



ACADEMIA
EXTREMEÑA DE
GASTRONOMÍA

el **ATRIL**

LA GACETA DE LA AEXG

Nº46 - SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2026

Guadalupe



**NOTICIAS DE
LA ACADEMIA**
por Evaristo Ramos



**VINO DEL
MES**
por Marcelino Díaz

**Ya tenemos
galardonados
en nuestros IX
Premios AEXG**

VINO TINTO

Pentateuco Clos
Bodega Agro Ribera
Nature

Ribera del Fresno, Badajoz



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



MISCELÁNEA
por Alfredo Álvarez García

**Degustación de
comidas típicas
del siglo XIX (II)**

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

Cigales.
**Una mirada
al siglo XVI**

Historia, arte y técnica siempre encontraron en el vino un placentero lugar de ...



**MEZCLADO,
NO AGITADO**
por Alfonso Ramos



MISCELÁNEA
por Domingo J. Álvarez

**Un poco
mejor (de
como llegamos)**

**Formas de llegar a
una mesa**

Arroz:
**un grano, mil
posibilidades**

Pocos alimentos han conseguido viajar tan lejos y adaptarse a tantas culturas como el arroz. Presente en la alimentación de...



**TURISMO Y
GASTRONOMÍA**
por Francisco Rivero



CON LA FIRMA DE
Fernando Valbuena

**La Vera y
su famoso
Pimentón**

**Pastel de
cabracho**

Ayer cené pastel de cabracho. Fue en la otra orilla, la mediterránea. A más ...

*Capital extremeña del
Día de la Hispanidad*





NOTICIAS DE LA ACADEMIA

por Evaristo Ramos



Ya tenemos galardonados en nuestros IX Premios AEXG

Queridos Académicos y Amigos de la Academia:

Efectivamente, estamos ya en pleno **otoño**. Una de las estaciones más hermosas de nuestra tierra, cuando los campos extremeños se visten de colores, los paisajes adquieren una luz especial y la naturaleza nos invita a disfrutar, aún más si cabe, de nuestro querido entorno. Es también tiempo de nuevos sabores, de productos de temporada y de esas pequeñas tradiciones que nos recuerdan hasta qué punto la **gastronomía** forma **parte de nuestra cultura** y de nuestra manera de vivir.

Han llegado las **castañas asadas**, y con ellas ese inconfundible aroma que parece anunciar que el otoño ha llegado para quedarse. Una estación que, además de llenar nuestras mesas de buenos productos, viene cargada de **actividad** para nuestra Academia.

Precisamente, estos días hemos celebrado uno de los momentos más esperados de nuestro calendario: la **elección** de los **Premios AEXG Extremadura de Gastronomía**. En esta edición hemos alcanzado un **nuevo récord de participación en las votaciones**, una magnífica noticia que demuestra el **interés** y la **implicación** de nuestros Académicos a la hora de reconocer a quienes, con su trabajo y dedicación, contribuyen a engrandecer la **gastronomía extremeña**.





Casa Claudio



Fiesta de la Tenca



Bodegas Payva

Los galardonados de esta edición recibirán sus reconocimientos el próximo **2 de diciembre**, en el **Hotel Hospes Palacio de Arenales** de Cáceres, en una **gala** que reunirá a representantes de nuestro sector gastronómico y a numerosos amigos de la Academia. Los premiados son:

- **Restaurante:** **Casa Claudio**, en Casar de Cáceres.
- **D.O.P. y Entidades:** **Fiesta de la Tenca**, en la Mancomunidad Tajo-Salor.
- **Bodega:** **Martínez Paiva**, en Almendralejo.

Esta **gala** constituye, sin duda, **uno de los acontecimientos más importantes y especiales de nuestra Academia**. Una ocasión para celebrar el talento, el esfuerzo y la trayectoria de quienes trabajan por nuestra gastronomía, pero también para encontrarnos, compartir experiencias y disfrutar de una jornada en la que el reconocimiento y la amistad serán los grandes protagonistas. Espero que podamos reunirnos allí una amplia representación de **Académicos** y **Amigos** para celebrar juntos esta nueva edición.

Mientras tanto, la **actividad de la Academia** continúa. Ya hemos retomado nuestras tradicionales **catas de vinos y productos**, y seguimos **participando** y acompañando numerosas **iniciativas, encuentros y actos sociales** relacionados con la **gastronomía**. Queremos estar cerca de quienes hacen posible que Extremadura siga siendo una tierra con tanto que ofrecer: en sus cocinas, en sus bodegas, en sus establecimientos o con sus productos.

Como siempre, **seguimos trabajando** con la misma ilusión y el mismo compromiso: promover, divulgar y **poner en valor nuestra cultura gastronómica**, nuestras tradiciones y, especialmente, a todas aquellas personas y entidades que contribuyen a mantenerlas vivas y a proyectarlas hacia el futuro.

Espero que disfrutéis del nuevo número del **Atril**, preparado con el entusiasmo de siempre y con el deseo de seguir compartiendo conocimientos, experiencias y buenos momentos alrededor de nuestra gastronomía.

Os esperamos en la gala. Recibid un fuerte abrazo y mis mejores deseos.

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 (II)

Si algo revela un recetario antiguo es la estrecha relación que existía entre la cocina y la despensa. Antes de que los alimentos pudieran encontrarse durante todo el año y a cualquier hora en los mercados, cocinar significaba conocer bien los productos disponibles, aprovecharlos hasta el último bocado y convertirlos, con tiempo y paciencia, en platos capaces de alimentar a toda una familia. Las recetas de esta segunda entrega son un buen reflejo de aquella manera de entender la cocina.

Las seis elaboraciones que presentamos proceden, como las de la primera parte, del recetario de la cocinera de una casa señorial de Almendralejo. Liebre, gallina, cerdo, pollo y pichón son aquí los protagonistas de una cocina contundente y sabrosa, en la que aparecen técnicas tan tradicionales como los majados, los sofritos, las salsas de cocción lenta o el empleo del vino para enriquecer los guisos. Son preparaciones que hablan de una época, pero también de una forma de cocinar en la que el tiempo era un ingrediente más.

Albóndigas de liebre, croquetas de gallina, lengua de cerdo en salsa, riñones al Jerez, mollejas de pollo en salsa y pichones en salsa componen esta segunda degustación. Algunas recetas parten de productos humildes o poco apreciados hoy, pero precisamente ahí reside parte de su interés: muestran cómo la cocina tradicional era capaz de transformar cada ingrediente en un plato sabroso y digno de ocupar un lugar en la mesa.

Nuestro agradecimiento a la Asociación de Mujeres Rurales de Almendralejo "Pura Cepa", integrada en FEXAMUR, por haber facilitado este valioso recetario y hacer posible que sus recetas sigan viajando desde aquella cocina de Almendralejo hasta nuestras mesas. Recuperarlas es, también, una manera de mantener viva la memoria y honrar a quienes durante generaciones hicieron de la cocina una forma de conocimiento y de transmisión de nuestra cultura.





Albóndigas de liebre

Ingredientes

- 1 liebre
- 1 cebolla grande
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- Pimienta negra molida
- Vino blanco
- Vinagre
- Perejil
- 1 huevo grande
- Pan rallado
- Harina
- Sal
- Aceite de oliva
- Hierba aromáticas al gusto (tomillo y romero)

Elaboración

1. **Deshuesamos** la liebre y cogemos solo la carne magra. **Picamos y añadimos** 4 dientes de **ajo** y **perejil** picadito, un poco de **pimienta negra**, **sal** y un chorreón de **vino**; mezclamos bien.
2. **Batimos** el huevo y lo mezclamos con la carne y un poco de pan rallado. Vamos **haciendo las bolitas**; pasamos por harina, freímos y apartamos.
3. **Hacemos la salsa**: ponemos una cacerola con un buen chorreón de **aceite**, los **ajos** pelados y rajados, la **cebolla** en trozos y un poco de **sal**; dejamos **pochar** bien.
4. En un **vaso batidor** ponemos un chorreón de **vinagre**, **perejil** y lo **pochado** de ajo y cebolla escurrido; **trituramos**, le ponemos bastante **agua**, echamos a la **cacerola** del pochado y al fuego.
5. Ya cuando rompa a **hervir** añadimos las **albóndigas** y dejamos cocer éstas un poco más de tiempo, que queden **tiernas** y la **salsa espesa**.



Croquetas de gallina

Ingredientes

- 1 muslo de gallina
- 2-3 huevos
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cebolleta
- 135 gr de harina
- 1/2 l de leche
- Harina, huevo batido y pan rallado
- Agua
- Aceite virgen extra
- Sal
- Nuez moscada
- Perejil

Elaboración

1. En una olla con agua y sal, pon a **cocer** la gallina con el puerro, la cebolleta y la zanahoria. Cuando la gallina esté tierna, **limpia** de huesos y pieles y **pica fino**.
2. Pon a **cocer los huevos** en una cacerola pequeña con agua y sal durante 10 minutos.
3. Pica la **cebolla** y ponla a **pochar** en una cazuela con aceite, a fuego medio. Añade la **harina** y **remueve** con una varilla, hasta que se dore un poco. Vierte el 1/2 l de **leche** y remueve bien; agrega la misma cantidad de **caldo**, sin dejar de remover. **Trabaja la masa** a fuego suave. **Espolvorea** con **nuez moscada** rallada.
4. **Añade** a la salsa bechamel la **gallina** y los **huevos** picados. Mezcla bien y cocina a fuego suave. Vierte la **masa** a una **fuentes** y deja **enfriar**.
5. Una vez que la masa esté fría, **corta y moldea** las croquetas.
6. **Enharínalas**, pásalas por **huevo** y **pan rallado** y **fríelas** en una sartén con **aceite** muy caliente.





Detalle de la torre
de la **Iglesia**
Parroquial de Ntra.
Sra. de la
Purificación en
Almendralejo

Riñones al jerez

Ingredientes

- 1 kg de riñones de cerdo
- 4/5 dientes de ajo
- 1 cuchara de pan rallado
- 1 copa de vino de jerez
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal
- Pimienta

Elaboración

1. Es fácil encontrar que **nos vendan los riñones** ya limpios, no obstante es recomendable **lavarlos** de nuevo, para después **cortarlos** e ir quitándoles las ternillas blancas que tienen en su interior.
2. Una vez limpios y troceados los metemos en un **bol con agua** junto con un buen chorro de **vinagre** y **sal**, **se frotran** y se dan un par de vueltas para que todos queden bien lavados.
3. Seguidamente se pasan **por agua fría**, se escurren y se salpimentan a gusto.
4. En una sartén **se sofríen los ajos** picaditos y se le añade la cuchara de **pan rallado**.
5. **Echamos los riñones en la sartén** donde tenemos sofrito el ajo y el pan rallado, **añadimos** la copa de **jerez** y damos unas vueltas cuidadosamente.
6. **Lo dejamos cocer** durante 10/15 minutos con cuidado de no endurecerlos.
7. Al final debe quedar una **salsa espesita**.

Lengua de cerdo en salsa

Ingredientes

- Lengua de cerdo
- Laurel
- Sal
- Cebolla
- Ajos
- Pimienta negra
- 1 huevo cocido
- Agua

Elaboración

1. Antes de hacer la lengua de cerdo en salsa hay que **cocerla en una olla** con agua, las hojas de **laurel** y **sal**. Deben cocer al menos **30 minutos**. Cuando ya estén listas, saca las lenguas y **pélalas**, quitándoles la piel más áspera que tienen por encima.

2. **Corta las lenguas** en filetes bastante finos.

3. **Prepara la salsa** de la lengua, cogiendo una sartén y añade la **cebolla** picada junto con los **ajos** y el **laurel**. Todo debe estar bien picado. Deja que se vayan haciendo bien. Una vez que esté dorado, se pasan a un **mortero** y se majan.

4. En el mismo aceite del **sofrito** se **ponen las lenguas** fileteadas, se le añade el **majado** del mortero y el **huevo cocido** picado. Se rectifica de sal y se le añade **pimienta negra**.

6. **Echa** posteriormente un buen chorreón de **vino blanco** y **añade** un poco de **agua** de cocción y deja que se hagan unos **10 minutos** más.

Ya tendrías preparado este plato barato de **lengua de cerdo en salsa**.





Fachada principal
de la **Casa-Palacio
de los Marqueses
de la Encomienda**
en Almendralejo

Mollejas de pollo en salsa

Ingredientes

- 1 kg de mollejas de pollo
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla grande
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- Caldo de pollo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Pimentón de la Vera agridulce
- Vino blanco

Elaboración

1. Se limpian bien las mollejas.
2. Se trocean los dientes de ajo, la cebolla, el pimiento verde y el tomate. Con todo esto hacemos un sofrito y cuando esté hecho, lo pasamos por la batidora y reservamos.
3. En una olla echamos un poco de aceite de oliva y cuando esté caliente, le añadimos las mollejas y las rehogamos dando vueltas.
4. Le añadimos vino blanco y dejamos que evapore el vino 5 minutos, a continuación le añadimos el sofrito reservado y cubrimos de caldo de pollo, la pimienta negra algo de sal y el pimentón de la Vera. Removemos todo bien y tapamos la olla; se pone a fuego medio.
6. Una vez blandas se ponen en el fuego sin tapar, hasta que se vaya consumiendo el caldo.

Pichones en salsa

Ingredientes

- Pichones
- 1/2 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 2 tomates
- 1 diente de ajo
- 1/2 vaso de aceite de oliva
- 2 vasos de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- 2 zanahorias
- Sal

Elaboración

1. Se limpian bien de plumas los pichones y se salan al gusto, añadiéndoles un poco de pimienta negra molida a cada pichón.
2. En una cazuela con aceite y hojas de laurel se rehogan.
3. Una vez rehogados se les añaden los ajos y la cebolla picada, los pimientos picados en tiras y la zanahoria, también picada. Se deja rehogar a fuego lento.
4. Cuando se vea que el pimiento ya está cocinado se le añade el tomate picado y se deja cocer otros 15 minutos, removiendo todo para que no se pegue.
5. A continuación se le añade el vino blanco, procurando que cubra todo, y lo dejamos cocer a fuego lento durante hora y media aproximadamente.
6. En la mesa se presentan en una fuente con los pichones partidos por la mitad y con tiras de pimiento y salsa por encima.

Próximamente

En el próximo número cerraremos esta deliciosa selección de comidas del siglo XIX con las últimas seis recetas de la serie. Será el momento de echarnos al campo y buscar en él esa filosofía de aprovechamiento a través de la caza con platos contundentes, coronados con una succulenta sopa y un dulce. No os las perdáis porque prometen...





**MEZCLADO,
NO AGITADO**
por Alfonso Ramos

Un poco mejor (de como llegamos)

Formas de llegar a una mesa

A la mesa no se llega de una sola manera.

Hay quien llega con hambre de tres horas y quien llega sin hambre ninguna; quien llega cansado del trabajo y quien llega dispuesto a convertir el almuerzo en una fiesta; quien mira el reloj porque tiene media hora y quien lo guarda porque ha decidido que hoy la sobremesa no tiene hora de cierre.

También llegamos con una edad, un oficio, unas costumbres, unas preocupaciones y, por qué no, un estado de ánimo. Y todo eso cuenta. Porque comer no consiste únicamente en elegir qué ponemos en el plato: también importa mucho quién se sienta delante de él y en qué condiciones lo hace.

Tal vez por eso una misma comida puede resultar insuficiente para uno, excesiva para otro y perfecta para un tercero.

Hagamos, pues, un pequeño ejercicio: veamos cómo llegamos a la mesa, qué buscamos en ella y qué nos conviene pedir cuando lo hacemos.

1. Hambriento

Es el comensal que ya ha empezado a comer antes de sentarse. La carta no se lee: se devora con los ojos. El aperitivo le parece una pérdida de tiempo y, mientras los demás todavía están decidiendo, él ya ha calculado mentalmente todo lo que piensa pedir.

Pero el hambre extrema tampoco es el mejor consejero. Llegar con mucha hambre no significa que haya que empezar por lo más contundente ni pedir media carta por desesperación.

¿Qué pedir? Algo que abra el apetito sin saturar y, después, un plato completo que aporte energía y saciedad. Y, sobre todo, algo de paciencia: al cuerpo también hay que darle tiempo para enterarse de que estamos comiendo.

La salida ideal: satisfecho, no derrotado.





2. Exhausto del trabajo

No es lo mismo llegar de una mañana cargando peso, trabajando al aire libre o de pie que hacerlo después de cinco horas delante de un ordenador.

El primero probablemente agradecerá una comida reparadora y energética. El segundo, una comida nutritiva pero menos pesada si después tiene que regresar al teclado, a una reunión o a la carretera.

Porque también existe una gastronomía del oficio.

¿Qué pedir? Una comida completa, adaptada al gasto energético realizado y al que queda por realizar. «Reponer fuerzas» no debería ser sinónimo de comer hasta necesitar una segunda jornada de descanso. No es lo mismo salir de la obra para sentarse a comer que salir de una reunión de Zoom.

La salida ideal: alimentado y reparado, no necesitado de otra jornada de descanso.

3. Con prisas

Este tiene un enemigo claro: el reloj.

Tiene cuarenta minutos, una llamada pendiente, dos asuntos por resolver y, probablemente, la sensación de que comer es una interrupción entre dos cosas importantes.

Pero tener poco tiempo para comer no significa tener que comer mal.

¿Qué pedir? Un plato completo, moderado y fácil de digerir: una buena fuente de proteínas, vegetales y una cantidad razonable de hidratos de carbono. Lo suficiente para sostener la tarde sin convertir la digestión en la principal actividad de la jornada.

Y hay una recomendación que debería estar en cualquier carta: aunque sean veinte minutos, sentarse y comer. La velocidad no debería convertir el almuerzo en una parada de boxes.

La salida ideal: con energía para afrontar lo que queda del día.

4. Con «buena vibra»

Ahora diríamos que viene con buena energía, buena predisposición o, sencillamente, con ganas de pasarlo bien.

Es el comensal que está dispuesto a probar, compartir, descubrir. Puede perdonar un pequeño tropiezo de la cocina porque ha venido a disfrutar y entiende que la comida es mucho más que el contenido del plato.

¿Qué pedir? Aquello que normalmente no pediríamos. Un producto de temporada, una especialidad de la casa, un plato para compartir o un vino que no conocemos.

Cuando el estado de ánimo acompaña, la curiosidad también alimenta.

La salida ideal: con la sensación de que ha ocurrido algo, aunque solo haya sido un buen almuerzo.

5. Por compromiso

Hay comidas que se eligen con la carta y otras que se eligen con la agenda.

Comidas de empresa, compromisos familiares, reuniones institucionales, encuentros a los que acudimos porque debemos hacerlo. El comensal está allí, pero quizá no habría elegido estar allí.

Es el territorio del clásico «yo me adapto a lo que pidáis», que a menudo significa que nadie sabe realmente qué quiere.

¿Qué pedir? Algo agradable, seguro y que permita conversar. Quizá no sea el mejor momento para un plato que exija concentración, cubiertos especiales o una operación de ingeniería para llegar hasta el último bocado.

La salida ideal: preguntándose por qué aquello que empezó como un compromiso ha terminado siendo una comida que no tenía ninguna prisa por acabar.

6. Preocupado

Este está sentado, pero no necesariamente está en la mesa.

Su cabeza sigue en el trabajo, en una conversación pendiente, en una decisión que debe tomar o en un problema que todavía no sabe cómo resolver.

Para él, la comida debería ser sencilla y amable. No necesita demasiadas decisiones ni demasiadas complicaciones.

¿Qué pedir? Algo que conozca, que le guste y que le permita comer sin pensar demasiado. Y, si la compañía es buena, quizá compartir.

Porque algunas veces el mejor ingrediente de una comida no aparece en la carta. Es alguien que pregunta:

– ¿Qué te pasa?

La salida ideal: quizá con el problema todavía allí, pero algo menos pesado.





7. De celebración

Aquí cambia todo. Un cumpleaños, un aniversario, una buena noticia, un reencuentro, un ascenso, una amistad recuperada o simplemente la alegría de estar juntos.

Porque hay días en los que merece la pena pedir algo especial. No necesariamente lo más caro. Algo que tenga posibilidades de convertirse en grato recuerdo.

¿Qué pedir? Compartir, brindar, probar algo diferente y, sobre todo, dejar espacio para la sobremesa.

Porque algunas comidas permanecen en la memoria durante años –y casi nunca es por la cuenta–.

La salida ideal: celebrando todavía.

8. Sin apetito

Es, aparentemente, el peor cliente de cualquier restaurante.

«No tengo hambre», dice, mientras los demás consultan la carta.

Pero hambre y apetito no siempre son lo mismo. Puede no existir una gran necesidad de comer y, sin embargo, aparecer el apetito ante un buen olor, un plato bien presentado o una conversación que despierta las ganas.

¿Qué pedir? Moderadas cantidades, ligeras preparaciones, nada de comer por obligación... y dejar quizá que la mesa haga su trabajo.

La salida ideal: preguntándose cómo era posible que no tuviera hambre.

9. Dispuesto a descubrir

Este es el comensal curioso.

Pregunta de dónde viene el producto, quién lo ha elaborado, qué recomienda la casa, qué está en temporada. Prueba, compara, escucha.

Para él, comer también es aprender.

¿Qué pedir? Lo que no conoce. Productos de temporada, especialidades locales, platos tradicionales o interpretaciones que permitan descubrir algo del territorio.

En Extremadura, por suerte, esta categoría tiene mucho trabajo por delante.

La salida ideal: con algo nuevo aprendido que no sabía cuando llegó.

La edad también se sienta a la mesa

A todo lo anterior habría que añadir un elemento que condiciona más de lo que pensamos: la edad.

No comemos igual a los veinte que a los sesenta. Ni tenemos las mismas necesidades, ni el mismo gasto energético, ni los mismos horarios, ni la misma relación con la comida.



Un joven puede necesitar más energía y, al mismo tiempo, disponer de menos tiempo para comer. Estudios, primeros trabajos, desplazamientos y horarios cambiantes convierten muchas veces el almuerzo en una cuestión logística.

En edad adulta aparece el famoso «tengo una hora para comer». Trabajo, reuniones, hijos, desplazamientos y obligaciones convierten a la mesa en mera parada entre dos obligaciones.

Pero los años cambian nuestra relación con ella. Disminuirá la opulencia de grandes cantidades, pero aumentará el valor que damos al producto, a la conversación, a la tradición y a la sobremesa.

Porque hay una diferencia curiosa entre las generaciones: cuando somos jóvenes, muchas veces queremos terminar pronto para seguir con el día; cuando acumulamos años, quizá empezamos a comprender que la comida también forma parte del día.

Y no solo la edad. También el oficio, los horarios, la actividad física y el momento vital condicionan nuestra manera de sentarnos a comer.

La mesa, al fin y al cabo, no es sino un pequeño retrato de quien se sienta en ella.

¿Y cómo deberíamos salir de una comida?

Esta quizá sea la pregunta más importante.

Deberíamos salir satisfechos, pero no derrotados; saciados, pero no pesados; estimulados y dialogantes, si hemos tenido compañía; sorprendidos, si hemos descubierto algo nuevo; y, si veníamos preocupados, quizá un poco menos.

Abandonar la mesa con energías, si nos espera una tarde de trabajo; y con ganas de alargar la sobremesa si el día nos lo permite.

Porque una buena comida contiene algo reparador. No arregla una mala mañana, vaya, ni resuelve un problema o cambia las obligaciones que nos esperan al salir. Pero puede conseguir que las afrontemos de otra manera.

Hace casi doscientos años, el gastrónomo francés **Jean Anthelme Brillat-Savarin** escribió una frase que se ha convertido en uno de los grandes aforismos de la gastronomía: «*Dime qué comes y te diré quién eres*».

Permitidnos darle una vuelta de rosca: ***Dime cómo te sientas y te diré qué necesitas***. Porque hay muchas formas de llegar a una mesa.

Pero quizá solo haya una buena manera de marcharse: un poco mejor de como llegamos.

Alfonso Ramos Retamar

Amigo de la AEXG





La Vera y su famoso Pimentón

La Vera es una de las comarcas más conocidas de Extremadura. Hay dos importantes motivos:

· El primero porque fue el refugio del único emperador español, **Carlos V**, quien murió en el **Monasterio de San Jerónimo de Yuste**; en su honor se creó la **Orden de los Caballeros de Yuste**. En la iglesia conventual del monasterio se entrega cada año el prestigioso europeo "**Premio Carlos V**" a autoridades internacionales muy reconocidas, como al ruso Mijaíl Gorbachov, el alemán Helmut Kohl, el español Felipe González, el portugués Jorge Sampaio o el italiano Antonio Tajani, por citar solo a unos cuantos.

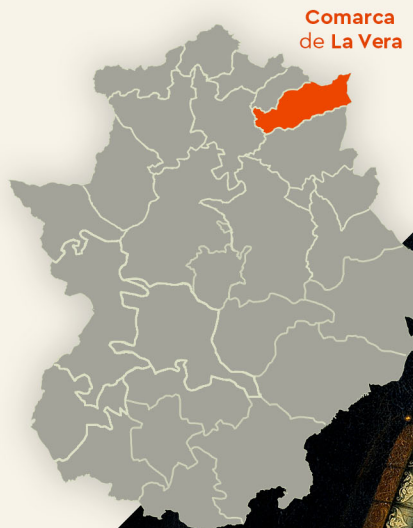
· Además, se puede decir que La Vera es un **destino turístico** con una gran personalidad. Tiene su propia marca en España, ampliada, además, por ser tierra del **pimentón de la Vera**, toda una joya gastronómica.

Esta comarca tiene 19 municipios más dos localidades, **Valdeñigos de Tiétar**¹ y **Vega de Mesillas**². Los municipios, desde el sur hasta el norte –partiendo desde Plasencia–, son los siguientes: **Tejeda de Tiétar**, **Gargüera**, **Arroyomolinos de la Vera**, **Pasarón de la Vera**, **Torremenga de la Vera**, **Jaraíz de la Vera**, **Collado de la Vera**, **Garganta la Olla**, **Cuacos de Yuste**, **Aldeanueva de la Vera**, **Jarandilla de la Vera**, **Guijo de Santa Bárbara**, **Losar de la Vera**, **Robledillo de la Vera**, **Viandar de la Vera**, **Talaveruela de la Vera**, **Valverde de la Vera**, **Villanueva de la Vera** y **Madrigal de la Vera**. De todos estos pueblos, **cinco de ellos** son **conjuntos históricos artísticos**: **Pasarón**, **Garganta**, **Cuacos**, **Valverde** y **Villanueva**; incluso el **Monasterio de Yuste** está declarado **Patrimonio Histórico Europeo**. Además, muchos pueblos cuentan con singulares **fiestas de interés turístico**, tales como **los Escobazos** en Jarandilla, **el Peropalo** de Villanueva y **los Empalaos** de Valverde.

¹ Valdeñigos de Tiétar es una entidad local menor perteneciente al municipio de Tejeda de Tiétar.

² Vega de Mesillas es una localidad perteneciente al municipio de Collado de la Vera.

Comarca
de La Vera



Los Escobazos
de Jarandilla
de la Vera.



Sello
distintivo
de la DOP
Pimentón
de la Vera.





Y qué decir del famoso **Pimentón de la Vera**, cuyos datos tomo de la prestigiosa especialista en este tema **Teresa de Jesús Bartolomé**, doctora agrónoma:

El **pimiento**, un producto originario de la zona de Perú-Bolivia, **fue traído al Viejo Continente por Cristóbal Colón** tras su primer viaje a América y ofrendado a los Reyes Católicos durante su encuentro en el Monasterio de Guadalupe.

Entre 1569 y 1590, unas 20 naves atracaban al año en los puertos de España cargadas de pimientos, distribuyéndose posteriormente por Europa, Asia y África. **Su cultivo lo iniciaron los frailes Jerónimos del monasterio de Guadalupe** y se lo transmitieron a otras comunidades Jerónimas, entre ellas la del Monasterio de Yuste.

La **zona extremeña de producción** de pimientos para obtener el pimentón, se halla en **cuatro comarcas: La Vera, Campo Arañuelo, Valle del Ambroz y el Valle del Alagón**. Hay **mucho labor** en el tema del pimentón, desde su **origen** americano, su **historia** y la **tradición** de su producción y **elaboración** hasta su llegada al consumidor: la recogida del fruto, el secado, la molienda y el proceso seguido en la Junta de Extremadura –y después en instancias superiores, como la Administración del Estado y la Unión Europea–, hasta conseguir la **Denominación de Origen Protegida**, la certificación de calidad y su **utilización por los cocineros de todo el mundo** como condimento de los mejores manjares, entre ellos los famosos chefs **Dabid Muñoz**, de **DiverXO**, en Madrid y **Toño Pérez**, de **Atrio**, en Cáceres; dos restaurantes de tres estrellas Michelin.

Francisco Rivero

Académico de la AEXG

Doctor en Turismo

Cronista oficial de Las Brozas e Hinojal



Escamas de pimiento ahumado dulces o picantes, evolución gourmet del tradicional Pimentón de la Vera.



Volteo del pimiento en los secaderos mientras se ahúma y se deshidrata.



VINO DEL MES

por Marcelino Díaz

TINTO

Pentateuco CLOS

Bodega Agro Ribera Nature

Ribera del Fresno, Badajoz

Bodegas Pentateuco, situada en Ribera del Fresno en los límites de la Tierra de Barros y junto a la sierra Grande de Hornachos. Sus viñedos se cultivan en una franja de **suelos muy diferentes** a los del resto de la comarca. En ellos predominan una gran **profusión de minerales** a base de **micas y esquistos** que confieren a los vinos un **aroma y una peculiaridad únicos**. Si a ello le añadimos un factor climático diferente, basado en una **altitud de 450 m.** y el contar con cinco variedades diferentes entre las que **predomina el Mazuelo** y una esmerada elaboración, nos encontramos ante una colección de **cinco vinos tintos excepcionales** a los que se le dan los nombres de los diferentes libros bíblicos del **Pentateuco** y que se comercializan en **peculiares botellas** achatadas que le confieren un especial aspecto. Hoy traemos a estas páginas el Pentateuco Clos, 30 € / botella.

La **bodega fundada en 2019** es propiedad de **Agro Ribera Nature**, cuyos accionistas son los hermanos **José Luis y José Manuel Puntas**; está **dirigida por el experto enólogo Ricardo Cantera**. Cuenta con viñedos propios que cultiva en **régimen ecológico**.



PENTATEUCO arn



Ricardo Cantera
Enólogo. Director
de la bodega
Agro Ribera Nature.



La bodega ofrece un **servicio turístico** de gran interés con **visita a sus viñedos y a la bodega**, donde el visitante recibirá –de la mano de Ricardo Cantera– interesantes explicaciones históricas y técnicas de los vinos Pentateuco, los cuales serán degustados con un excelente **cocido Maragato** cocinado por el leonés y veterano enólogo.

Pentateuco CLOS

**Bodega Agro Ribera Nature,
Ribera del Fresno.**

Características

- Suelos ricos en micas y esquistos.
- Variedades: 70 % Mazuelo, 20% Garnacha y 10% Tempranillo / Monastrel / Cabernet Sauvignon.
- Crianza: mezcla de 3 añadas. Crianza por separado durante 3 años en barricas nuevas de diferentes orígenes y tamaños.

Notas de cata



Vista. Color picota de capa alta y tonalidades grana.



Nariz. Limpia y penetrante con dejes de compota de frutas rojas maduras.



Paladar. Intenso, sabroso con una expresión tánica moderada y post gusto amplio.

Armonías

Muy adecuado para tomar con platos tan sabrosos como el cocido maragato y carnes rojas.

Marcelino Díaz

Académico de la **AEXG**



MISCELÁNEA
por Alfredo Álvarez García

Cigales. Una mirada al siglo XVI

Historia, arte y técnica siempre encontraron en el vino un placentero lugar de convivencia. Esto es tan universal como la forma de sonreír de un bebé; no importa el sitio, la raza, la época; ocurre siempre de la misma forma. Buscando el vino uno encuentra con él la esencia de aquellos sitios que visita, su historia, y también sus mecanismos para adaptarse a tales espacio y tiempo.

Este año, en mi holganza estival, buscando otras esencias, recalé una mañana en Cigales, en el corazón de Castilla y León, en dominios del río Pisuerga del que apenas se aleja 8 km, en el reino extenso del gran Duero, entre Valladolid y Palencia, a 12 km de la una y 39 de la otra.

Llama la atención, llegando a la villa, la monumental iglesia que avisa al viajero de que no es tontería detenerse allí un momento. Se trata de la iglesia de Santiago Apóstol, pero se la conoce en la zona como la "Catedral del vino" y hay razones para ello: le viene lo de "catedral" por sus dimensiones y tal vez porque su arquitecto, Rodrigo Gil de Hontañón, ya tenía experiencia en catedrales como la de Segovia o la Nueva de Salamanca, entre otras; lo de "del vino" le viene porque el proyecto de semejante obra fue propiciado por el alto poder económico de la zona a principios de s. XVI, procedente de la venta del vino clarete que elaboraban. Este poder económico se vio favorecido sin duda por el establecimiento de las Cortes de Castilla en Valladolid y la exención de impuestos que se decretó para el vino clarete de Cigales en la zona, hechos que potenciaron la producción de este caldo para su venta, sobre todo en aquellas dos importantes ciudades vecinas mencionadas. Nos da idea de la situación que se alcanzó el hecho bien documentado de que en el año de 1535, en el que se iniciaron las obras de la iglesia, había en Cigales alrededor de 400 habitantes y 350 bodegas.





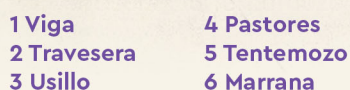
Que se hiciera fundamentalmente clarete se explica porque cada bodeguero tenía sus viñas propias en las que cultivaba variedades de uvas tanto tintas como blancas con el fin de evitar que una enfermedad endémica de alguna de ellas arruinara la producción (y el sustento familiar) de todo un año. Durante la vendimia se recogía toda la uva junta, y junta entraba en el lagar, se prensaba, maceraba, fermentaba, trasegaba y limpiaba como si de tinto se tratase, resultando el color claro a causa de la uva blanca que contenía.

Como ejemplo ilustrativo de las bodegas de la época visitamos una situada a poco más de cinco minutos a pie de "la Catedral". Excavada en la roca, a unos 12 m bajo el nivel del suelo, sus paredes nos muestran la huella del pico que le dio forma. Allí la temperatura se mantiene a unos 12° C, prácticamente constante todo el año, y con un 60% de humedad relativa. Al bajar a la cueva, un impresionante tronco de negrillo acapara la atención del visitante. Se trata de "la viga" del lagar que, en éste, es una pieza de 18 m de longitud y una tonelada y media de peso, con la que se prensaba la uva para extraer su jugo. Se usaba como una palanca de 2º orden. Sí; hombre; aquellas en las que la "resistencia" (las uvas que había que prensar) se coloca entre el "punto de apoyo" y la "potencia" (el peso de la propia viga); como en un cascanueces. Un extremo de esta viga se fija en el fondo de la estancia, en un hueco horadado en la pared y rematado por arriba con otra viga que llaman "travesera", que le ofrece el punto de apoyo. La altura del otro extremo de la viga se ajusta mediante un usillo que la atraviesa y que se hacía girar para levantarla cuando había que colocar la uva, o para bajarla hasta dejar que los 1500 kg de viga cayesen sobre ésta para prensarla. El movimiento de la viga en su plano vertical lo garantizaban dos tabloncillos verticales fijados a ambos lados, entre la cúpula y el suelo, que llaman "pastores" (otros dos pastores más pequeños evitan también el desplazamiento lateral en la zona de la travesera). La máquina que trato de describir también tenía, como cualquiera que se precie en la actualidad, su sistema de seguridad. Se trata de un tronco de madera, a menudo horadado y relleno de piedras y argamasa, que se colocaba bajo la viga, en posición vertical, entre los pastores centrales, y garantizaba que ésta se mantuviera arriba durante la carga de la uva, aunque el usillo se rompiera o alguien lo hiciera girar inadecuadamente. Por eso (supongo yo) allí lo llaman "tentemozo".

A close-up photograph of a large, rusty metal padlock secured with a chain and a key, resting on a piece of weathered, light-colored wood. The background is a soft, out-of-focus landscape.

A large, ancient stone mortar and pestle, likely used for grinding spices or grains, displayed in a museum setting. The mortar is a large, cylindrical stone block, and the pestle is a long, thick wooden handle with a rounded head. The background is a plain, light-colored wall.

Académico de la AEXG (sillón Roso de Luna),
físico e ingeniero





MISCELÁNEA

por Domingo J. Álvarez

Arroz: un grano, mil posibilidades

Una historia milenaria

Pocos alimentos han conseguido viajar tan lejos y adaptarse a tantas culturas como el arroz. Presente en la alimentación de millones de personas, este cereal es mucho más que un ingrediente cotidiano: es historia, tradición y uno de los grandes protagonistas de la gastronomía mundial.

Su cultivo se remonta a miles de años atrás. Las investigaciones arqueológicas sitúan algunos de sus primeros procesos de domesticación en el valle del río Yangtsé, en China, hace aproximadamente 8.000-9.000 años. Desde allí, su cultivo se extendió progresivamente por distintas regiones de Asia, donde surgieron variedades adaptadas a diferentes climas, suelos y costumbres culinarias. También se desarrolló el cultivo de arroz en el subcontinente indio, desde donde distintas variedades y técnicas contribuyeron a enriquecer su historia.

Su llegada a Europa fue un proceso largo. En la península ibérica, el cultivo del arroz adquirió especial importancia durante la época de Al-Ándalus, cuando se perfeccionaron las técnicas agrícolas y los sistemas de regadío. Las tierras húmedas del litoral mediterráneo, especialmente las valencianas, ofrecieron condiciones favorables para su desarrollo. Con el paso del tiempo, el arroz se incorporó a la cocina popular y dio lugar a elaboraciones que hoy forman parte de nuestro patrimonio gastronómico.

En España, pocos platos representan tan bien esa relación entre producto, territorio y tradición como la paella. Sin embargo, las posibilidades del arroz van mucho más allá: arroces caldosos y melosos, risottos, ensaladas, guarniciones, postres así como otras recetas de inspiración oriental, demuestran su extraordinaria versatilidad.

Pero no todos los arroces se comportan igual ante el fuego. La forma del grano, su composición, el tratamiento al que se somete y su capacidad para absorber líquidos determinan cuál resulta más apropiado para cada preparación.

Vamos a descubrir las principales variedades y sus usos más habituales.





Tipos de arroz y sus usos

Existen miles de variedades de arroz y numerosas formas de clasificarlas. Podemos distinguirlas por la longitud y la forma del grano, su composición, el aroma, el color o el tratamiento que reciben después de la cosecha. Conocer sus características nos ayudará a elegir el arroz adecuado para cada receta.

1. Arroz de grano largo

Sus granos son alargados y, una vez cocidos, suelen quedar sueltos y separados. Es una buena elección para arroces blancos, ensaladas, guarniciones y platos en los que interesa que el grano conserve su forma sin apelmazarse.

2. Arroz de grano medio

Presenta un grano de longitud intermedia y suele absorber bien los sabores del caldo y de los ingredientes con los que se cocina. Es muy habitual en la gastronomía española y resulta apropiado para paellas, arroces al horno, cazuelas y otras elaboraciones tradicionales.

3. Arroz de grano redondo o corto

Su grano es más corto y redondeado. Según la variedad y la técnica de cocción, puede liberar una cantidad considerable de almidón, lo que favorece las texturas melosas y cremosas. Se utiliza en arroces tradicionales, platos de cuchara y postres como el arroz con leche.

4. Arroz glutinoso

A pesar de su nombre, no contiene gluten. Su característica principal es su elevado contenido en amilopectina, un componente del almidón que hace que los granos queden muy pegados después de la cocción. Es habitual en numerosas preparaciones asiáticas, tanto dulces como saladas, incluidos algunos pasteles y postres de arroz. Conviene no confundirlo con el arroz japonés de grano corto que se emplea para elaborar sushi: aunque también queda adherente, se trata de arroces diferentes.

5. Arroz vaporizado

Se obtiene mediante un tratamiento con agua y vapor aplicado al grano antes de su molienda. Este proceso ayuda a conservar parte de los nutrientes presentes en las capas externas y hace que el arroz resista mejor la cocción, manteniendo los granos separados. Es especialmente práctico para ensaladas, guarniciones y platos en los que interesa evitar que el arroz se pase. Su capacidad para absorber sabores y su comportamiento son diferentes de los del arroz convencional, por lo que conviene respetar las instrucciones del fabricante.



6. Arroz integral

Conserva el salvado y el germen, una vez retirada la cáscara no comestible. Por ello, generalmente, aporta generalmente más fibra y determinados micronutrientes que el arroz blanco de la misma variedad. Su textura es más firme, su sabor ligeramente tostado y su cocción suele ser más larga, aunque depende del tipo de grano y del tratamiento recibido. Es una buena opción para ensaladas, guarniciones, platos de verduras y recetas vegetarianas.

7. Arroz basmati

Originario del subcontinente indio, especialmente de India y Pakistán, destaca por sus granos largos y finos y por su aroma característico. Una vez cocido correctamente, queda ligero y suelto. Es ideal para acompañar curris, carnes, pescados y verduras, así como para preparar arroces especiados al estilo pilaf. Su personalidad aromática lo convierte en una alternativa excelente cuando queremos alejarnos de los sabores más tradicionales de nuestra cocina.

8. Arroz jazmín o tailandés

Es un arroz aromático, muy asociado a la gastronomía tailandesa y del sudeste asiático. Su fragancia recuerda a las flores y, después de la cocción, presenta una textura más tierna y ligeramente adherente que la de muchos arroces de grano largo. Combina especialmente bien con pescados, mariscos, verduras salteadas y platos asiáticos especiados.

9. Arroz salvaje

Pese a su nombre, no es un arroz propiamente dicho, sino la semilla de una planta acuática del género *Zizania*. Sus granos son largos, oscuros y de sabor intenso, con notas que recuerdan a los frutos secos. Se utiliza en ensaladas, guarniciones, rellenos y platos de cocina creativa. También puede mezclarse con arroz convencional para aportar contraste de color, textura y sabor.

Los arroces más mediterráneos

La cocina española ha desarrollado una extraordinaria cultura arrocer, con preparaciones que cambian de una región a otra y que aprovechan los productos disponibles en cada territorio.

Entre las variedades más apreciadas se encuentra el **arroz Bomba**, de grano corto y redondeado, conocido por su capacidad para absorber una cantidad importante de líquido sin perder fácilmente su estructura. Durante la cocción, el grano tiende a expandirse a lo ancho y conserva una textura firme, características que lo hacen

Para hacer sushi se utiliza arroz de grano corto -o redondo- de la variedad *japónica* (Koshihikari, Nishiki, Minori...).



*Arroz
integral*





especialmente adecuado para paellas y otros arroces secos. También puede utilizarse en determinadas elaboraciones caldosas. El Bomba se cultiva en distintas zonas arroceras españolas. No debe confundirse la variedad con las denominaciones de origen que amparan arroces producidos en territorios concretos.

Otro protagonista de la cocina mediterránea es el **arroz de grano redondo**, muy utilizado en arroces melosos, guisos y recetas tradicionales. Su comportamiento permite obtener elaboraciones en las que el caldo y el almidón se integran para crear una textura envolvente.

Y, aunque su origen sea italiano, el **risotto** ha conquistado las cocinas de medio mundo. Para prepararlo suelen elegirse variedades como Arborio o Carnaroli, que liberan almidón durante la cocción y ayudan a conseguir su característica cremosidad. El secreto está en controlar el caldo, el tiempo y el movimiento del arroz, y finalizar la elaboración con los ingredientes que aportan untuosidad, como el queso y, según la receta, la mantequilla.

Nuevos sabores en nuestros fogones

La cocina contemporánea ha ampliado todavía más el repertorio arrocero. Hoy es habitual encontrar variedades que hace unas décadas resultaban menos familiares en los hogares españoles.

El **basmati** aporta un toque aromático a platos de inspiración asiática, mientras que el **arroz integral** ofrece una textura más consistente y un sabor con matices de cereal y frutos secos.

El **arroz salvaje**, por su parte, se ha ganado un lugar en la cocina creativa gracias a su aspecto singular y a su sabor intenso. Puede utilizarse como guarnición, en ensaladas o combinado con otros arroces para aportar contraste.

También el **arroz vaporizado** conserva su espacio en la cocina cotidiana, especialmente cuando necesitamos granos sueltos que soporten bien la cocción. Es una alternativa práctica para ensaladas y guarniciones, aunque no siempre será la mejor elección si buscamos un arroz meloso o una paella con las características tradicionales.

En definitiva, no existe un arroz universal que sirva para todas las recetas. Cada variedad tiene sus particularidades, y elegir bien es el primer paso para conseguir el resultado deseado. La cantidad de líquido, el tiempo de cocción, el reposo y la técnica empleada deberán adaptarse al arroz elegido y a las indicaciones del fabricante.

Porque, cuando conocemos el producto, un ingrediente tan sencillo como el arroz puede convertirse en el punto de partida de elaboraciones tan diferentes como deliciosas.

Dos arroces, dos maneras de entender la cocina

1. Arroz meloso con espárragos y setas

Una propuesta vegetal que combina el sabor del monte con la suavidad de un arroz meloso. Las setas aportan profundidad, los espárragos silvestres ese toque vegetal ligeramente amargo y las hierbas aromáticas ponen el acento final.

Ingredientes

- Caldo de verduras, en cantidad suficiente.
- 2 tazas de arroz Bomba o arroz redondo.
- 1 cebolleta.
- 1/2 pimiento verde.
- 1 bandeja de setas variadas (shiitake, portobello, boletus u otras disponibles).
- Espárragos silvestres.
- 2 dientes de ajo.
- Un puñado de perejil.
- Un puñado de albahaca.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal, al gusto.

Elaboración

1. Picamos la cebolleta y el pimiento verde y los pochamos en una cazuela con un chorro de aceite de oliva.
2. Cuando las verduras estén blandas, incorporamos las setas troceadas y los espárragos limpios y cortados, reservando algunos para la presentación.
3. Añadimos el arroz y lo rehogamos brevemente para que se impregne de los sabores del sofrito.
4. Incorporamos el caldo de verduras, previamente calentado, poco a poco y en cantidad suficiente para que el arroz se cocine sin quedarse seco. Removemos según lo requiera la elaboración y ajustamos el líquido hasta conseguir una textura melosa y el punto de cocción deseado.
5. Mientras tanto, majamos en un mortero los dientes de ajo, el perejil y la albahaca. Añadimos aceite de oliva poco a poco, mezclando hasta obtener una salsa aromática.
6. Servimos el arroz recién hecho al que añadimos la salsa de hierbas, coronando con los espárragos reservados, previamente salteados o cocinados a la plancha.





2. Arroz cremoso de boletus con espuma de queso de La Serena

Propuesta que reúne dos productos de gran personalidad con un resultado que busca combinar la intensidad del boletus y la untuosidad de uno de nuestros quesos emblemáticos, coronado con una presentación de inspiración contemporánea.

Ingredientes (para 20 comensales)

- 2.000 g de arroz redondo de las Vegas Altas.
- 150 g de queso de La Serena.
- 120 ml de nata.
- 2 bolsas de surtido de setas.
- Sofrito de cebolla y ajo.
- Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).
- Sal y pimienta.

Para el caldo

- 1 hueso de jamón ibérico.
- Caldo de cocción de los hongos.
- 1 cebolla.
- 1 puerro.
- 1 zanahoria.
- 2 dientes de ajo.
- Agua, en cantidad suficiente.
- 1 cucharadita de salsa de soja.
- Sal, al gusto.

Elaboración

1. Para preparar el caldo ponemos agua en una cazuela e incorporamos la zanahoria, el puerro, la cebolla, los dientes de ajo y el hueso de jamón ibérico. Añadimos la salsa de soja y una pizca de sal. Cocinamos durante 25-30 minutos y añadimos el caldo de cocción de los hongos. Colamos y reservamos.
2. Limpiamos las setas y reservamos algunas para la presentación. Podemos blanquearlas brevemente antes de utilizarlas. Laminamos las reservadas y las salteamos con un poco de ajo y aceite de oliva.
3. Disponemos las láminas de setas en el fondo de los platos, aliñamos con AOVE y salpimentamos.
4. Picamos el resto de setas y las incorporamos al sofrito de cebolla y ajo. Añadimos el arroz y lo rehogamos durante unos minutos.
5. Vertemos el caldo caliente poco a poco, a medida que el arroz lo vaya absorbiendo, y cocinamos hasta que alcance el punto deseado, removiendo con frecuencia para favorecer la liberación del almidón y conseguir una textura cremosa.
6. Incorporamos el queso de La Serena y continuamos removiendo hasta que se integre en el arroz. Dejamos reposar unos minutos.
7. Para la presentación, servimos el arroz sobre las setas dispuestas en el plato. Terminamos con la espuma de queso de La Serena y un toque de pimentón de La Vera.

Domingo Jesús Álvarez Zambrano

Director culinario GEBIDEXSA
Académico de la AEXG



CON LA FIRMA DE
Fernando Valbuena

Pastel de cabracho
de Arzak

Pastel de cabracho

Ayer cené pastel de **cabracho**. Fue en la otra orilla, la mediterránea. A más de ochocientos kilómetros de mi tierra, digamos, para ser exactos, a más de ochocientos kilómetros del **Alto de Miracruz**. Aquí, tan lejos... y por medio el sabroso flechazo del recuerdo.

Al principio fue el pastel de cabracho... Si hubiera que filmar la **historia de la** llamada **nueva cocina vasca**, aquella succulenta revolución blanca, la **primera escena** bien pudiera ser la de un jovencísimo **Juan María Arzak**, allá por 1971, comprando en el **Mercado de la Brecha de San Sebastián**. Cargado con los avíos, sale y se acerca al **Bar Astelena**. El Astelena viejo, el que regentaba **Alfonso González**. Allí, entre los parroquianos, tiene por entonces gran predicamento el **pastel de merluza**. Entra hasta la cocina y le da vueltas al asunto.

La **siguiente escena** tiene lugar en su **restaurante del Alto de Miracruz**, la vieja casa de comidas que fundara, allá por 1897, **su abuelo**. El joven, inquieto, quiere llevar el **pastel de merluza a la carta**. A su manera. A lo sibarita. Primero **sustituye la merluza por el cabracho**, un pez bravío, feo y venenoso que le da a la preparación **más fuerza**. El cabracho (*scorpaena scrofa*) es un animal de roca que en euskera llaman "**kabrarroca**", en Asturias tiñoso y en otros rincones pez escorpión o escorpa.

El cocinero vasco, enreda que te enreda, **suprime el pan**, **añade nata** a la mezcla – para hacerla más untuosa y ligera al paladar, a la francesa– y, finalmente, remata con un poco de **salsa de tomate**... **Y se obró el milagro**.



Pedro Subijana



Luis Irizar



Karlos Arguiñano

Kabrarroka

Scorpaena scrofa



El pastel de cabracho acabó siendo **santo y seña del restaurante** y del propio cocinero. Una delicia rotunda, tan rotunda que lo mismo agrada al más caprichoso de los comensales que al niño de destete. Lo mantuvo **en carta hasta 1985**.

Arzak, sabe hoy, a sus más de ochenta años, que ha conseguido incorporar una de sus creaciones a la cocina de siempre. Hoy el pastel de cabracho es un **clásico en las mesas refinadas**. Y, al tiempo, pasa por ser un plato de la **cocina tradicional vasca**. Doble salto mortal que rara vez ocurre.

Es cierto que el **pastel de merluza** era una **receta antañona**, y que varios **recetarios** de cocina la recogían desde principios del siglo XX, incluso el celeberrimo de **María Mestayer**, marquesa de Parabere, de 1933; es cierto pero eso no resta un ápice de gloria a la **creación de Juan Mari**, lo suyo fue una extraña conjunción astral de la que hizo estandarte propio, él y la nueva cocina vasca. Se convirtió en el plato de arranque de aquella **cuadrilla** de jóvenes **"sukaldaris"** –**Arzak, Subijana, Arguiñano, Irizar**...– que vino a cambiar definitivamente el rumbo de la **cocina española**, la de hoy, **la que admira al mundo**. Luego vendrían otros, ellos fueron los primeros.

Es curioso, hoy encuentras **pastel de cabracho** hasta en los **supermercados de barrio**. Y lo cenas donde menos te lo esperas... pero no olviden que **esta historieta comenzó** un día de mercado **en el viejo Astelena**, el viejo bar donostiarra, allá por 1971. On egin!

Fernando Valbuena

Académico de la AEXG

el ATRIL

LA GACETA DE LA AEXG

desdelatril@gmail.com



ACADEMIA
EXTREMEÑA DE
GASTRONOMÍA

EDICIÓN / CONSEJO DE REDACCIÓN
Academia Extremeña de Gastronomía

DIRECCIÓN EDITORIAL
Presidente de la AEXG

REVISIÓN, DISEÑO EDITORIAL Y ADAPTACIÓN DIGITAL
Symbolum Estudio Gráfico