



ACADEMIA
EXTREMEÑA DE
GASTRONOMÍA

el **ATRIL**

LA GACETA DE LA AEXG

Nº45- MAYO/JUNIO 2026



**NOTICIAS DE
LA ACADEMIA**
por Evaristo Ramos

La Academia: visitas y encuentros en el Parlamento Europeo



**ASÍ LO HACÍA
MI MADRE**

Recetas tradicionales de las
Mujeres Rurales de Extremadura

Degustación de comidas típicas del siglo XIX (I)

La gastronomía no es solo patrimonio: nos
da pistas de un pueblo y sus costumbres,
de su forma de vida. En Extremadura...



**MEZCLADO,
NO AGITADO**
por Alfonso Ramos

Paquito, la uva y el cocido: historia sentimental de las canciones gastronómicas españolas



**TURISMO Y
GASTRONOMÍA**
por Francisco Rivero

La comarca de Lácara

La comarca de Lácara está situada al
oeste de la provincia de Badajoz y se
compone de 21 pueblos: Aljucén...



**VINO DEL
MES**
por Marcelino Díaz

VINO OLOROSO

Solera 1931

Visita de la Academia a Almendralejo

Bodegas Marcelino Díaz

Ctra. Arroyo de San Serván, s/n
Almendralejo (Badajoz)



MISCELÁNEA
por Domingo J. Álvarez

Gamas de productos alimenticios

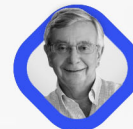
Los alimentos que llegan al consumidor no
siempre se presentan en su estado original...



CON LA FIRMA DE
Fernando Valbuena

Muerte en la tarde

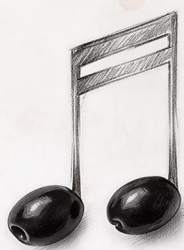
El mundo está repleto de escombros. A veces,
con suerte, alcanzan a ser antiguallas.
Antigüedades sin suerte. Ayer se me cruzaron
dos cucharillas de esas que el caletre humano...



ARMONÍAS
por Rafael Ansón

Los elementos básicos del turismo de calidad

*De la uva
sale el vino.*



*De la aceituna
el aceite...*



La Academia: visitas y encuentros en el Parlamento Europeo

Buenos y calurosos días son los que estamos sufriendo en nuestra Extremadura, con los cuales es casi imposible reunirse... para tomar un buen caldo.

La agradable e interesante **visita** que realizamos a la ciudad de **Almendralejo**, guiados bajo la "batuta" de nuestro querido **Marcelino Díaz** (ahondaremos en ella en su artículo) y **Carmina Vázquez**, su señora, nos permitió apreciar los vestigios de los primeros moradores de esas fértiles tierras.

Tras ello, en el **Museo del Cava**, pudimos valorar la ilusión y el trabajo de recopilación llevado a cabo con el fin de regalarnos una brillante -y densa- experiencia a cerca del CAVA, incluida una espléndida degustación.

Posteriormente, ya en las **Bodegas Paiva**, nos regalaron una más que interesante visita a sus instalaciones; como colofón, en su restaurante, disfrutamos de una exquisita comida... ¡y de un excelente servicio!

Cuando estos calores nos lo permitan, seguiremos abordando las visitas a bodegas de nuestra tierra, de la mano de nuestro **Académico** y Rector de la recientemente creada Universidad Privada de Extremadura (UNINDE), **Antonio Macías**.



Marcelino Díaz
Viticultor e ingeniero
agronomo. Académico,
pluma indispensable
de El Atril y Guía
en la visita a
Almendralejo.



Antonio Macías
Rector de UNINDE,
Universidad Internacional para
el desarrollo de Extremadura.
Académico y colaborador
habitual de El Atril.



Ignacio Sánchez Amor.
político extremeño que
ejerce el cargo de
eurodiputado en el
Parlamento Europeo.



Marcos Ros Sempere.
político murciano que
ejerce el cargo de
eurodiputado en el
Parlamento Europeo.

European Parliament



Por mi parte informaros de la reciente **visita al Parlamento Europeo** (los pasados días 23, 24 y 25 de junio) **en representación de la AEXG**, invitados por el **eurodiputado Ignacio Sánchez Amor**. Allí, un grupo de 14 personas desarrollamos reuniones al más alto nivel, donde se nos informó con detalle sobre los programas de trabajo que se aprobarán en los próximos años. Estos tres días de encuentros institucionales, bajo el paraguas **"El sector gastronómico extremeño como impulso del comercio internacional, el desarrollo regional y el patrimonio cultural en la UE"**, nos han permitido acercarnos a un sector clave para la economía, la cultura y en general la proyección de Extremadura.

La **Real Academia de Gastronomía** –arropada por el resto de Academias regionales–, había presentado en su día una **propuesta** clara y concisa a la UE: que en todos los colegios de los países integrantes de la Unión, para pequeños de hasta 6 años, se dispusiera de una **asignatura específica de Gastronomía** (la forma de elaborar alimentos, la alimentación y su aplicación en la mesa).

Pues bien, **Marcos Ros Sempere**, **europarlamentario** y miembro de la Comisión CUL y MEP, nos confirmó en estos días que dicha propuesta ha sido finalmente desarrollada y **aprobada**, para implantarse en toda Europa a lo largo del **próximo 2027**.

Efectivamente, el Parlamento Europeo –y por ende cualquier trámite burocrático– es lento y tarda tiempo en materializar sus acuerdos; pero también es cierto que, si es coherente con la magnitud de su relevancia, la propuesta finalmente llegará a buen puerto (puntualizo esto porque llevábamos **más de 5 años** pendientes de su aprobación y desarrollo).

Por otro lado comentaros que estamos ultimando una **colaboración con** un nuevo proyecto de la **Junta de Extremadura** y su **Consejería de Cultura, Turismo y Deportes**. El pasado día 7 cerramos con éxito el plan de los nuevos objetivos 2026–2030, que comenzarán a desarrollarse a partir del mes de septiembre.

Solo me queda puntualizar que ya **iniciamos la selección de candidatos a los Premios AEXG Extremadura de Gastronomía**, galardones que la Academia concede cada año. **Os pedimos**, pues, **que trasladéis vuestras propuestas** a la Junta Directiva, con el fin de podernos reunir próximamente con todas vuestras proposiciones sobre la mesa para así abordar dichas posibles candidaturas a los nuevos premios.

Eso es todo. Os deseo un feliz verano.

Evaristo Ramos

Presidente de la
Academia Extremeña de Gastronomía



ASÍ LO HACÍA MI MADRE

Recetas tradicionales de las
Mujeres Rurales de Extremadura

Degustación de comidas típicas del siglo XIX (I)

La gastronomía no es solo patrimonio: nos da pistas de un pueblo y sus costumbres, de su forma de vida. En **Extremadura**, muchas recetas tradicionales han llegado hasta nuestros días gracias a la transmisión de generación en generación y a la conservación de antiguos **recetarios** familiares, verdaderos testimonios de una cocina basada en el aprovechamiento, los productos de proximidad y el saber hacer de quienes las elaboraban.

Este artículo inicia una serie dedicada a recuperar dieciocho recetas procedentes del **recetario de la cocinera de una casa señorial de Almendralejo**, conservado y facilitado por la Federación Extremeña de Asociaciones de Mujeres Rurales (**FEXAMUR**), concretamente por la **Asociación de Mujeres Rurales "Pura Cepa" de Almendralejo**.

Un valioso legado que nos acerca a la cocina extremeña del siglo XIX, donde convivían platos sencillos con otros más elaborados, siempre ligados a la riqueza de la despensa regional.

Algunas de estas preparaciones eran propias de las mesas señoriales, si bien muchas de ellas se encontraban, con pequeñas variaciones, en las cocinas populares. La utilización de **productos de temporada**, **carnes de la caza** y **de la matanza tradicional**, **pescados** conservados en **salazón** o **escabeche**, **verduras de la huerta**, aceite de oliva, huevos y pan como alimento básico reflejan una cocina profundamente ligada al territorio y a los recursos disponibles. Una gastronomía de **aprovechamiento** integral de alimentos, largas cocciones y técnicas de conservación que permitían disponer de productos durante todo el año.

Esta primera entrega reúne seis preparaciones que reflejan esa tradición culinaria: **queso fresco de cabra**, **alcauciles rellenos de jamón**, **revuelto de espárragos trigueros en hojaldre**, **sopa de antruejo**, **jureles en escabeche** y **bacalao con patatas**. En los dos artículos siguientes se completará esta recopilación con el resto de las recetas.



A woman in traditional attire, including a headscarf and apron, is working in a rustic kitchen. She is using a cloth to handle a piece of cheese. In the foreground, a round piece of white cheese sits on a red plate. The background shows a stone hearth with various kitchen items like pots and a wooden table.

Queso Fresco de Cabra

Ingredientes (para 1 kg)

- 5 l de **leche** recién ordeñada.
- **Cuajo**.
- 1 cucharadita de **sal fina**.
- 1/2 kg de **sal gruesa**.

Utensilios necesarios para la elaboración

- Una **olla grande** (de más de 5 l.) que no se pegue.
- 1 **gasa de algodón**, perfectamente limpia, de aproximadamente 50X50 cm.
- 1 **termómetro** que alcance un mínimo de 65°C.
- 1 **colador grande**.
- 1 **colador pequeño**.
- 1 **cucharita**.
- 1 **cuchillo** afilado.

Elaboración

1. Encendemos el fuego flojo (para evitar que se pegue la leche y se pase de temperatura) y **pasteurizamos**, manteniendo la leche a **65° durante 30 minutos**. Una vez pasteurizada, debemos bajarla de temperatura; esperamos a que alcance **30°C** y **añadimos el cuajo**, en la proporción que indique el fabricante, moviendo con mucho cariño.

Dejamos reposar, manteniendo la temperatura –aproximadamente 35/40 minutos–, momento en el cual veremos cómo sobre la superficie de la olla se cubre con un líquido amarillo-verdoso, el suero, y bajo él se forma la cuajada.

2. Es el momento de **cortar la cuajada**, para ello se utiliza la lira, pero nosotros en casa podemos utilizar un cuchillo de hoja larga y afilada. Cortamos la cuajada formando cuadrículas y movemos la olla en un ligero vaivén, durante 10 minutos, esto ayuda al **desuerado de la cuajada**.

3. Ahora preparamos el colador cubierto con la gasa, sobre un barreño y, con ayuda del colador pequeño, vamos **sacando la cuajada** sobre la gasa. Dejamos escurrir la cuajada unos minutos, tras los cuales, cogiendo los extremos de la gasa, haremos una especie de hatillo, estrujándolo, forzando así a la salida del suero..

4. Ponemos un **peso encima** y dejamos desuerar un par de horas. Pasado ese tiempo, sacamos el queso de la gasa y lo depositamos en la **salmuera** que habremos hecho con la sal disuelta en agua, mantenemos en la salmuera 1 hora, sacamos y conservamos en frío.

Alcauciles rellenos de jamón

Ingredientes

- Alcauciles.
- Jamón en taquitos.
- 2 cebolletas.
- 1 diente de ajo.
- 2 huevos.
- Pan rallado.
- 1/2 vaso de vino blanco.
- Agua.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Perejil (para decorar).

Elaboración

1. Limpia las alcachofas y ponlas a cocer en la olla con abundante agua. Sazona, tapa y cocina. Una vez cocinadas, escurre y pon las alcachofas en un plato con papel absorbente para eliminar el exceso de agua. Deja atemperar y **saca**, con la ayuda de una cucharilla, **el interior** de las alcachofas.

Pica bien **la carne** para el relleno **y reserva**, tanto el interior como el exterior de las alcachofas.

2. Pon los **huevos a cocer** en un puchero con agua y deja hervir durante 10 minutos. Una vez cocidos, retíralos a un plato y deja atemperar. Pela y pícalos bien.

3. **Pica las cebolletas** y ponlas a **pochar** en una sartén con un chorrito de aceite. Sazona. Cuando estén bien pochadas, **añadimos el jamón** picado. Rehoga y vierte el **vino blanco**. Deja reducir. Añade el **huevo** y el **interior de las alcachofas** picadas. Cocina a fuego medio.

4. Coloca las **alcachofas** vacías en una fuente para horno y **rellénalas**. Pela y pica medio diente de **ajo**, mézclalo con el **pan rallado** y espolvorea por encima de las alcachofas.

Hornea durante unos minutos.

5. Finalmente **decora** con una hojita de **perejil**.



Revuelto de espárragos trigueros en hojaldre

Ingredientes

Para la masa de hojaldre

- 200 gr de **harina**.
- 100 gr de **mantequilla**.
- 1 **huevo**.
- **Agua**.

Para el revuelto

- 500 gr **espárragos** trigueros.
- 4 dientes de **ajos**.
- **Cebolleta** fresca.
- Una rebanada de **pan frito**.
- 2 **huevos**.
- **Aceite** de oliva.

Elaboración

1. Elaboremos primero **la masa** de hojaldre: hacemos un **volcán con la harina** en el centro, le añadimos el agua, la sal y 100 gr de la mantequilla (que tiene que estar a temperatura ambiente, blandita, que se pueda manejar fácilmente).

• **Mezclamos bien** todos los **ingredientes** del centro del volcán y después le vamos incorporando la harina hacia dentro del volcán y amasamos. Trabajaremos la masa de forma constante hasta que nos quede una bola que no se pegue a la superficie. Le haremos una cruz en el centro; tapamos con un paño y dejamos reposar **20 minutos** en el **frigorífico**.

• Transcurrido el tiempo, enharinamos una superficie plana y **estiramos la masa** con ayuda de un rodillo. Añadimos unos dos o tres cuadros de **mantequilla** en el centro y envolvemos con la masa.

• Doblamos la masa sobre la mantequilla cubriéndola por completo y estiramos nuevamente, agregando harina sobre la mesa y sobre la masa hasta integrar toda la mantequilla por completo. Reservamos en el **refrigerador** durante unos **30 minutos**.

2. **El revuelto**. En una sartén con aceite de oliva, **sofreímos** el ajo, la **cebolleta** y el **pan**. Sacamos, pasamos al mortero y lo majamos. Reservamos.

• Limpiamos, cortamos y salteamos los **espárragos** trigueros. Una vez, sofritos le agregamos el **majado** y los dos **huevos** para conseguir el **revuelto**. Rectificamos de sal.

3. **Dividimos la masa** de hojaldre en dos. Ponemos una de base y le **añadimos el revuelto** de espárragos. Lo cubrimos con la otra mitad de la masa, doblamos y sellamos los bordes.

Pintamos la superficie con un poco de huevo batido para que coja color.

4. Con el **horno a 200°C**, en unos **15 minutos** lo tendremos listo para servir.



Sopa de antruevo

Ingredientes

- 1 **codillo** (preferiblemente salado en la matanza).
- 1 **chorizo**.
- **Hueso de jamón**.
- 5 **huevos** cocidos.
- **Cebolla** fresca picada fina.
- **Perejil** picado.
- **Pan** del día anterior troceado pequeño.
- **Agua** y **sal**.

Elaboración

1. En una olla **cocemos el codillo** en trozos grandes y el hueso de jamón, durante una hora y media aproximadamente.
2. Cuando a esta cocción le quede una media hora, **añadimos el chorizo**.
3. **Colamos** el caldo y **desmenuzamos** la carne del codillo, el jamón y el chorizo.
4. En otra olla **cocemos los huevos**. Cuando estén cocidos los pelamos y troceamos en dados pequeños.
6. El **perejil** y la **cebolla** también los picamos finos.
7. Cogemos una **olla de barro**, si es posible, y empezamos con una capa del **pan picado**, otra de cebolla y perejil, otra capa de la mezcla del codillo, el jamón y el chorizo y por último una de huevo. Vamos alternando las distintas capas rociándolas con el caldo (procurando que no queden excesivamente mojadas).
8. Se introduce **en el horno** durante **1 hora y media** a **180°C**.
9. Cuando falten 20 minutos ponemos una última capa de **chorizo** y rodajas de **huevo cocido** y lo **gratinamos** hasta que estén crujientes.
10. Servimos cortando como si fuera un pastel.

Nota: si lo queremos tomar con cuchara, como una sopa, añadir más caldo.





Jureles en escabeche

Ingredientes

- 6 jureles.
- 1 diente ajo.
- 1/2 cebolla.
- Pimentón dulce.
- Vaso y medio de aceite de oliva.
- 1/2 vaso de vinagre.
- 4 hojas de laurel.

Elaboración

1. Empezamos por **limpiar los jureles**, quitamos las tripas y cabezas y salamos.

Luego ponemos una sartén al fuego con aceite y **freímos** el pescado bien dorado. Cuando esté frito lo sacamos de la sartén y lo colocamos en una fuente, en la que tenemos puestas las hojas de **laurel**. Reservamos.

2. Ponemos en el aceite caliente el diente de **ajo** y lo **doramos**. Repetimos la operación con la **cebolla picada** y, antes de que tome mucho color, retiramos la sartén del fuego y dejamos enfriar un poco el aceite.

3. Cuando esté un poco frío, ponemos dos cucharadas de **pimentón dulce** y el **vinagre**; damos unas vueltas para mezclar todo.

4. Colocamos la **mezcla** de pimentón, vinagre y aceite **por encima del pescado**; lo dejamos en la mezcla unas 3 ó 4 horas antes de comer.

5. Servimos fríos o templados.

Nota: el vinagre se pone en porción de 3 partes de aceite por 2 de vinagre.

Bacalao con patatas

Ingredientes

- 800 gr de **patatas**.
- 1/2 kg de **bacalao** desalado.
- 1 **pimiento rojo**.
- 1 **pimiento verde**.
- 1 **cebolla**.
- 3 dientes de **ajo**.
- 3/4 l de **caldo de pescado**.
- 2 **guindillas**.
- **Aceite** Virgen Extra.
- **Sal**.
- **Perejil**.

Elaboración

1. **Pica** finamente **la cebolla** y los **pimientos** en juliana fina. Pon todo a **pochar** en una cazuela con aceite.
2. Cuando se dore, añade las **guindillas**. Pela las **patatas**, córtalas en rodajas gruesas e incorpóralas a la cazuela. Vierte **el caldo** y cocina a fuego medio durante 20 minutos.
3. En una sartén con un poco de aceite, **fríe** brevemente por los dos lados los **lomos de bacalao**. Pásalos a la cazuela de las patatas dejando la piel hacia arriba. **Guisa** durante 5 minutos.
4. Retira las guindillas y **decora** con una rama de **perejil**.

Nota: si la salsa queda muy ligera, puedes aplastar un par de patatas y añadirlas al guiso para conseguir el espesor deseado.

Próximamente

En el próximo número seguiremos descubriendo más recetas del siglo XIX. Gracias, como siempre a las Mujeres Rurales de Extremadura (**FEXAMUR**) y, en particular, a la Asociación de Mujeres Rurales "**Pura Ceba**" de **Almendralejo**.





**MEZCLADO,
NO AGITADO**
por Alfonso Ramos



Paquito, la uva y el cocido: historia sentimental de las **canciones gastronómicas** españolas

De la vendimia a la verbena: las canciones gastronómicas que cuentan quiénes somos

Hay **canciones que hablan de** amor, de trabajo, de viajes o de nostalgia. Y hay otras que hablan de **vino**, de **cocidos**, de **aceitunas**, de **arroz con bacalao** o de una simple barbacoa de verano. A primera vista podrían parecer composiciones menores o incluso anecdóticas dentro del inmenso patrimonio musical español. Sin embargo, basta observarlas con detenimiento para descubrir que constituyen una **parte esencial de nuestra memoria colectiva**.

Las canciones gastronómicas son mucho más que canciones sobre comida. Son **relatos cantados sobre la vida cotidiana**, la **agricultura**, las **celebraciones** y las **formas de convivencia** que han definido durante siglos a pueblos y ciudades. En ellas encontramos productos de la tierra, recetas tradicionales y costumbres culinarias, pero también encontramos familias reunidas alrededor de una mesa, cuadrillas trabajando en el campo, vecinos celebrando una fiesta patronal o amigos compartiendo una copa de vino.

Ahora que comienzan a multiplicarse las ferias, romerías y fiestas populares por toda España, estas canciones recuperan su sentido original. Siguen formando parte de una **banda sonora colectiva** que acompaña a las **reuniones gastronómicas** y a las **celebraciones populares** del mismo modo que lo hacía hace décadas o incluso siglos.





Cuando la comida se convierte en canción

La **relación entre música y alimentación** es tan antigua como la **propia cultura popular**.

Prácticamente todas las sociedades han creado canciones relacionadas con la producción, la preparación o el consumo de alimentos. Existen **cantos de siega, de molienda, de vendimia, de pesca o de elaboración del pan**. También abundan las **canciones** festivas **asociadas al vino, la cerveza o los banquetes comunitarios**.

España no es una excepción. De hecho, pocas culturas europeas han desarrollado una relación tan estrecha entre gastronomía, fiesta y música. El calendario festivo español está jalonado de **celebraciones** donde **la comida** ocupa un **lugar central**: romerías, matanzas, vendimias, ferias agrícolas, fiestas patronales o encuentros familiares. En todas ellas **la música actúa como elemento de cohesión social**.

Por ese motivo, muchas canciones gastronómicas no nacieron para ser escuchadas desde una butaca o una plataforma digital. **Fueron concebidas para ser compartidas**. Se cantaban trabajando, cocinando, bailando o celebrando.

Las grandes familias de canciones gastronómicas

El repertorio gastronómico español es tan amplio que **resulta útil organizarlo** en varias categorías.

Canciones de cosecha y trabajo agrícola

Durante siglos, la agricultura marcó el ritmo de la vida en la mayor parte del territorio español. La **recogida de la uva, la aceituna, el cereal o las frutas generó innumerables coplas** y canciones destinadas a acompañar el trabajo.

En estas composiciones **los productos agrícolas** aparecen constantemente como **protagonistas**. La uva, el vino y la aceituna ocupan un lugar destacado, especialmente en regiones donde estas actividades forman parte esencial de la economía tradicional.

Las canciones de vendimia constituyen uno de los mejores ejemplos de esta tradición. No sólo servían para **amenizar las largas jornadas de trabajo**, sino también para **reforzar los vínculos** entre quienes compartían el esfuerzo de la cosecha.



Canciones de cocina y hogar

Otro grupo importante es el de las canciones vinculadas al espacio doméstico. En ellas, la gastronomía deja de ser una actividad productiva para convertirse en una experiencia familiar, evocando recetas, ingredientes y tareas culinarias asociadas a la vida cotidiana.

La gran referencia contemporánea es, sin duda, «**Con las manos en la masa**», inolvidable sintonía del programa presentado por **Elena Santonja en Televisión Española**. Su éxito fue extraordinario porque logró algo aparentemente sencillo pero culturalmente muy poderoso: convertir la cocina tradicional española en protagonista de una canción popular.

Las menciones al gazpacho, las sopas de ajo, las papas con arroz o las gachas funcionaban como un reconocimiento inmediato para millones de espectadores que identificaban esos platos con su propia historia familiar.

Como peculiaridad, comentar que el tema fue compuesto por **Vainica Doble** (dúo formado por **Gloria Van Aerssen y Carmen Santonja** –hermana de la presentadora–) y la cantaron a dúo la propia Gloria Van Aerssen y un joven **Joaquín Sabina**.

Canciones de platos y productos concretos

En otras ocasiones, el alimento se convierte directamente en el tema central. Es el caso de composiciones tradicionales dedicadas a habas, aceitunas, pimientos, sardinas o frutas diversas.

«**Las Habas Verdes**», una de las canciones más conocidas del repertorio castellano, constituye un magnífico ejemplo. Lo mismo ocurre con numerosas jotas riojanas y navarras que ensalzan productos de la huerta o con las canciones gallegas donde aparecen sardinas, panes o vinos. Estas piezas son especialmente interesantes porque reflejan la enorme diversidad gastronómica española. Cada territorio canta aquello que produce, consume y considera parte de su identidad.

Canciones de taberna y bebida

El vino ocupa sin duda un capítulo propio dentro del cancionero popular.

Las canciones relacionadas con el consumo de vino aparecen prácticamente en todas las regiones españolas. Algunas proceden del ámbito agrícola y otras nacieron en contextos festivos, vinculadas a tabernas, reuniones sociales o celebraciones populares.

En ellas el vino rara vez se presenta únicamente como una bebida. Simboliza amistad, alegría, hospitalidad y encuentro, razón por la que muchas han sobrevivido durante generaciones, incluso cuando las circunstancias que las vieron nacer desaparecieron.





Manuel García Matos
Folclorista extremeño.
Investigador de la
música folclórica y
flamenca y miembro
del Instituto Español
de Musicología.



Bonifacio Gil García
Músico, musicólogo y
folclorista logroñés que
vivió en Badajoz como
Director de Música de
Infantería del
Regimiento "Castilla 16".
Fundó el germen del
actual Conservatorio
Superior de Música de
Badajoz.



«De la uva sale el vino»: una canción, una región, una identidad

Dentro de este inmenso patrimonio existe una composición que merece una atención especial.

«**De la uva sale el vino**». Pocas frases resultan tan sencillas y, al mismo tiempo, tan **representativas de la cultura popular española**... ¡y es nuestra!

Este verso encabeza la célebre **Jota de la Uva**, una de las piezas más emblemáticas del **repertorio tradicional de Olivenza**. Su **origen anónimo** y su transmisión oral la convierten en un ejemplo perfecto de cómo funciona el folclore: una creación colectiva que se transforma y adapta a lo largo del tiempo.

La canción posee además un enorme valor simbólico. **La uva representa la tierra y el trabajo agrícola; el vino, la celebración posterior**. Entre ambos elementos se construye una narrativa que conecta producción, comunidad y fiesta.

No es casualidad que la jota proceda de Olivenza, **población fronteriza entre España y Portugal** que ha desarrollado una identidad cultural singular en la que confluyen **influencias de ambos países**. La propia letra hace referencia a esta realidad histórica y social:

*Las muchachas de Olivenza,
No son como las demás ¿Por qué?,
Por que son hijas de **España**, ay,
Y nietas de **Portugal**.*

La popularidad de la composición ha sido tan grande que sus versos han terminado apareciendo en otros contextos festivos y tradicionales muy alejados de su lugar de origen.

Extremadura: una tierra donde la gastronomía también se canta

Y si hay una comunidad autónoma con una gran riqueza de canciones gastronómicas, esa es sin duda, Extremadura.

La **relevancia histórica de agricultura y ganadería** han dejado una profunda huella en su patrimonio musical, como así muestran los trabajos de recopilación realizados tanto por **Bonifacio Gil** como por **Manuel García Matos**. Un repertorio extraordinariamente amplio de jotas, romances y coplas vinculadas a la alimentación.

La **vendimia** ocupa un lugar destacado, en comarcas como Tierra de Barros. Aparecen referencias constantes a **la aceituna, los vinos de pitarra, los productos derivados del cerdo** y las celebraciones ligadas a las **matanzas tradicionales**.

No se trata de canciones específicamente gastronómicas, en el sentido moderno del término. Son **canciones sobre la vida cotidiana** donde **la comida forma parte inseparable** de la experiencia colectiva. Y precisamente ahí reside su **valor patrimonial**.

Del cocido madrileño al mojo picón

La geografía musical española puede recorrerse también a través de sus platos.

Madrid aporta el célebre «Cocidito madrileño», convertido en símbolo musical de la capital.

Andalucía ofrece piezas como «Sarandonga»: un sencillo arroz con bacalao sirve de excusa para cantar a la convivencia familiar y a la celebración.

Canarias aporta canciones vinculadas al **mojo picón**, al **gofio** y a las reuniones de parrandas.

Galicia conserva numerosas coplas donde aparecen **sardinas**, **pan de maíz** y **vinos tradicionales**.

La Rioja y Navarra cuentan con jotas que ensalzan los **productos de sus huertas y viñedos**.

Aunque haya expuesto algunas comunidades, el denominador común de todas es la función de la **gastronomía** como **expresión de pertenencia a un territorio concreto**.

El ingrediente principal: la fiesta

Si generalizamos, la fiesta es el elemento común que atraviesa a casi todas estas composiciones.

Porque las **canciones gastronómicas más populares** no son necesariamente las que hablan mejor de la comida, sino **las que mejor acompañan los momentos de celebración**. Y ningún ejemplo resulta más evidente que «**Paquito el Chocolatero**»: aunque se trata de un pasodoble instrumental, pocas piezas están tan asociadas a la fiesta popular española.

Lo mismo sucede con «**La Barbacoa**», de **Georgie Dann**, convertida desde hace décadas en una especie de himno oficioso de los veranos españoles.

Ambos **temas** son extraordinariamente **reveladores**, demostrando que la **gastronomía** puede actuar como un poderoso **elemento de unión social**. La comida deja de ser únicamente alimento para convertirse en experiencia compartida.

Mucho más que recetas cantadas

Desde una **perspectiva antropológica**, las canciones gastronómicas forman parte del **patrimonio cultural inmaterial**.

Conservan **vocabulario**, **costumbres**, **recetas**, **formas de trabajo** y **maneras de relacionarse** que o bien **han desaparecido** o están evolucionando.

Escuchar una jota de vendimia, una copla de aceituneros o una canción sobre un cocido tradicional equivale, en cierto modo, a **escuchar la memoria de una comunidad**. Por eso estas piezas siguen teniendo vigencia.

Y no sobreviven meramente por hablar de alimentos concretos; **expresan** algo mucho más profundo: **la necesidad humana de reunirse**.





Banda sonora de la convivencia

Quizá esa sea la gran lección que esconden las canciones gastronómicas españolas.

Cuando suena «Con las manos en la masa», «Sarandonga», «Cocidito madrileño», «Paquito el Chocolatero» o la extremeña «Jota de la Uva», no estamos escuchando referencias culinarias. Nos cuentan historias de familias, de vecinos, de cuadrillas de vendimiadores, de feriantes, de cocineros y amigos alrededor de una mesa. Escuchamos la música de una forma de vivir.

Y tal vez por eso, generación tras generación, estas canciones siguen encontrando su lugar en las fiestas patronales, las romerías, las verbenas y las reuniones familiares. Porque mientras existan personas dispuestas a compartir comida, bebida y conversación, seguirá habiendo canciones que les acompañen.

Al fin y al cabo, como recuerda la vieja copla extremeña, de la uva sale el vino... pero también salen las fiestas, los recuerdos y las canciones que terminan formando parte de la memoria colectiva de un pueblo.

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:

Alonso, Dámaso. (dir). *Cancionero Popular Español*. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).

Díaz Viana, Luis. (1987). *Música y culturas populares*. Madrid: Eudema.

García Matos, Manuel. (1960). *Magna Antología del Folklore Musical de España*. Madrid: Hispavox.

García Matos, Manuel. (1951). *Cancionero Popular de la Provincia de Madrid*. Madrid: Instituto Español de Musicología (CSIC).

Gil, Bonifacio. (1931-1956). *Cancionero Popular de Extremadura*. Badajoz: Diputación Provincial de Badajoz.

Pedrell, Felipe. *Cancionero Musical Popular*. Barcelona: Editorial Boileau.

Schubarth, Dorothé; Santamarina, Antón. *Cancioneiro Popular Galego*. Santiago de Compostela: Fundación Barrié de la Maza.

Trapero, Maximiano. *La canción tradicional en Canarias*. Las Palmas de Gran Canaria: Cabildo de Gran Canaria.

Torner, Eduardo Martínez. *Cancionero Musical Español*. Madrid: Instituto Español de Musicología (CSIC).

Fundación Joaquín Díaz. Archivo de Música Tradicional. Disponible en: <https://fundjdz.net>

Biblioteca Nacional de España. Biblioteca Digital Hispánica. Disponible en: <https://www.bne.es/es/catalogos/biblioteca-digital-hispanica>

Ministerio de Cultura de España. Patrimonio Cultural Inmaterial. Disponible en: <https://www.cultura.gob.es>

RTVE Archivo. (1984-1991). Programa *Con las manos en la masa*. Disponible en: <https://www.rtve.es>

Sociedad General de Autores y Editores (SGAE). Informes y repertorio sobre música popular española.

Federación Extremeña de Folklore. Publicaciones y materiales sobre música tradicional de Extremadura. Disponible en: <https://www.folkloreextremadura.com>

García González, J. (2024, 9 de julio). ¿Quién era "Paquito el Chocolatero"? El rey de las verbenas y las fiestas de pueblo en España. El Confidencial. Disponible en: <https://www.elconfidencial.com/cultura/2024-07-09/quien-era-paquito-chocolatero-rey-verbenas-pueblo-esp-ana-lqr-3920577/>

Mojo Picón. (fotografía): <https://recetasdecocina.elmundo.es/2025/01/mojo-picon-la-tradicional-receta-de-salsa-canaria.html>



La comarca de Lácara

La comarca de Lácara está situada al oeste de la provincia de Badajoz y se compone de 21 pueblos: Aljucén, Arroyo de San Serván, Calamonte, Carmonita, El Carrascalejo, Cordobilla de Lácara, Esparragalejo, La Garrovilla, Guadiana del Caudillo, Lobón, Mirandilla, Montijo, La Nava de Santiago, Puebla de la Calzada, Puebla de Obando, Pueblonuevo del Guadiana, La Roca de la Sierra, Talavera la Real, Torremayor, Trujillanos y Valdelacalzada.

En esta región destacan atractivos monumentos artísticos y naturales, como el **dolmen de Lácara**, de los mejores de toda España y con más de 4.000 años de antigüedad, situado en la carretera que une Aljucén y la Nava de Santiago, en plena dehesa extremeña; o las **pinturas rupestres de Arroyo de San Serván**, en 27 abrigos en la Sierra de San Serván, con ídolos y escenas de caza, datadas entre los 1.500 y 500 años antes de Cristo. En plena naturaleza, el Camino de Santiago, o Camino Mozárabe, que va desde Sevilla hasta Astorga, en la Ruta de la Plata desde El Carrascalejo hasta Aljucén, donde se encuentran los restos de un **punto romano**.

De épocas más modernas son la **Casa del Navegante**, en plena Plaza de España de Montijo, hoy centro cultural municipal; la **Iglesia de San Pedro** y el **Convento de las Clarisas**, o el **Palacio del Marqués de la Vega**, de principios del XIX, en la calle Badajoz de Puebla de la Calzada.

Pero el turismo no sólo es visitar lugares patrimoniales o naturales, sino **empatizar con los lugareños**, conocer sus bares y tascas y sentarse en algún restaurante que merezca la pena a degustar la cocina propia del lugar: la humilde y rica **sopa molinera**, hecha con peces pequeños del río, los **ajos de peces** o el **salmorejo de bogas** –un guiso tradicional–.

Comarca
de Lácara



Dolmen
de Lácara

Sopa molinera



Pinturas
rupestres de
Arroyo de San
Serván



Ajo de peces



Conejo a la extremeña, plato que armoniza a la perfección con un Ribera del Guadiana.



Naranjas de la variedad Satsuma



Tomates



Además de ello, resulta importante reseñar que en la comarca hallamos la singular **naranja** de la variedad **Satsuma**, que se produce en los naranjos de la zona de El Arenal de Lobón. Satsuma es una variedad de **origen japonés**, con mucho zumo y sin semillas, que se produce entre noviembre y abril y con la cual se elaboran varios postres de naranja. No hay que olvidarse del **producto estrella** de la comarca: **el tomate** o el "**xictimatl**", como le llamaban los aztecas y que los españoles trajimos a Europa en el año 1540.

En el apartado de **carnes**, la **caldereta de cordero estofada** a fuego lento con ajo, pimentón y cebolla, a los que se puede añadir los **platos de caza**, con carne de perdiz, liebre, conejo o jabalí en la cercana **Sierra de San Pedro** que separa, al norte, la comarca de la provincia de Cáceres.

No hay que olvidar los **dulces típicos** de la zona como las ricas **perrunillas**; o los productos de repostería que elaboran las hermanas clarisas en su convento de Montijo, trabajando en silencio y oración, tales como **costrada** (una milhojas a base de hojaldre, merengue y almendras), la **Flor de San José**, los **corazones de almendra** y **corazones de obispo**, los **pestiños** a base de miel y las **flores extremeñas**; además de ello, quesos, mermeladas artesanas, chocolates y miel.

Y **para acompañar** a todos estos típicos platos, los **vinos** de la Denominación de Origen "**Ribera del Guadiana**", en sus subzonas más cercanas a la comarca de Lácara: "**Ribera Alta**", "**Ribera Baja**" y "**Tierra de Barros**", sin olvidarnos del típico **vino de pitarra**, elaborado por muchas familias.

Francisco Rivero

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



VINO DEL MES

por Marcelino Díaz

Visita de la Academia a Almendralejo

El pasado 23 de mayo un grupo de treinta Académicos, Amigos y acompañantes se desplazaron hasta Almendralejo, donde llevaron a cabo un intenso programa preparado por el también académico Marcelino Díaz.

De entrada se visitó el Sepulcro prehistórico de Huerta Montero, un yacimiento de cuatro mil años a.c. perteneciente a la cultura del Calcolítico. Allí, de la mano de Carolina, guía que la Oficina de Turismo puso a nuestra disposición, los Académicos pudimos observar como vivían nuestros antepasados de aquella época, conocer sus rituales mortuorios y sus técnicas de construcción, utilizando los tapiales y las abundantes rocas de granitos y gneis existentes en el lugar.

A continuación la comitiva se trasladó al Museo del Cava de Almendralejo, dando un rodeo por la periferia de la ciudad para evitar el colapso ocasionado por el desfile militar conmemorativo del centenario del cuartel de la Guardia Civil que tuvo lugar en las proximidades del Museo. Una vez en él, los Académicos siguieron con atención las explicaciones que Marcelino les fue dando en torno a los cuarenta y cuatro años de existencia del cava en Extremadura, así como de los cien años de historia del vino en su familia.

Todos ellos pudieron observar los numerosos objetos que en él se exponen, entre los que se halla la colección de botellas de vinos y cavas que Marcelino ha ido elaborando a lo largo de su vida profesional –destacando las siete primeras botellas de cava que salieron al mercado en 1983–; o bien copias de las Sentencias del Tribunal Supremo de 1987, por las que se reconocía a la empresa familiar INVIOSA la posibilidad de seguir elaborando cava y se incorporaba como parte integrante del ámbito geográfico de producción de cava al término municipal de Almendralejo.





Andrés
Barrera



Javier
Hergueta



Aurea
Beatriz
López



Jesús
Medina



José
Menguiano



Finalizada la visita se pasó a la **degustación de varios cavas Puerta Palma**, armonizados con jamón ibérico ("A Cava con jamón", como así lo denomina Marcelino) y se continuó realizando un **recorrido gastronómico** en el que los **vinos del Museo** fueron alternándose con diferentes tapas.

De entre ellos **brilló la armonía** existente entre un vino oloroso, **Solera 1931** –el primero elaborado por la familia en ese año–, con un **fiambre obra** de la anfitriona **Carmina Vázquez**.

A ello siguieron los Puerta Palma blancos y tintos con los que Marcelino finalizó la visita.

Comida en Bodegas Paiva

Previamente a ella **Alfonso Martínez** –miembro de la **tercera generación de la familia propietaria de la bodega**– recibiría al grupo, mostrándole las instalaciones bodegueras en las que se combinan la maquinaria y depósitos de acero inoxidable con las barricas de robles para la crianza de los vinos tintos.

Marcelino realizó una **cata comentada** de los vinos de la bodega: **un blanco de 2025, Solo Cayetana**, elaborado con la variedad de uva del mismo nombre; **un tinto, 56 Barricas**, Tempranillo con crianza; y finalmente el **Cava brut nature Paiva** que la familia elabora en bodega aparte, acogida a la **D.O. Cava**.

Pasadas las tres de la tarde iniciamos la comida en el excelente restaurante que la bodega posee, donde además degustamos un magnífico **bacalao asado** precedido de **lomo y queso** y una **ensaladilla con camarones**. El resto se inclinó por un **estofado de carrilleras**.

A los postres **nuestro Presidente, Evaristo Ramos**, acompañado de **Manuel García**, **secretario de la Academia**, impusieron el collar a los **nuevos miembros de la AEXG: Andrés Barrera, Javier Hergueta, Aurea Beatriz López, Jesús Medina y José Menguiano**.

Tras ello, la despedida correspondiente y el regreso a los respectivos domicilios, dándose fin a una intensa **jornada de convivencia**, henchida de **historia de nuestros antepasados**, de **enología** y de **gastronomía**, noticia de la que se haría eco al día siguiente el diario Hoy.

VINO OLOROSO

Solera 1931

Bodegas Marcelino Díaz

Ctra. Arroyo de San Serván, s/n · Almendralejo (Badajoz)

Un vino oloroso que los industriales salmantinos del aceite, Pedro, Felipe, Isidoro y Marcelino Díaz Sánchez elaboraron por primera vez cuando se establecieron en Almendralejo en el año 1931.

Desde entonces para acá sus descendientes lo conservan como oro en paño y lo disfrutan con sus amigos en ocasiones muy especiales, como la que tuvo lugar el pasado día 23 de mayo cuando la Academia extremeña de Gastronomía visitó el Museo del Cava.

Es un vino ideal para tomar de aperitivo y armoniza muy bien con la caña de lomo ibérico de bellota, tacos de jamón o con el fiambre de pollo de la receta de Carmina Vázquez.

Vino oloroso Solera 1931

Bodegas Marcelino Díaz, Almendralejo.

Características

- Elaborado en 1931.
- Ideal para aperitivo.
- Armoniza con lomo, tacos de jamón o fiambre de pollo.

Notas de cata

- 👁 **Vista.** Color ambarino brillante.
- 👃 **Nariz.** Intensa, compleja y perfumada.
- 👄 **Paladar.** Amplio, armonioso, con dejes de frutos secos.

Marcelino Díaz

Académico de la AEXG



PERFECTA ARMONÍA

Fiambre de pollo y bacon

por Carmina Vázquez

A continuación os obsequiamos con el **fiambre de pollo y bacon**, receta con la que **Carmina Vázquez** nos deleitó durante la visita de la Academia al **Museo del Cava** y que armonizó de forma excelente con el soberbio **vino oloroso Solera 1931**:

Ingredientes

- 1/2 kg de carne de **pollo** picada.⁽¹⁾
- 1/2 kg de **chopped** de cerdo.⁽¹⁾
- 350 g de queso **Roquefort**.
- 2 **huevos**.
- **Bacon ahumado** en finas lonchas.⁽²⁾

Elaboración

Comienza picando el chopped; añade la carne picada de pollo y el Roquefort (mantén con anterioridad el queso fuera de la nevera para que adquiera la temperatura ambiente; de esta forma conseguirás que la mezcla sea homogénea).

Una vez bien mezclado todo, añade los huevos batidos y vuelve a mezclar bien. Reserva.

A continuación, corta tres trozos grandes de papel de aluminio. Sobre cada uno de ellos, dispón las lonchas de bacon, de manera que se vayan superponiendo unas sobre otras.⁽³⁾

Vierte una cantidad de la mezcla sobre el bacon, dándole forma de rectángulo. Con el mismo papel de aluminio ve cerrándolo por un lado y por otro; podrás observar cómo el bacon se adhiere por sí solo (asegúrate de cerrar bien el paquete por todos los lados). Realiza la misma operación hasta formar los otros dos rollos.

Introduce en el horno ya precalentado los rollos, dispuestos sobre una bandeja, y mantenlos a 180° con calor arriba y abajo durante unos 40 minutos.

Retíralos cuando estén templados y ponles peso hasta que se enfríen por completo.⁽⁴⁾

Posteriormente, los reservas en el frigorífico; ya fríos, córtalos en lonchas y... ¡listos para comer!

⁽¹⁾ Cuando compres la carne de pollo, pide al carnicero que te lo pique junto con el chopped. Si no puede ser, puedes hacerlo en la Thermomix.

⁽²⁾ Yo compro *La Selva* de Mercadona.

⁽³⁾ Yo suelo poner 7 lonchas, es un buen tamaño para un rollo. Suelen salir tres rollos y cunde mucho.

⁽⁴⁾ Yo los dejo así como unas 5 ó 6 horas.



Gamas de productos alimenticios

Los **alimentos** que llegan al consumidor no siempre se presentan en su estado original. Los **avances en conservación, transformación y envasado** han permitido disponer de productos más seguros, duraderos y adaptados a las necesidades de la sociedad contemporánea. Como consecuencia, la industria alimentaria y el ámbito gastronómico han desarrollado una **clasificación conocida como gamas alimentarias**, que agrupa los productos según el grado de transformación y los tratamientos tecnológicos aplicados.

Esta clasificación distingue **cinco grandes categorías**, desde los alimentos frescos hasta los platos elaborados listos para consumir. Su conocimiento resulta de especial interés para profesionales de la gastronomía, la restauración, la nutrición y la seguridad alimentaria, además de contribuir a una mejor comprensión de los alimentos que forman parte de nuestra alimentación cotidiana.

1ª gama: alimentos frescos

La primera gama comprende aquellos **alimentos** que se comercializan **en su estado natural o con manipulaciones mínimas** destinadas a facilitar su distribución y venta.

Incluye **frutas, hortalizas, carnes, pescados, mariscos, huevos, cereales** y otros productos frescos que no han sido sometidos a tratamientos de conservación industrial. Estos alimentos conservan íntegramente sus características originales y requieren condiciones específicas de almacenamiento y manipulación para garantizar su calidad e inocuidad.

Su principal ventaja reside en la preservación de sus propiedades organolépticas y nutricionales, aunque presentan una **vida útil** relativamente **limitada**.

2ª gama: conservas y semiconservas

Engloba los **alimentos sometidos a tratamientos de conservación**, principalmente **térmicos**, y posteriormente envasados de forma hermética.

Dentro de esta categoría se encuentran las **conservas vegetales, las legumbres cocidas, los pescados enlatados, las frutas en almíbar o determinados productos esterilizados**. Los tratamientos aplicados permiten destruir o controlar los microorganismos y las enzimas responsables del deterioro de los alimentos, prolongando considerablemente su vida útil.

Primera gama:
alimentos frescos.



Segunda gama:
conservas y semiconservas.



Tercera gama:
alimentos
congelados.

Gracias a estos procesos, los productos de segunda gama pueden almacenarse durante largos periodos sin necesidad de refrigeración, manteniendo unas adecuadas condiciones de seguridad alimentaria.

3ª gama: alimentos congelados

Esta gama está constituida por aquellos alimentos que se están conservados mediante congelación o ultracongelación, a temperaturas iguales o inferiores a -18°C , generalmente.

Verduras, carnes, pescados, mariscos y numerosos productos elaborados forman parte de esta categoría. La congelación ralentiza de manera muy eficaz la actividad microbiológica y enzimática, permitiendo una conservación prolongada con escasas pérdidas nutricionales.

El hecho de que se incorporase la tecnología de ultracongelación durante el siglo XX supuso un avance decisivo para la distribución alimentaria, facilitando el acceso a productos estacionales durante todo el año y ampliando las posibilidades de la restauración moderna.

4ª gama: productos frescos mínimamente procesados

La cuarta gama comprende alimentos frescos que han sido sometidos a operaciones de selección, lavado, desinfección, pelado, troceado o corte, sin recibir tratamientos térmicos de cocción.

Se comercializan generalmente envasados en atmósferas modificadas o protectoras que permiten mantener sus características durante un periodo limitado de tiempo bajo refrigeración. Son productos listos para consumir o para cocinar con una preparación mínima.

Las ensaladas preparadas, verduras troceadas, frutas cortadas o mezclas vegetales para consumo inmediato constituyen algunos de los ejemplos más representativos.

Su desarrollo responde a la creciente demanda de comodidad por parte de los consumidores, permitiendo reducir tiempos de preparación sin renunciar a la frescura de la materia prima.



Cuarta gama:
productos frescos
mínimamente procesados.

FONDO DE
CARNE
(Meat Stock Base)

Productos
deshidratados y
semielaborados

5ª gama: alimentos cocinados y listos para consumir

La quinta gama representa uno de los mayores avances en la aplicación de la tecnología alimentaria a la gastronomía y la restauración.

Está integrada por **alimentos o platos previamente cocinados que**, una vez elaborados, **se envasan al vacío o en atmósferas protectoras** y se someten a **tratamientos de estabilización**, generalmente mediante pasteurización y conservación refrigerada.

A diferencia de los productos precocinados tradicionales, esta gama persigue mantener las cualidades gastronómicas, nutricionales y sensoriales de una elaboración culinaria recién preparada. El consumidor o el profesional de la restauración únicamente debe regenerar térmicamente el producto antes de su consumo.

Entre sus ventajas destacan la mejora de la seguridad alimentaria, la optimización de recursos humanos, la reducción del desperdicio alimentario, la regularidad en la calidad de las elaboraciones y la rapidez del servicio.

Actualmente, numerosos **platos preparados, guisos, carnes cocinadas, pescados, arroces, salsas y postres** se comercializan bajo este sistema de conservación.

Productos deshidratados y semielaborados

Aunque no forman parte de las cinco gamas clásicas, los productos deshidratados y semielaborados ocupan un lugar importante dentro de la industria alimentaria y de la restauración profesional.

En esta categoría se incluyen fondos culinarios, sopas y caldos deshidratados, mezclas para repostería, preparados para heladería, huevos deshidratados, cremas instantáneas o bases para diferentes elaboraciones gastronómicas.

Su utilización permite simplificar determinados procesos de producción, mejorar la estandarización y optimizar los tiempos de trabajo en cocinas profesionales.

PREPARADO PARA
REPOSTERÍA
(Baking Mix)

QUINTA GAMA

GUISO DE
TERNERA

Listo para Degustar

QUINTA GAMA

ARROZ MELOSO
DE SETAS

Listo para Degustar

Quinta gama:
Alimentos cocinados
y listos para consumir.



La quinta gama y su influencia en la gastronomía contemporánea

La evolución de la quinta gama ha transformado profundamente la restauración española durante las últimas décadas. Inicialmente asociada a la restauración colectiva, hospitales, centros educativos y servicios de catering, su desarrollo tecnológico ha permitido alcanzar niveles de calidad que hoy la sitúan también en ámbitos gastronómicos de mayor exigencia.

La mejora de las técnicas de cocción a baja temperatura, el perfeccionamiento del envasado al vacío y el control preciso de la cadena de frío han hecho posible conservar elaboraciones complejas manteniendo gran parte de sus cualidades organolépticas. Como consecuencia, numerosos restaurantes utilizan actualmente sistemas de quinta gama para organizar la producción, garantizar la regularidad del servicio y optimizar recursos sin menoscabo de la calidad culinaria.

En España, figuras destacadas de la gastronomía contemporánea han contribuido a la difusión de estas tecnologías, favoreciendo una visión más técnica y profesionalizada de los procesos de conservación y regeneración de alimentos. Lejos de sustituir a la cocina tradicional, la quinta gama constituye una herramienta que permite preservar elaboraciones culinarias de calidad y adaptarlas a las necesidades logísticas de la restauración moderna.

Concluyendo

La clasificación de los alimentos en gamas constituye una herramienta útil para comprender la evolución de los sistemas de conservación y transformación alimentaria. Desde los productos frescos de primera gama hasta las elaboraciones culinarias de quinta gama, cada categoría responde a necesidades específicas relacionadas con la seguridad, la conservación, la distribución y la comodidad de consumo.

Lejos de establecer jerarquías de calidad, las distintas gamas reflejan la diversidad de soluciones tecnológicas desarrolladas para garantizar el acceso a alimentos seguros y adecuados a los hábitos de vida contemporáneos. Su conocimiento permite valorar mejor los procesos que intervienen entre la producción y el consumo, así como entender la estrecha relación existente entre innovación tecnológica y desarrollo gastronómico.

Domingo Jesús Álvarez Zambrano

Director culinario GEBIDEXSA
Académico de la AEXG



CON LA FIRMA DE Fernando Valbuena

Detalle del cuadro
"El bebedor de absenta"
de Viktor Oliva, 1901.
La absenta era apodada
"el hada verde" o
"el diablo verde".



Muerte en la tarde

El mundo está repleto de escombros. A veces, con suerte, alcanzan a ser antiguallas. Antigüedades sin suerte. Ayer se me cruzaron dos cucharillas de esas que el caletre humano ideó para rebajar absenta. La absenta a palo seco es tela. Un muro vertical solo apto para suicidas. Conviene rebajar sus muchos grados con agua... y su amargura con azúcar.

Una cucharita plana y calada sobre el vaso de absenta sostenía un terrón de azúcar (otra antigualla) sobre el que se vertía, gota a gota, agua helada. Algunos, incluso, para darle al rito calor de infierno, prendían primero el azúcar, que, dicho sea de paso, arde bastante bien con dos gotas de absenta. Con dos gotas de absenta arde bien casi todo. La de toda la vida, la de las monjas suizas, rondaba los ochenta grados. Lo demás eran aromas a la santísima trinidad de los botánicos: anís, ajeno e hinojo.

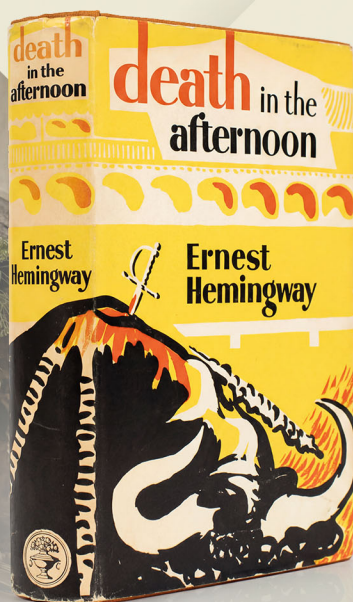
Hubo un tiempo en que se decía que el ajeno provocaba, además de un intenso sabor amargo, graves deterioros mentales. Que si Van Gogh se cortó una oreja de tanta absenta como llevaba dentro, que tal labrador franchute mató a sus dos hijos en un arrebató de absenta... Para disgusto de bohemios de toda laya, la absenta a principios del siglo XX fue, poco a poco, prohibiéndose por doquier. Lo mismo en Suiza que en Estados Unidos. En pocos años pasó de ser el licor más vendido de Francia a un estigma de dipsomanía. Absintismo, curiosa palabra. Una palabra y dos cucharillas, caladas las dos. De absenta.

El fondo de página lo conforma "Jane Avril", uno de los famosos carteles de Toulouse-Lautrec, el cronista visual más importante de la Belle Époque.

Cucharilla
de absenta



Ernest Hemingway
disfrutando de la
fiesta española.



Al caer el agua helada los aceites esenciales de los botánicos, solubles en alcohol, dejaban de serlo y la mezcla se enturbiaba provocando encantadoras volutas opalescentes. **Wilde** aseguraba que la **absenta** tenía el **color del ocaso**. Al menos cuando dejaba de ser verde para ser **mágicamente turbia**. Quizá como el propio Wilde. Del té de Chelsea a la absenta de Saint Germain des Pres. Absenta, azúcar y agua helada en caída libre.

La absenta, además de enemigos, tenía **poetas**. Y no solo franceses. Es lo que va de Baudelaire a Hemingway. Para **Baudelaire** la absenta era el **veneno de los ojos verdes**, el verde de los ojos de la amada. **Hemingway**, en cambio, menos dado a charlotadas poéticas, **se dejó envenenar en calma**.

En realidad vino a Europa a dejarse envenenar. **De absenta y de toros**. Con un extraño vitalismo. Un vitalismo de nubosidad variable. A golpes consigo mismo.

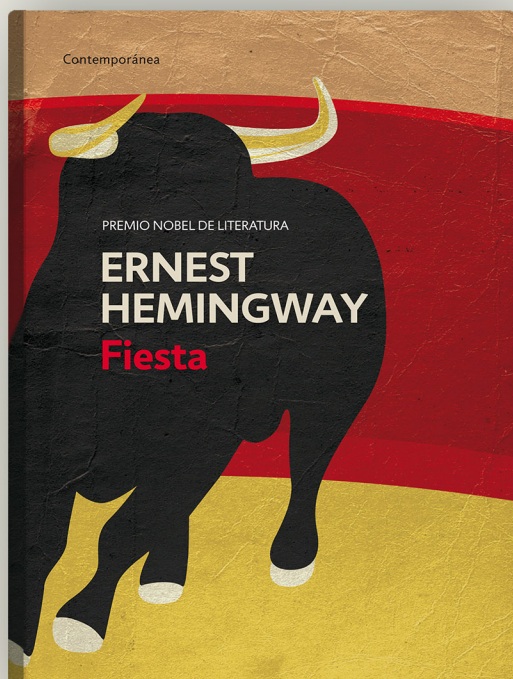
En España nunca estuvo prohibida la absenta, los toros sí, pero poco. De toros no entendía, pero eso no le impidió escribir un delicioso tratado de tauromaquia a la sazón titulado "**Muerte en la tarde**". Un tratado sobre la muerte y el valor de encararla. Lo publicó en 1932 y no es una novela, es un ensayo. Es, como él mismo, **un ensayo deslumbrado y deslumbrante**.

Tres años después –dicen que estando **en Cuba** y tras una tarde en el mar– su magín alumbró un curioso cóctel. Los gringos tienden a mezclar materiales ajenos con soltura, sin los remilgos de los europeos, sin las ataduras de milenios de tradiciones momificadas. La colaboración se la pidió una editorial de su país para un libro donde se recogerían los cócteles favoritos de un puñado de famosos de por allí. **Don Ernesto** ideó una mezcla a la que llamó, utilizando materiales propios, "muerte en la tarde". En bárbaro, "**death in the afternoon**".

Hipotética reunión en un café parisino –gracias a la IA– de Baudelaire, Van Gogh, Wilde y Hemingway.

Hemingway

Antonio Ordóñez junto a Hemingway en el burladero. ElMundo.es.



Una mezcla tan sencilla como bella. A medio camino entre París y Pamplona. Como un eco de "Fiesta". Un eco de sus felices veinte.

Tomen nota: un dedo de absenta por tres de champán. Champán helado y seco, para que la opalescencia de la mezcla sea, si cabe, más bella. Vertido lentamente, como las olas cuando aman. Seco, amargo, potente y, a la vez, fieramente refrescante... trágicamente alcohólico.

Se suicidó un dos de julio. En su mesilla de noche quedaron las entradas para las corridas de Pamplona y los pasajes de avión. El diez toreaba Antonio Ordóñez con toros del vizconde de Garcigrande y el once el rondeño lo hacía con toros del marqués de Villamarta.

La muerte y el valor de encararla.

¡Salud!

Fernando Valbuena

Académico de la AEXG





ARMONÍAS

por Rafael Ansón



Los elementos básicos del turismo de calidad

Durante mucho tiempo, se consideró que el éxito turístico de un país dependía fundamentalmente de la riqueza de sus paisajes, de la belleza de sus monumentos o de la singularidad de su patrimonio cultural. Hoy sabemos que esos factores son imprescindibles, pero no suficientes.

El turismo de calidad es el resultado de una combinación de elementos que deben funcionar de manera armónica. Un destino extraordinario puede fracasar si resulta difícil llegar a él. Un patrimonio excepcional pierde competitividad si no dispone de una oferta hotelera adecuada. Una ciudad llena de atractivos culturales tendrá dificultades para consolidarse si carece de una restauración capaz de satisfacer las expectativas del visitante contemporáneo.

A mi juicio, existen tres pilares fundamentales sobre los que se construye el turismo de calidad: la conectividad, la hotelería y la hostelería. Todo ello sustentado por dos condiciones imprescindibles que constituyen el telón de fondo de cualquier destino competitivo: la seguridad y la calidad de los servicios sanitarios.

La conectividad: existir es poder llegar

En el mundo actual, un destino turístico existe verdaderamente cuando es fácil acceder a él. La conectividad aérea, ferroviaria y terrestre se ha convertido en uno de los grandes factores de competitividad. No basta con tener algo interesante que ofrecer; es necesario que el visitante pueda llegar con rapidez, comodidad y precios razonables.

Un ejemplo especialmente positivo en Iberoamérica es la ciudad de Madrid. Su aeropuerto internacional se ha convertido en uno de los grandes centros de conexión de Europa y permite enlazar con facilidad América del Norte, América del Sur, Europa y el Caribe. Gracias a ello, Madrid actualmente ha multiplicado su atractivo turístico y empresarial.





Por el contrario, encontramos numerosos destinos de enorme valor patrimonial cuya conectividad sigue siendo insuficiente. La región de Petén, donde se encuentra el extraordinario legado arqueológico maya, posee un potencial turístico excepcional, pero las dificultades de acceso y las limitaciones de las conexiones internacionales han condicionado durante años su desarrollo turístico.

La conclusión es sencilla: el atractivo turístico genera interés, pero la conectividad genera visitantes.

La hotelería: el arte de acoger

El segundo pilar es la calidad de la oferta hotelera. El viajero actual busca experiencias, pero también confort, profesionalidad y seguridad. Los hoteles no son únicamente lugares para dormir; forman parte esencial de la experiencia turística.

En este ámbito, Cancún constituye uno de los ejemplos más exitosos de Iberoamérica. En pocas décadas ha logrado desarrollar una infraestructura hotelera de nivel internacional capaz de atender segmentos muy diversos del mercado, desde el turismo familiar hasta el turismo de lujo.

Por el contrario, ciudades con extraordinarios atractivos culturales como Sucre, todavía presentan una capacidad hotelera más limitada para determinados segmentos internacionales de alta exigencia. No se trata de una carencia de atractivo turístico, sino de una oportunidad de mejora para aumentar su competitividad.

La calidad hotelera es una inversión estratégica, porque determina en gran medida la satisfacción final del visitante.

La hostelería: la gastronomía como motor del viaje

El tercer pilar es la hostelería. Durante muchos años, la gastronomía era considerada un complemento del viaje. Hoy se ha convertido en una de sus principales motivaciones. España constituye probablemente el mejor ejemplo de esta transformación. Puede afirmarse que una parte muy significativa de nuestro liderazgo turístico está vinculada a la calidad de nuestra cocina, de nuestros restaurantes y de nuestros productos.

Cada vez más viajeros eligen un destino porque desean conocer su cultura gastronómica. La cocina se ha convertido en una de las expresiones más completas de la identidad de los pueblos.

En Iberoamérica, por ejemplo Lima representa uno de los casos más brillantes. La ciudad ha sabido convertir su extraordinaria riqueza culinaria en una poderosa herramienta de promoción internacional. Su gastronomía atrae visitantes de todo el mundo y proyecta una imagen moderna, creativa y atractiva del país.



$$et = \text{conectividad} + \text{seguridad} + \text{calidad} + \text{sanidad} + \text{gastronomía}$$

La seguridad y la sanidad: condiciones imprescindibles

Estos tres pilares sólo pueden sostenerse sobre dos fundamentos esenciales. El primero es la seguridad. Ningún destino puede consolidarse si el visitante percibe riesgos para su integridad o para sus bienes.

El segundo es la calidad de los servicios sanitarios. La experiencia de los últimos años ha demostrado que los viajeros valoran cada vez más la existencia de infraestructuras médicas modernas, accesibles y eficaces.

Destinos como Madrid, han comprendido esta realidad perfectamente y han convertido la seguridad y la calidad asistencial en elementos de confianza para residentes y visitantes.

Una visión de futuro

España ha logrado situarse entre los grandes líderes mundiales del turismo, porque ha sabido combinar razonablemente estos factores: conectividad, hotelería, hostelería, seguridad y sanidad.

Iberoamérica posee recursos naturales, culturales y gastronómicos extraordinarios. Probablemente pocos espacios del mundo reúnen una diversidad tan rica y tan atractiva. El desafío consiste ahora en fortalecer aquellos elementos que todavía limitan su potencial.

Porque el turismo de calidad no depende únicamente de lo que un país tiene. Depende, sobre todo, de cómo es capaz de ponerlo al alcance del mundo.

Y para ello, resulta imprescindible comprender que la excelencia turística no es el resultado de una sola política, sino de una estrategia compartida en la que conectividad, hoteles, gastronomía, seguridad y sanidad trabajan conjuntamente para ofrecer al viajero una experiencia memorable.

Rafael Ansón

Presidente Fundador y Presidente de Honor de la Real Academia de Gastronomía



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