

**Alimentación saludable a través de la  
cocina de proximidad**

# Qué es la alimentación Saludable

Nutrición



Gastronomía





# Cocina de proximidad

- Cocina de proximidad, de cercanía o de Km 0.
- Tendencia actual en gastronomía que busca revalorizar el uso de productos de nuestro entorno



# Menor huella ecológica

- Transportes
- Maquinaria agrícola
- Fertilizantes y pesticidas
- Cámaras de conservación
- Envases



# Calidad del producto

- Adquirimos los alimentos en el momento óptimo para su consumo



# Menor consumo de ultraprocesados



# Beneficios para la economía local





# Dieta más variada



# Competitividad

- Costes de producción
- Transporte
- Almacenamiento
- Calidad

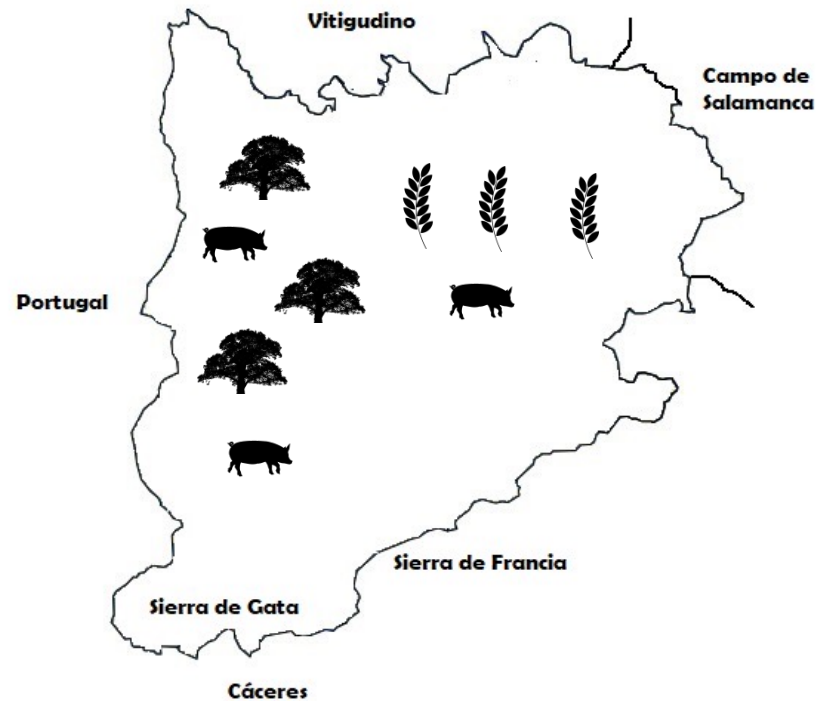


# Cocina tradicional



# Nuestra gastronomía tradicional

- Características geográficas
- Influencias y acontecimientos históricos
- Actividades productivas de la comarca



## Comarca de Ciudad Rodrigo

Entorno natural y recursos principales



# Influencias históricas

- Árabes
- Descubrimiento de América
- Cocina de la Raya
- Mercado de los martes
- Actualidad

# Comercio del bacalao en salazón



# Mercado de los martes

**Mercado de la verdura**



**Feria de ganado**



# Influencias actuales

**Innovación y accesibilidad**



**Productos industriales**





# Actividad agropecuaria

**Agricultura**



**Ganadería**





# Recursos naturales

**Pesca y caza**



**Silvestres**





## Boletus

Boletus edulis, boletus pinícola, boletus aereus



## Champiñón

*Agaricus campestris*





**Parasol**

*Macrolepiota procera*



**Níscalo**

Lactarius deliciosus





**Seta de cardo**

*Pleurotus eryngii*



**Senderuela, senderilla, seta de carril**

*Marasmius oreades*



**Oronja, huevo de rey**

*Amanita caesarea*



**Seta de pie azul**

Lepista nuda





**Barbuda, seta de tinta, chipirón de monte**

*Coprinus comatus*





**Seta de chopo**

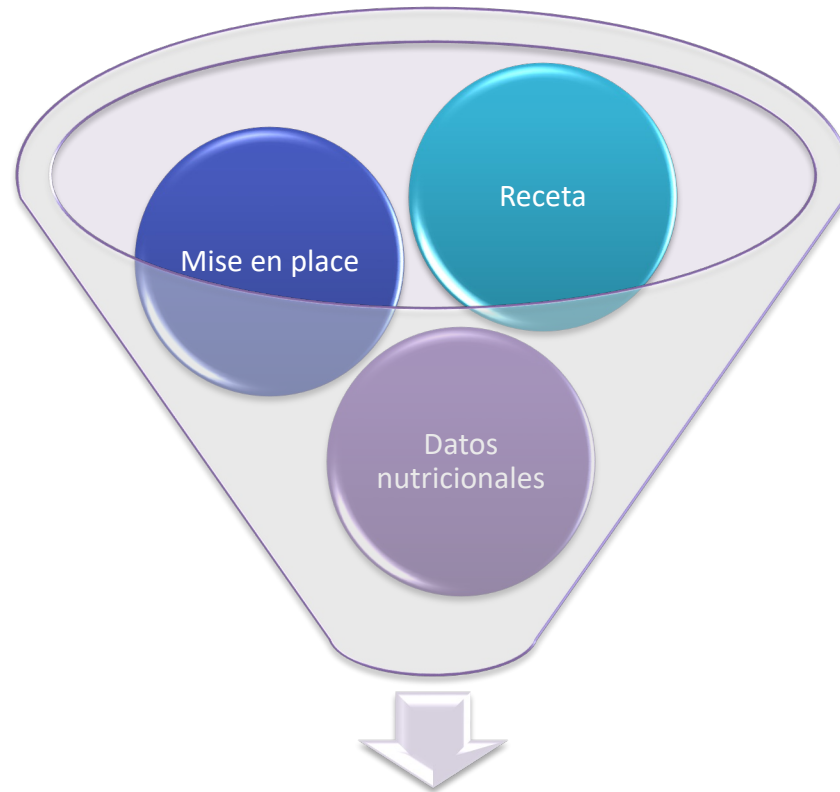
*Agrocybe aegerita*

# Otoño en la comarca

- Setas
- Membrillo
- Granadas
- Caza
- Frutos secos



# Ficha técnica



**Ficha técnica**

# Ficha técnica



<b>TIPO:</b>	Entrante		
<b>PERSONAS:</b>	1 ración		
<b>INGREDIENTES:</b>			
Migas de pan día antes: 50 gr.	Panceta o barbada: 30 gr	Huevos: 1	
Farinato: 40 gr	Caldo (carne/cocido/jamón): 20- 30 ml.	Tomate seco: 1	
Ajos con piel: 2 uds	Uvas: 6-8 uds	Aceite 0,4 aromatizado con hierbas aromáticas: 1 cucharadita	
<b>ALERGENOS:</b>	Gluten, huevo	<b>Composicion predominante:</b>	<b>nutricional</b> Proteinas, hidratos de carbono, grasas

## EJECUCIÓN:

En un cazo, echar un vaso de aceite de oliva 0,4 con unas ramas de tomillo, romero y salvia. Calentar todo junto, enfriar y reservar de un día para otro. Tendremos un aceite aromatizado. En una sartén o cazuela amplia se ponen unas 3 cucharadas del aceite aromatizado. Si no lo hubiéramos hecho, en aceite normal podemos añadir tomillo y romero seco (sin pasarse). Añadiríamos la panceta cortada en cuadrados pequeños y los ajos con piel un poco machados. Cuando la panceta esté dorada, se añade el farinato, también en trocitos pequeños (aunque se va a deshacer). Se echa el tomate seco en trozos pequeños y se añaden las migas de pan. El pan que sea preferiblemente pan de pueblo o candeal de un día o dos anterior a hacer la receta. Se harían las migas (en un robot de cocina se hacen en un momento), si no habría que hacer migas a mano. Se integra todo bien, que no quede seco ni apelmazado. Se añade un poquitín caldo para humedecer y dar sabor. Se mantienen muy calientes hasta la hora de servir.

Huevo poché: Se pone agua a hervir con sal y un chorrito de vinagre (si son muy frescos, no hace falta vinagre). Con un hervor medio, se hace un remolino en el medio y se echa el huevo. Se mantiene lo suficiente para que se pueda coger bien pero que la yema no llegue a hacerse (unos tres minutos). También se puede hacer con la técnica del film: Se corta un trozo de film que no quede demasiado justo (hay que atar luego sus esquinas) y se coloca en un cuenco no demasiado hondo. Se echa una gotita de aceite de oliva y se introduce el huevo. Después se atan dos de sus esquinas y luego las otras dos, de forma que quede hermético. Se introduce el atillo en agua hirviendo, no demasiado fuerte. A los tres minutos se saca y con mucho cuidado se corta el atillo con una tijera, separando el plástico. Queda un huevo más bonito para una mejor presentación.

Se tienen preparadas las uvas limpias y mejor sin pipas.

**EMPLATADO:** Se echa la porción de migas en en centro del plato. Se deja un hueco en el centro para poner el huevo poché. Alrededor, las uvas cortadas a la mitad. Si son pequeñas, no es necesario. Se salpimenta el huevo.

# Escandallo

- Ingredientes
- Cantidades
- Desperdicio y merma
- Costes de materia prima
- Precio de venta
- Beneficio





# Escandallo sencillo

Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	BACALAO Á BRÀS					
	MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO INCLUIDO/€	UNIDAD IVA	CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA
Migas de bacalao salado	KG	20,74		0,1	2,07	
Patata agria	KG		1,5	0,07	0,11	
Huevos (2,3€ docena)	UD		0,19	1	0,19	
Perejil	KG		0	0	0,00	
Azafrán	GR		4,6	0,01	0,05	
Cebolla	KG		1,4	0,025	0,04	
Pepinillo vinagre	KG		4,5	0,01	0,05	
Aceituna negra	KG		3,24	0,015	0,05	
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</b>					<b>2,54 €</b>	

# ALIMENTACIÓN SALUDABLE A TRAVÉS DE LA COCINA DE PROXIMIDAD

## ¿Qué es alimentación saludable?

En términos exclusivos de **nutrición**, llamamos alimentación saludable a aquella que nos proporciona los nutrientes necesarios para nuestro bienestar físico.

Pero esto es así si hablamos del ser humano atendiendo exclusivamente a su biología. La nutrición es necesaria en todas las especies animales.



La **gastronomía sin embargo** engloba aspectos que aportan no sólo bienestar físico sino mental, de confort, de satisfacción. Comemos ya no sólo por lo que nos aporta nutricionalmente, sino que mientras lo hacemos nos relacionamos socialmente, forma parte de nuestra cultura, de identificación con nuestro entorno. Buscamos placer en ello y eso la hace exclusiva del ser humano.

## ¿Qué es cocina de proximidad?

La cocina de proximidad, cocina de cercanía o de km0 es una tendencia actual que intenta revalorizar el uso de productos de nuestro entorno más próximo.



Ventajas:

-Produce menos *huella ecológica* al reducirse el uso de transportes, de maquinaria agrícola, de fertilizantes y pesticidas, de cámaras de conservación, etc. En definitiva, se acorta la cadena que va desde el productor hasta el consumidor final, con el consiguiente ahorro energético.

-Adquirimos los productos en el *momento óptimo para su consumo* ya que están más ligados a la temporalidad, a la disponibilidad natural del producto, lo que en muchas ocasiones también significa una mejora de las propiedades organolépticas.

-*Se reduce el consumo de alimentos procesados o ultraprocesados*. Si accedemos a nuestros productos de mercado y elaboramos nuestra comida diaria con ellos, dejamos a un lado la "comodidad" de los productos de quinta gama o elaborados, pero ganamos sabor y salud.

- *Enriquecemos la economía local.*

Sencillamente, cuando compramos a las pequeñas explotaciones de nuestra región no estamos dando nuestro dinero a empresas que no van a invertir ese dinero en nuestra tierra.



Hablamos de un concepto simple de economía circular: Si yo compro las verduras a un vecino que tiene una producción local, puede que esté pagando algo más que en Mercadona (aunque no tiene por qué ser así, y de hecho, puede llegar a ser lo contrario), pero ese agricultor podrá comprar un mueble a un ebanista de la zona, en vez de uno de Ikea, por ejemplo; y ese ebanista podrá venir a comer a mi restaurante en vez de conformarse con el Telepizza.

Los tres obtenemos mejores productos y el dinero no sale de nuestra región.

- *Aumenta la variedad de nuestra dieta:*

¿Por qué? Al contrario de lo que pueda parecer, no se trata de reducir la variedad de platos que comemos, si no de no perder algunos que han sido la base de la alimentación en nuestras casas. Es verdad que cada vez parece que tenemos más donde elegir, pero la tendencia en la alimentación de las sociedades del primer mundo es a la uniformidad y los sabores comunes.

No se trata de dejar de comer pizzas, sushi, hamburguesas o espaguetis carbonara, pero no tienen por qué sustituir a los de cada región. Hay que encontrar un equilibrio entre el recetario propio y las nuevas tendencias.

Sobre todo hay que distinguir entre lo que pertenece a la cultura gastronómica y lo que nos viene impuesto por la industria de la alimentación, porque esto no es un intercambio cultural, como pudieron ser los cultivos provenientes de América en la época del descubrimiento, o la cocina de Al Ándalus. Esto se trata por encima de todo de negocio. De hacerse con el mercado.

Encontrar en cada país o región comida distinta y propia del lugar es riqueza cultural. En cambio, una hamburguesa de franquicia es un producto estandarizado cuya carne pertenece a grandes explotaciones (macrogranjas) de vacuno de la misma raza, alimentado con los mismos piensos hechos con cereales de grandes latifundios y criados en las mismas condiciones. Su carne se procesa de la misma manera, se congela y se reparte a todos los establecimientos de la cadena para ser regenerada y entregada al cliente.

Si pensamos en el recorrido de todos esos ingredientes nos damos cuenta que han recorrido miles de kilómetros hasta llegar a tu mesa.

Puedes estar comiendo esas hamburguesas por todo el mundo y serán indistinguibles unas de otras.

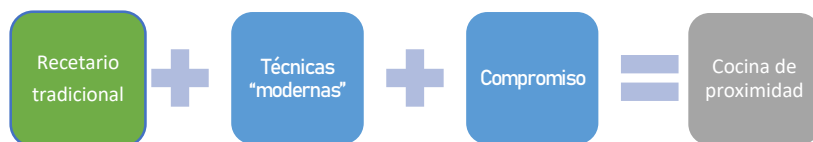


## Cocina tradicional

La gastronomía, como apuntamos antes, conlleva connotaciones culturales. La cocina tradicional no es otra cosa que la transmisión de la tradición cultural culinaria de una región determinada de unas generaciones a otras.

Antes no se hablaba de km0 ni nada parecido porque no había otra opción. Se comía lo que había, y lo que había era lo que se producía en la zona.

Salvo unos pocos alimentos, generalmente conservas o productos secos, el 95% de lo que se consumía era del entorno.



Con esa perspectiva, en todas las regiones que conformaban una actividad agropecuaria y unos recursos naturales parecidos, se iba conformando un recetario más o menos uniforme. Con pequeñas variantes, pero siempre con una sabiduría transmitida de generación en generación que permitía sacarle el mejor uso y aprovechamiento a lo que nos daba la tierra.

Por eso, es imposible hablar de la cocina de proximidad sin poner los ojos en las recetas de nuestros abuelos. Es la principal fuente de conocimiento para aprender a usar esos productos.

A través de esas recetas no sólo enriquecemos nuestra cocina, también sabremos más de nosotros mismos, de nuestros orígenes, de cómo se vivía, de las necesidades, de las costumbres, etc.

Saber cómo se hace la matanza del cerdo, conocer qué se cultiva por aquí, en qué época disponemos de qué producto o qué razas de ganado se han criado tradicionalmente en nuestra comarca es una riqueza cultural muy valiosa que hay que defender.

Además tomando como base este recetario y llevándolo hasta nuestros días, es como podemos innovar y aventurarnos a hacer cosas distintas. Pero sólo desde un escalón firme puedes pisar el siguiente. Como en todas las actividades del ser humano, no se puede inventar la bombilla sin saber qué es la electricidad.

## Nuestra cocina tradicional

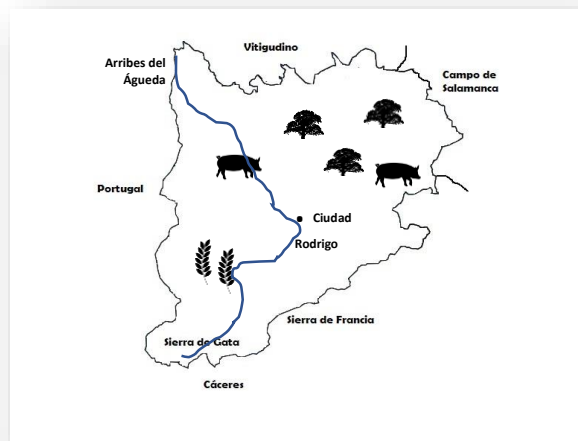
Viene determinada por tres factores:

- Nuestra geografía
- Nuestra historia
- Las actividades productivas de nuestra comarca

Todos ellos están relacionados entre sí. Si históricamente aquí somos conocidos por la cría del cerdo ibérico es porque disponemos de un paisaje de dehesas apropiado para esa actividad, por ejemplo.

## Situación geográfica de Ciudad Rodrigo: comarca y zona de la Raya

**Por situarnos un poco**, los límites no se corresponden con una división administrativa, sino con una demarcación histórico-tradicional y agraria. El origen de esta comarca se remonta a la creación de la Diócesis de Ciudad Rodrigo en el siglo XII.



La geografía de la comarca de Ciudad Rodrigo es muy diversa, comprende 2.800 kilómetros cuadrados, lo que nos va a dar una gran diversidad paisajística, con la consecuente variedad gastronómica que esto conlleva. Además está conformada por tierras de gran valor ambiental y paisajístico.

La Sierra de Gata delimita el territorio por el sur. En ella nace el Águeda, pasa por Ciudad Rodrigo y se despide de la comarca en las Arribes del Águeda, un imponente valle por el que discurre encajonado y que está protegido medioambientalmente en el ámbito del parque natural de Arribes del Duero.

Su paisaje interior es perfectamente identificable como Campo Charro. Se caracteriza por las inmensas dehesas o extensos prados con encinas y pastos, en los que abundan las charcas y arroyos, un lugar perfecto para la ganadería.

En definitiva, se trata de un territorio prominentemente rural donde la naturaleza tiene un papel destacado.

Esta situación geográfica va a definir lo que comemos y nuestra variedad de materias primas.

## Historia: Referencia a los árabes y al Descubrimiento de América

Otro de los puntos que sin duda van a repercutir en la cocina tradicional es quién ha pasado por ese lugar a lo largo de la historia. En tenemos dos ejemplos que prácticamente influyen en toda la Península Ibérica.

La invasión árabe, que dejaron multitud de influencias entre las que destacan la “revolución agrícola” (hasta entonces la agricultura peninsular era bastante pobre, basándose en los cereales y la vid), dejándonos sus conocimientos sobre el regadío, el cultivo de frutas y hortalizas. También a ellos les debemos la introducción del azúcar, el arroz, el azafrán, los cítricos y las frutas secas, por ejemplo.

El descubrimiento de América es el otro acontecimiento histórico destacable. De allí vinieron productos gracias a los cuales sobrevivieron generaciones enteras en épocas de hambruna y miseria, como las patatas, el tomate, los pimientos, las judías, el maíz...

## La relación gastronómica con Portugal, o lo que se denomina “cocina de la Raya”

La cocina de la Raya, o de frontera, corresponde a una manera característica de cocinar siguiendo metodologías y productos de ambos países, mezclando sabores, técnicas y cultura que ha llegado hasta nuestros días. A ambos países nos unen aspectos comunes como el paisaje, que hace que tengamos recursos muy parecidos, nos une una historia llena de guerras, apoyos y desavenencias, que han hecho que el contacto con nuestro país vecino en esta comarca sea constante hasta el día de hoy.

De esta relación va a salir un amplísimo recetario en el que destacarán la variedad de carnes de vacuno, caprino, ovino, aves y en menor medida, la caza y la pesca fluvial.

Dentro de esa variedad, sobresalen los dos grandes reyes de la despensa de nuestra frontera: el cerdo y el bacalao.

Del cerdo vamos a hablar en los siguientes días del curso. Hoy nos vamos a centrar en el bacalao como ejemplo perfecto de esta cocina de frontera y que se puede considerar producto de proximidad. ¿Por qué?, porque, como hemos apuntado antes, la cocina de proximidad no sólo se basa en el producto “recolectado” aquí, tiene otras connotaciones. Aunque no sea un producto que nosotros “pesquemos aquí”, está íntimamente relacionado con nuestra historia, forma parte de nuestro recetario de gastronomía de frontera y repercute en nuestra economía local (hay un puesto mercado, una tienda en la Calle Madrid, el bacalao á bràs es un pincho recurrente en diversos bares de Ciudad Rodrigo)

## La ruta comercial del bacalao

Se cree que fueron los vikingos los que descubrieron el potencial del bacalao (cod gadus morhua), al ser muy abundante en los mares que navegaban. Como no poseían sal, secaban el pescado al aire libre para que perdiera parte de su peso y se endureciese. De esta forma, podía ser consumido en trozos en las largas travesías.



Por otro lado, se ha acreditado que fueron los Vascos más adelante, pueblo que habitaba tanto en la vertiente española como en la francesa de los Pirineos Occidentales, los responsables del comercio del bacalao. Como conocían la sal, salaban y secaban el pescado para que se conservara más tiempo.

Los portugueses descubrieron el bacalao a mediados del siglo XIV, cuando establece un acuerdo de pesca para que pescadores de Lisboa y de Oporto pudieran capturar bacalao en las costas inglesas durante 50 años.

El bacalao se adaptaba perfectamente a las necesidades de la época al ser un producto no perecedero. Se salaba y aguantaba las largas travesías por el océano Atlántico que duraban más de tres meses. Además de durar mucho tiempo era un producto accesible a casi toda la población que raramente podía comprar pescado fresco. Por otro lado, los comerciantes incentivaban el consumo de bacalao como sustituto de los alimentos prohibidos desde el punto de vista religioso. En las épocas de ayuno y abstinencia no se comían carnes y el pescado cobró protagonismo. El bacalao pasó a tener una relación muy estrecha con la cultura del pueblo portugués y, por supuesto, con aquellas comarcas españolas con las que se comerciaba, sobre todo en la frontera, creando una ruta importante de entrada y salida de este valioso pescado.

El bacalao ha pasado de ser una comida socialmente connotada con situaciones de abstinencia e incluso propia de los pobres, a ser un alimento caro y prestigioso en el campo gastronómico.

Hoy en día la mayor parte del bacalao que se consume se importa de Noruega, Islandia y Rusia, salado y seco, y a veces también fresco, y se sala y cura por las industrias portuguesas. En Moita (alrededores de Lisboa), se encuentra Riberalves, la mayor fábrica del mundo de bacalao, donde se procesan al año 100 mil toneladas.

Pasamos de esta curiosidad histórica a otra que nos pilla aún más de cerca.



## El mercado de los martes en Ciudad Rodrigo

Es especialmente reseñable la importancia que tienen en esta comarca los mercados y además viene de la mano de un acontecimiento histórico muy significativo.

Este mercado tiene su origen en la época de los Reyes Católicos cuando concedieron un mercado franco, es decir, poder vender sin tener que pagar impuestos.

Para entender la concesión del mercado franco a Ciudad Rodrigo hay que retrotraerse al contexto histórico de la ciudad y de España, de finales del siglo XV.

Ciudad Rodrigo era una pequeña villa que contaba en 1475 con unos 500 habitantes, unos 800 en 1486 y alrededor 1.000 en 1494 (aunque, contando con el alfoz, llegaría a 8.000 habitantes en 1534

La actividad principal era la agricultura, principalmente los cereales de pan (trigo, cebada y centeno), con molinos; los viñedos y las huertas en el discurrir del río Águeda. Le sigue la ganadería (de vacuno, ovino, caprino y porcino), siendo ya importante la trashumancia.

Y ya había toros bravos, pues las primeras referencias escritas que hay sobre fiestas de correr toros en la ciudad son de 1417 y especialmente de 1493.

Por entonces había dos mercados: el mercado grande se celebraba en el arrabal de San Francisco y el mercado chico en la Plaza Mayor, en los cuales se vendían, principalmente, pan, sal, tejidos y calzado, carne de todo tipo, pescados (de mar, las sardinas y bacalao y de río, truchas y barbos), aceite, productos de caza y huevos.



Asimismo, había ya cierto comercio con Portugal (en este momento estábamos en guerra con ellos)

El contexto geopolítico es crucial para la concesión de dicho mercado.

Estamos en un momento histórico en el que España está dividida entre los que apoyaban a la Reina Juana (“la Beltraneja” casada con Alfonso V de Portugal), que en principio eran mayoría en Ciudad Rodrigo, y los que apoyaban

a Isabel la Católica. Finalmente, y por no extendernos demasiado, en la guerra, la ciudad se decantaría por defender a la Reina Isabel de Castilla y los Reyes Católicos ganaron la contienda.

A partir de 1477 la guerra ya era favorable a los Reyes Católicos, pero la zona de Ciudad Rodrigo, por su carácter estratégico, será objeto de continuas escaramuzas.

La situación en la que quedó Ciudad Rodrigo cuando finalizó la guerra fue catastrófica, por las cuantiosas pérdidas humanas y materiales, provocando una importante despoblación en la zona.

En efecto, la Reina Isabel de Castilla, mediante documento firmado en Medina del Campo el 24-25 de junio de 1475, concedió a Ciudad Rodrigo *“en cada año y para siempre jamás”* que haya *“un día de mercado franco cada semana”,* y que dicho día sea el martes. Además, ordena que se dé seguridad a las personas que vayan a dicho mercado con sus mercancías y que no puedan ser encarcelados ni detenidos ni ser embargados por cualquier deuda durante todo el tiempo del mercado.

*Finalmente, también ordena que todos los forasteros que fueran al mercado no paguen tributos por las cosas que vendieren y justifican ya la razón de tal concesión: la defensa de la ciudad, sitiada por los portugueses, siendo mantenida para la Corona y además por los importantes daños y pérdidas sufridas en la guerra. Además se señalan los productos cuya compra-venta no pagarán los tributos (y que son, pan, sal, legumbres, aceite, miel, vino, ganado, pescado, etc.).*

Años después, ya en el nuevo siglo, el Emperador Carlos I, confirmará la concesión del mercado franco pero empezamos a rebajar esos privilegios y limita las garantías reales a los participantes en el mercado y suprime la exención de tributos a ciertos bienes...

Lo que sí es seguro es que el impacto del mercado franco fue positivo, una vez finalizada la guerra, al propiciar aumento de la población, como hemos señalado, y de las actividades de la época.

Todavía hoy el martes es día de mercado en Ciudad Rodrigo. Conservamos el mercado de verduras de los martes en la Plazuela de Béjar o del Buen Alcalde (aunque cada vez menos numeroso).

Es muy interesante no solo para la población de Ciudad Rodrigo sino para toda la comarca. Es un punto de unión donde podemos encontrar los productos de nuestra tierra, de la Sierra de Francia, las Hurdes y sobre todo de la Vega del Águeda.

Ahora mismo, junto con los puestos del Mercado de Abastos, pequeños comercios y los recursos de autoconsumo, conforman los lugares donde se pueden obtener productos de proximidad.

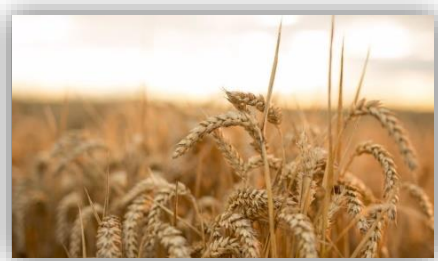


Del mismo modo, el Martes Mayor sobre todo y desde hace unos años el Martes Chico siguen siendo fiestas dedicadas al comercio.

## Actividad agropecuaria

Vivimos en un entorno rural muy marcado por la economía agropecuaria.

Existen dos tipos de cultivos principales:



*Secano* (gran producción de cereal)

*Regadío* (donde cultivamos frutas y hortalizas)

En cuanto a **la ganadería**:

Disponemos de cuatro áreas diferenciadas de paisajes donde va a criarse nuestro ganado:



*La dehesa*: Como la explotación ganadera de más entidad. Criamos cerdo ibérico y ganado bovino, donde dEestacan el toro bravo y la ternera de raza morucha.

*Prados*: Tradicionalmente usados por los pastores de ovejas en pequeñas explotaciones o directamente como complemento a la economía familiar.

*Monte*: El ganado caprino también ha estado siempre presente por los alrededores de la comarca de Ciudad Rodrigo, aprovechando las zonas de monte bajo donde se podían criar con facilidad. El tipo de explotación coincide a grandes rasgos con el de las ovejas. Rebaños de pastores que se dedicaban casi en exclusividad a ese negocio y pequeñas cabañas familiares como aporte.

*Corral*: Aquí ya hablamos directamente de recursos de uso directo y no de una actividad comercial. Todos los que tenemos familia por aquí sabemos de lo que hablamos: pequeñas parcelas que nuestras familias usaban para alimentar unas pocas gallinas, engordar uno dos o tres cerdos para la matanza, según fuera de numerosa la familia y un puñado de ovejas a lo sumo.

Hoy en día afortunadamente no pasaríamos hambre sin ese aporte a la economía doméstica, pero en la mayoría de los pueblos muchos siguen manteniendo esa costumbre. Por entretenimiento, porque no conciben no hacerlo, o por un poco de romanticismo.

## Recursos naturales:

La última fuente de alimentos sería la que nos brinda el entorno sin un trabajo previo por nuestra parte: La caza, la pesca y los productos silvestres.

*La caza:* Es una zona donde hay cotos y se organizan monterías. Las piezas de caza más significativas de nuestro entorno son: Conejos, liebres, perdices, jabalíes, corzos...



*Pesca:* Ligada al río Águeda: Encontramos cangrejo, percas, barbos, truchas... Antiguamente también se pescaban anguilas que remontaban el río para desovar, pero hoy, con el aumento de presas construidas por el hombre, se les hace más difícil o casi imposible.

*Productos silvestres:* En los montes, prados y dehesas encontramos gran variedad de setas, hierbas aromáticas, frutos secos, frutos silvestres...

## OTOÑO EN NUESTRA COMARCA

Como aparece en el listado adjunto, el otoño es un mes en el que gracias a nuestro entorno paisajístico hay bastante movimiento. Podemos encontrar frutos secos como la castaña, la avellana, la almendra... Es temporada de caza para aquellos que la practican. En el huerto aún podemos encontrar variedad de hortalizas. La fruta del membrillo brota en cantidad para poder hacer el famoso dulce de membrillo... Pero si hay un producto especialmente prolífico en otoño son las setas. Bien en nuestros montes, en nuestros prados o en nuestras dehesas, una gran variedad de ellas saldrán entre los meses de septiembre y diciembre.









## FICHA TÉCNICA

**NOMBRE :** Mollejas de ternera, espárragos verdes y setas

**TIPO:** Entrante

**PERSONAS:** 2 pax

**INGREDIENTES:**

Setas de temporada: 300 gr

Espárragos verdes: 200 gr

Mollejas de ternera (o de cordero): 300 gr

Caldo de carne reducido: 6 cucharadas

AOVE

Sal

**Para blanquear las mollejas:** limón, cebolla, zanahoria, puerro, sal

**Fondo oscuro:** (Salen 5l. De caldo o 1 l. de fondo reducido)

3 kg de huesos de caña de ternera

3 kg de huesos de espinazo de ternera

1/2 pie de ternera

750 ml de vino tinto

3 zanahorias, 2 cebollas, 1 rama de apio

1 cabeza ajos

8 tomates

10 gr de azúcar, 10 granos pimienta y sal

**ALERGENOS:** Sin alérgenos comunes

**COMPOSICIÓN NUTRICIONAL**

Proteínas, fibra, vitaminas, minerales

**PREDOMINANTE:**

**EJECUCIÓN:**

**Caldo oscuro de ternera:** Blanqueamos los huesos y el pie de ternera. En una olla grande con aceite caliente doramos la cabeza de ajos partida por la mitad, sin pelar. Cuando están bien dorados, añadimos la zanahoria, la cebolla y el apio en trozos grandes. Dejamos sofreír bien, unos 10 minutos. Incorporamos el tomate picado y rehogamos otros 5-8 min. Añadimos el vino y un poco de azúcar para compensar la acidez y desglasamos. A los 5 minutos, ponemos los huesos y el pie de ternera y cubrimos con agua. Cuando hierva, quitamos la grasa e impurezas que se acumulan en la superficie y bajamos el fuego al mínimo. Lo dejamos a fuego suave, sin tapar, durante 12 horas. Es muy importante que vayamos desgrasando con frecuencia. Una vez listo, colamos con una estameña o trapo fino y lo ponemos en un cazo al fuego, que iremos reduciendo, hasta conseguir una textura espesa y sedosa. Esto se puede tener preparado de antes, o congelado. Para esta receta debemos reducir bastante el caldo, que tenga mucho sabor, pero que no esté muy fuerte.

**Mollejas de ternera:** Se limpian bien las mollejas, dejándolas en agua fría durante dos horas, cambiando el agua dos o tres veces para eliminar todo rastro de sangre y que queden blancas y limpias. Después de esto, se ponen en una olla con sal y limón, pero también se pueden hervir con zanahoria, puerro, cebolla... se parte de agua fría y desde que empieza a hervir el agua, se dejan 5 minutos. Pasado este tiempo, se vuelven a meter en agua fría otros 10 minutos. Se escurren, se desvenan quitando toda la grasa y pielecillas posibles. Se dejan secar sobre un papel de cocina y ya se pueden utilizar.

Se escaldan durante 4 minutos los **espárragos verdes** en agua con sal. Los troceamos en pedazos de unos tres centímetros y se doran en una sartén con poquito aceite. En esa misma sartén, se doran las mollejas que teníamos reservadas y se salpimentan. En otra sartén o plancha, se doran las setas también troceadas (todo más o menos del mismo tamaño). Limpiamos bien las setas y las troceamos. Las hacemos a la plancha. Cuando las setas están a punto, se retiran.

**EMPLATADO:** Se emplata jugando con los colores de los ingredientes. Mezclando las setas, las mollejas y los espárragos. Se salpimenta al gusto. Se napa con el jugo de carne reducido. Es una receta muy versátil... En vez de espárragos verdes se puede realizar con ajetes tiernos, o con judías verdes. Las setas pueden ser variadas (de chopo, trompetas de la muerte, pie azul...) o hacerlo únicamente con boletus.

## FICHA TÉCNICA



**NOMBRE :** Rollitos de jamón ibérico de Cebo, paté La Charra y membrillo

**TIPO:** Aperitivo/entrante

**PERSONAS:** 3 pax

### INGREDIENTES:

Jamón ibérico de cebo en lonchas de 1,3 mm: 3 lonchas

Paté la Charra: 1 lata pequeña

Para el dulce de membrillo: 2 kg de membrillos

2 litros de agua

800 gr azúcar

zumo de medio limón

**ALERGENOS:** Sin alérgenos comunes

**Composicion nutricional**

Proteína, hidratos de carbono, grasas.

**OPCIONES ALÉRGENOS:**

**predominante:**

### EJECUCIÓN:

Para hacer dulce de membrillo casero: Pelar los membrillos y partarlos en pequeños trozos, retirando corazón y pepitas. Colocarlos en una fuente con el zumo del limón y poner a hervir durante 25- 30 minutos. Cuando está cocido, tritúralo con la batidora hasta que quede un puré fino. Añádele el azúcar y ponlo a cocer en la cazuela. Dejarlo otros 20-30 minutos, removiendo de vez en cuando. Cuando haya espesado y cambiado de color, estará listo. Verter el dulce de membrillo sobre un molde y dejar enfriar.

Sacar el paté de la lata y batir con la batidora hasta que quede cremoso y untable. Mantener a temperatura ambiente para poder extender bien.

Estirar la loncha de jamón ibérico sobre una tabla limpia. Para esta elaboración es importante que no sean lonchas demasiado finas, y que la pieza sea cuanto más ancha, mejor. Untar con el paté la loncha de jamón y hacer un rollito, apretando para que quede el menor aire posible al dar las vueltas. Filmar cada rollito para que no se abra e introducir en el congelador. Sacar una o dos horas antes de consumir y partir cuando esté semicongelado para que quede más bonito. Dejar descongelar del todo antes de ponerlo en el plato de presentación. Untar con un poquito de AOVE.

Batir el dulce de membrillo para que quede un puré cremoso.

**PRESENTACIÓN:** Poner en un plato los rollitos de jamón y paté cortados en trocitos. Al lado hacer alguna figura con el cremoso de membrillo.

## FICHA TÉCNICA



**NOMBRE :** Bacalao a bras

**TIPO:** Entrante

**PERSONAS:** 2 raciones

**INGREDIENTES:**

Migas de bacalao saladas:	100 gr en seco	Azafran:	2 hebras o una pizca	Sal
Patata agria (a poder ser):	1 patata grande	Perejil:	6 hojitas picadas	AOVE
Huevos:	2 enteros y 2 yemas	Aceitunas negras:	6/8 uds	

**ALERGENOS:** Huevo, pescado

**OPCIONES ALÉRGENOS:**

**COMPOSICIÓN NUTRICIONAL** Hidratos de carbono, proteínas

**PREDOMINANTE:** Grasas

**EJECUCIÓN:**

Cortar cebolla en juliana fina. Pochar en una sartén muy lentamente hasta que esté bien rendida. No es necesario que llegue a ser "caramelizada". Salar un poquito y reservar.

Cortar las patatas en cerilla (entre patata bastón y paja). Te puedes ayudar de una mandolina. Reservar en agua.

Desalar las migas de bacalao durante 1 día y medio, cambiando el agua cada 8 horas. Debería ser suficiente. No obstante, probar y si es necesario, mantener otro medio día cambiando el agua. Escurrir y reservar.

Hacer una infusión de azafrán poniendo un vaso de agua a hervir. Cuando comience, echar dos hebras de azafrán (o una pizca si es en polvo) Retirar del fuego y tapar con un plato. Mantener así 5 minutos y reservar.

Batir dos huevos enteros y dos yemas. Salar un poquito. Cortar perejil muy fino (también puede ser cilantro). Cortar unas ruedas o bastones de pepinillo pequeño. Reservar las tres elaboraciones.

**FINALIZACIÓN Y EMPLATADO:** Cuando se tienen todas las elaboraciones hechas, se fríen las patatas en una freidora o en sartén. No tienen que quedar excesivamente fritas. Se sacan a un bol con papel absorbente. Mientras tanto, en una sartén con un poquito de aceite de oliva virgen extra, hacemos el bacalao. Tienen que quedar jugoso, no hace falta pasarlo mucho. Se añaden las patatas reservadas y se remueve con movimientos envolventes. Se añade un chorrito de la infusión de azafrán y a continuación, el huevo batido. No tiene que quedar como tortilla, sino que tiene que integrarse con el resto de los ingredientes y que quede jugoso. En cuanto se ve que el huevo ya no está crudo, se retira y se coloca directamente en la fuente que tengamos preparada para emplatar. Se espolvorea con el perejil picadito, unas aceitunas negras y el pepinillo. Se come recién hecho.



Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	<b>BACALAO Á BRÀS</b>				
MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD IVA INCLUIDO/€	CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA	
Migas de bacalao salado	KG	14,5	0,1	1,45	
Patata agria	KG	1,5	0,07	0,11	
Huevos (2,3€ docena)	UD	0,19	1	0,19	
Perejil	KG	0	0	0,00	
Azafrán	GR	4,6	0,01	0,05	
Cebolla	KG	1,4	0,025	0,04	
Pepinillo vinagre	KG	4,5	0,01	0,05	
Aceituna negra	KG	3,24	0,015	0,05	
<b><i>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</i></b>				<b><i>1,92 €</i></b>	

Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	<b>Rollitos de jamón ibérico (o cecina), paté La Charra y crema de membrillo</b>				
MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD IVA INCLUIDO/€	CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA	
Jamón ibérico de cebo (o cecina)	KG	50	0,02	1,00	
Pate la Charra	KG	22	0,03	0,66	
Membrillo	KG	2,5	0,005	0,01	
AOVE	L	5,4	0,001	0,01	
Azúcar	KG	1,35	0,01	0,01	
Limón	KG	1,9	0,001	0,00	
<b><i>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</i></b>				<b><i>1,69 €</i></b>	

Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	<b>Mollejas de ternera con espárragos verdes y setas</b>				
<b>MATERIA PRIMA</b>	<b>UNIDAD MEDIDA</b>	<b>PRECIO UNIDAD IVA INCLUIDO/€</b>	<b>CANTIDAD/PERSONA</b>	<b>COSTE POR PERSONA</b>	
Mollejas de ternera	KG	7,9	0,12	0,95	
Espárragos verdes	KG	9,96	0,07	0,70	
Boletus	KG	18	0,04	0,72	
AOVE	L	5,4	0,01	0,05	
Zanahoria	KG	0,85	0,01	0,01	
Cebolla	KG	1,4	0,01	0,01	
Ajos	KG	4,97	0,01	0,05	
Apio	KG	1,99	0,01	0,02	
Tomates	KG	1,89	0,01	0,02	
Azúcar	KG	1,35	0,01	0,01	
Vino tinto	KG	1,3	0,01	0,01	
Pimienta grano	KG	20,71	0,001	0,02	
Hueso de espinazo ternera	KG	0,91	0,01	0,01	
Pie de ternera	KG	5	0,01	0,05	
Hueso caña ternera	KG	1,9	0,01	0,02	
<b><i>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</i></b>				<b><i>2,66 €</i></b>	

# Cocina de aprovechamiento

El valor de lo sencillo



## Evitar el desperdicio

- Tallos verdes y hojas
- Piel y semillas de frutas
- Casquería
- Huesos y espinas
- Pan duro
- Etc



# Casquería





## Recetas de aprovechamiento

- Croquetas
- Empanadas
- Embutido
- Queso
- Encurtidos
- Sopa castellana
- Migas
- Torrijas
- Aguardiente de orujo
- Mermeladas



## Fondos o caldos

- Fondo oscuro
- Fondo claro
- Fumet de pescado





# Pucheros

**Cocido**



**Potaje**



# Elementos del puchero

- Fondo (de verdura, carne o pescado)
- Legumbre (Garbanzos, alubias, lentejas...)
- Carne o pescado
- Verduras
- Patata

# Técnicas de conservación

## Actuales

- Congelación
- Envasado al vacío
- Envasado en nitrógeno
- Aditivos
- Esterilización UV

## Tradicionales

- Secado
- Salazón
- Adobos
- Marinados
- Confitados
- Aceite o grasas
- Ahumado

Métodos de conservación más  
utilizados en nuestra comarca

# Secado

Secar al aire libre los alimentos para que pierdan el contenido de agua.

La eliminación de la humedad impide el crecimiento microbiano.





# Salazón

Adición de sal al producto para provocar su deshidratación.

Se consigue frenar la proliferación de ciertas bacterias.



# Adobos y marinados

**Adobo**



**Marinado**



## Ingredientes comunes de nuestros adobos

### **Pimentón:**

Antioxidante natural

### **Aceite de oliva:**

Conservante y aislante

### **Ajo:**

Propiedades  
antimicrobianas

### **Sal:**

La salinidad evita la  
proliferación de  
bacterias





# Escabechados

## Técnica de marinado.

Ingredientes básicos:

- Vinagre
- Aceite
- Vino blanco
- Hierbas aromáticas
- Ajo

Imprescindible la aplicación de calor (cocinado)



# Conservas pasteurizadas

**Hortalizas y verduras**

**Enlatado industrial**





# Matanza del cerdo



# Sacrificio





# Limpieza del cerdo

**Chamuscado**



**Lavado**



# Eviscerado





# Oreado de la carne





# Despiece



# Picado de la carne



# Adobos





# Embutido



# Curado





# El farinato



# Ingredientes del farinato

- Manteca de cerdo
- Pimentón
- Pan
- Cebolla
- Ajo
- Anís
- Aceite de oliva
- Aguardiente

# Nuestro plato típico





# Nueva cocina

**Croquetas de farinato**



**Coca de farinato y cebolla**





# COCINA DE PROXIMIDAD II

El invierno

Cocina de aprovechamiento. El valor de lo sencillo.

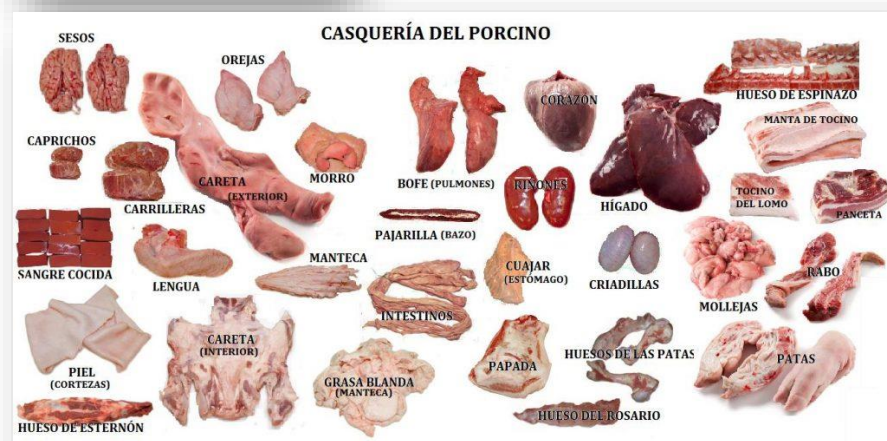
En zonas eminentemente rurales como lo es nuestra comarca, la cocina que se realizaba antaño en la gran mayoría de las casas era muy humilde. Trataba de sacarse el mayor rendimiento a los productos que tenían al alcance de la mano, dada su escasez y la necesidad de alimentarse con lo que había. El invierno era una muy buena época para la conservación de los alimentos, por las bajas temperaturas, propicias para la buena curación de carnes o pescados y tener así suficientes viandas para el resto del año.

No solo hablamos de cocina de aprovechamiento cuando queremos referirnos a la reutilización de “las sobras” de la comida del día anterior, sino a la **capacidad de reducir el desperdicio de una materia prima al máximo para sacarle el mayor rendimiento posible.**

En nuestra comarca tenemos claros ejemplos de ello, porque hicimos de las partes menos valoradas del cerdo, de la ternera, del cordero, de las aves de corral, platos realmente exquisitos. El uso de la casquería, por ejemplo, es uno de los emblemas de nuestra cocina y una forma muy valiosa de sacar más partido a las piezas de carne, consiguiendo además un aporte nutricional y calórico imprescindible antaño para realizar las duras tareas del campo.



- Tallos verdes y hojas
- Piel y semillas de frutas
- Casquería
- Huesos y espinas
- Pan duro
- ...



Dentro de la cocina de aprovechamiento a todos se nos viene a la cabeza recetas como las croquetas, empanadas, embutidos, queso, encurtidos, aguardiente de orujo y mermeladas...

Pero también entrarían aquí los fondos o caldos, tan importantes para obtener buenos platos de cuchara, o la chanfaina, realizada con los menudillos del cordero, o una variedad importante de recetas cuya base es el pan de la víspera (sopa castellana, migas, torrijas)



- Fondo oscuro
- Fondo claro
- Fumet de pescado

El mejor ejemplo de cómo de la cocina de aprovechamiento pueden salir platos extraordinarios, se encuentra en la **cocina de puchero**.



Si la desglosamos, veremos que aún:

- 1.- Un caldo (de verdura, de cocido, fondo oscuro de carne, o de ave, o fumet... todos ellos hechos con partes menos vistosas en el caso de las verduras, huesos de diferentes tipos de carnes o espinas y cabezas de los pescados en el caso del fumet)
- 2.- Legumbres secas: garbanzos, lentejas, alubias...
- 3.- Carnes. Diferentes piezas de cerdo, ternera o aves de corral que aguantan grandes cocciones (o sobras de carnes ya guisadas que se vuelven a utilizar en compañía de un caldo (consomé). También pescados (sopa de pescado, o el potaje, que lleva migas de bacalao desalado)

4.- Verduras. Que acompañan grandes platos de cuchara como puede ser un potaje (espinacas)

5.- Patatas. Las patatas han salvado vidas en nuestro entorno, sobre todo en tiempos oscuros, pero es uno de los alimentos básicos que aparece en casi todos los platos de nuestra gastronomía popular.

Lo que hoy nos parece un alimento imprescindible en nuestra dieta desde que vino de América a finales del siglo XV, no siempre lo fue en todos los lugares, ni siquiera de Europa.

A mediados del XVIII en Francia todavía se creía que la patata era indigesta y perjudicial para la salud, se le acusaba de causar la lepra. Por este motivo, solo se utilizaba para dar de comer a los animales y a los indigentes. En algún que otro sitio, donde vivía gente más "valiente" se reducía a harina, se mezclaba con trigo y se utilizaba para hacer pan.

Parmentier, que fue un farmacéutico militar y agrónomo francés, descubre el valor nutricional de la misma cuando le meten preso en Prusia. Por aquellos años había muchas hambrunas y se daban premios a quienes encontraran vegetales capaces de completar la nutrición humana en caso de escasez. Parmentier lo ganó. Ahora había que convencer al pueblo llano de que era un alimento de confianza lleno de nutrientes.

Para ello, se le entregaron unos terrenos para que las cultivase y además, Luis XVI se puso en la solapa como símbolo la flor de la patata.



Esas tierras donde estaba cultivada la patata se custodiaban sólo por la mañana, dejándolas desprotegidas por las noches, dando pie a que entraran a robar "el preciado tesoro". Se considera una de las grandes campañas de publicidad de la historia.

Además de esto, se repartieron multitud de folletos explicando cómo se cultivaban y su manera de empleo, consiguiendo finalmente la popularidad que perseguían.

Hoy todavía llamamos "parmentier" a elaboraciones a base de patata, sobre todo a cremas y purés.

Volviendo al tema que nos ocupa. Los guisos finalmente dan como resultado un plato muy completo nutricionalmente (proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y grasas) y que podía (y puede) servir de plato único: Potaje, cocido, consomé, alubias con oreja, lentejas con chorizo...

## Técnicas tradicionales de conservación de los alimentos

Igual de importante era saber sacar partido a los alimentos a los que se tenía acceso, como saber conservarlos para las épocas en las que había más escasez.

Métodos de conservación a día de hoy hay bastantes, destacando en los últimos tiempos la Ultracongelación, envasado al vacío, envasado en nitrógeno... pero nos vamos a centrar en los tradicionales. Hoy los escabeches, las salazones, los encurtidos, los embutidos, forman parte de nuestro recetario popular. Entonces, más que por su valor gastronómico, se cocinaban ciertos productos con estas técnicas para alargar la vida de los mismos.

Actuales	Tradicionales
<ul style="list-style-type: none"><li>• Congelación</li><li>• Ultracongelación</li><li>• Envasado al vacío</li><li>• Envasado en nitrógeno</li><li>• Aditivos</li><li>• Esterilización UV</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Secado</li><li>• Salazón</li><li>• Adobos</li><li>• Marinados</li><li>• Confitados</li><li>• Aceite o grasas</li><li>• Ahumado</li><li>• Encurtidos</li></ul>

### Las más utilizadas en nuestra comarca

#### 1.- Secado

Consiste en dejar secar al aire libre los alimentos para que se produzca una deshidratación. Es la técnica más antigua, puesto que no se necesita ni siquiera la sal. Simplemente lo que se logra es eliminar el agua para de esta forma impedir el crecimiento microbiano. Antiguamente el secado se hacía en muchos casos al sol.

Es cierto que esta técnica depende de muchos factores, como las condiciones ambientales, el polvo, la contaminación, insectos, roedores... y es un proceso muy lento.

Con esta técnica se secaban todo tipo de alimentos, desde pescados y carnes hasta frutas, verduras etc.

El secado de alimentos en nuestro entorno lo empleamos sobre todo en:

Frutas: Higos, pasas, orejones, ciruelas...



Verduras: Pimientos (pimentón!), tomates...

Cereales: legumbres, trigo...\*

Hongos: senderuelas, trompetas de los muertos, boletus...

No existe mucha tradición gastronómica en nuestra zona de utilizar el pescado y la carne seca sin adición de sal (excluimos de aquí el jamón curado, por ser un proceso diferente)



## 2.- Salazón

Es uno de los métodos de conservación más antiguos que existe. Se tienen noticias de que ya en las culturas mesopotámicas lo utilizaban.

Consiste en extraer mediante la adicción de la sal, el agua del producto al que se le aplica, normalmente carnes y pescados. De esta forma ciertas bacterias no proliferan y aumenta su durabilidad. Esto además abrió las puertas a tener excedentes de un producto que, de no ser por esta conservación, es muy perecedero, y a la creación de rutas comerciales que fueron muy significativas en diferentes momentos históricos.

El proceso es sencillo:



En los **pescados** se apilan distintas piezas con una capa de sal entre ellas y se coloca un peso encima para que queden prensadas. Pasados unos días se lavan para eliminar el exceso de sal y se dejan secar. Ejemplos de estos pescados son las sardinas, las anchoas, la mojama, y, por supuesto el bacalao.

Sobre el bacalao hablamos en la anterior sesión. Ya sabemos de las influencias históricas que nos llegaron y de la importancia que tiene para el país vecino, actualmente el mayor consumidor de este pescado en salazón. Actualmente Portugal importa el bacalao mayormente de Noruega, y cuenta con la mayor fábrica del mundo, en la que se producen 100.000 toneladas de bacalao anuales.

En las **carnes**. La salazón de carnes se hace mediante el empleo de la sal en forma de cristales o mediante el empleo de salmueras (soluciones concentradas de sal).

Ejemplos: Espinazo, rabo cerdo, pie de cerdo o pata de ternera, panceta, barbada, tocino... O grandes piezas como el jamón, la cecina (que se ahúma también) etc.



## 3.- Adobos y marinados

A diferencia de las dos técnicas anteriores, que son meramente conservadoras, estas técnicas sí se utilizan también para conservar los alimentos, pero en este caso aplicando ciertos ingredientes que consiguen además una armonía de sabores interesantes y una variación en la textura del producto al que se aplica. Son, por decirlo de alguna manera, métodos de conservación mixtos (se utilizan varios elementos conservantes) que se desarrollaron con el paso del tiempo y en los que ya no sólo se persigue que no se estropee un alimento, sino que añaden un valor culinario.



No se trata ya sólo de conservar para tener algo que comer más adelante, sino que se quiere disfrutar del hecho de comer. Podemos decir que los adobos son una de las primeras muestras del gusto por comer tan propio del ser humano o lo que ahora llamamos gastronomía.

## Adobos:

**Ingredientes que aparecen comúnmente en nuestros adobos ¿Por qué conservan estos tres ingredientes?:**



**El pimentón:** por ser un antioxidante natural.

**El aceite de oliva:** previene el deterioro de los alimentos al aislarlos del aire, creando una capa que retrasa los efectos de la oxidación, así como la aparición de moho.

**Ajo:** Tiene propiedades antimicrobianas.

**Sal:** Aumenta la salinidad de la superficie del alimento y evita la aparición de bacterias.

## Nuestro marinado más auténtico: el escabeche.

Sabemos que se utilizan en nuestro país desde mediados del siglo XIV. No está clara su procedencia, pero se sabe que los romanos ya utilizaban el vinagre en la cocina. Parece que pudieron ser los árabes los que trajeron la técnica a la península, pero hay fuentes que le dan a los castellanos, aragoneses y catalanes la autoría.

Lo que es cierto es que es una técnica “muy nuestra”, y muy rica. No sólo aporta ese plus de durabilidad a las piezas de carne o pescado que se maceran con unos ingredientes concretos, sino que el resultado es un plato con muchos matices, muy sabroso y muy característico.

El escabeche es una técnica más de **marinado**. Los ingredientes clave son el vinagre, el aceite, vino blanco, las hierbas aromáticas y la previa aplicación de calor a la materia prima que se vaya a aplicar.

El hecho de que los alimentos escabechados se conserven durante más tiempo, se debe al ácido del vinagre, ya que éste actúa inhibiendo el crecimiento de numerosos microorganismos, lo que lo convierte en un potente conservante natural, y del vino, gracias a los sulfitos. En la actualidad, la aplicación del vinagre se hace más con la finalidad de mejorar el aroma que con la de conservar los alimentos.



Por otro lado, cuando mezclamos los distintos compuestos aromáticos de algunas hierbas con el vinagre conseguimos que las grasas se aligeren.

Si queremos escabechar pescado, podemos aplicar, en primer lugar, una cocción corta, o una salazón. En el caso de las carnes, no es posible aplicar una cocción corta, deberemos prolongar la cocción, con la carne en el escabeche y las hierbas aromáticas, durante, como mínimo, unos 30 minutos. Las carnes a las que mejor les sienta esta técnica son las aves, como codornices y perdices, y al conejo.



Platos típicos de nuestra gastronomía: El chicharro en escabeche para hacer la famosa ensalada de naranja y escabeche, las truchas en escabeche, el conejo y las codornices escabechadas.

La diferencia entre el adobo y escabechado y el secado y el salado es la durabilidad. El secado y el salado de un alimento lo conserva durante meses... El adobo alarga la vida del producto algunos días más, y el escabechado (casero) como una semana.

Estamos hablando de escabechados que no van en conserva, obviamente, o que no se mezclan con ningún otro tipo de método de conservación moderna. Si lo envasamos al vacío, se alargará su durabilidad otros 4 o 5 días más.

#### 4.- Conservas

La mayoría de las hortalizas y verduras de nuestros huertos, terminan acumulándose a finales de verano.

Como las familias no se podían permitir tirar toda esa producción, se buscaron maneras de conservarlas el mayor tiempo posible.

El origen de las conservas tal y como las conocemos hoy, se remonta a principios del siglo XIX.

Parece que el culpable fue Nicolas Appert, que era confitero y cocinero y descubrió, después de muchos años de investigación, que se podían conservar alimentos por medio del calor en recipientes herméticamente cerrados.

El proceso consistía en introducir el alimento a conservar en un frasco de vidrio que cerraba con un tapón, por aquellos años, de corcho, sellado con cera. De esta manera se obtenía un recipiente hermético, que se introducía en agua hirviendo a más de 80°C, provocando así la esterilización del producto y el cierre hermético del tapón.

Pero Appert nunca supo por qué su método funcionaba ni se preocupó por patentarlo y fue Louis Pasteur quien, 40 años más tarde, demostró que el calor mataba a las bacterias y eso permitía mantener los alimentos en perfecto estado de conservación.

Las conservas **no** contienen conservantes. La propia esterilización basta para mantener el producto en perfecto estado hasta su consumo.



El invento de Appert y sus posteriores mejoras (hasta la conserva enlatada) se extendieron rápidamente por toda Europa y llegó a España, que hoy es el referente en la UE, tanto en cantidad como en calidad y la segunda potencia del planeta en volumen de producción de pescado en lata tras Tailandia, con unas exportaciones de 700 millones de €

Llevándonos esto a lo que nos atañe y a lo que a la cocina de proximidad de nuestra comarca se refiere, gracias a este tipo de conserva en tarros de cristal, todos los años llenamos nuestras despensas con los excedentes de las huertas de la vega del Águeda.

Es una escena muy común en muchas casas aún a día de hoy, que en los meses de agosto, septiembre y octubre sobre todo, se esterilicen los tarros y tapaderas, se hagan todo tipo de salsas, pistos etc. y se pasteuricen introduciéndolos en agua hirviendo hasta que hagan el vacío.

Respecto a las conservas enlatadas, tenemos el ejemplo del magnífico **paté La Charra**, que actualmente tiene una producción de unos 500 kg diarios. No lleva ningún aditivo, es totalmente artesanal y se remonta a 1970.



Este producto autóctono englobaría además las dos temáticas de hoy: aprovechamiento y conservación.

Aprovechamiento porque se utilizan las partes menos apreciadas del cerdo: hígado y tocino de cerdo ibérico, vino blanco (da sabor y a su vez conserva gracias a su acidez), nuez moscada, pimienta y sal. Y conservación porque es un producto con un proceso de enlatado que nos permite una caducidad muy amplia.



## La matanza del cerdo

No se puede hablar de tradición, de cocina de proximidad, de aprovechamiento ni de métodos de conservación sin mencionar al verdadero protagonista de nuestro entorno: La matanza.

Hablamos de una costumbre milenaria que se remonta como mínimo hasta los pueblos celtas de hace 4000 años, en plena Edad de Bronce. Aunque seguramente no tenía mucho que ver con la tradición actual.

En tiempos más cercanos, en las casas de nuestros abuelos era costumbre matar todos los años, al principio del invierno uno, dos o tres cerdos (según lo numerosa y pudiente que fuera la familia). El aprovechamiento era tal, que apenas quedaba desperdicio; unos pocos huesos y otras pocas vísceras. Sin contar con que buena parte de la alimentación del animal provenía de los propios desperdicios que se producían en el hogar.

Actualmente se sigue haciendo, cada vez en menor medida, sobre todo en entornos rurales, pero de manera menos trabajosa y más selectiva. La parte de engordar al cerdo durante todo el año a menudo se evita comprando la carne ya preparada en las carnicerías. Así seleccionamos el tipo y la cantidad de producto que queremos hacer.

Si miramos el **proceso del sacrificio del animal**, el despiece y la elaboración posterior, nos daremos cuenta del nivel de aprovechamiento al que se llega para tirar a la basura lo menos posible.



Empieza con un  corte profundo  en el pescuezo del animal que llegue a seccionar las arterias para que muera por desangramiento. Aquí ya se recoge la sangre mientras se remueve para que no se coagule y que servirá para elaborar morcillas o sangre cocida.

Después de muerto, se chamusca la piel (antiguamente con manojos de plantas leñosas ardiendo o, como se hace ahora, con un soplete de gas) para retirar la epidermis y los pelos del animal mediante un raspado posterior.



A continuación se lava el animal con agua caliente y se procede con la evisceración mediante un corte que va desde el cuello hasta el rabo pasando por todo el vientre. Aquí ya empezamos a obtener varios productos: Los riñones, el hígado, corazón, pulmones, estómago... y los intestinos, que son necesarios para el embutido.



El cerdo, una vez limpio de vísceras necesita orearse durante unas horas que se aprovechan para limpiar las tripas, hacer morcillas y cocinar alguna de las vísceras.



Llega el momento del despiece de la carne. Según las necesidades y el gusto de cada cual se reparten las distintas piezas para carne fresca o para ser embutidas.

Lo más usual es empezar separando los jamones y paletas para su secado posterior, pero

no es raro que se usen también para picar su carne. Luego se cortan las hojas de tocino que corresponden al vientre del animal, se sacan los lomos para consumir en fresco o embutidos y por último el resto de carne y grasa para picarla y hacer chorizos y salchichones.



Además de todo eso, también se aprovechan las partes menos apreciadas como el rabo, el espinazo, morro y careta, orejas, sesos, lengua y carrilleras.

Normalmente al día siguiente es cuando se elaboran los embutidos y jamones.

## Los embutidos curados:

A la carne picada se le añaden los ingredientes necesarios:



Sal, ajo y pimentón para los chorizos.

Sal, ajo, vino blanco, zumo de naranja, pimienta y nuez moscada a los salchichones.

Se embuten en las tripas y se ponen a secar.



Es costumbre freír y comer un poco de ambas elaboraciones antes de embutirlas para rectificar el sazonado si fuese necesario, o lo que llamamos la probadura, chichas, jijas o zarza.

Los lomos se adobaban con una mezcla de aceite, pimentón, sal y hierbas aromáticas. A los pocos días se metían en tripas de intestino grueso, se ataban para que la tripa quedase pegada a la carne y se colgaban para su curado.



Los jamones y paletas se guardan durante unos pocos días cubiertos con sal antes de colgarse para su secado ya que no cuentan con la protección de la tripa como los embutidos y, aparte de darle su característico toque salado, sirve para evitar que moscas u otros insectos los infecten de larvas como sí harían con una carne fresca.

Algunos de los subproductos que hemos mencionado antes se salan para su conservación: Rabo, espinazo, oreja, tocino, morro, pies...

Con estas técnicas, la matanza se consolidó como un pilar fundamental de la economía de subsistencia. Bien administrada, se podía disponer de ella todo el año para consumo directo o para enriquecer guisos.

Pero debemos tener en cuenta que antaño la mayoría de las familias eran muy humildes y más numerosas de lo que somos hoy. Los cerdos que se mataban tenían que dar para mucho, eran casi siempre blancos, no ibéricos y por lo tanto los guisos que se hacían eran también más pobres.



No podían utilizar todas las carnes que ponemos hoy, por ejemplo, en un solo cocido. El caldo era, en muchos casos, más flojo y más graso, e incluso rancio, dependiendo de los huesos que pudieran echar... En definitiva, y como siempre ocurre en todas las etapas de la historia, importaba mucho la capacidad económica de las familias; obviamente se comía más abundante y de mejor calidad en las más pudientes que en las que pasaban más estrecheces. Pero comer un cocido como el de ahora era un placer que se daba en las familias adineradas y su extensión a toda la población y la posibilidad de disfrutar ese excelente guiso tal y como lo conocemos hoy, corresponde ya a una época más moderna.

### El farinato, “chorizo de pobres”

Es el más particular de nuestros embutidos y chacinas. Y casi podríamos hablar de un emblema de nuestra ciudad, dado que nuestro gentilicio, además de mirobrigenses, es también “farinatos”.

No está muy extendido más allá de la zona de Salamanca y del Portugal próximo a nosotros (farinheira). Si hay que elegir un producto representativo de nuestra comarca quizá sea este. No es que no tengamos otras cosas igual de buenas o incluso mejor valoradas, pero no tan únicas. Nadie duda de la calidad de nuestros jamones y embutidos, de las legumbres o de un buen solomillo de carne de morucha, pero también los encuentras en otros territorios.

El origen del farinato se pierde en el pasado. Hay varias teorías que hablan de una mezcla de harina y grasa cocidas, llamada “puches o puchas” que se relacionan con éste en un texto del siglo XVIII donde se hace referencia a las “farinetas” como algo similar a los puches. No se sabe si se hablaba ya de un embutido o de una preparación para consumir en el momento de su elaboración.

Otra teoría sitúa su origen en el pueblo judío. Durante El reinado de los Reyes Católicos se ordenó la expulsión de los judíos del reino y comer carne de cerdo se mostraba como una declaración pública de no pertenecer a esa cultura. Aquí aparecería el farinato como una forma de aparentar ser católico sin saltarse la prohibición judía, ya que el farinato no contiene carne como tal (solo grasa).

De todas formas, seguramente no tenga un origen concreto, ya que la constante evolución del aprovechamiento de los alimentos siempre ha ido produciendo distintas elaboraciones y variantes de las mismas que se consolidan en ciertas zonas y cambian en otras. En esencia, el farinato es una consecuencia lógica del esfuerzo por no desperdiciar las partes menos apreciadas del cerdo, igual que pasa con las morcillas o sobrasadas...





El farinato requiere de **pocos ingredientes** y de bajo coste:

Manteca de cerdo, pan, pimentón, cebolla, ajo, anís, aceite de oliva y aguardiente.

Para elaborarlo se comienza sofriendo ajo y cebolla. Añadimos el anís en grano y el pimentón. Acto seguido se incorpora la manteca y a fuego bajo esperamos a que se funda. Retiramos esta preparación del fuego y añadimos el pan previamente humedecido en trozos pequeños y el aguardiente. Se mezcla bien toda la masa para que quede homogénea y ya está listo para embutir.

Al no llevar carne, a los quince días de secado ya se podría consumir sin problema.




Actualmente ha pasado de ser un recurso humilde, barato y útil cuando los trabajos eran más duros y la necesidad de calorías mayor, a ser usado ocasionalmente en las casas. Afortunadamente, desde hace años, los hosteleros de la comarca han puesto en valor este producto creando nuevas elaboraciones.

Si echamos un vistazo desde lo más sencillo hasta lo más vanguardista, el plato típico sigue siendo los **huevos fritos con farinato** y está presente en la carta de muchos de nuestros locales, pero también podemos encontrar pinchos en forma de tostas, croquetas o empanadas. Seguiríamos con platos de restaurante como canelones, arroces o pizzas, y llegaríamos hasta la cocina de vanguardia con elaboraciones más “delicatesen” donde se usan técnicas y conceptos de cocina más sofisticados para jugar con las texturas y los sabores y así crear otro tipo de elaboraciones, como pueden ser un turrón de farinato, una mousse, o incluso postres que lo incluyan. La cocina de hoy ha servido para poner en las cartas de los mejores restaurantes nuestro producto más característico que, hasta hace poco, no era muy considerado gastronómicamente hablando (hasta el punto de ser denominado “chorizo de pobres”)



**Hay que pensar que todos los platos que han existido, en algún momento fueron cocina de vanguardia.**

		<b>FICHA TÉCNICA</b>			
			<b>NOMBRE :</b>	<b>Crema castellana, picatostes especiados y aceite de pimentón</b>	
<b>TIPO:</b>	<b>Entrante. Crema caliente</b>				
<b>PERSONAS:</b>	<b>4 pax</b>				
<b>INGREDIENTES:</b>					
	Pan candeal de la víspera:	250 gr	Comino:	1 cucharadita de postre	<b>Para el aceite de pimentón:</b>
	Jamón ibérico:	Un trozo de 100 gr	Aceite 0,4:	3 cucharadas	8 Ajos, 3 cucharadas pimentón, 1 vaso de aceite oliva 0,4
	Ajos:	8 ud.	Pimentón:	1 cucharada	<b>Para los picatostes especiados:</b>
	Agua o caldo de carne o ave:	1 litro aprox	Huevo:	1 por persona (opcional)	Pan candeal, orégano, curry, pimentón, pimienta, AOVE y sal
	<b>ALERGENOS:</b>	Gluten , huevo		<b>COMPOSICIÓN NUTRICIONAL</b>	Hidratos de carbono, grasas y proteína (si se le echa el
	<b>OPCIONES ALÉRGENOS:</b>	Servir sin el huevo		<b>PREDOMINANTE:</b>	huevo)
<b>EJECUCIÓN:</b>					
<p>En una cazuela con el fuego no muy alto, se echan los ajos en láminas junto con el trozo de jamón, que bailen los ajos pero no se hagan demasiado deprisa. Cuando están los ajos, se retira el jamón y se integra el pan en rebanadas o trozos no demasiado grandes. Dejar tostar un poco el pan. Apagamos el fuego. Añadimos una cucharadita de comino junto con el pimentón. Removemos todo. Se vuelve a encender el fuego e inmediatamente después se iría añadiendo agua (puede ser caldo de carne o de pollo también). Hay que darse cuenta de que va a ser una crema, por lo que es mejor ir poquito a poco añadiendo el líquido para no pasarnos y que nos quede muy líquida. Se prueba de sal y batimos. No tiene que quedar muy espesa ni muy rala.</p> <p>Para hacer los <b>picatostes especiados</b>: Encendemos el horno, arriba y abajo, a unos 165 grados. Mientras tanto, con pan candeal, mejor del día anterior, se hacen unas rebanadas como de medio dedo de grosor. Estas a su vez las cortamos en cuadrillos. Los colocamos en una bandeja con papel de horno y añadimos un chorrito de AOVE, media cucharadita de las de café de pimentón dulce (si te gusta, puedes ponerle también picante), otra media de curry, otra media de orégano, una pizca de pimienta negra molida y sal. Se revuelven los ingredientes, con cuidado que no se nos desmiguen mucho los cuadrillos, y se introduce en el horno. En unos 5 a 7 minutos estarían, pero como depende mucho del horno, se recomienda ir mirando porque es fácil que se quemen. Tienen que quedar doraditos y crujientes. Reservamos.</p> <p><b>Para el aceite de pimentón</b>: En un cacito no muy grande se echa un vaso de aceite de oliva 0,4 y 8 dientes de ajo pelados. Se pone a fuego no muy fuerte y se deja que el ajo se confite. Cuando el ajo está blandito, se añaden las 3 cucharadas de pimentón. Se remueve y se sube el fuego hasta que borbotea un poco. Se separa del fuego y se deja reposar. Apartamos los ajos y esperamos hasta el día siguiente a que el pimentón repose bien en frío en el fondo. Entonces se cuele con cuidado y estaría.</p> <p><b>Huevo poché (opcional)</b>: Se pone agua a hervir con sal y un chorrito de vinagre (si son muy frescos, no hace falta vinagre). Con un hervor medio, se hace un remolino en el medio y se echa el huevo. Se mantiene lo suficiente para que se pueda coger bien pero que la yema no llegue a hacerse (unos tres minutos). También se puede hacer con la técnica del film: Se corta un trozo de film que no quede demasiado justo (hay que atar luego sus esquinas) y se coloca en un cuenco no demasiado hondo. Se echa una gotita de aceite de oliva y se introduce el huevo. Después se atan dos de sus esquinas y luego las otras dos, de forma que quede hermético. Se introduce el atillo en agua hirviendo, no demasiado fuerte. A los tres minutos se saca y con mucho cuidado se corta el atillo con una tijera, separando el plástico. Queda un huevo más bonito para una mejor presentación.</p> <p><b>PRESENTACIÓN</b>: En un plato hondo se echan dos cazos y medio de la crema castellana. En el centro se coloca el huevo poché (opcional) y alrededor unos picatostes especiados. Por último se adorna con el aceite de pimentón.</p>					

## FICHA TÉCNICA



**NOMBRE :** Migas de pastor con farinato, huevo poché y uvas

**TIPO:** Entrante

**PERSONAS:** 1 ración

**INGREDIENTES:**

Migas de pan día antes: 50 gr.

Panceta o barbada: 30 gr

Huevos: 1

Farinato: 40 gr

Caldo (carne/cocido/jamón): 20- 30 ml.

Tomate seco: 1

Ajos con piel: 2 uds

Uvas: 6-8 uds

Aceite 0,4 aromatizado con hierbas aromáticas: 1 cucharadita (con tomillo, romero, salvia)

**ALERGENOS:** Gluten, huevo

**Composicion nutricional** Proteinas, hidratos de carbono, grasas  
**predominante:**

**EJECUCION:**

En un cazo, echar un vaso de aceite de oliva 0,4 con unas ramas de tomillo, romero y salvia. Calentar todo junto, enfriar y reservar de un día para otro. Tendremos un aceite aromatizado. En una sartén o cazuela amplia se ponen unas 3 cucharadas del aceite aromatizado. Si no lo hubiéramos hecho, en aceite normal podemos añadir tomillo y romero seco (sin pasarse). Añadiríamos la panceta cortada en cuadrados pequeños y los ajos con piel un poco machados. Cuando la panceta esté dorada, se añade el farinato, también en trocitos pequeños (aunque se va a deshacer). Se echa el tomate seco en trozos pequeños y se añaden las migas de pan. El pan que sea preferiblemente pan de pueblo o candeal de un día o dos anterior a hacer la receta. Se harían las migas (en un robot de cocina se hacen en un momento), si no habría que hacer migas a mano. Se integra todo bien, que no quede seco ni apelmazado. Se añade un poquitín caldo para humedecer y dar sabor. Se mantienen muy calientes hasta la hora de servir.

Huevo poché: Se pone agua a hervir con sal y un chorrito de vinagre (si son muy frescos, no hace falta vinagre). Con un hervor medio, se hace un remolino en el medio y se echa el huevo. Se mantiene lo suficiente para que se pueda coger bien pero que la yema no llegue a hacerse (unos tres minutos). También se puede hacer con la técnica del film: Se corta un trozo de film que no quede demasiado justo (hay que atar luego sus esquinas) y se coloca en un cuenco no demasiado hondo. Se echa una gotita de aceite de oliva y se introduce el huevo. Después se atan dos de sus esquinas y luego las otras dos, de forma que quede hermético. Se introduce el atillo en agua hirviendo, no demasiado fuerte. A los tres minutos se saca y con mucho cuidado se corta el atillo con una tijera, separando el plástico. Queda un huevo más bonito para una mejor presentación.

Se tienen preparadas las uvas limpias y mejor sin pipas.

**EMPLATADO:** Se echa la porción de migas en el centro del plato. Se deja un hueco en el centro para poner el huevo poché. Alrededor, las uvas cortadas a la mitad. Si son pequeñas, no es necesario. Se salpimenta el huevo.

## FICHA TÉCNICA



**NOMBRE :** Torrija de pan cadeal y miel de encina

**TIPO:** Postre

**PERSONAS:** 4 raciones

### INGREDIENTES:

Pan cadeal de la víspera: 50 gr por persona

Canela en rama: 1 ud.

**Opcional:** Natillas de vainilla con miel

Leche: 1/2 litro

Limón (cascara): 2 trocitos solo lo amarillo

1/2 litro de leche

Miel de encina: 2 cucharadas

2 huevos 1 vaina de vainilla

3 cucharadas de miel

**ALERGENOS:** Gluten , lactosa, huevo (sólo si natillas)

**Composicion predominante:**

**nutricional** Hidratos de carbono, grasas

### EJECUCIÓN:

Ponemos a cocer en una cazuela la leche, una rama de canela, dos trocitos de piel de limón y dos cucharadas de miel de encina (puede ser de mil flores tambien). Cuando empiece a hervir, quitamos la rama de canela y lo vertemos en una fuente amplia y no muy alta. Dejar que se enfríe.

Cortamos el pan de ayer con un cuchillo de sierra y hacemos rebanadas de unos lingotes de 3x3 cm de grosor. Las colocamos en la fuente donde teníamos la mezcla anterior y dejamos que se empapen bien.

En una sartén bien caliente se pone en su base un poquito de miel y se coloca encima uno de los lados de la torrija. Se va cambiando de lados y echando miel progresivamente, en hilos, no mucha cantidad. La torrija tiene que quedar doradita y no excesivamente empapada en miel.

Opcional: Se pueden hacer unas natillas con miel y vainilla. Abrimos la vaina de vainilla a lo largo con un cuchillo, sacando las semillas con la punta de una puntilla. Ponemos a calentar la leche con las semillas de la vainilla, hasta que esté a punto de hervir. Mientras tanto, se baten los huevos y se añade ahí la miel, que quede bien disuelta. Cuando la leche esté a punto de hervir, añadimos los huevos batidos sin parar de remover y bajando el fuego. Movemos hasta que vemos que la cuchara se empieza a napar. NO tiene que hervir, así que en ese punto pasamos a otro recipiente rápidamente. Ponemos film en contacto con las natillas para que no haga costra y lo metemos en la nevera, donde reservaremos hasta su consumo.

**EMPLATADO:** Colocamos nuestra torrija de miel recién hecha en un plato y la podemos decorar con frutos rojos si es temporada, o simplemente espolvorear con un poquito de canela. Si queremos un postre más completo, pondríamos tres cucharadas de las natillas en un plato, en el centro colocamos la torrija y se decoraría igualmente. También se podría acompañar, en vez de con natillas, con helado de vainilla, por ejemplo.



Escandallo/cálculo del  
coste de la Materia Prima

### Crema castellana, picatostes especiados y aceite de pimentón

MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD INCLUIDO/€	IVA	CANTIDAD/PER SONA	COSTE POR PERSONA
Pan tipo candeal	KG	2,98		0,08	0,24
Jamón curado	KG	17		0,05	0,85
Ajo	UD	4,97		0,03	0,15
Pimentón	KG	20,66		0,002	0,04
Curry	KG	18,42		0,0001	0,00
Pimienta blanca molida	KG	25		0,0001	0,00
Orégano	KG	36		0,0001	0,00
AOVE	KG	5,4		0,001	0,01
Huevos (2,3 € docena)	UD	0,19		1	0,19
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</b>					<b>1,48 €</b>

Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	Migas de farinato con huevo poché y uvas				
MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD INCLUIDO/€	IVA	CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA
Pan tipo candeal	KG	2,98		0,08	0,24
Ajo	UD	4,97		0,03	0,15
Huevos (2,3 € docena)	UD	0,19		1	0,19
Farinato	KG	6,3		0,04	0,25
Aceite de oliva 0,4	L	4,95		0,02	0,10
Barbada de cerdo ibérico	KG	5,96		0,03	0,18
Tomate cherry seco en aceite	KG	23,15		0,01	0,23
Uvas sin pepitas	KG	3,69		0,04	0,15
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</b>					<b>1,49 €</b>

Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	Torrijas de pan candeal y miel de encina				
MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD INCLUIDO/€	IVA	CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA
Pan candeal	KG	2,5		0,05	0,13
Leche	L	1		0,1	0,10
Miel de encina	KG	15		0,035	0,53
Canela rama	KG	72,2		0,001	0,07
Limón	KG	1,9		0,015	0,03
<b>Natillas opcionales</b>					
Leche	L	1		0,07	0,07
Huevos (2,3 € docena)	UD	0,19		0,4	0,08
Vainilla	UD	2,25		0,3	0,68
Miel de encina	KG	15		0,02	0,30
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA (Torrija)</b>					<b>0,85 €</b>
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA (Natillas de miel y vainilla)</b>					<b>1,12 €</b>

Convivencia de lo antiguo y lo nuevo

Pasado, presente y futuro



**Cocina de proximidad**

**Cocina de aprovechamiento**

**Alimentación saludable**

**Recetas**

**Recursos del entorno**

**Técnicas de conservación**

**Actividades e influencias**

**Matanza tradicional**

**Cocina de otoño**

**Cocina de invierno**

**Cocina tradicional**

# Primavera y verano en la comarca



# Productos de la huerta

## Verduras y hortalizas

- Col
- Habas
- Lechuga
- Espinaca
- Pimiento
- Tomate
- Calabacín
- Pepino

## Frutas

- Melón
- Sandía
- Uvas
- Ciruelas
- Fresas
- Cerezas
- Melocotón



# Lo mejor de nuestra huerta

**Tomate de Ciudad Rodrigo**



**Cebolla chata de Espeja**





# Río Águeda



# Pesca en el Águeda

- Truchas
- Cangrejos de río
- Lucios
- Barbos
- Carpas



# La dehesa

Un ejemplo ideal de ecosistema  
intervenido por el hombre



# Aprovechamiento sostenible

**Masa forestal**

**Fauna y ganadería**





# Recursos de la dehesa

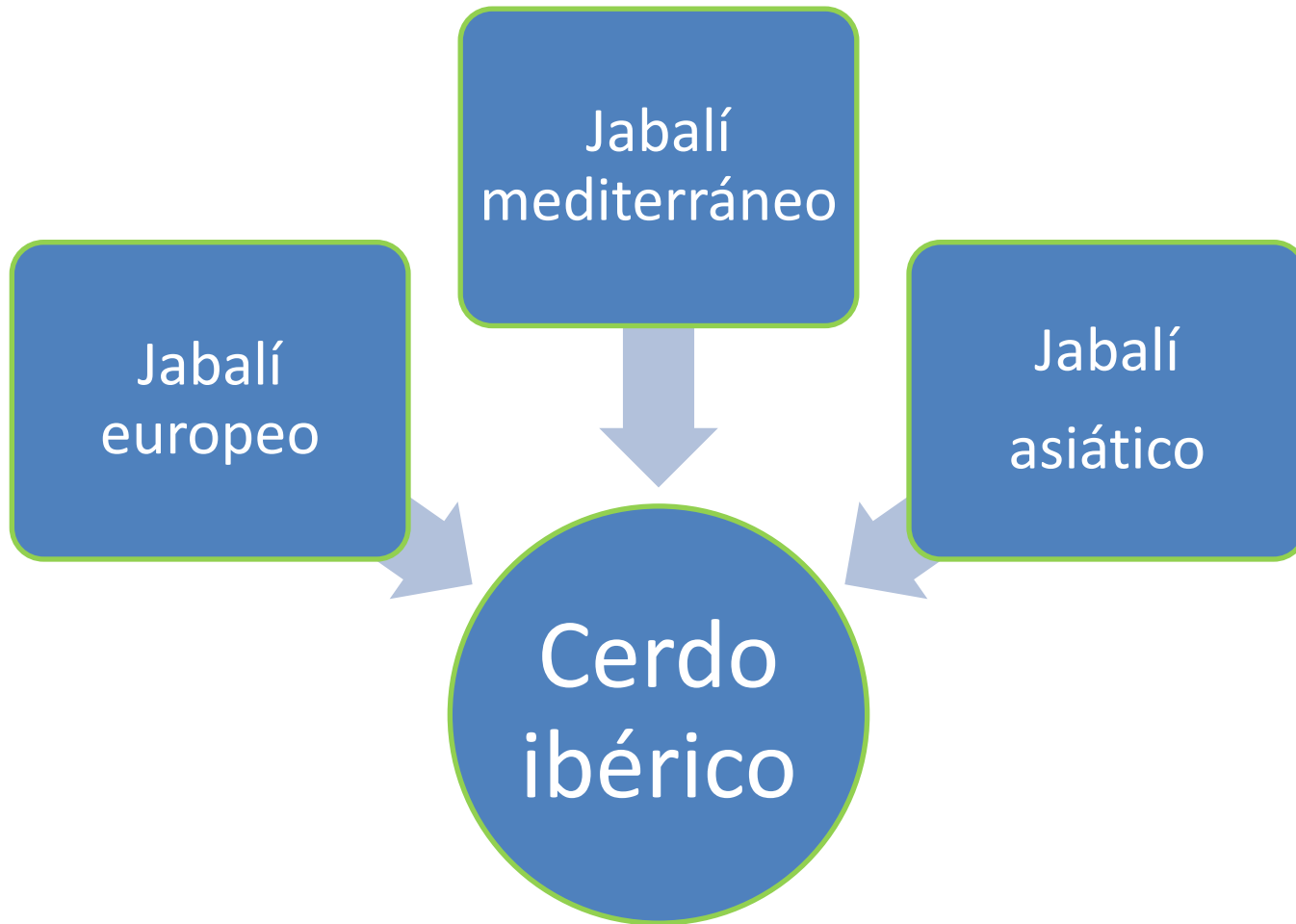
## Masa forestal

- Encinas
- Robles
- Alcornoques
- Jara
- Retama
- Tomillo
- Romero
- Hongos y setas

## Ganadería y caza

- Cerdo ibérico
- Ternera morucha
- Toro bravo
- Jabalí
- Corzo
- Conejo
- Perdiz
- Codorniz

# Cerdo ibérico



# Calidad gastronómica

**Alimentación y hábitat**



**Genética**



# Etiquetado del jamón ibérico

- **Etiqueta negra:** 100% raza ibérica. Criado en libertad y con alimentación natural
- **Etiqueta roja:** No son 100% raza ibérica. Criado en libertad y con alimentación natural
- **Etiqueta verde:** Entre un 100% y un 50% de raza ibérica. Alimentado en libertad con piensos y pasto
- **Etiqueta blanca:** Entre un 100% y un 50% de raza ibérica. Estabulados y alimentados con piensos.



# Ternera morucha



# Situación geográfica

## LOCALIZACION DE LA RAZA



# Utilización de la ternera morucha

- Animal de tiro: Bueyes. Pequeños y temperamentales
- Lidia: Uso ya desaparecido
- Industria cárnica: Explotación actual. Carne rojiza, tierna, sabrosa y con poca grasa.

Especie perfectamente adaptada a la dehesa en régimen extensivo.

# Toro bravo





# Carne de toro bravo



# Dulces tradicionales y de convento





# Recuperando productos

**Ahigal de los aceiteros**

**Vinos de las Arribes**



# El riesgo de desprendernos de lo nuestro





## COCINA DE PROXIMIDAD: CONVIVENCIA DE LO ANTIGUO Y LO NUEVO

Para finalizar este último día de curso, vamos a intentar completar al máximo la temática que nos ha parecido que queda pendiente, redondear al máximo lo que significa nuestro entorno, de dónde nace lo que comemos, de dónde venimos y, muy importante, hacia dónde vamos gastronómicamente hablando.

### Primavera y el verano



**“LAS HUERTAS YA NO SON LO QUE ERAN”** (Artículo ANÓNIMO)

*“Yo quiero ser llorando el hortelano de la tierra que ocupas y estercolas”, con estos versos comenzaba Miguel Hernández su escalofriante elegía a Ramón Sijé. Hoy martes, día de mercado en Ciudad Rodrigo, he cogido la mochila y he recorrido senderos, veredas, roderas y lindes de las huertas de las vegas del Águeda, recordando mi pasado hortelano.*

*Aunque salí de la huerta hace ya bastantes años, no corté de raíz mi relación con ese entorno en el que crecí y amasó, con la dureza del trabajo y la falta de tantas cosas, mi personalidad. Pero no es lo mismo una presencia esporádica, de paso, de viajero oportunista, que patear de arriba abajo el valle del río desde Águeda hasta Conejera. Este río tan nuestro, que ha modelado un precioso escenario para que la ciudad sea protagonista, ha dejado en ambos márgenes unas huertas que siempre recordaré como auténticos jardines cuidados por hortelanos y hortelanas con gran esmero.*

*He comprobado que las huertas han ido envejeciendo conmigo. Siempre recuerdo el mes de abril como el mes en que las huertas se despertaban del letargo del duro invierno, florecían, se inundaban de olores y colores. Hoy he visto frutales de pelo canoso como el mío, a los que solo le quedan unos penachos de ramas florecidas, lejos de aquellos enormes perales, manzanos, cerezos, ciruelos de copas florecidas, grabados en mi memoria.*

*Tan solo en la Torrecilla encontré un tramo de nabos florecidos, cuyo tupido amarillo alegraba el comienzo de otra estación, en la que las tareas se multiplicaban: siembra de patatas, comienzo de la siega con la guadaña, hacer y limpiar regaderas, comienzo de la temporada del riego, aricar, cavar y vuelta a cavar para no dejar que las malas hierbas se comieran a las nuevas plantas.*

*Ahora, es difícil ver una huerta cultivada, a un hortelano con su almocafre, son islas dentro de una vega adueñada por la pradera artificial, casas de recreo, arbustos y zarzamoras.*

*También las viejas casas de las huertas han desaparecido, sustituidas por modernas casas, que no tienen entre sí nada en común, guardando poca relación con el entorno. Muy distintas las viejas casas de los hortelanos, con sus bordes de puertas y ventanas encalados, rejas humildes de hierro pintado, tejado de tejas árabes, ventana-trampilla para meter la paja en el desván, al lado construcciones para los animales. La noria y la higuera, completaban una imagen costumbrista, que ha desaparecido en un plis plas. Apenas he visto un par de ellas habitables, las demás están en ruinas o sencillamente han desaparecido.*

*Y es que una de las sensaciones más negativas que he experimentado durante el recorrido, ha sido la falta de gente en las huertas. Entonces en todas las casas había una algarabía de niños, casi todas las familias debían ser numerosas, de ahí que en todos los pueblos de colonización hubiese escuela, incluso en Las Viñas. Hoy no queda rastro de aquella riqueza y vitalidad humana, tan sólo visitantes de paso, esporádicos, de fin de semana, muchos a llevarle la comida al perro guardián.*

*Durante muchos años, estas huertas representaron una parte importante de la economía de Ciudad Rodrigo, la mayoría de las frutas y verduras que se consumían procedían de ellas, había numerosas familias dedicadas al duro arte de la huerta.*

*La construcción del pantano, amplió el regadío, quedando anexionadas las viejas huertas a la vega, a las que le llegaría el agua desde el canal, siendo abandonadas las norias, el nogal y la higuera.*

*Todos los martes, las hortelanas subían a la ciudad con su puesto ambulante para vender el género en las plazas de Béjar, de Montarco y en la calle El Rollo. Allí las hortelanas colocaban lo mejor de su cosecha, con el suelo como mesa y el bolsillo del mandil como caja registradora, estas hortelanas sabían que el mejor arte para vender estaba en la mercancía, su amabilidad y cercanía. Aunque pocos, aún suben algunos los martes a la Plaza de Béjar.*

*“Volverás a tu huerta y a tu higuera”, dijo el poeta. Hoy siguiendo sus indicaciones, he vuelto a mi huerta, y he visto que mi huerta y mi higuera ya no estaban. Las zarzas, que siempre necesitan una hoz y un calabozo enemigos que frenen su avance, campeaban a sus anchas, las lindes y roderas que delimitaban tramos y sembrados se las han llevado por delante las máquinas, los frutales que rompían la monotonía de la vega han desaparecido, porque sencillamente suponen un estorbo.*

*La casa vieja donde nací, ha sufrido tantas amputaciones e implantes de mal gusto, que me fue difícil reconocerla.*

*Después de recorrer 18 Km, regresé con la mochila cargada de recuerdos, realidades distintas, imágenes que ya no eran lo que fueron, me senté ante el ordenador y me puse a hacer esta ensalada con las pocas verduras de la huerta que aún quedaban.*

Aún hoy hay personas que tienen su huerto, algunos estupendos y muy frondosos... pero la realidad es que se van perdiendo como se va perdiendo la población en la comarca (y en la provincia, y en la comunidad) y, sobre todo, **se van perdiendo como manera de ganarse la vida**. Ya hablamos el primer día del mercado de los martes. Y aunque es una alegría que se conserve desde que la Reina Católica a finales del S. XV nos otorgara el mercado franco, es verdad que cada vez hay menos puestos. Los pocos que quedan, sumados a algunos del Mercado de Abastos y contadas tiendas locales que aún traen productos del entorno, es el escaso abanico que nos queda para consumir producto de huerta local a no ser que nosotros mismos tengamos uno.

Según el listado de productos de temporada, sacado del calendario de cosechas de la provincia de Salamanca, se pueden consultar los más significativos de la primavera (tardía) y el verano:

Por nombrar las más comunes y por orden de temporada: La col, el altramuza, lechuga (de mayo a septiembre), espinacas, acelgas, judías verdes, habas tiernas, patatas, ajos, calabacín, pimientos, pepino, zanahorias, puerros...

También frutas como: fresas, cerezas, melocotones, melón, sandía, manzana Golden, ciruelas, uvas...

Lo cierto es que, aunque son ciertamente productos de calidad, de cara al recetario típico de la zona no tenemos una tradición de platos de verdura como la pueden tener en Murcia, Aragón o Cataluña, por ejemplo.

Las elaboraciones con productos hortícolas se limitan en la mayoría de los casos a cremas, rehogados con ajo, ensaladas y gazpachos en verano.

Si tenemos un producto que destaca es el **tomate de Ciudad Rodrigo**.

La temporada del tomate mirobrigense empieza a mediados de agosto y termina a finales de septiembre. Es un tomate carnoso, dulce y muy sabroso. Válido para comer sólo con un poco de sal y aceite, para hacer una estupenda salsa de tomate, gazpacho, pero también para hacer un buen sofrito... Un producto de mucha calidad, apreciado y muy presente en la gastronomía local en época estival.



Y hay otro producto, mucho menos conocido, os lo pongo como curiosidad, pero muy valorado para el que lo conoce, que es la **cebolla de Espeja**. De hecho a los de Espeja se les llama cebollinos o cebolleros.

Es un tipo de cebolla muy peculiar, de forma aplastada por el terreno arenoso, a las que se denominó las cebollas chatas de Espeja. Llegaron a tener tal fama que incluso se vendía la planta para cultivarla en muchas poblaciones mirbrigenses.

Un viejo **proverbio tradicional** lo describe así:

La historia de los de Espeja,

es muy triste de contar.

Almuerzan pan y cebolla

y comen cebolla y pan.

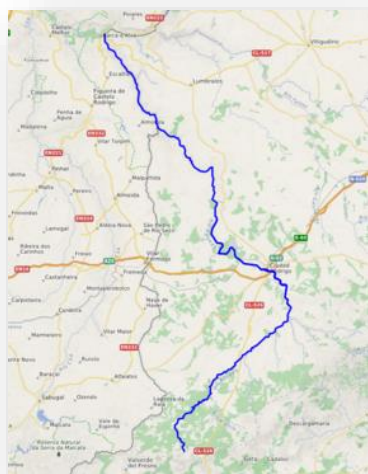
Y por la noche, si no hay olla,

es mejor pan y cebolla

que acostarse sin cenar.



Y ya que estamos con los productos de la vega del Águeda, vamos a hablar un poquito del propio **río Águeda**.



El río Águeda es un río espectacular. Desde su nacimiento cerca de Navasfrías, a su desembocadura en las arribes del Águeda, en Barca D'Alba, va trazando paisajes muy diferentes entre sí, y por lo tanto ni siquiera se puede hablar de unas características comunes en todo su recorrido.

Sin ser pescadores ni tener un amplio conocimiento de las problemáticas actuales de la fauna fluvial, que merecería un curso aparte porque suelen ser temas muy complejos con muchos matices, nos vamos a limitar a señalar los dos productos más significativos gastronómicamente hablando que nos da nuestro río.



**La trucha:** Es el pez de río más utilizado y valorado de la comarca. Aunque su captura varía mucho porque depende de multitud de factores medioambientales, sí forman parte de la cultura gastronómica de la comarca. La temporada de la pesca actualmente empieza a finales de marzo y termina a finales de julio.



Casi todas las truchas que se pescan hoy en el Águeda, son de repoblación y no autóctonas. Es decir, se hacen sueltas periódicas para la pesca deportiva.

**Los cangrejos de río:** La temporada del cangrejo empieza en junio y termina a finales de diciembre. Su captura depende también de multitud de factores, hay años en los que ha estado prohibido, pero, al igual que la trucha, forma parte de la gastronomía local. Los tipos de cangrejos que se encuentran son el americano y el señal. El cangrejo autóctono es muy escaso.



**Resto de peces del Águeda:** Por amigos pescadores, sabemos que los peces que actualmente se obtienen en el Águeda en mayor cantidad son el lucio, el barbo y las carpas. No todos se pueden coger para consumir, sino que dependiendo de la época y la zona tienen que ser devueltos al río, o lo que se denomina pesca sin muerte.



Recordamos de nuestra niñez, que, en bares como “el Asturias”, tenían peces del río, que normalmente hacían sencillamente fritos. También ancas de rana rebozadas y fritas. Íbamos a pescar jaramugos al río... pero hoy ya no existen los jaramugos, parece que otras especies invasoras terminaron con ellos.

Con la pesca pasa un poco como con la caza. Sus productos forman parte del recetario tradicional, sí, pero a día de hoy, a no ser que vivas en una familia, o tengas conocidos aficionados a lo uno y/o a lo otro, es difícil probar productos autóctonos. No se encuentran en los mercados piezas de caza y pesca de aquí, es exclusiva para autoconsumo en la práctica totalidad de los casos.

## PRODUCTOS SIN TEMPORADA ESPECÍFICA

Para cerrar el abanico de productos de proximidad, vamos a estudiar aquellos que no corresponden a ninguna temporada concreta pero que sí tienen mucha importancia en la gastronomía local.

### La dehesa y sus productos:

Ya el primer día enumeramos los paisajes que definían nuestra comarca, y si hay uno que sobresale y del que sacamos nuestros productos autóctonos más destacados y de una gran calidad, es la dehesa.



La dehesa es un ecosistema manipulado por el hombre para el aprovechamiento máximo de la agricultura, la ganadería y la masa forestal. Es todo un ejemplo de sostenibilidad de los recursos y del medio ambiente.

En su mayoría, la extensión de la dehesa está poblada de encinas, que producen las apreciadas bellotas, y también alcornocques y robledales. También son significativos los matorrales: jara, retama, tomillo y romero, imprescindibles para el mantenimiento de la misma.

La variedad de fauna es muy importante, se cree que existen unas 20 especies de mamíferos y unas 60 de aves, pero sin duda las especies más representativas de nuestra dehesa salmantina en lo que a gastronomía se refiere son:

### El cerdo ibérico:



¿Por qué el cerdo ibérico es diferente a otras razas de cerdos?, ¿de dónde viene el cerdo ibérico?

Diferentes especialistas apuntan a que cuenta en su ADN con material genético de tres subespecies: el jabalí europeo, el jabalí mediterráneo y el jabalí asiático.

El cerdo ibérico es una raza de cerdo propia de la península de la que recibe su nombre y, por lo tanto, solo podemos encontrarlo en España y Portugal. Ambos países son los únicos productores de jamón ibérico del mundo.

Hay que destacar que los cerdos ibéricos son **todos aquellos que cuentan con una pureza de raza igual o superior al 50%**, es decir, como mínimo uno de sus progenitores es de raza 100% ibérica, o los dos del 50% de raza ibérica, pero no lo sería un cerdo cuyos progenitores tuvieran un 75% de raza ibérica y el otro un 25%, porque el de 25% no se considera raza ibérica.

Una de las peculiaridades más importantes, y la que hace que su carne sea verdaderamente rica, es la manera en que los ibéricos infiltran la grasa en los músculos (por eso su jamón es más jugoso, tiene más aroma y su textura es más fina)

En contra de la creencia popular, los jamones obtenidos de cerdos ibéricos alimentados con bellota no han comido solo este producto. Al igual que los humanos, los cerdos necesitan muchos nutrientes y evidentemente estos no se obtienen solo de las bellotas.

De pequeños, cuando nacen y hasta que alcanzan los 100 kilogramos, todos los cerdos ibéricos son alimentados con pienso enriquecido con vitaminas y minerales, así los ganaderos se aseguran de tener animales sanos y fuertes. Sin embargo, cuando alcanzan este peso pueden ocurrir dos cosas, o bien hacen la montanera o bien siguen una dieta a base de pienso.



Los cerdos que hacen la montanera comerán todo lo que encuentren en la dehesa, ya sean alcornoques, castañas o bellotas caídas de los árboles además de hierba; mientras que los de cebo, solo comerán pienso.

Cabe destacar que a diferencia de los cerdos blancos, su carne sí mejora al hacer la montanera. Los cerdos blancos no tienen la capacidad de filtrar la grasa y, por lo tanto, aunque pueden hacer la montanera, su carne no será diferente si se alimentan de esta forma.

El proceso es el mismo que el del cerdo blanco, solo que es más largo. El periodo que se necesita para curar un jamón ibérico oscila entre los 18 y los 38 meses y esto dependerá de si ha sido alimentado con cebo o con bellotas. Los cerdos blancos por su parte solo necesitan un mínimo de un año y un máximo de 30 meses.

**La montanera** es el periodo en el que los cerdos ibéricos se alimentan en la dehesa, comprendido entre Octubre y Marzo. Esta última fase en la cría del cerdo ibérico, coincide con el periodo de maduración óptima de la bellota que dan las encinas y alcornocales y que transfieren la calidad y el sabor a los jamones ibéricos de bellota.

#### ¿Por qué es tan importante?

En la dehesa, los cerdos ibéricos viven en libertad, lo que les permite andar a sus anchas y variar su dieta. Llegan a andar 10 y 12 km buscando sus bellotas preferidas. El ejercicio es lo que permite que las grasas se infiltren entre las fibras musculares, cualidad característica y exquisita de la carne ibérica.

Además de alimentarse de bellota, se alimenta de hierba, setas, frutos del otoño matorrales y todo aquello que encuentra apetecible. Toda esta variedad de alimentos contribuye a dar la infinita variedad de matices que encontramos en los jamones ibéricos de bellota.

Los cerdos ibéricos, suelen tener 90-100kg al comienzo de la montanera y se suele sacrificar con alrededor de 175Kg. Pueden comer 10kg de bellotas al día y llegan a engordar un kg diario. Durante toda la montanera, un cerdo, puede llegar a comer cerca de 900kg de bellotas y 330kg de pastos.

La bellota es un fruto bastante saludable, dando como resultado un contenido graso similar al del aceite de oliva. Es por eso que el jamón ibérico es una carne que suele ser considerada óptima para la salud.

**La normativa** (*Real Decreto 4/2014, de 10 de enero, por el que se aprueba la norma de calidad para la carne, el jamón, la paleta y la caña de lomo ibérico*) actual exige que el cerdo engorde en montanera un mínimo de 46kg y 1,25 animales por hectárea es la capacidad máxima que podrá albergar una dehesa.

Gracias a esta, se han establecido sistemas de control mucho más reforzados, con mayor rigor y control en los pesos de las piezas y los tiempos mínimos de elaboración de estas.

Por otra parte, los términos Montanera y Dehesa, únicamente pueden ser usados en las etiquetas en aquellos productos de bellota, con independencia de la pureza de la raza, en los casos de jamones de cebo o cebo de campo, no podrán ser usados.





## Significado de las etiquetas de los jamones ibéricos

**Etiqueta negra:** Jamón de bellota 100% ibérico, son jamones procedentes de cerdo 100% ibérico, criados en libertad en dehesas, alimentado con bellotas, hierbas y otros recursos de la dehesa, como pastos y hierbas aromáticas.

**Etiqueta roja:** Jamón de bellota ibérico. Son jamones procedentes de cerdos cruzados, esto quiere decir que no son 100% de raza ibérica. Sin embargo, estos cerdos han sido alimentados con bellotas, pastos naturales y hierbas, en su última fase de engorde, en la dehesa. También han sido criados en libertad.

**Etiqueta verde:** Indica que es un jamón de cebo de campo ibérico, procedentes de cerdos cruzados y alimentados con pienso y pastos naturales al aire libre. Dentro de este tipo, podemos encontrarlos tanto 100% ibéricos, como 75%, o incluso, 50% ibéricos.

**Etiqueta blanca:** Designa los jamones de cebo ibérico. Se trata de jamones procedentes de cerdos cruzados, que han sido alimentados con pienso compuesto por cereales y legumbres, en granjas, estables o cebaderos. También podemos encontrarlos tanto 100% ibéricos, como 75%, o incluso, 50% ibéricos.

Por otra parte, para los casos de las piezas etiquetadas en color rojo, verde o blanco, la normativa exige la especificación del porcentaje de raza ibérica, que contiene cada producto expuesto a la venta. El mínimo porcentaje exigido será siempre del 50%.

## Ganado bovino de raza morucha

Es nuestra raza autóctona y certificada como Identidad Geográfica Protegida. Su carne es muy rojiza, tierna, sabrosa y con pocas infiltraciones de grasa. Es una raza que se adapta perfectamente a las peculiaridades de la dehesa por lo que se explota en régimen extensivo.



Originariamente tenía varias aptitudes, se utilizó para el trabajo del campo, resultando bueyes de pequeño tamaño pero temperamentales; también una rama de morucha derivó hacia la lidia, ya desaparecida. Hoy en día su explotación principal es la producción de carne. Son animales que en invierno pueden aprovechar la bellota y el

matorral, en primavera aprovecha los eriales y los pastos, en verano aprovechan riberas, vaguadas y a finales de verano rastrojeras y bardales.

El área geográfica donde habita la **raza Morucha**, se caracteriza por el clima extremo, áspero y duro.

#### LOCALIZACION DE LA RAZA



La raza Morucha ha contribuido a la conservación del medio ambiente, junto a otras especies en el mismo medio, manteniendo la dehesa, impidiendo la proliferación del matorral, y evitando el peligro de incendios que hubiera concluido en la desaparición del monte adehesado.

#### Toro bravo

Salamanca es la provincia española con más fincas adehesadas y el territorio con mayor número de toros bravos del mundo, contando con unas 200 ganaderías.



Es importante tener presente que la primera utilización del ganado bravo fue la celebración de las fiestas locales, que generalmente concluían con el consumo de una res adquirida para este propósito. Los carniceros seleccionaban aquellos animales que acometían más, es decir que eran bravos y los vendían a los pueblos que previamente a sacrificarlos los corrían por las calles para diversión de los

vecinos. Después se procedía a su sacrificio, generalmente en la plaza del pueblo y finalmente se hacía la comida casi siempre en **caldereta**, en la que participaban todos los habitantes de la localidad.

De esa tradición nos queda el Domingo de Piñata, donde se guisa el Toro del Aguardiente, soltado el martes por la mañana en el Carnaval del Toro de nuestra localidad, para todo aquel que quiera acercarse a degustarlo.

Si hablamos exclusivamente de su carne, afortunadamente se empieza a considerar que la carne de vacuno de lidia es muy ecológica, seguramente la que más de todas las que se pueden encontrar en el mundo, porque son animales que durante cuatro años disfrutan del medio ambiente más sano, de total libertad, los que tienen el privilegio de alimentarse como quieren, de disfrutar de espacios amplios. En contraposición encontramos a los terneros o añojos de explotación intensiva, que son encerrados en cubículos desde que nacen hasta que se les sacrifica, sin ninguna oportunidad de disfrutar ni de libertad, ni de la naturaleza y por eso, la calidad, y por lo tanto el valor económico, es muy diferente... (De esto hablamos el primer día cuando os comentamos el caso de la carne del restaurante donde trabajamos)

La utilización de la carne de vacuno de lidia ofrece muchas posibilidades. En primer lugar porque hay que distinguir entre la de animales lidiados que necesitan un tratamiento especial, como lo necesitan las carnes de caza y las de no lidiados, que a su vez salen al mercado por desvieje (la carne de los cabestros cebados se ha convertido en la más valorada), por desecho de tintera o por accidentes, como puede ser la rotura de un cuerno, de una pata, etc. Cada una tiene su sitio en la cocina y cada una ofrece infinidad de posibilidades culinarias.



Pero, no nos engañemos, no es fácil encontrar carne de toro bravo para consumir en cualquier ocasión. Lo normal, aunque en muchas cartas de restaurantes así se refleje, es que el rabo de toro, quizá el plato más característico, no sea de toro, sino de ternera. La calidad es igualmente excelente, pero si lo pensamos bien, solo hay un rabo por toro, y el toro bravo está destinado a día de hoy sobre todo a la lidia... no se sacrifican suficientes toros bravos como para que dé para tanto rabo de toro en tantos restaurantes.

#### BREVE RECORRIDO POR “LO DULCE”

En la comarca tenemos varios productos típicos en lo que a repostería se refiere, pero si hablamos de autenticidad, quizá el más característico sea el **Bollo Maimón**, un bollo bastante seco pero muy, muy esponjoso y que se realiza en un molde bastante alto con agujero en el medio, o introduciendo un tubo que se denomina “maimona” (de hecho una de las teorías sobre el nombre del bollo, es que se llame así por este cilindro, documentado antes de la propia existencia del bollo, con ese nombre).



La originalidad viene dada no tanto por los ingredientes (huevos, azúcar, harina, levadura, aguardiente y ralladura de limón) sino por la utilización de dicho dulce, siempre asociado a un ambiente festivo y con el ánimo de compartirlo.

Mención aparte merece el hecho de que se regalaba (sobre todo hace años, pero algo queda hoy, en bodas muy muy tradicionales donde los novios van vestidos con el traje charro) en las bodas, donde se realizaba el baile de la rosca, que originalmente era una danza de cortejo y que ha ido derivando hasta convertirse en un baile de celebración que se hace previo al banquete de bodas.



**Repostería conventual:** La repostería conventual es pura tradición y como tal, generadora de sólidos vínculos identitarios. Detrás de los repelaos, perrunillas, bizcochos, obleas, bollos, mantecados, rosquillas, etc. hay una historia, una procedencia y un por qué.

No vamos a desgranar cada uno de ellos porque sería objeto de otro curso de otros tres días, pero sí queremos apuntar que la mayoría de ellos son introducidos por los árabes en la península.



Los conventos, durante siglos, han sido los grandes custodios de estos exquisitos dulces tradicionales. No se conservan recetarios las recetas debieron transmitirse oralmente.



antiguos como tal,

Además, la elaboración de las distintas especialidades, con el paso del tiempo ha ido experimentando una evolución, sobre todo a raíz de la sustitución del tradicional horno de leña por el eléctrico, a partir de la década de los setenta del siglo XX, lo que obligó a adaptar múltiples recetas.



Si algo podemos sacar en claro de esto es que la frase “renovarse o morir” en esta comarca está más vigente que nunca.



## ESPERANZA EN LAS EXCEPCIONES

### Actividades agropecuarias que se perdieron y que se han rescatado

**Ejemplo de la Almazara de Ahigal de los aceiteros.** Muchos no conocemos que aquí cerca, en las Arribes del Duero, en Ahigal de los aceiteros, había una tradición olivarera milenaria.



Pues bien, con la imparable despoblación de nuestra provincia, fue una de esas actividades que se terminaron abandonando y perdiendo.

Hace unos años, en 2010, los jóvenes y no tan jóvenes del pueblo decidieron rescatar la almazara, creando la primera almazara ecológica de Castilla y León, llamada Almazara Ecológica Aceiteros del Águeda. A su vez crearon una cooperativa, a la que se unieron algunos pequeños pueblos aledaños.

Hoy tienen varios aceites de oliva virgen extra de mucha calidad, entre los que destaca la variedad autóctona Zorzal de Arribes. Los aceites se llaman Arribera y Abade.

Se puede concertar cita y visitar.

**Vinos de las Arribes:** Del mismo modo, de unos años para acá, se están poniendo en valor diferentes vinos de las Arribes del Duero, con una antigua tradición vitivinícola, pero no tan conocida como otros vinos españoles. Ya que hemos puesto el ejemplo de Ahigal de los aceiteros, en esta misma localidad, a la vez que su almazara, se rescató también la variedad de uva Bruñal, autóctona de esa zona de las Arribes que se asienta sobre bancales.



**Los vinos de la Sierra de Salamanca (Sierra de Francia),** también están ahora siguiendo ese camino y cada vez son más reconocidos.

## El riesgo de desprendernos de nuestros productos típicos

Desprendernos de nuestros productos típicos es hacerlo de parte de nuestra cultura, de nuestra identidad, de nuestra genuinidad.

Si hoy un visitante nos para por la plaza y nos pregunta qué pinchos típicos pueden comer ¿qué les diríamos? Porque aparte de huevos fritos con farinato, que se conserva en algún bar, o el de bacalao á bràs, o la jeta como mucho, que son los, digámoslo así, más amables de cara al público general, el resto de pinchos típicos son el morro rebozado, el seso rebozado (como los más comunes), la oreja, rebozada o en vinagreta... Es decir, productos que no son precisamente los más fáciles de vender.



Si quisiéramos recomendarles unos riñones, una lengua guisada, callos, mollejas o la chanfaina, se contarían con los dedos de la mano los locales de hostelería donde se pueden encontrar esos pinchos o raciones, casi todos en barrios periféricos.

Nos encontramos entonces ante un problema que se retroalimenta: Las partes menos vistosas del cerdo, la ternera o el cordero, forman parte de la cultura gastronómica que más nos representa, es donde reside nuestra originalidad y además, se nos da bien sacarle partido porque lo llevamos haciendo durante siglos. Pero se vende mal. Si no se encuentra en muchos bares de la comarca es porque cada vez se demanda menos.

Solo hay que hacer la prueba y no hace falta irse a preguntar a extranjeros: si a un joven de aquí le preguntas si prefiere un montadito de lomo, unas bravas, un pincho de tortilla o un pincho de morro rebozado, creo que todos sabemos lo que, en una probabilidad muy alta, no va a elegir.

Nuestros paladares, aunque parezca una paradoja, se están haciendo más pobres con lo nuestro a la vez que tenemos acceso a un mayor abanico de productos que nos llegan de todo el mundo. Porque, como decíamos al principio de estas jornadas, el hecho de tener acceso a todos esos productos, no significa que adquiramos una riqueza gastronómica "per se". Muchos de esos sabores son estándar, planos, globales, que no tienen nada que ver con los sabores genuinos del lugar del que provienen (restaurantes de comida china, mejicana, tailandesa, turca, marroquí...)

¿Qué se puede hacer? Pues la solución es compleja. Como cocineros quizá sí podemos echarnos parte de esa responsabilidad a los hombros y no dejar que estos sabores, estos productos, terminen apartándose a medida que van pasando los años. Y para eso hay que saber incluir esos sabores del ayer en la cocina de hoy, hacerla más atractiva para las nuevas generaciones y que estas tomen el testigo.

Pero la responsabilidad también pasa por cada uno de nosotros, en nuestras casas, dándoles a probar a nuestros hijos lo que, muchas veces, no nos entusiasma ni a nosotros mismos. Deberíamos hacerlo por responsabilidad, porque no tenemos derecho a privarlos de ello y porque, no se nos olvide, **consumir producto de proximidad, es comer mucho más saludable a la vez que alimentamos nuestra cultura gastronómica.**

## FICHA TÉCNICA



**NOMBRE :** Mantecados  
**TIPO:** Postre/ sobremesa  
**PERSONAS:** Unas 80 unidades (depende del tamaño)

**INGREDIENTES:**  
 Harina de media fuerza (o mezclar mitad harina normal y mitad harina de 1 kg fuerza): Azúcar (para rebozarlos): Lo que necesiten  
 Manteca de cerdo: 650 gr  
 Ralladura de limón: Según gustos  
 Vino blanco: 200 ml  
 Sal: Según gustos

**ALERGENOS:** Gluten  
**Composicion nutricional predominante:** Hidratos de carbono, grasas

### EJECUCIÓN:

En un recipiente se echan todos los ingredientes menos la harina (y el azúcar, que es sólo para rebozarlos después). Se va añadiendo poco a poco la harina, sin trabajar en exceso, hasta conseguir una masa homogénea. Se deja reposar en frío.

Se enciende el horno a 200 grados, con calor arriba y abajo. Se estira la masa con el rodillo, dándole un grosor de unos 2 cm. Las piezas se cortan con un cortapastas y se colocan en una bandeja de horno con papel.

Se introducen en el horno durante 18 minutos. Es mejor ir controlando, porque depende del horno tener que darle algún minuto más. Tienen que estar doraditos pero no demasiado.

Al sacarlos del horno se pasan por azúcar en grano (vamos, el normal, que no sea azúcar glas). Es importante rebozarlos calientes, para que se pegue el azúcar al mantecado.

Dejar enfriar. Se conservan muy bien en cajas metálicas.



## FICHA TÉCNICA

**NOMBRE :** Ensalada rústica de la huerta con vinagreta de tomate y orégano  
**TIPO:** Entrante/ensalada  
**PERSONAS:** 4



**INGREDIENTES:**

**Ensalada:**

Tomate de Ciudad Rodrigo: 200 gr  
 Tomate tigre cherry: 200 gr  
 Tomate pera: 200 gr  
 Pimiento rojo: 1 ud mediana  
 Pimiento verde: 1 ud mediana  
 Cebolla de Espeja: 40 gr  
 Aceitunas negras: 30 gr  
 Alcaparras (o pepinillos): 10 gr  
 Albahaca: Al gusto  
 Tomate seco en AOVE: 100 gr

AOVE: Al gusto

Sal: Al gusto

Anchoas: 4 ud

Pimienta: Al gusto

**Para la vinagreta:**

Tomate de CR maduro: 1 ud  
 Tomate cherry maduro: 4 ud  
 Ajo: 1 ud  
 Orégano fresco (si no, seco)  
 Sal y pimienta

Vinagre de vino tinto: 30 gr

AOVE: 90 gr

**Para los picatostes**

Pan hogaza (tb candeal): 1/3 de pan hogaza aprox.  
 Sal  
 Tomillo y romero fresco: 2 o 3 ramitas  
 Vinagreta de tomate y orégano: 3 cucharadas

**ALERGENOS:** Gluten en los picatostes

**OPCIONES ALÉRGENOS:** Se pueden hacer con pan sin gluten

**Composicion** **nutricional** Fibra, vitaminas, minerales, hidratos de  
**predominante:** carbono y grasa vegetal

**EJECUCIÓN:**

**Vinagreta:** En un vaso de batir, echamos los ingredientes: 1 tomate de Ciudad Rodrigo maduro, unos 4 o 5 cherrys, 1 ajo, orégano y tomillo fresco, pimienta y sal, AOVE y vinagre. Se tritura todo bien. No se cuele, queda como una especie de gazpacho espeso. Se reserva.

**Picatostes:** Encendemos el horno a 180°. Mientras tanto, desmigamos el pan con las manos, en trozos no muy pequeños, "mal hechos". Los ponemos sobre una bandeja de horno con papel. Echamos sobre los picatostes un poco de la vinagreta (tiene que sobrnarnos para aliñar la ensalada) y alguna hierba aromática en rama. Bañamos con hilo de ACEITE. Lo metemos en el horno unos 5 o 10 minutos, mirando de vez en cuando para que no se quemen, porque depende mucho del horno.

En lo que se hacen los picatostes, vamos **montando la ensalada**. Lo haremos en una fuente amplia, para poder remover bien. Ahí se van echando los tomates, cortados cada uno de una manera, y el seco en trocitos. La cebolla en juliana muy fina, los pimientos asados cortados en tiras con las manos, las alcaparras, las hojas de albahaca (no todas, dejar algunas para poner arriba), las aceitunas negras (quitar el hueso) y los picatostes, que estén crujientes, pero blandos por dentro (no poner todos aqui, reservar algunos para el emplatado). Se echa la vinagreta de tomate por encima, abundante pero sin pasarse. Se envuelve con las manos y se mezcla.

**EMPLATADO:** En una ensaladera o plato hondo, se coge con las manos una buena porción de la ensalada y se pone en el centro. Se echa un hilo de AOVE, pimienta y sal. Se colocan unas ramitas de albahaca y algun picatoste, y por último se colocan las anchoas.

## FICHA TÉCNICA

**NOMBRE :** Hummus de altramuces (o chochos) con crudités

**TIPO:** Entrante

**PERSONAS:** 8 pax

**INGREDIENTES:**

Altramuces o chochos en conserva:	450 gr	Comino molido: 1 cucharadita	Sal y pimienta negra: al gusto
Tahini:	40 gr	AOVE	140 ml
Limón:	20 ml zumo de limón	Agua:	240 ml agua mineral
Ajo:	2 dientes	Ras el hanout:	1/2 cucharadita
			Hierbabuena para decorar
			AOVE para decorar
			Zanahoria, apio, pimiento... Lo que más nos guste para untar.
			Picos rústicos

**ALERGENOS:** Altramuz

**Composicion predominante:** **nutricional** Proteinas, fibra, hidratos de carbono, minerales, grasas vegetales.



**EJECUCIÓN:**

Lavamos bien los altramuces para quitar el exceso de sal. Si estan muy salados se pueden dejar unos 20 min en agua y luego escurrir. Pelarlos.

Juntamos todos los ingredientes en la batidora o thermomix, sin echar todo el agua ni todo el zumo de limón, batiendo hasta que quede un puré cremoso, untuoso. Rectificamos al gusto y añadimos más agua y más zumo de limón si lo necesita.

**Se emplata** en un recipiente amplio , haciendo un hueco en medio. Echamos un poquito de AOVE y hierbabuena fresca. Se colocan las crudités cortadas en bastoncitos alrededor, junto con los picos (mejor unos buenos picos rústicos de pan). También se podría acompañar con un pan de pita hecho por nosotros.

También se puede emplatar en un vasito con alguna crudité dentro, gotita de AOVE y un trocito de hierbabuena.

## FICHA TÉCNICA

**NOMBRE :** Pluma ibérica caramelizada con cremoso de manzana al cardamomo

**TIPO:** Aperitivo

**PERSONAS:** 6 pax

**INGREDIENTES:**

Pluma de cerdo ibérico: 350 gr

Azucar: 2 cucharadas soperas

Sal y pimienta al gusto      Sal maldon al final (1 cristal)

AOVE: Para engrasar la sartén o plancha

**Crema de manzana golden:**

Manzana golden: 2 manzanas      AOVE: 2 cucharadas

Azucar: 4 cucharadas      Pimienta y sal: al gusto

Semillas de cardamomo: 4 ud

**ALERGENOS:** Sin alérgenos comunes

**Composicion  
predominante:**

**nutricional**

Proteina, fibra, hidratos carbono,  
vitaminas, grasa vegetal



### EJECUCIÓN:

Para la crema de manzana: Se pelan y despepitan las manzanas golden, y se ponen a hervir con el cardamomo en un cazo con no mucha agua y el azucar. Cuando esta la manzana blandita, se tritura, quitando antes el cardamomo, y se echa aceite , pimienta y sal, poquito a poco para no pasarse. Cuando esté a gusto de uno, estaría.

En una parrilla o plancha, se pone no mucho aceite, y se coloca la pluma entera. Se va haciendo a fuego medio para que no se queme. Se da la vuelta, que quede doradita. Cuando ya casi este, se ponen dos cucharadas soperas de azúcar encima de la pluma, y con el soplete, se va caramelizando. Se saca a una tabla y se parte en trocitos de ración. No tiene que quedar muy hecha por dentro.

En una cazuelita, platito, o cuchara de emplatar, se coloca un poquito del cremoso de manzana debajo, y encima el trocito de pluma caramelizada. Se añade un cristal de sal maldon y se come recién hecho.

## FICHA TÉCNICA



**NOMBRE :** Chicharro en escabeche

**TIPO:** Plato principal

**PERSONAS:** 6 pax

**INGREDIENTES:**

Filetes de chicharro: 6 uds

Pimienta negra en grano: 10 bolitas aprox

Agua: 1 vaso

Cebolla: 2 ud

Pimentón dulce: 1 cucharadita de postre

Harina: Para rebozar

Zanahoria: 2 ud

Vino blanco: 1 vaso

AOVE: Para freír el chicharro y para pochar las verduras

Laurel: 2 hojitas

Vinagre de vino blanco: 1/2 vaso (si te gusta muy fuerte, echarle más!)

**ALERGENOS:** Pescado, gluten

**Composicion** **nutricional** Proteínas, hidratos

**Opciones para** Se puede no rebozar en harina e introducir el pescado en

**predominante:**

**alérgicos :** el escabeche directamente para que se cocine

### EJECUCIÓN:

Pedimos que nos saquen los filetes del chicharro. Se salpimentan y enharinan, friéndolos a continuación. Se reservan. (Se pueden hacer enteros también)

Echamos en una cazuela ancha y no muy alta, los ajos laminados, la cebolla en juliana, la zanahoria en ruedas, el laurel y la pimienta. Se pocha bien, sin que se dore demasiado. Se añade el pimentón dulce. Seguidamente añadimos el vino blanco y el vinagre, dejando que se evapore el alcohol unos 8 minutos. Por último añadimos el agua. Dejamos que cueza todo junto unos 10 minutos. A continuación añadimos el chicharro, que ya tenemos prácticamente hecho, y lo introducimos en el escabeche durante unos 5 minutos, que quede hecho por dentro pero no muy seco.

Se puede comer tal cual, con su salsa de escabeche, dejándolo enfriar o comiéndolo tibio. Si se quiere hacer la ensalada tradicional de escabeche con naranja, huevo, aceite, aceitunas negras, vinagre y sal, que normalmente se hace con escabeche de barril, desmenuzaríamos el chicharro en trozos no demasiado pequeños y lo mezclaríamos con la salsa. Se guarda así al menos 24 horas y después lo utilizaríamos en la ensalada, para lo cual procederíamos tal y como se apunta en la receta que se adjunta en este dossier.



Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	Ensalada de escabeche				
MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD INCLUIDO/€	IVA	CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA
Chicharro en escabeche de barril	KG	16		0,15	2,40
Naranja de mesa	KG	1,2		0,1	0,12
Huevos (2,3 € docena)	UD	0,19		0,5	0,10
AOVE	L	5,4		0,015	0,08
Vinagre	L	0,55		0,001	0,00
Aceitunas negras	KG	3,24		0,005	0,02
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</b>					<b>2,71 €</b>

Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	Rabo de ternera desmigado, salsa de vino tinto y parmentier				
MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD INCLUIDO/€	IVA CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA	
Rabo de ternera	KG	13,86	0,4	5,54	
Zanahoria	KG	0,85	0,04	0,03	
Cebolla	KG	1,4	0,04	0,06	
Tomate	KG	1,86	0,02	0,04	
Ajo	KG	4,97	0,02	0,10	
Hierbas aromáticas frescas	KG	0	0,005	0,00	
Harina	KG	0,8	0,01	0,01	
Vino de Oporto	L	8	0,25	2,00	
AOVE	L	5,4	0,01	0,05	
Patata agria	KG	1,5	0,03	0,05	
Mantequilla	KG	6,2	0,01	0,06	
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</b>				<b>7,83 €</b>	

Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	Mantecados				
MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD INCLUIDO/€	IVA	CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA
Manteca de cerdo ibérico	KG	5,12		0,035	0,18
Vino blanco	L	1,74		0,01	0,02
Azúcar	KG	1,32		0,004	0,01
Harina de fuerza	KG	0,95		0,03	0,03
Harina normal	KG	0,8		0,03	0,02
Limón (ralladura)	KG	1,9		0,001	0,00
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</b>					<b>0,26 €</b>

Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	Ensalada rústica de la huerta con vinagreta de tomate y orégano				
MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD INCLUIDO/€	IVA CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA	
Tomate pera	KG	1,49	0,04	0,06	
Tomate rosa	KG	2,5	0,04	0,10	
Tomate negro	KG	2,5	0,03	0,08	
Tomate cherry	KG	1,99	0,015	0,03	
Pimiento rojo	KG	1,75	0,035	0,06	
Pimiento verde	KG	1,25	0,028	0,04	
Ajo	KG	4,25	0,002	0,01	
Cebolla chata	KG	1,55	0,02	0,03	
Alcaparra	KG	8,14	0,003	0,02	
Tomate seco AOVE	KG	14	0,008	0,11	
Anchoa	KG	65	0,015	0,98	
AOVE	L	5,4	0,04	0,22	
Vinagre vino tinto	L	0,65	0,007	0,00	
Pan hogaza (tipo payés)	KG	2,1	0,02	0,04	
Hierbas aromáticas frescas	KG	0	0,001	0,00	
Albahaca fresca	KG	11	0,001	0,01	
Pimienta negra molinillo	KG	25	0,001	0,03	
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</b>				<b>1,58 €</b>	



Escandallo/cálculo del coste de la Materia Prima	Hummus de altramuces (o chochos) con crudités				
MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO UNIDAD INCLUIDO/€	IVA	CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA
Limón	KG	1,9		0,003	0,01
Altramuces	KG	3		0,05	0,15
Tahini	KG	14,5		0,01	0,15
Ajo	KG	4,25		0,001	0,00
AOVE	L	5,4		0,018	0,10
Ras el Hanout	L	40,32		0,001	0,04
Comino	KG	17,24		0,01	0,17
Hierbabuena fresca	KG	17,85		0,001	0,02
Pimienta negra molinillo	KG	23,07		0,001	0,02
Zanahoria	KG	0,76		0,0015	0,00
Picos de pan	KG	3,6		0,005	0,02
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</b>					<b>0,67 €</b>

Escandallo/cálculo del  
coste de la Materia Prima

**Aperitivo: Pluma ibérica caramelizada con cremoso de manzana al cardamomo**

MATERIA PRIMA	UNIDAD MEDIDA	PRECIO		CANTIDAD/PERSONA	COSTE POR PERSONA
		UNIDAD INCLUIDO/€	IVA		
Pluma de cerdo ibérico	KG	24,9		0,05	1,25
Azúcar	KG	1,35		0,003	0,00
AOVE	L	5,4		0,01	0,05
Manzana golden	KG	1,49		0,015	0,02
Cardamomo	KG	120		0,0001	0,01
Pimienta negra	KG	23,08		0,0001	0,00
Sal maldon (sal en escamas)	KG	15,6		0,0002	0,00
<b>COSTE TOTAL DE MATERIA PRIMA POR PERSONA</b>					<b>1,34 €</b>