser de otra forma, estando en la tierra en la que estamos. Un picadillo estival y humilde con dos productos de la huerta: tomates y cebollas, más los peces que el río ofrecía gratuitamente. Y es que la receta original es con pescado: tencas, carpas, barbos, sábalos, albures, truchas... Según escribe María Inés Chamorro Fernández en su libro *Tradiciones, alimentos y recetas de la cocina extremeña*, cualquiera de estos peces «se asan sin escamar sobre las brasas del carbón. Cuando estén tostados por ambos lados, se les quitan las escamas y las raspas». El golpe final de esta ensalada extremeña radica en que, tras limpiar y cortar a trozos los peces, se les añade tomate y cebolla y se deja macerar en un buen vinagre. El escarapuche actual sustituye los pescados de río por carnes de cerdo a la parrilla. Un plato sencillo pero muy sabroso, en el que la clave está en el sabor ahumado de carnes o pescados y en la calidad del vinagre potente y sabroso, aunque no excesivo.

Macarraca. Se trata de un plato antiguo, poco o nada conocido hoy día. Forma parte del recetario tradicional extremeño, un humilde alimento que tomaban los segadores a media mañana; el antecesor del actual gazpacho extremeño. Sus ingredientes son bastante básicos: tomates, pimiento, cebolla, ajo, vinagre, aceite y sal. Su elaboración también es sencilla: se pican los tomates en pequeños trozos, se añade un poquito de cada ingrediente y finalmente se aliña la ensalada con un chorrito de vinagre, aceite y un poquito de sal.



10 de cada...

5 EXTREMEÑAS MODERNAS

Lechuga viva, bacalao ahumado y cítricos, de Miga. Andrea Irigoyen, jefa de cocina de Miga en Cáceres, aclara sobre el significado del término "lechuga viva" que se trata de una lechuga cultivada sin tierra, mediante sistemas hidropónicos y que llega al restaurante aún con raíces: «No le quitamos la raíz hasta que no la vamos a utilizar, por lo que está viva. Esto hace que sea muy tierna y tenga las hojas súper tersas», describe. Además, asegura que «sabe a lechuga», ese sabor real de los alimentos que tanto se echa de menos en la actualidad.

Para elaborar este plato se inspiró en las ensaladas hurdanas, llevándolas un paso más allá: lleva gajos de pomelo, lima y naranja cortados a lo vivo, bacalao ahumado y una vinagreta de leche de coco, que le aporta un leve toque tailandés. Redondea la elaboración con tomate seco, cebolla morada y manzana ácida, siendo el resultado una ensalada muy fresca, crujiente y en la que los cítricos combinan a la perfección con la salinidad del bacalao.

Ensalada de tomate, de Achiperre.

También en Cáceres encontramos una ensalada diferente. **José Moreno**, uno de los dueños de Achiperre, relata que elaborando la carta estival querían añadir un plato con el tomate de protagonista... ¡y se ha convertido en una oda con tres texturas diferentes! En la base, una crema de tomate asado. Tras ella, unos tomates deshidratados en el horno, rehidratados posteriormente en aceite con tomillo y orégano. Por último, un tomate de calidad pelado, cortado y aliñado con sal, ajo, perejil y «aceite del bueno». Coronan esta santísima trinidad tomatera hojas y aceite de albahaca y un poco de cebolleta china, que se encarga del toque fresco y crujiente.

Sandía sin ley, de Metamorfosis.

En este restaurante de Valdencín (Cáceres) su cocinero, **Pablo Miguel**, nos relata cómo hizo protagonista a la sandía de este plato: «Quería hacer una ensaladita fresquita de fruta de temporada, pero sin el toque dulzón. Es decir, pretendía una ensalada, no un postre». Así que buscando ese punto salado, marinó la sandía en sal y azúcar. El resultado es muy parecido a la carne de atún: crujiente, pero blanda; salada, pero con un punto dulce y sin perder el sabor a sandía. Después la hace a la brasa, por lo que también tiene un punto ahumado, y la acompaña con manzana verde Granny Smith y uvas (sin pepitas) salpimentadas.



En el centro, una quenelle de mascarpone cítrico salpicada con cebollino y germinados de microvegetales (zanahorias, brócoli, rábano...). El último paso es regar todo con un poco de agua de tomate clarificado.

En fin, una ensalada con diversas elaboraciones fruto de seis o siete pruebas previas, hasta dar con el equilibrio perfecto entre dulce, salado, ácido... (el vinagre, por ejemplo, es de arroz, lo que aporta mayor sutileza y no potencia tanto el sabor como el de manzana).

Ensalada de gambas, de La Taberna de Noa.

Rocío Maya, cocinera de este restaurante ubicado en Fuentes de León, Badajoz, es una apasionada de los concursos gastronómicos. Lógico, pues sus elaboraciones siempre pisan podio.

La **ensalada** de su **abuelo Cesáreo**, en concreto, fue **subcampeona** en el concurso "Desafío WOOE Campo y Alma 2025" dentro del marco de la World Olive Oil Exhibition, feria mundial del aceite de oliva celebrada en IFEMA. «Él era sastre, pero lo que más le gustaba era cocinar, estaba siempre deseando terminar de coser para meterse en la cocina», recuerda. Hacía la típica **ensalada de gambas**, a la que el restaurante ha dado una **vuelta de tuerca en elaboraciones y emplatado**.

La ensalada actual parte de una crema fina elaborada con pimiento rojo, cebolla, tomate, lechuga y mayonesa. Rocío tritura todo en crudo y lo pasa por una estameña, de manera que suelta el líquido y queda una textura sedosa, similar a la del salmorejo.

Para acompañar sopletea unos gambones y, con las cabezas, elabora una mayonesa bien potente. A su vez texturiza aceite de oliva con maltodextrina hasta convertirlo en un polvo ligero, como azúcar glas, que sirve para rematar el plato. Decora con hojas de culantro e hinojo, una hierba importante para esta cocinera: «Mi abuelo me pedía siempre que le cogiera una ramita cuando íbamos andando por la carretera. Es un homenaje a él».





Completan el conjunto unos tomates escabechados, una elaboración muy tradicional que aquí se posa sobre un pesto de culantro y nueces. El resultado es una ensalada de sabores intensos, frescos, con guiños al recetario extremeño y gran trasfondo emocional.

Ensalada al Kamado de tibia de cogollos, torta de la Serena y habitas baby, de Agallas Gastro & Food.

En este establecimiento emeritense también han decidido plantar cara al calor con una ensalada de **carácter tibio y ahumado**. «Tiene muchos matices», resume su chef **Antonio Luis Falcón**. Y no es una exageración: su ensalada es **puro rock'n'roll**, ya que juega con las temperaturas, los contrastes y el humo.

La base son unos cogollos de lechuga que pasan un par de minutos por el *kamado* –horno cerámico japonés– que les aporta un tueste ligero y un marcado toque ahumado. Sobre ellos colocan una crema suave de torta de la Serena.

Las habitas baby, por su parte, se confitan al ajillo y se conservan sumergidas en aceite de oliva virgen extra, lo que multiplica su sabor y untuosidad.

Antonio culmina el plato con hojas frescas de hierbabuena, polvo de aceituna negra deshidratada y una vinagreta elaborada con el vinagre gran reserva de Torre Albalat, que en Agallas no dudan en calificar como «el mejor del mundo».

Para el menester de ofreceros **ensaladas** de la tierra **diferentes, novedosas**, me he permitido la licencia de recoger las que recientemente nos regalaba nuestra querida **Alba Barán** (al César lo que es del César) en su **artículo** del pasado mes de julio, dentro de la sección **“En Salsa”** del **periódico HOY** –que escribe y dirige–, para ayudarnos a refrescarnos de este calor. Ensaladas fruto de la visita a diversos restaurantes extremeños, todos con un común denominador: la mixtura de frescura, novedad y reinvención con nuestras raíces extremeñas.

¡Gracias Alba! Feliz vuelta a la rutina.

Alfonso Ramos Retamar

Amigo de la AEXG

Ensalada al kamado de Agallas



Sandía sin ley de Metamorfosis



Ensalada de gambas de La Taberna de Noa



Ensalada de tomate de Achiperre



GASTRÓNOMO
VIAJERO
por Antonio Macías

En Rota hay Cositas Buenas

La nueva propuesta gastronómica de José Antonio Liaño

Desde hace más de seis décadas, cada verano roteño se adereza con la memoria entrañable de aquel hombre que recorría las calles pregonando «**Cositas buenas**»: tortas de polvorón, cuscursos, mantecados... Todo cuidadosamente guardado en su cesta de mimbre, tapada con un paño blanco que custodiaba los sabores de la infancia. La sola mención de su voz aún despierta un anhelo dulce entre quienes crecieron escuchándolo.

Hoy, ese recuerdo cobra nueva vida gracias a **José Antonio Liaño**, un nombre que ya figura con letras propias en la escena gastronómica de Rota. Tras conquistar paladares con su **Badulaque de Rota** –donde sus *croquetas de urta a la roteña* o de *morcilla de marrajo* han dejado huella–, Liaño se embarca en una nueva aventura que promete marcar un antes y un después: **Cositas Buenas**, un **bar de tapas de corte tradicional** que abrió sus puertas a principio de julio en la plaza Jesús Nazareno.

Situado frente a Badulaque, en el número 2, donde antaño se horneaban pizzas, el local se transformará ahora en un **homenaje al tapeo bien entendido**: barra, sala de mesas y una terraza que aspira a ser punto de encuentro de vecinos y veraneantes.





La carta, lejos de pretensiones, se ancla en la frescura y la honestidad: ahumados, conservas selectas, montaditos, aliños frescos, marisco cocido al momento, pescado frito del día y guisos que saben a hogar.

La apuesta no está en la abundancia de opciones, sino en la calidad y la sorpresa diaria: la carta será breve, sí, pero se renovará cada jornada al ritmo del mercado y la lonja. Liaño lo tiene claro: «Quiero una cervecería viva, de las de siempre, donde el producto mande».

El apartado líquido no se queda atrás: vinos del Marco de Jerez, tintos y blancos de la Tierra de Cádiz y referencias escogidas de otras denominaciones dibujarán una bodega diversa, perfecta para maridar cada bocado.

Los que ya conocen la mano de Liaño saben que cada plato lleva su sello creativo: atún con tomate, elaboraciones que reinventan recetas locales y una intuición infalible para rescatar sabores de siempre con un guiño contemporáneo. Por eso, no sorprende que Cositas Buenas despierte altas expectativas entre los roteños y quienes, verano tras verano, vuelven en busca de esa autenticidad que solo Rota sabe regalar.

En definitiva, José Antonio Liaño no solo inaugura un bar: abre una puerta al recuerdo, al sabor y a la nostalgia convertida en tapa.

«Cositas Buenas» aspira a ser, como su nombre indica, un pregón de delicias que se canten cada tarde al calor de una cerveza fría y la brisa de poniente. Y si la boca ya se hace agua, esperen a cruzar su puerta...

Antonio Macías

Académico de la AEXG



VINO DEL MES

por Marcelino Díaz

TINTO

Mastines 2018 Garnacha Tintorera

Bodega Pago Los Balancines

Paraje de la Agraria, s/n
Oliva de Mérida (Badajoz)

Bodega Pago los Balancines, una bodega en un **enclave extremeño maravilloso** entre olivos y encinas en la **Oliva de Mérida**.

Una bodega donde los vinos nacen en los viñedos cultivados en laderas y con orientaciones diferentes que darán lugar a **vinos con personalidades distintas**. **Viñedos ecológicos** con un **sinfin de variedades** que harán las delicias de los consumidores: Viura, Chardonay, Garnacha común y Tintorera, Tempranillo o Alicante Bouchet, Graciano, Tinta Roriz.. Cultivadas en vaso y sin laboreo, de los que se obtienen **producciones bajas** pero de **infinita calidad**.

Cada parcela según variedad y orientación se vendimia aparte, dando lugar a vinos con características distintas que reflejan el carácter varietal y el lugar de donde proceden, siendo embotellados con diferentes marcas.

Ofrecen de esta forma una **amplia gama de vinos distintos entre sí**, aunque conservando como denominador común de todos ellos su gran calidad y magnífica presentación, tanto la botella como su embalaje.

En este empeño de producir las más altas calidades, **la bodega cuenta con varios enólogos** que hacen coincidir sus conocimientos en el diseño de cada uno de los vinos.

Miembros de la AEXG
durante su visita a
Pago de los Balancines
el 16 de junio de 2025



PAGO^{LOS}
BALANCINES



Rodrigo Hernández, responsable de los viñedos de Los Balancines



Su propietario, **Pedro Mercado**, arquitecto y enólogo, así como **Juan Domínguez** y **Emilia Roa**, ingenieros agrónomos, fueron quienes nos atendieron en la **visita** girada por una veintena de académicos de la **Academia Extremeña de Gastronomía**.

Con un **diseño excepcional**, la bodega cuenta con todo tipo de **tecnología** y de **modernas instalaciones** adecuadas para la recepción de las uvas al momento de ser vendimiadas. Tecnología basada en el **acero inoxidable**, en equipos de frío para controlar las temperaturas de fermentación y con un **buen parque de barricas de roble francés**.

Notas de cata



A la vista. Vino de color granate con ribetes de cereza picota muy cubierto.



En nariz. Limpio e intenso con abundantes toques de frutas silvestres rojas y negras..



Al paladar. Amplio, con cuerpo bien estructurado, balsámico con dejes ahumados y post gusto amplio.

Marcelino Díaz

Académico de la AEXG



CON LA FIRMA DE
Fernando Valbuena

Ensalada Ferrera

Lo de maridar **platos con personajes** viene de luengo. El **solomillo Wellington** (Waterloo por medio); el duque **Louis de Bechaimel** (tan rico como goloso); el conde de **Sandwich** (emperdenido jugador de naipes); otro conde, en este caso ruso, el de **Stroganov** (en la historia de la manduca reconvertido en **salsa stroganoff**); la reina **Margarita de Saboya** (para una **pizza** de sangre real, por supuesto), o la diva australiana del bel canto **Nelly Nelba** (**copa melba**, creación suprema del gran Augusto Escoffier).

Entre las **ensaladas** baste citar la **Dumas** (con **coliflor**, **remolacha**, **pasas** y demás), la otra ensalada Dumas, la creada por su hijo y también llamada **Francillon**, por ser esa la obra de teatro en la que detalla la receta (**patatas y mejillones** a cascoporro), la **César** (que en realidad no sabemos si la creó el tal César o su hermano), la **Waldorf** (repleta de **nueces**, **manzana** y **nata**, y que debe su nombre al muy lujoso hotel neoyorkino), la **Cobb**

Duque de Wellington



Solomillo Wellington



Robert H. Cobb



Ensalada Cobb

The Brown Derby, restaurante en Hollywood donde se servía la emblemática Ensalada Cobb



Alejandro Dumas





María
Estuardo

Ensalada Ferrera



Ensalada
María Estuardo



Restaurante
MARCHIVIRITO

(muy picadita toda ella pues aseguran que a su creador le dolían por entonces las muelas), la **María Estuardo** (intensa en **trufa**) y un sinfín de ensaladas con historieta al canto. Nada tan libérrimo como el oficio de hacedor de ensaladas.

Digo esto porque **en Badajoz** ya tenemos **ensalada propia**. En realidad quien la tiene es el **maestro Ferrera**. Tan acertada la compostura que ya es santo y seña del **Restaurante Marchivirito**.

En las cocinas de tan soberbio lugar fue donde **Antonio Ferrera** despachó una de sus mejores faenas. Al gusto. **Mucho verde, algo de rojo** (lo suyo viniendo de la muy tomatara Villafraanco) y luego tres magníficos dones del mar: la **ventresca** de **atún**, los **langostinos** y las **anchoas**.

Olviden toda escasez. La ausencia de roñoserías define el plato. Para comer de rodillas. A portagayola. Una ensalada deliciosa.

Es cierto que las ensaladas no suelen pasar de modestos incitativos a la gula, pero, en este caso, el maestro **Ferrera** y su amparador, **Pepe Marchivirito**, han creado la gula misma. A hombros los dos.

Fernando Valbuena

Académico de la AEXG



Antonio
Ferrera



MISCELÁNEA

por Antonio Macías

Pago los Balancines: donde la tierra habla en cada copa

En el corazón de la tierra extremeña, donde el sol y el silencio moldean el carácter de la vid, nace una historia de **compromiso, respeto y pasión** por el vino: Pago los Balancines. Más que una bodega, es un **proyecto con alma**, donde cada decisión –desde el cultivo hasta el embotellado– persigue un único fin: elaborar **vinos que emocionen**.

Un viñedo que respira autenticidad

La viña de Pago los Balancines es, ante todo, una declaración de principios. Cultivada de forma **totalmente ecológica** y plantada en vaso, se mantiene fiel a las prácticas tradicionales que respetan el equilibrio natural de la planta. Aquí **no hay riego artificial**: la vid se alimenta únicamente de la generosidad –o la dureza– del entorno, porque solo así la uva puede desarrollar su auténtico carácter.

Pero hay más: esta es una **viña de bajísimo rendimiento**, que produce menos de una cuarta parte de lo que la normativa permite. ¿El resultado? Uvas intensas, ricas y llenas de matices. Uvas que no solo se cultivan, se cuidan como un tesoro. Y eso se nota en cada sorbo.



PAGO^{LOS}
BALANCINES





La bodega: donde la precisión se convierte en arte

El camino desde la uva hasta el vino es una danza de precisión y sensibilidad. En Pago los Balancines, la bodega no es solo un lugar de transformación: es un templo del detalle. Cada variedad, cada finca, cada parcela y cada orientación geográfica se vinifica por separado, para preservar su identidad y permitir que se exprese con libertad. Detrás de cada vino hay un equipo humano que no escatima ni en conocimientos ni en ilusión. Porque para ellos, hacer vino no es un trabajo, es una forma de vida. Su obsesión es clara: lograr que cada botella capture el alma del terruño, que el vino hable de su origen con voz propia.

Vinos con personalidad y memoria

Los vinos de Pago los Balancines no son productos, son relatos líquidos que narran historias de clima, suelo, tiempo y personas. Cada uno tiene su carácter, su acento, su memoria. Pero todos comparten un denominador común: la fidelidad al lugar del que proceden.

Quienes los prueban descubren vinos que no solo agradan al paladar, sino que despiertan los sentidos y transportan. Vinos distintos entre sí, pero con un inconfundible aire de familia, como si todos llevaran dentro el mismo latido.

Pago los Balancines es un ejemplo luminoso de cómo la excelencia no es una meta lejana, sino una elección diaria. Una bodega que demuestra que cuando se respeta la tierra, se trabaja con humildad y se ama el oficio, el vino se convierte en emoción pura. Porque al final, en cada copa se esconde algo más que un buen vino: se encuentra una forma de entender la vida.

Antonio Macías

Académico de la AEXG

el ATRIL

LA GACETA DE LA AEXG

desdelatril@gmail.com



ACADEMIA
EXTREMEÑA DE
GASTRONOMÍA

EDICIÓN / CONSEJO DE REDACCIÓN
Academia Extremeña de Gastronomía

DIRECCIÓN EDITORIAL
Presidente de la AEXG

REVISIÓN, DISEÑO EDITORIAL Y ADAPTACIÓN DIGITAL
Symbolum Estudio Gráfico