



ACADEMIA  
EXTREMEÑA DE  
GASTRONOMÍA

el **ATRIL**

LA GACETA DE LA AEXG

Nº43 - ENERO / FEBRERO 2026

*Celebrar y  
agradecer*



**NOTICIAS DE  
LA ACADEMIA**  
por Evaristo Ramos

**Presidente,  
gracias por todo  
y por tanto**



**GASTRÓNOMO  
VIAJERO**  
por Francisco Rivero

**La singular  
comida de  
Zapopán**



**ASÍ LO HACÍA  
MI MADRE**  
Recetas tradicionales de las  
Mujeres Rurales de Extremadura

**Recetas  
de Pastores**

En este flamante estreno de sección, la Asociación de Mujeres "Pura Cepa" de Almendralejo nos trae recetas pastoriles.



**MEZCLADO,  
NO AGITADO**  
por Alfonso Ramos

**Sopas canas:  
tradición y  
memoria del pan  
en España y  
Extremadura**



**VINO DEL  
MES**  
por Marcelino Díaz

**VINO ESPUMOSO  
Sinoble**  
El primer espumoso con  
D.O. Ribera del Guadiana  
**Bodegas Viñedos Pozanco SL**  
Ctra. BA-001 Km 15,7 · Mérida (Badajoz)



**MISCELÁNEA**  
por Juan Fermín Jaraíz Arias y  
Aquilino García Perea

**Nutrición y  
Gastronomía  
en Extremadura**

Extremadura es una comunidad autónoma situada en la zona suroeste de la Península Ibérica. Está compuesta por las provincias de Cáceres y Badajoz. Limita al norte con...



**SILLONES DE  
LA ACADEMIA**  
por J. Antonio Narro Prieto

**Francisco de Orellana y  
Torres: descubridor del  
Amazonas, conquistador  
soñado de la Amazonía**



## NOTICIAS DE LA ACADEMIA

por Evaristo Ramos

Francisco Saúco

# Presidente, gracias por todo y por tanto

Resulta una **necesidad personal** –y a la vez un **clamor popular**– dirigir mis primeras líneas como Presidente a la **figura de Francisco Saúco**, nuestro Paco, en nombre de todos y cada uno de los Académicos y Amigos que componen la AEXG. Así lo percibo de ellas y ellos; **así lo sentimos**.

Las **catas**, las **visitas**, las **comidas**, los **Amigos**, el **Seminario** –de la mano de la UEX–, los **Premios AEXG** o hasta el propio **Atril** han tenido un denominador común: ser gestados en una cabeza talentosa, proactiva y perseverante; pero sobre todo, por una **persona comprometida y entregada a la Academia**.

Y es que no solo se trató de plantar prometedoras semillas; la ardua tarea comenzó cuando hubo que regarlas, una a una, todos los días.

Francisco Saúco **es y seguirá siendo el PRESIDENTE** –con mayúsculas– de nuestra Academia. Yo solo he recogido su testigo, procurando **mantener e implementar** cada uno de estos **proyectos consolidados**.

Y es que su **dedicación** continua a **cada pequeña acción** planteada por la AEXG deben servirnos como ejemplo para **defender y afianzar** los excelentes cimientos creados **con idéntica ilusión, iniciativa y predisposición**. Éste es, sin duda alguna, su legado.



Seminario Permanente  
*de Gastronomía*



Evaristo Ramos

Nuevo Presidente de la AEXG



CATAS de  
la AEXG

“LA OSADA  
ABUELA”

EN EL ATRIL  
PRÓXIMA-  
MENTE

A partir del próximo número abordaremos con detenimiento la nueva ruta trazada por la Academia para continuar difundiendo, apoyando, y defendiendo las bondades de nuestra tierra, costumbres y gastronomía; también ahondaremos en la idiosincrasia cultural de cada rincón del mundo, o lo que es lo mismo: en aquello que lo convierte en único.

Para esta empresa persistiremos en el empleo de nuestras herramientas habituales, como es el caso de nuestra, vuestra gaceta.

Pero colocaremos, asimismo, las primeras piedras de otras iniciativas en ciernes. Porque Paco, tratar de sembrar originalidad y afrontar nuevos retos será nuestra forma de darte las gracias por todo... y por tanto..

### Evaristo Ramos

Presidente de la  
Academia Extremeña de Gastronomía



Académicos de la  
AEXG durante la  
última Gala de  
entrega de los  
Premios AXEG de  
Gastronomía,  
en su VIII Edición.



## ASÍ LO HACÍA MI MADRE

Recetas tradicionales de las  
Mujeres Rurales de Extremadura



# Las protagonistas de esta sección

La Federación Extremeña de Asociaciones de Mujeres Rurales (**FEXAMUR**) es una entidad fundamental como **motor** incansable para la **visibilidad, formación y desarrollo** de las mujeres que habitan el entorno rural. Aglutinando a 76 organizaciones y con más de 4.000 asociadas, FEXAMUR trabaja día a día para mejorar la calidad de vida de las **mujeres rurales**, promoviendo la participación activa así como empoderamiento en sus comunidades.

En cada número **esta sección homenajeará** a la **cocina tradicional extremeña** y a las **mujeres** que la han conservado, transmitido y mantenido viva generación tras generación. De la mano de cada Asociación, viajaremos por pueblos y comarcas de Extremadura a través de **recetas** que forman parte de **nuestra identidad cultural y gastronómica**.

Platos nacidos del **territorio**, del **aprovechamiento**, de los **ritmos del campo** y de la **sabiduría popular**, que hoy dialogan con la gastronomía global.

Y es que cada receta es, además, una historia: la de **madres** que, desde lo **cotidiano**, han construido un **patrimonio culinario único**.





## Recetas de pastores

Cuando hablamos de **Extremadura** y su **dehesa** nos vienen a la cabeza bellos parajes, donde las encinas y alcornoques son las protagonistas. Es aquí, en este entorno, donde se produce el "**pastoreo**". Gracias a la dehesa y al pastoreo, hemos conseguido que la raza del cerdo ibérico no se extinga.

El **cerdo ibérico** es, por excelencia, uno de los animales que mejor representa la gastronomía de nuestra tierra, siendo todo un símbolo de nuestra cultura. Pero a la dehesa también pertenecen otras especies ganaderas como **la cabra**, **la oveja merina**, **el vacuno retinto**... y una amplia fauna silvestre que supone un auténtico refugio natural que no ha variando con el paso de los siglos.

A nuestros días ha llegado una amplia gastronomía tradicional, una **cocina sencilla** y de **carácter rural**, practicada durante siglos por los pastores a partir de unas **materias primas excelentes** que les proporcionaba la propia dehesa. Muchos platos tradicionales surgen de la **necesidad de aprovechar al máximo los recursos** que ofrecía la naturaleza en cada momento.

### Queso fresco de cabra regado con miel

El **queso de cabra** es, sin duda, **uno de los tentempiés de pastores más apetitosos**, y si además lo regamos con miel, se convierte en una delicia al paladar.

Se emplean aproximadamente **4 litros de leche de cabra** recién ordeñada y un poquito de **cuajo**, y se deja reposar durante un par de horas. Cuando suba el suero, se retira y se deja reposar 20 minutos más. Ponemos la cuajada en un escurridor y removemos bien hasta que suelte todo el suero que queda. Pasamos la cuajada a un cincho agujereado que sirve de colador, donde aplastamos con las manos dejando escurrir todo el líquido. Añadimos **sal al gusto** y metemos en la nevera. En unas horas estará listo para comer.



## Panceta Ibérica curada o tocino de veta

En esta tierra, cuna del cerdo criado en la dehesa extremeña, hay una parte del cerdo muy estimada, que es la **panceta**, y que cuando está curada y acompañada de pan, se come sola. Era y es un **importante aporte energético** en los días de frío invierno.

## La Cachuela

También conocida, según la zona, como **pringue de hígado** o **caldillo**. Se elaboraba normalmente durante la matanza, con el hígado frito en la **manteca**, con **ajo**, **cebolla**, **pimentón de la Vera** y otras especias como canela, pimienta negra, comino, laurel y cáscara de naranja. El resultado es una **especie de paté** muy sabroso y contundente, que se suele tomar sobre una tostada. Es ideal para desayuno o merienda.

## El Gazpacho

Tradicionalmente, el gazpacho extremeño tiene su origen en los pastores y trabajadores del campo, y se elabora con **pan duro**, **ajo**, **tomate**, **aceite de oliva**, **vinagre** y **sal**. Una vez triturados o majados todos los ingredientes, se añade **agua fría**. Es un imprescindible del verano.

## Sopas de tomate

Se parte de un **sofrito de cebolla y pimiento verde** y una **base de patatas** ya blanditas que se terminan de rehogar en el sofrito. Se le añade **tomate rallado** en cantidad, y que rinda todo junto. Se le incorpora un **ajito machado** y un poco de **agua**. Toda la sopa se vierte sobre una base de **pan troceado**, normalmente pan duro de días anteriores que se aprovecha para engordar la sopa.

## Migas extremeñas

Son un recurso que permite **aprovechar el pan duro de días anteriores**. Era un alimento de invierno, con un gran aporte energético. La base de las migas es el **pan picado**, con un **sofrito de ajos y pimientos** (si había en temporada), **aceite de oliva**, **sal** y **agua**. Una vez cocinadas, las migas quedan sueltas y jugosas. Después se acompañaban con lo que hubiera: **chorizo frito**, **panceta**, **sardinas asadas**, **uvas**, **huevos fritos**... Normalmente, los ingredientes fritos (chorizo, panceta, sardinas...) se fríen previamente en el aceite para dejar todo ese sabor a las migas.





### Caldereta de cordero

El cordero está ligado a las recetas que elaboraban los pastores para consumo propio. Se realiza con trozos pequeños de cordero sazonados con sal, aceite de oliva, vino, agua, ajo, cebolla, pimentón de la Vera y laurel. Tradicionalmente, se cocina en caldero de hierro sobre el fuego. En cada casa se le da su toque personal de picante al gusto.

### Repápalos dulces de almendra

Se trata de conseguir una masa con huevos, pan y almendras con forma de croquetas, que se fríen en aceite de oliva. Posteriormente se añaden a la leche para cocerlos, previamente infusionada con canela en rama, azúcar y cáscara de naranja. Es un postre de pastores que se realizaba en días de fiesta y grandes ocasiones.

### Turrón de pastores

Es una masa de pan frito y manzanas. Se van alternando rebanadas de pan frito en aceite de oliva y manzanas, en rodajas fritas también. Se pone en un molde con peso y se mete en el frigorífico unos días. Transcurrido ese tiempo, se saca del molde y se unta con miel y almendra molida. Es un postre muy típico en Navidad.



### A.M.R. “Pura Cepa”

Asociación de Mujeres Rurales de Almendralejo



**MEZCLADO,  
NO AGITADO**  
por Alfonso Ramos

Sopas canas **navarras**,  
un postre invernal.

## Sopas Canas: tradición y memoria del **pan** en España y Extremadura

### Origen y recorrido histórico

Las sopas canas son una de esas recetas humildes que cuentan más que un sabor: narran historias de inviernos fríos, de hogares rurales donde la escasez se transformaba en ingenio, y de mesas compartidas en familia. Aunque sencillas en apariencia, **su rastro recorre distintas regiones de España**, con matices que reflejan la identidad de cada territorio.

En **Navarra**, las sopas canas adquirieron la forma de un **postre invernal**, propio de la Navidad. Allí, el pan duro se dulcificaba con leche, azúcar, corteza de limón y canela, mientras la **grasa de capón** aportaba ese toque de festividad y abundancia que solo aparecía en fechas señaladas. Era un modo de cerrar las comidas con calidez, envolviendo a los comensales en aromas hogareños, mientras en la calle la helada se adueñaba de los campos.

En la **Sierra de Gredos (Ávila)**, en cambio, se sirvieron como **plato salado**. Con pan, leche, ajo, pimentón y huevo, los campesinos elaboraban una sopa nutritiva, similar a la clásica **sopa de ajo** pero **teñida de blancura**, como recordando la nieve que cubría aquellas montañas en invierno. Era la compañera fiel en noches largas junto al fuego, donde la cuchara servía tanto para alimentarse como para compartir silencios.

Sopas canas **abulenses**, plato salado típico  
de campesinos de las Sierra de Gredos.



Nada como una buena **sopa** para templar el cuerpo en invierno.

**Pastor extremeño** saboreando un plato caliente de sopas canas.

La **cuchara**, denominador común de la sopa cana.



En **Extremadura**, el relato se vuelve aún más íntimo. Las sopas canas eran el **sustento de pastores y jornaleros**. Pan duro, ajos chisporroteando en aceite, el rojo del pimentón de La Vera y la mezcla humilde de leche y agua componían un plato blanquecino, reconfortante. Su nombre evocaba las "**canas**" del cabello, pero también hablaba de la sabiduría de quienes, con poco, sabían alimentarse y celebrar la vida. Cada cucharada contenía el eco del campo abierto, el sonido de los rebaños y la calma de la lumbre encendida al final de la jornada.

En **Andalucía y Murcia**, las sopas canas también dejaron su huella, adaptándose a los productos y costumbres locales. En la provincia de **Cádiz**, por ejemplo, se elaboraba una variante conocida como "**sopas de ajo con leche**"—ampliamente documentada en recetarios tradicionales andaluces—, donde el pan se empapaba en una mezcla de leche y ajo, creando una sopa reconfortante para las noches frías.

En la **región murciana**, las sopas canas se preparaban de modo similar, incorporando pan duro, ajo, pimentón así como aceite de oliva, adaptándose a su vez a los sabores y **productos de la huerta murciana**. Aunque las recetas podían variar ligeramente, el espíritu de aprovechar lo disponible y crear un plato nutritivo y sabroso permanecía intacto.

La historia de las sopas canas refleja un **equilibrio entre necesidad y arte culinario**. Mientras que en otras regiones de España las sopas de pan han formado parte de festividades y momentos familiares, en Extremadura adquirieron un carácter casi ritual, acompañando jornadas de trabajo y celebraciones locales.

Entre los elementos que destacan en la **receta extremeña** se encuentran el uso de **pimentón de La Vera, aceite de oliva virgen extra** y, opcionalmente, **huevos escalfados** o **tocino frito**, que aportan riqueza y profundidad a un plato que, en su esencia, sigue siendo sencillo y reconfortante.

El estudio de estas sopas permite comprender a la **gastronomía** de una región como **reflejo vivo** de su **historia**, su **economía** y su **cultura**, y cómo el pan se erige como recurso inagotable, como vehículo de memoria y tradición.



**Pimentón de La Vera: la especia con DNI extremeño y relevancia mundial.**

## La receta extremeña tradicional

### Ingredientes (para 4 personas)

- 250 g de pan asentado (del día anterior).
- 4 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de pimentón de La Vera.
- 500 ml de leche.
- 500 ml de agua.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (o manteca, en la versión antigua).
- Sal al gusto.

### Opcionales

- 2 hojas de laurel.
- 4 huevos.
- Trocitos de tocino o panceta frita.

### Elaboración

1. **Corta** el pan en rebanadas muy finas y resérvalo, como si preparases un tesoro sencillo que aguarda su transformación.
2. En una cazuela **sofríe** los ajos laminados en aceite junto a un puñadito del pan, hasta que los ajos desprendan su fragancia dorada. Rehoga y añade el pimentón, que teñirá el aire de aroma ahumado.
3. **Vierte** la leche y el agua -mitad y mitad- inmediatamente (para evitar que el pimentón se queme y amargue), dejando que burbujeen suavemente; añade ahora un pellizco de sal y, si lo deseas, el laurel.
4. **Retira** del fuego y **añade** el resto de sopas de pan, dejando que embeba lentamente el líquido y se transforme en una textura cremosa y cálida.

### Opcional

5. Es el momento de los huevos: **escálfalos** directamente en la sopa o **bátelos** y viértelos en hilos, como un dibujo improvisado sobre el caldo.
6. **Reposa** unos minutos, sirve y, si quieres, **corona** con trocitos de tocino frito que crujan al primer bocado.





## El pan como recurso inagotable en Extremadura

¿Quién no se ha topado en miles de recetas con el pan como ingrediente, con su célebre coletilla "del día anterior"? Esa fórmula, repetida casi como un mantra en los recetarios tradicionales, no es una simple indicación técnica: es la huella escrita de una cultura del aprovechamiento profundamente arraigada. El pan asentado, reposado, ya sin la lozanía de la jornada, encontraba precisamente entonces su segunda oportunidad. Lejos de ser desecho, se convertía en materia prima valiosa, capaz de transformarse y adquirir nueva vida en manos expertas.

Y es que en Extremadura el pan siempre ha sido mucho más que un alimento: símbolo de respeto, sustento cotidiano y hasta objeto –casi– sagrado, tirar pan se consideraba un sacrilegio; de ahí que cada miga encontrase su destino en la cocina. Gracias a esta fórmula de la necesidad, el ingenio ayudó a crear un repertorio de platos donde el pan se reinventaba una y otra vez.

- Sopas humildes: sopas canas, sopas de ajo, sopas de tomate o sopas de patata, en las que el pan, al contacto con el sofrito o el caldo, cobraba nueva vida.

- Platos más contundentes: migas extremeñas, repletas de aromas de campo y acompañadas de chorizo, panceta o uvas; torrijas y rebanás, donde el pan duro se convertía en dulce festivo al bañarse en leche, huevo y canela; o el gazpacho extremeño tradicional, refrescante, donde el pan machacado se mezclaba con ajo, aceite, vinagre y hortalizas.

Cada preparación estaba ligada a un tiempo y a un sentido: las sopas en las noches frías, las migas tras la matanza, las torrijas en Cuaresma. Eran platos comunitarios, capaces de llenar grandes cazuelas y alimentar a familias enteras alrededor del fuego. Así, el pan no solo alimentaba el cuerpo, sino también los vínculos humanos, pues compartirlo era un acto de unión y de respeto.

## La sencillez como grandeza

Las sopas canas son el retrato de una memoria colectiva donde la cocina se confunde con la vida cotidiana. No son solo pan, leche y pimentón: son inviernos de trabajo en el campo, reuniones familiares en torno a una mesa humilde y la certeza de que, incluso en la escasez, el ingenio puede generar tradición.

En cada plato de sopas canas hay una enseñanza: la de un pueblo que supo hacer de lo sencillo un arte, de la necesidad una virtud y de la mesa un lugar de encuentro. Extremadura guarda en este plato una lección atemporal: con lo humilde también se construye patrimonio gastronómico, y cada cucharada nos recuerda que la verdadera riqueza está en la memoria compartida.

Quizás por eso, al servir las hoy en una mesa moderna, estas sopas no saben solo a pan y leche: saben a pasado, a raíces y a futuro. Son un puente entre generaciones, un hilo invisible que conecta la sabiduría de los abuelos con la curiosidad de los nietos. Y es que, en la sencillez de su receta, las sopas canas nos invitan a algo más grande: a reconocer que la identidad de un pueblo también se escribe con las migas de su pan.

## Alfonso Ramos Retamar

Amigo de la AEXG

### Fuentes y referencias

Para la elaboración de este artículo se han consultado fuentes bibliográficas especializadas, publicaciones gastronómicas, recursos digitales de referencia y testimonios orales vinculados a la tradición culinaria extremeña, entre los que destacan:

**García, M.** (2015). *La cocina tradicional de Extremadura*. Editorial Everest.

**Santos, L.** (2010). *Platos de pan y memoria en España*. Ediciones Culturales.

**Pimentón de La Vera DOP.** Información histórica y gastronómica.  
<https://www.pimentonlavera.com>

**Fernández, R.** (2008). *Cocina con pan: recetas y tradiciones españolas*. Editorial Susaeta.

**Testimonios orales de cocineros y familias rurales de Extremadura**, recopilados entre 2019 y 2023.

**Mercado Calabajío.** *Sopas canas, la sopa de ajo con leche. Receta tradicional.*  
<https://www.mercadocalabajio.com/2016/01/sopas-canas-las-sopas-de-ajo-con-leche.html>

**Wikipedia.** *Sopas canas.*  
[https://es.wikipedia.org/wiki/Sopas\\_canas](https://es.wikipedia.org/wiki/Sopas_canas)

**Real Academia de Gastronomía.** *Sopa cana.*  
<https://realacademiadegastronomia.com/recetas/sopa-cana/>

**Mas Castilla y León.** *La Castilla culinaria más desconocida.*  
<https://mascastillayleon.com/2026/01/19/la-castilla-culinaria-mas-desconocida/>

**El Periódico – Recetas.** *Sopa de patatas extremeña:*  
<https://recetas.elperiodico.com/receta-de-sopa-de-patatas-extremeña-75926.html>

**Spain.info.** *Sopa cana:*  
<https://www.spain.info/es/receta/sopa-cana/>

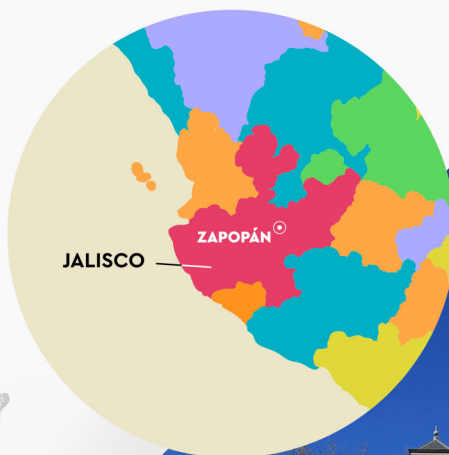
**Ven a la Vera.** *Receta de las sopas canas:*  
<https://venalavera.es/blog/receta-de-las-sopas-canas/>





## GASTRÓNOMO VIAJERO

por Francisco Rivero



Casa de México en Madrid.



Juan José Frangie Saade, presidente municipal de Zapopán.

# La singular comida de Zapopán

El cronista ha tenido la oportunidad de participar en una reunión en la **Casa de México en Madrid** en la que se ha presentado la ciudad mexicana de **Zapopán**, situada junto a Guadalajara en el estado de **Jalisco**.

Zapopán es una interesante ciudad cuya economía está **prosperando con creces**, según manifestó su presidente de la municipalidad (alcalde), **Juan José Frangie Saade**, lo que le ha convertido en el **segundo país más rico de México**. Cuenta con una población de 1.5 millones de habitantes. La zona fue conquistada por los españoles en el año de 1530.

La razón de estar en Madrid era **promover el turismo** hacia esta ciudad, ciudad donde se encuentra la **basílica de Nuestra Señora de Zapopán**, un santuario barroco concluido a finales del siglo XIX y al que cada año visitan unos dos millones de peregrinos. Es tan querida esta Virgen que fue expuesta en Madrid con una amplia explicación: la imagen de **la Virgen de Zapopán** fue originalmente creada por artesanos purépechas del lago de Pazcuaro utilizando una técnica artesanal propia: amasaban **caña de maíz con miel de orquídeas** para modelar figuras.

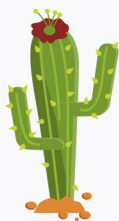
Esta imagen, de apenas 30 centímetros, llegó al Valle de Atemajac en 1530. Conocida como **la Generala**, porta corona, aureola y la banda azul que refleja su autoridad militar y celestial. En esta ocasión, lleva el traje de peregrina y sombrero, tal y como llevan los romeros.



"La Generala", Virgen de Zapopán. Detrás de ella, la basílica donde se halla.

Oscar Segundo y Xrysw Ruelas

Figuras hechas de hojas de maíz y fibras vegetales



Taco ceremonial y su proceso de imprimación y tatuado



Costilla de res ahumada con mole y tejocotes enmielados



Además, hubo una magna **exposición de objetos artísticos y artesanales** de Zapopán para concluir con un **almuerzo** elaborado por dos chefs cuya especialidad es la cocina anterior a la llegada de los españoles. **José Óscar Casimiro Segundo** y **Cynthia Xrysw Ruelas Díaz**, ambos del **restaurante Xokol**, de Guadalajara, que trabajan e investigan sobre la **cocina autóctona prehispánica**. **Xokol** significa en lengua **náhuatl** **maíz pinto**, una variedad de varios colores.

El menú comenzó con un **taco ceremonial** seguido de **costilla de res ahumada con mole y tejocotes enmielados**. El tejocote es una palabra náhuatl que significa manzanita y en España se le llama majuelo o espinillo albar y el mole es una salsa hecha a base de cochinillas colorantes, unos insectos que viven en los nopales y en los cactus. Para **postre**, algo tan singular como un **temporal de lluvia** a base de mousse de xogosta, mousse de hongos y espuma toronjil. Todo ello acompañado de un **tumbao de piña y chile**, así como **flor de agave** y para terminar un **tequila**.

Actualmente, **Xrysw** dirige junto con su compañero, el chef **Óscar Segundo**, el restaurante Xokol, y el **molino de maíz Nejayote**, ambos en Guadalajara. Estos proyectos están enfocados en la trazabilidad del **maíz criollo**, la revalorización del sistema milpa, el trabajo directo con **pequeños productores** y el **rescate de técnicas culinarias** indígenas y rurales.

La cocina de Xokol se ha posicionado como una de las más relevantes de México, siendo reconocida en la lista de los **250 mejores restaurantes del país** por la **Guía Culinaria Mexicana**. La chef Xrysw ha logrado llevar ingredientes y recetas de comunidades rurales a una cocina de alto nivel, proyectando su valor cultural con **técnicas refinadas**, pero **sin perder el arraigo**.

## Francisco Rivero

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



## VINO DEL MES

por Marcelino Díaz



VINO ESPUMOSO

# Sinoble

## El primer espumoso con D.O. Ribera del Guadiana

### Bodegas Viñedos Pozanco SL

Ctra. BA-001 Km 15,7 · Mérida (Badajoz)

**Sinoble** es el **primer** espumoso con D.O. Ribera del Guadiana, elaborado en el **término de Mérida** por Viñedos Pozanco; de sus peculiaridades os hablaremos más adelante.

Conozcamos antes la bodega que lo "alumbró, amamantó y cría", así como a su padre.

Bodegas Viñedos Pozanco S.L es una compañía extremeña creada por el cordobés **Francisco Morales**, uno de los grandes empresarios españoles de la **almendra** –tal vez el más importante de todos–. Un hombre hecho así mismo, trabajador incansable, con fincas y negocios partidores y transformadores de almendras en **Priego de Córdoba, Portugal, Chile** y próximamente, en **Extremadura**.

Cuenta además con un interesante **Museo de la Almendra** en su ciudad natal, cuya visita aconsejo a todos aquellos que se desplacen a Priego.

En la **finca El Pozanco**, junto a **Solana de los Barros**, Francisco Morales tiene plantadas 110 has. de diferentes variedades de vides:

- **Blancas:** **Cayetana, Macabeo, Verdejo, Moscatel** y la portuguesa **Arinto**.
- **Tintas:** **Tempranillo, Graciano, Merlot, Syrah, Petit Verdot**.

Esta notable variedad permite elaborar una amplia relación de excelentes vinos blancos y tintos varietales, amparados bajo las marcas **Viñedos de Pozanco, 10 punto 12** y **Sinoble**, todas adscritas a la D.O. Ribera del Guadiana.

Desde estas líneas recomiendo que disfruten de ellos a todos los lectores de la revista **el Atril**.



**Francisco Morales**, empresario de la almendra y propietario de Viñedos Pozanco.



**Viñedos de Pozanco Tinto Joven, 10-12 Tinto Selección y Sinoble Rosado.** Vinos de las tres marcas de Bodegas Viñedos Pozanco SL.



## Sinoble Brut Nature Extremadura

En concreto, hoy traemos a estas páginas a Sinoble, el **primer vino espumoso de calidad** elaborado bajo el método tradicional con marchamo de la **D.O. Ribera del Guadiana**.

Esta denominación de origen, que hasta ahora había englobado únicamente vinos extremeños tranquilos, aprobó en su día **ampliar su reglamento** y **acoger a los vinos espumosos** –elaborados tanto por el **Método Tradicional** como por el de **Charmat**<sup>1</sup>–, consciente de la creciente demanda que estos vinos están adquiriendo en los mercados.

Otra peculiaridad de este vino es el estar **elaborado** cien por cien **con** la variedad portuguesa **Arinto**, la cual le confiere una **gran personalidad** haciéndolo diferente de los demás espumosos españoles.

Con una excelente presentación el vino sale al mercado con un PVP en torno a los 10 € la botella.

### Características

- Uva: Arinto 100%.
- Elaboración: Método Tradicional Champenoise.
- Crianza: 27 meses en la botella.

### Notas de cata



**Vista.** Presenta un color blanco amarillento con burbuja fina y abundante; espuma persistente.



**Nariz.** Aroma intenso, donde los dejes de membrillo se mezclan con delicadas notas de panadería.



**Paladar.** Sobresale la gran energía ácida que perdura en el vino tras sus 27 meses de crianza, para continuar con un paso de boca sutil y delicado.

## Marcelino Díaz

Académico de la AEXG

<sup>1</sup> El **Método Charmat** (también denominado Método Tanque o Martinotti) es una técnica inventada por **Eugène Charmat** en 1916 para producir vinos espumosos donde la segunda fermentación, que crea las burbujas, sucede en grandes tanques de acero inoxidable presurizados, en lugar de en cada botella individualmente (método tradicional), resultando unos espumosos más frescos, frutales... y económicos.



## MISCELÁNEA

por Juan Fermín Jaraíz Arias  
y Aquilino García Perea

El **milano** (*milvus milvus*), estampa característica en dehesas, valles fluviales y zonas de cultivo extremeños.



# Nutrición y gastronomía en Extremadura

### Introducción

Extremadura es una comunidad autónoma situada en la zona suroeste de la Península Ibérica. Está compuesta por las provincias de **Cáceres** y **Badajoz**. Limita al norte con Castilla y León (y de allí las influencias castellanas de la provincia de Cáceres) y al sur, con Andalucía (que ha influenciado en la cultura culinaria y en las costumbres de la provincia de Badajoz).

Podemos diferenciar **cinco grandes espacios naturales** que han dado forma a su gastronomía, extrayendo de cada uno de ellos las mejores materias primas para elaborar manjares exquisitos y simplemente deleitarnos con ellos:

- La **alta Extremadura**: paisaje accidentado y boscoso.
- El **valle del Tajo**: propicio para pastos, olivares, bosques y alcornoques, que definirían otro tipo de cocina.
- La **zona central**, entre el Tajo y el Guadiana: un paraje de castaños, alcornoques y encinas.
- El fértil **valle del Guadiana**: Tierra de Barros y la comarca de La Serena.
- La **región meridional**, que linda con Huelva, Sevilla y Córdoba.

La **gastronomía** tradicional extremeña es **sencilla en su elaboración**, pero a su vez fácilmente reconocible y diferenciada por la **calidad de sus materias primas**, con **productos DOP** reconocidos a nivel mundial.



Norte de Extremadura: **Peña Negra**, cerca de Piornal.



Dehesa extremeña en **Arroyo de la Luz**.



Embutidos del cerdo ibérico, placer infinito.



Castillo de **Nogales**, pueblo de Badajoz al suroeste de la región.



Platos preparados



## Evolución del modelo alimentario

El modelo alimentario de Extremadura ha evolucionado **especialmente en el último siglo** vinculado a distintas circunstancias, como la **despoblación** y el **envejecimiento** de la población.

A lo largo del siglo XX Extremadura ha ido aumentando su población a un ritmo muy inferior al conjunto de España, por lo que su peso relativo ha ido descendiendo continuamente. No obstante, **las capitales**, Cáceres, Badajoz y Mérida **han ganado población** mientras que el resto de las provincias la han perdido y, además, no se ha fijado población en los territorios, lo que ha creado más despoblamiento en las zonas rurales.

El **modelo alimentario extremeño** se encuentra en **continua evolución**, adaptándose a los cambios que están llevándose a cabo en la sociedad extremeña con la **industrialización de los alimentos**, las **modas**, los **medios de comunicación...**

## Consumo

Según los **datos de consumo** de alimentos per cápita en España **del Magrama**, Extremadura es de las **comunidades autónomas con menor consumo y gasto per cápita en alimentación**, con un 14,7% inferior a la media nacional; **en comparación con el resto**, los consumidores extremeños cuentan con un **gasto superior en leche** (7,2%), **frutos secos** (5,49%) y **cervezas** (2,3%), y un **gasto menor en vino** (44,5%), **agua mineral** (25%), **hortalizas frescas** (23,7%), **frutas frescas** (23,7%) y **aceite** (23,4%).

En el consumo por **grupos de alimentos** en Extremadura, hay un **aumento del consumo en derivados lácteos**, **frutas**, **hortalizas transformadas**, **pasta**, **agua envasada**, **vinos con DOP**, **bebidas espirituosas** y **platos preparados**; un consumo estable de **bolletería**, **pastelería**, **galletas**, **cereales**, **cervezas** y **zumos** y un **descenso en el consumo de aceite**, **leche**, **carne**, **pescado**, **pan**, **frutas** y **hortalizas frescas**, **patatas**, **legumbres**, **café**s e **infusiones**, **aceitunas**, **huevos**, **arroz**, **azúcar**, **sal**, **bebidas refrescantes**, **vinos sin DOP** y **vinos espumosos**.



Vinos con DOP

Derivados lácteos

Envejecimiento de la población





DOP e IGP, sellos de la UE que garantizan la calidad y el vínculo geográfico de alimentos y bebidas.

Actividad física y dieta adecuada, pilares para una saludable y longeva vida.



## Situación nutricional y sanitaria de la población extremeña

No han podido encontrarse estudios más actualizados ni realizados específicamente en Extremadura.

El estudio más reciente al que se ha tenido acceso es **PLENUFAR6**, elaborado a nivel estatal por la Vocalía Nacional de Alimentación del CGCOF referido a la población que practica ejercicio físico.

La situación nutricional de los extremeños en este estudio guarda consonancia con los datos mencionados de consumo del Magrama. La puntuación media de la calidad de la dieta de los extremeños que practican ejercicio físico es de  $39,8 \pm 3,4$  puntos, y un 61,4% de los extremeños realiza una dieta moderadamente adecuada o adecuada y solo un 24,9% una dieta inadecuada.

## Calidad alimentaria

**Alimentos de Extremadura** es una marca promocional que ha diseñado la Junta para identificar a los productos alimentarios regionales. Es un sello de identidad para cualquier producto producido, transformado y envasado en Extremadura y, por último, un elemento común de producción. Pretende poner en valor las producciones alimentarias regionales y fomentar su conocimiento entre los consumidores, aumentando su percepción y elevando su consideración, de manera que se fomente el consumo.

**Organics, productos ecológicos de Extremadura**, es un sello de identidad creado por la Junta de Extremadura para los productos del sector agroalimentario ecológico de las empresas extremeñas. Los productos ecológicos presentan un gran número de ventajas, que podemos englobar en dos: **cuidado de nuestra salud y del medioambiente**.

Es fácilmente reconocible una gastronomía extremeña diferenciada por la calidad de sus materias primas, con sus productos **DOP** reconocidos con premios a nivel mundial: DOP Jamón Dehesa de Extremadura, DOP Queso de Ibores, DOP Queso de La Serena, DOP Torta del Casar, DOP Queso de Aceúche, DOP Aceite de Monterrubio, DOP Aceite Gata-Hurdes, DOP Aceite Villuercas Ibores Jara, DOP Pimentón de la Vera, DOP Cerezas de Jerte, DOP Miel Villuercas Ibores y DOP Vinos Ribera del Guadiana. Y las **IGP** de sus carnes, como IGP Ternera de Extremadura, IGP Cordero de Extremadura e IGP Cabrito de Extremadura.



Organics es la marca extremeña para sus productos ecológicos



\*1 La marca "Alimentos de Extremadura" garantiza al consumidor la adquisición de un producto regional con garantías.



Huevos con chorizo bofero



Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería. Francisco Martínez Montañón

## Gastronomía

Comer en Extremadura es **fundirte con un paisaje infinito de contrastes**: sierras y llanos, reservas de agua e inmensas dehesas te ofrecen viandas de **sabor natural**, con DOP, a la altura de los paladares más exigentes. De aquí, el auténtico **jamón ibérico** o la **torta**, entre una inagotable variedad de quesos y otros tesoros gastronómicos como el **pimentón de La Vera**, diferente y único en el mundo. De aquí, productos de la huerta y abundante **fruta jugosa, arroz, tomate y espárragos** en interminables vegas de regadío. Sierras de manto blanco y rojos mosaicos de cerezas del Jerte o tapices de jaras, encinas y brezos, cuyo polen multicolor brinda la exquisita **miel de Las Hurdes o Villuercas-Ibores**.

**Francisco Martínez Montañón**, jefe de cocina de los reyes Felipe II, III y IV, en el libro *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería*, de 1611, señala como excelentes las **trufas extremeñas** (criadillas de tierra) y detalla "la tortilla cartuja", que no es otra que la popular tortilla francesa, recogida de los recetarios de los monjes jerónimos del monasterio de Guadalupe.

En Extremadura podemos diferenciar **dos tipos de cocina tradicional**:

– Una **cocina palaciega**, dependiente de los paseos y las estancias de los monarcas españoles, con un **carácter**, si no lujoso, sí **muy rico**, y en ella encontraremos: **platos de caza** (jabalí, venado o perdiz, entre otros) y los **dulces de las órdenes religiosas** que han atendido a esos palacios a lo largo de la historia.

– Una **cocina popular pastoril** practicada por los **pastores y campesinos** a partir de materias primas excelentes, cocina **sencilla**, de carácter **rural** y con características duras, sabrosas y potentes de los pastores, según las diferentes épocas del año. Muchos platos tradicionales surgen de la necesidad de **aprovechar** al máximo los recursos que ofrecía la naturaleza en cada momento.

Entre sus **platos tradicionales** podemos encontrar:

– **Primeros platos**. **Sopas** (de tomate, de ajo, de antruejo...), **gazpacho de pastor**, **migas extremeñas**, **gazpacho extremeño**, **engazpachado de peces**, **moje de pimientos**, **huevos a la extremeña**, **huevos con chorizo boferos**, **zorrongollo**, **setas en caldereta**, **prueba de cerdo ibérico**, **repápalos**, etc.



Platos de caza



Dulces conventuales



Moje de pimientos



Engazpachado de peces

– **Segundos platos.** Caldereta de cordero, chanfaina extremeña, bacalao a la cacereña, bacalao en escabeche, tenca en escabeche a la cacereña, jabalí hurdano, jabalí a la caldereta, cocido extremeño, codornices al estilo de Trujillo, callos a la extremeña, caldereta de cabrito, conejo extremeño, etc.

– **Postres.** Flores extremeñas, perrunillas, pestiños, mantecados extremeños, rosquillas, tirabuzones, tenquillas, tégula mécula, huesillos o gachas.

Y tendríamos productos afamados que por su calidad, sabor y elaboración con técnicas tradicionales los hacen inconfundibles de las zonas en las que se producen: morcilla de Guadalupe, bombón de higo, aguardiente de cereza...

## Conclusiones

Es muy difícil elegir en Extremadura cuál sería el mejor plato gastronómico y el mejor producto de la tierra por la gran variedad y calidad de sus productos **Alimentos de Extremadura**.

En las guías gastronómicas publicadas en España se prima en exceso las técnicas de vanguardia y cierta experimentación gastronómica frente a la cocina tradicional que abunda en Extremadura con materias primas de calidad.

El consumo de alimentos per cápita en Extremadura es de los más bajos de España, y la ingesta energética de los extremeños está por debajo de la media.

Se confirma que el incremento del sedentarismo de la población extremeña, que deriva en un menor gasto calórico y unos hábitos de consumo de alimentos erróneos, por cantidad y energía, está relacionado con el incremento del sobrepeso y la obesidad.

Extremadura es, una vez más, una de las regiones abandonadas y de la cual no se disponen de estudios para valorar la situación nutricional y su evolución en la población en las diferentes etapas de la vida.



En Extremadura hay una gastronomía a la que podemos valorar con una nota alta, ya que encontramos una incomparable riqueza gastronómica debido a la calidad de sus productos, además de contar con bellísimos espacios verdes, reservas de agua y un patrimonio cultural sorprendente y variado que contribuye a la preservación del medioambiente.

## Juan Fermín Jaraíz Arias<sup>1,2</sup> y Aquilino García Perea<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Colegio Oficial de Farmacéuticos. Cáceres. Comité Científico y Junta de la <sup>2</sup>Vocalía Nacional de Alimentación. Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. Madrid.

## Bibliografía

Instituto de Estadística de Extremadura (IEEX). Disponible en: <https://ciuda-dano.gobex.es/web/ieex/consejo-superior-de-estadistica>  
Samaniego-Vaesken ML, Partearroyo T, Ruiz E, et al. The Influence of Place of Residence, Gender and Age Influence on Food Group Choices in the Spanish Population: Findings from the ANIBES Study. *Nutrients* 2018;10(4). pii: E392.

Mercasa. Distribución y consumo de Mercasa.

Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente. Informe del consumo de alimentación en España. 2017. Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente: Madrid; 2018.

Fundación Española de la Nutrición (FEN). Valoración nutricional de la dieta española de acuerdo al panel de consumo alimentario. Fundación Española de la Nutrición (FEN) y Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; 2012.

Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos. PLENUFAR 6. Plan de Educación Nutricional por el Farmacéutico en la actividad física. Disponible en: <https://www.portalfarma.com/Profesionales/campanaspf/categorias/Paginas/Plenufar-6.aspx>

INE. Determinantes de Salud 2011; 2012.

Alimentos de Extremadura. Disponible en: [www.alimentosextremadura.com](http://www.alimentosextremadura.com).

Junta de Extremadura. Expo Milano 2015. Extremadura. Pabellón de España. Dossier de prensa; 2015. Disponible en: [www.juntaex.es/filescms/comunicacion/uploaded\\_files/2015/ECONOMIA/07\\_JULIO/Dossier\\_ESP-Extremadura\\_Expo\\_Milan.pdf](http://www.juntaex.es/filescms/comunicacion/uploaded_files/2015/ECONOMIA/07_JULIO/Dossier_ESP-Extremadura_Expo_Milan.pdf)

Turismo de Extremadura. Disponible en: <http://www.turismoextremadura.com/viajar/turismo/es/ven-a-extremadura/Los-quesos-en-Extremadura/Valle-del-Jerte>. Disponible en: [www.vallecereza.com](http://www.vallecereza.com)

Gata-Hurdes. Disponible en: <http://gata-hurdes.es>

Turismo de Extremadura. Disponible en: [www.turismoextremadura.com](http://www.turismoextremadura.com)

Dehesa de Extremadura. Disponible en: [www.dehesa-extremadura.com](http://www.dehesa-extremadura.com)

Pimentón de la Vera. Disponible en: [www.pimentonvera-origen.com](http://www.pimentonvera-origen.com)

Queso de los Ibores. Disponible en: [www.quesoibores.org](http://www.quesoibores.org)

Queso de La Serena. Disponible en: [www.quesoserena.com](http://www.quesoserena.com)

Ribera del Guadiana. Denominación de Origen. Disponible en: <http://riberadelguadiana.eu>

Corderex. Cordero de Extremadura. Disponible en: <http://corderex.com>

Tenera de Extremadura. Disponible en: [www.terneradeextremadura.org](http://www.terneradeextremadura.org)

La Torta del Casar es sin duda alguna otro de los baluartes de la despensa extremeña.

Parque Natural Los Barruecos, Malpartida de Cáceres.



Francisco de  
Orellana



## Francisco de Orellana y Torres: descubridor del Amazonas, conquistador soñado de la Amazonía

Por J. Antonio Narro Prieto

### Orígenes y formación

**Francisco de Orellana y Torres** nació en **Trujillo (Cáceres)** hacia **1511**, en el seno de una familia hidalga de origen extremeño. Desde joven mostró un **espíritu inquieto y ambicioso** que lo llevó a embarcarse rumbo al Nuevo Mundo, como tantos otros conquistadores de su tiempo. Se formó en un entorno marcado por la Reconquista y las hazañas de los grandes navegantes castellanos, lo que influyó decisivamente en su carácter aventurero.

A temprana edad se unió a las huestes de su pariente **Francisco Pizarro**, participando en la conquista del Perú. Allí demostró un gran sentido de la lealtad, el valor y la capacidad de liderazgo, atributos que más tarde serían esenciales en su empresa más célebre: la exploración del **río Amazonas**.

### La expedición del "País de la Canela"

La gran aventura que marcaría su nombre en la historia **comenzó en 1541**, cuando **Gonzalo Pizarro**, hermano del conquistador del Perú, organizó una expedición en busca del mítico País de la Canela. Aquel territorio fabuloso, semejante a El Dorado, prometía riqueza sin límites gracias a la presencia de valiosas especias. Pizarro **reunió unos 200 españoles y cerca de 4.000 indígenas** porteadores. El punto de partida fue Quito, en la actual Ecuador.

Las dificultades surgieron pronto: el clima, la falta de víveres y la inmensidad de la selva hicieron que la empresa se tornara desesperada. Los hombres se vieron forzados a comer caballos, perros y cueros hervidos. En ese contexto, **Orellana fue enviado con un bergantín, el San Pedro, en busca de alimentos** por el río Coca, con la orden de regresar en quince días.

Sin embargo, la fuerza de **las corrientes y la realidad geográfica hicieron imposible el retorno**. **Orellana comprendió que seguir adelante era la única opción viable**, y con ello comenzó una odisea que cambiaría el mapa del mundo.

Río Amazonas

Barrio Las Peñas en  
Guayaquil (Ecuador).  
Ciudad refundada  
por **Orellana** en 1537,  
de la que fue  
teniente de  
gobernador.

Construcción  
del bergantín  
San Pedro.





## Última expedición y la figura de Ana de Ayala

En 1545, Orellana partió nuevamente hacia el Amazonas acompañado por su esposa, **Ana de Ayala**, una mujer de gran entereza que se convirtió en una figura legendaria dentro de la epopeya americana. Fue una de las primeras europeas en internarse en el corazón de la selva amazónica, compartiendo los **mismos riesgos y privaciones** que los hombres.

Ana de Ayala destacó por su firmeza y valentía, y su presencia en la expedición simboliza el papel, muchas veces silenciado, de las mujeres en la conquista. Las crónicas señalan que **animaba a los soldados, cuidaba de los enfermos y compartía el destino** de su marido **sin desfallecer**.

La expedición, sin embargo, fue un desastre. Las enfermedades, los motines y las penurias diezmaron a los colonos. **Francisco de Orellana murió en noviembre de 1546**, probablemente **cerca de la desembocadura del Amazonas**, sin que se conozca el lugar exacto de su tumba. Su cuerpo, perdido en la selva que lo consagró, se convirtió en símbolo de la entrega total al ideal de la exploración.

**Ana de Ayala** sobrevivió al infortunio y logró regresar a España, donde **relató las penurias y el valor de su esposo**. Gracias a su testimonio, parte de la memoria de aquella epopeya pudo ser preservada.

### Legado histórico

La figura de Francisco de Orellana ha sido objeto de controversia y admiración. **Algunos contemporáneos lo acusaron de insubordinación**, mientras que **otros lo reconocen como un pionero** que, con escasos medios y una fe inquebrantable, realizó una de las mayores hazañas geográficas de la historia. Su nombre está **ligado para siempre al río más caudaloso del planeta**, símbolo de la inmensidad y el misterio de América.

El relato de **Carvajal**, las referencias de **cronistas posteriores** y las **investigaciones modernas** han devuelto a **Orellana su merecido lugar en la historia de la exploración**. Su viaje, a medio camino entre la aventura y la ciencia, representa la transición entre el mito medieval y la visión moderna del mundo.

## J. Antonio Narro Prieto

Académico de la AEXG

### Fuentes consultadas

- **Gaspar de Carvajal**, *Relación del nuevo descubrimiento del famoso río Grande de las Amazonas* (1542).
- **CHDET Trujillo**, *Francisco de Orellana, descubridor del Amazonas y conquistador soñado de la Amazonía*.
- **National Geographic (España)**, *La exploración del Amazonas: la gran odisea de Francisco de Orellana*.
- **Archivo General de Indias**, documentos sobre la concesión de la gobernación de Nueva Andalucía.
- **Real Academia de la Historia**, biografía de Francisco de Orellana.
- **Crónicas de la conquista del Perú**, ediciones históricas y estudios de la Universidad de Extremadura.

Ana de Ayala



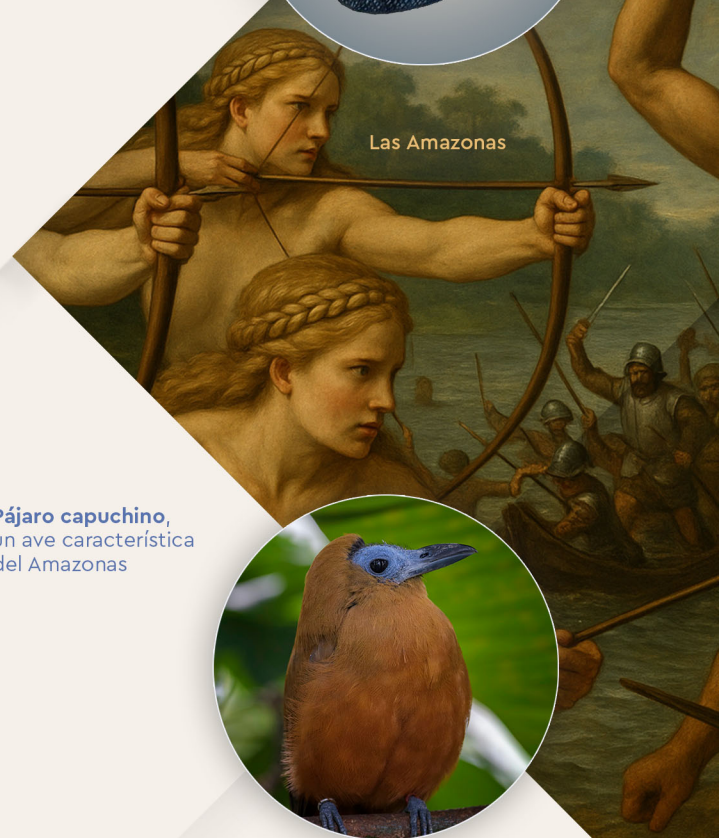
Río Amazonas



Fray Gaspar de Carvajal



Las Amazonas



Pájaro capuchino, un ave característica del Amazonas



# 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