

COMER POR PLACER

RECETAS Y ELUCUBRACIONES DESDE
EXTREMADURA

Javier García Guerra









COMER POR PLACER

RECETAS Y LUCUBRACIONES

DESDE EXTREMADURA



COMERPORPLACER

RECETASYELUCUBRACIONES

DESDEEXTREMADURA

RECETAS

Javier García Guerra

TEXTOS

José del Moral de la Vega

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ
DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES

2009

DIPUTACIÓN DE BADAJOZ
DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES

Comer por placer.
Recetas y elucubraciones desde Extremadura

Colección Gastronomía, nº 5
Primera edición, mayo de 2009

© los autores

© de esta edición, Departamento de Publicaciones de la Diputación de Badajoz

RECETAS

Javier García Guerra

TEXTOS

José del Moral de la Vega

FOTOGRAFÍAS

Teresa Benítez

ILUSTRACIONES

Diego del Moral

DISEÑO Y COMPOSICIÓN

XXI Estudio Gráfico

IMPRIME

Gráficas Romero

DEPÓSITO LEGAL

CC-581-09

ISBN

978-84-7796-185-7

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

ÍNDICE

Introducción

Reflexiones sobre la Gastronomía	13
--	----

Sopas

Las sopas extremeñas y la física cuántica	24
Sopa de tomate extremeña actualizada	26
Sopa de ajo al «pimentón de La Vera»	28
Sopa de melón con taquitos de jamón «Dehesa de Extremadura»	30
Gazpacho al poleo con su huevo escalfado	32
Gazpacho extremeño con su guarnición	34

Cremas

Los alimentos y el alma	38
Crema de boletus con taco de melón y aceite vainillado	40
Crema de garbanzos con gambas y cebollino	42
Rollito de col salteada con jamón «Dehesa de Extremadura» y suave aroma al vino de la tierra	44
Criadillas de tierra con miel y crujiente de «Torta de La Serena/Del Casar»	46
Caldereta de criadillas de tierra con tomate de Miajadas	48
Revueltos de criadillas de tierra en hojaldre	50
Milhojas de espárragos trigueros y huevos escalfados	52
Habitas confitadas al estilo tradicional	54

Judías verdes con tomate de Miajadas y almejas	56
Boletus salteado con jamón y suave aroma a «Torta de La Serena/Del Casar»	58
Caldereta de setas de la dehesa con crujiente de puerro	60
Migas extremeñas con su brocheta de melón	62

Carnes

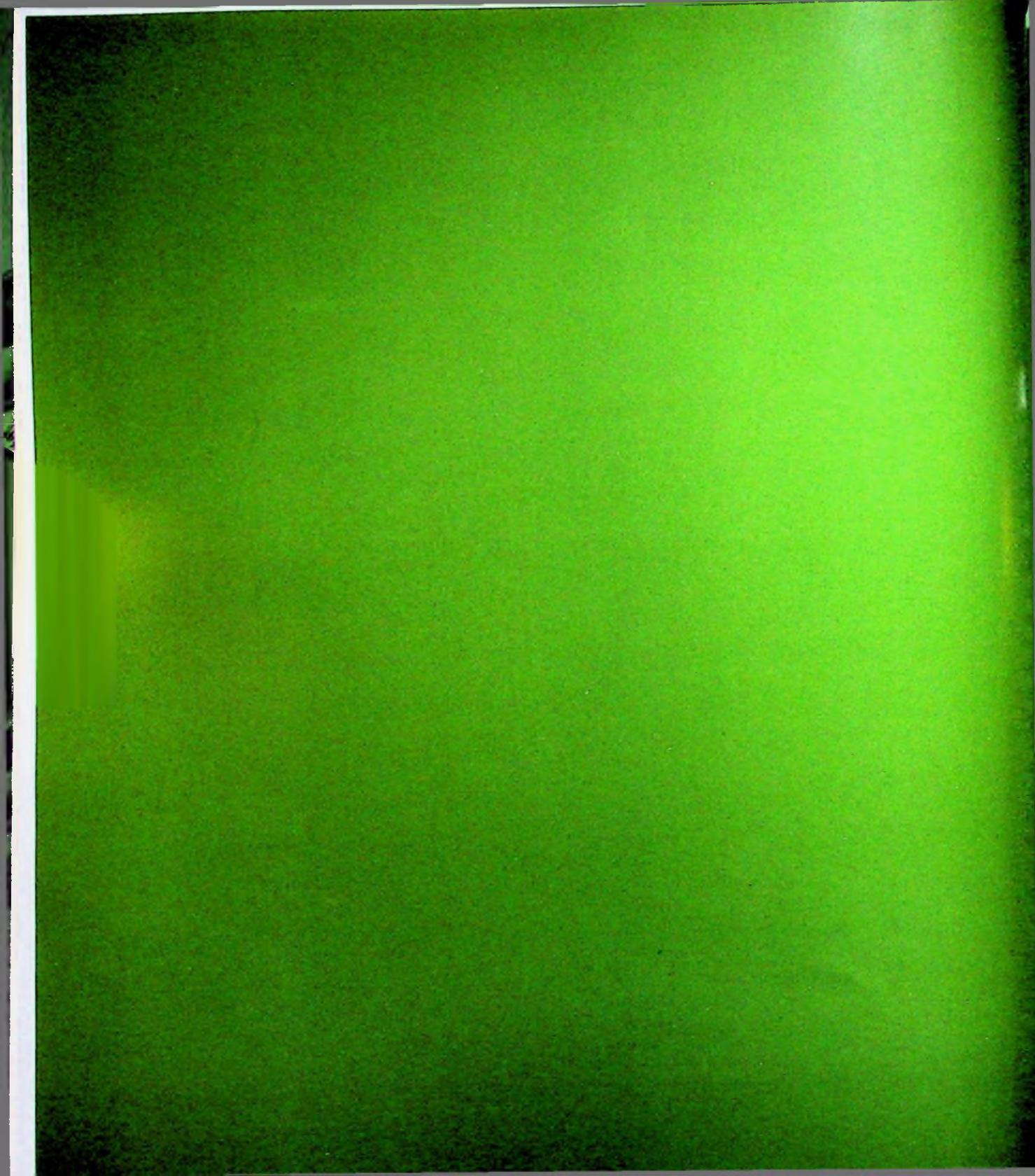
El pimentón de La Vera y la glutatión peroxidasa	66
Rollito de prueba de cerdo ibérico en hojaldre	68
Crujiente de morcilla de ibérico con salsa de cebollino	70
Pierna de cordero lechal confitada con patatas al vapor	72
Costillar de cordero a la plancha con puré de patata trufado	74
Mollejas de cordero en salsa	76
Caldereta de cordero en brocheta	78
Solomillo de «Retinto» con puré de guisantes y verduras calientes	80
Lomo de «Retinto» a la plancha con foie y su jugo	82
Carpaccio de «Retinto» con virutas de foie	84
Castañetas de cerdo en salsa de pimentón y cebolla	86
Picadillo de hígado de cerdo con reducción de vino tinto	88
Taquitos de chorizo ibérico con queso gratinado y cama de pan tostado	90
Manitas de cerdo ibérico guisadas envueltas en jamón ibérico	92
Filete de presa de ibérico con pisto y toque de ahumado	94
Solomillo de ibérico con salsa de setas y confitura de frutos secos	96
Secreto relleno con puré de remolacha dulce	98
Carrillada de cerdo estofada con patatas perfumadas	100
Pluma de ibérico a la parrilla con puré de orejones	102
Perdices escabechadas en ensalada con vinagreta blanca	104
Solomillo de ciervo con salsa de uvas pasas	106
Conejo de campo confitado en arroz	108
Codornices al estilo actual	110

Pescados

El perejil y el mentatrieno	114
Milhojas de boquerones en vinagre y queso de «Torta de La Serena/Del Casar»	116
Bacalao al vapor con sofrito de verduras y «Pimentón de La Vera» (Dulce)	118
Lomo de bacalao confitado en aceite de «Gata-Hurdes» y cebolla con granadina	120
Sardinas en milhojas con jamón «Dehesa de Extremadura» y melón, envueltas en pan tostado	122
Lubina a la plancha con pisto extremeño	124
Tenca de río frita con cebolla pochada	126
Trucha enrollada en jamón «Dehesa de Extremadura» con salsa verde y taquito de dulce de membrillo	128
Merluza rellena de cangrejo de río y salsa de pimientos del Piquillo	130
Lomo de lenguado relleno de setas y salsa de miel «Villuercas-Ibores»	132
Sardinas a la plancha con zorongollo extremeño	134
Pastel de peces de río con su crujiente	136

Postres

La canela y el eslabón perdido	140
Crepes rellenos de queso fresco y miel	142
Torrijas vainillada con salsa de natillas	144
Repápalos en salsa de leche y canela	146
Papas de harina con espuma de leche	148
Milhojas de crema de queso y salsa de miel	150
Mousse de arroz con leche y canela	152
Crujiente de pistacho con mousse de chocolate blanco	154
Ravioles de mango y queso con sopa de coco	156
Taco de leche frita con puré de pera	158
Pastel de chocolate y salsa de frambuesa	160



INTRODUCCIÓN

Reflexiones sobre la Gastronomía

Aparentemente, poco se puede decir de una colección de recetas de cocina; pero la culinaria y la gastronomía están unidas a la alimentación, y ésta a la agricultura, que es la base del mundo rural, un mundo con el cual la civilización tiene que contar si quiere mantener el equilibrio del planeta.

El modo de manejar los alimentos, la culinaria, no es una técnica sin más. Ella forma parte con la cultura, de la gastronomía, y ésta es una de las fuentes de ingresos más importantes de nuestro país, ya que el turismo gastronómico es uno de los alicientes del turismo en general.

Una de las últimas grandes obras científicas de la gastronomía, dirigida por los profesores Flanórin y Montanari (1996), está compuesta por veintitrés autores europeos, la mayoría franceses e italianos, y llama la atención que entre ellos no figure ningún español. Esto parece coincidir con el valor socioeconómico de las cocinas francesas e italianas, y quizá explique que toda la extraordinaria tecnología de

la culinaria, como cualquier otra tecnología, hunde sus raíces en las estructuras científicas de sus respectivos países, evitando que todo ese inmenso potencial cultural y económico se mueva exclusivamente por tendencias marcadas por la moda.

En España, por el contrario, la gastronomía no alcanza la importancia que tiene en Francia e Italia, ni parece que la tecnología alrededor de la culinaria esté anclada en las estructuras científicas, aunque la opinión pública internacional coincide en que los cocineros y los restaurantes más admirados del mundo, en estos momentos, son españoles. Es como si nuestra cocina hubiera aparecido en el escenario occidental como un volcán: de golpe, con fuerza y arrollando todo lo que encuentra a su paso. La cocina actual es pura creación, y los españoles han demostrado suficientemente, a lo largo de la historia, su gran capacidad para crear arte.

España y Extremadura dependen fuertemente del turismo, por ello es necesario aban-

donar la idea de que la culinaria y la gastronomía son algo pintoresco, y empezar a contemplarlas desde la historia, la química de los alimentos, la fisiología, la estética...y también, la economía. Ellas nos exigen un planteamiento científico y, por tanto, del máximo rigor.

Históricamente, la culinaria nace en el momento en que el hombre descubre la forma de «hacer» fuego, y comprueba que éste ablanda y transforma los alimentos. Ésta es una de las técnicas más antiguas de la humanidad y constituye uno de los pilares sobre los que se ha ido edificando nuestra civilización. La importancia de la culinaria se entiende muy bien con esa frase rotunda de Feuerbach (*Enseñanza sobre la alimentación del pueblo*): «Somos lo que comemos».

Pero aunque la cocina nace en la noche de los tiempos, la que ahora disfrutamos tiene un origen más próximo a nosotros.

Se considera que la Revolución Francesa (1789) es el momento histórico que marca el comienzo de la culinaria actual. En general, en el siglo XVIII la población europea tenía asegurada sus necesidades alimenticias, pero había una gran diferencia entre la cocina de los poderosos y la del pueblo. Éste satisfacía sus necesidades alimenticias con mucho pan y platos «de cuchara», donde predominaban las legumbres y la patata; el pla-

cer venía, además de por la plenitud gástrica, de la mano del vino o la cerveza. Por su parte, los nobles sí disponían de unas complejas estructuras culinarias con buenos profesionales encargados de alimentarlos y satisfacer su disfrute. Se podría decir que los poderosos comían por placer, y el resto de la población por necesidad; unos estaban en la calidad y otros no habían pasado de la cantidad —Curiosamente, el pecado de la gula, la ingestión desmedida de alimentos, prácticamente había desaparecido de la mesa de los nobles. La gula era un pecado de pobres—.

En cuanto a la existencia de casas de comida, éstas sólo estaban ubicadas en los caminos y, prácticamente, carecían de importancia. El movimiento de personas de un lugar a otro era relativamente escaso, y los viajeros obligados a comer fuera de sus casas lo hacían en posadas, más para responder a su necesidad biológica de comer, que por su deseo de deleitar el paladar.

A finales del siglo XVIII desaparece en Francia el Antiguo Régimen, y el poder pasa a manos de la burguesía. Muchos de los nobles son asesinados, y la mayoría de ellos son despojados de sus bienes, a consecuencia de lo cual sus cocineros se quedan sin trabajo, y para encontrar un nuevo «modus vivendi» se establecen por su cuenta,

haciéndose «vendedores de comida» para la nueva clase. Esos vendedores de comida adquirieron el nombre de restauradores.

La clase social emergente, la burguesía –comerciantes, artesanos, prestamistas...– necesitaba viajar con frecuencia para el desarrollo de sus negocios. Y se produjo una coincidencia de intereses: unos cocineros expertos en técnicas complejas para la preparación de comidas destinadas, más que a la nutrición, al deleite de los sentidos, y unos burgueses disfrutones, obligados por sus negocios a comer fuera de sus casas y con recursos económicos.

Terminando el siglo XVIII se abrió en París el «*Boulangier*», considerado el primer restaurante del mundo con las características que hoy tienen estos establecimientos, y a comienzos del XIX, Brillat-Savarin publica «*La Physiologie du goût*» con la intención de dar carácter intelectual –con mucha imaginación– a todo lo referente a la culinaria y a su disfrute, atreviéndose a entrar incluso en el proceloso campo de la caracteriología y la fisiognomía: «*Los predestinados para la gastronomía, por lo general, tienen estatura mediana, cara redonda o cuadrada, ojos brillantes, frente pequeña, nariz corta, labios carnudos y barba redonda. Las mujeres son regordetas, más bien bonitas que hermosas y con alguna pre-*

disposición para adquirir obesidad». Y clasifica a éstos en cuatro categorías: «*los financieros, los médicos, los escritores y los devotos*». Parece imposible retraerse a leer –por su ingenio– la razón gastronómica que atribuye a estos últimos: «*la Divina Providencia engorda la codorniz para el hombre, aromatiza el moka y le ofrece el azúcar, ¿cómo no se han de usar con moderación conveniente los bienes que la Providencia nos ofrece, sobre todo si proseguimos mirándolos como perecederos y mayormente si exaltan nuestra gratitud al autor de todas las cosas?*».

Es muy probable que la apertura del «*Boulangier*», y la publicación de «*La Physiologie du goût*» –transición del siglo XVIII al XIX– marquen el inicio de la gastronomía actual. Ese comienzo, en España, es muy distinto. Existen bastantes documentos que prueban que, al menos desde el siglo XV, los garbanzos eran una comida frecuente de los españoles, y cuando los románticos europeos descubren España en el siglo XIX, uno de sus asombros es comprobar que en todas las casas españolas, y durante todos los días del año, la comida del mediodía es un cocido de garbanzos. Teófilo Gautier, en su visita a España, describía así al cocido: «*Después de la sopa sirvieron el cocido, plato típicamente español, pues es el que se come todos los días*

desde Irún hasta Cádiz y viceversa. Está compuesto de un gran trozo de vaca, otro de carnero, pedazos de chorizo, algo de jamón, pimiento, salsa de tomate y azafrán. Esto en cuanto se refiere a los alimentos animales. Los vegetales que se llaman verduras varían según la época del año, pero los garbanzos son siempre la base de esta comida. El garbanzo apenas se conoce en París. Podemos definirlo diciendo que es una especie de guisante que aspira a ser habichuela y que felizmente lo consigue. Cada una de estas cosas se sirven en platos diferentes, pero luego se mezcla todo el plato componiendo un manjar homogéneo y exquisito».

El cocido, y en general los platos de «cuchara», son los que predominan en la historia de la gastronomía española, hasta tal punto que, siguiendo al profesor Jáuregui, podríamos definir a la olla como una figura totémica de la tribu española; idea que, de manera rotunda, expresaba don Benito Pérez Galdós: «La nacional olla compañera de la raza en el curso de la historia». Pero al contrario que el pueblo llano, la nobleza y la clase dirigente sí ha disfrutado de una gastronomía orientada, más que a la nutrición, al placer.

Los acontecimientos derivados de la Revolución Francesa no ocurrieron en España, en donde no se despojó a la nobleza de sus pro-

piedades ni de «sus cocinas»; ni tampoco la burguesía alcanzó el protagonismo que en Francia en el siglo XIX. Eso explica por qué, mientras en ese país florecían magníficos restaurantes, España, tal y como decía Unamuno de las obras de Pérez Galdós, «olía a cocido».

Actualmente conocemos bastante bien la historia de la culinaria, y somos testigos de su importancia socioeconómica, mucho más en las zonas de interés turístico, donde junto al deseo del visitante por descubrir la arquitectura, el arte, el paisaje... del pueblo que se visita, está el deseo de descubrir y disfrutar su cocina. Es evidente que, en la actualidad, todo lo que rodea a los alimentos, desde la forma de producción (agricultura), a la forma de prepararlos (culinaria) y a la de disfrutarlos (gastronomía), tiene un papel socioeconómico importante para una zona determinada, ¿pero cuál es su futuro? ¿Es aconsejable invertir recursos económicos y humanos en gastronomía cuando parece que su futuro está en el desarrollo de un tipo de establecimientos (*fast food*) que son franquicias de potentes multinacionales, donde se venden comidas higiénicas, pero sin calidad, y donde predomina el plexiglás, el ruido, la iluminación y la prisa. Fischler (1996), en la obra «*Histoire de l'alimentation*», analiza esta forma de comer y concluye que está diseñada con

gran inteligencia y parece que su futuro es excelente, aunque sin que ella tenga nada que ver con esa otra (*slow food*), objetivo de la verdadera cocina.

Cuando Maslow determina cuáles son los principios universales que mueven al hombre a actuar, y por los cuales se crea la cultura y se produce la cerebrización, se olvidó de uno – quizá porque esté muy disimulado–, aunque si hubiese leído con atención el Génesis seguro que lo habría descubierto: el hombre posee un interés irreprimible por descubrir – Adán y Eva se pierden por su deseo de «descubrir» el poder que encierra aquel fruto– que le ofrece Lucifer. De las cinco necesidades que propone Maslow, en la primera de ellas, la supervivencia, están la necesidad de la alimentación (cocina) y la reproducción (sexualidad), –curiosamente, en el Génesis también aparecen juntas estas dos necesidades como las primeras dos órdenes de Dios: «*Creced y multiplicaos*» y «*Comerás de todos los árboles...*»–. Coincidencia que puede tener mucha importancia en el interés de esta reflexión para conocer cuál puede ser el futuro de la culinaria y, consecuentemente, de la gastronomía.

Esas dos necesidades que constituyen la supervivencia (alimentación y reproducción) están auspiciadas por dos formas de placer (el gusto de amar y el gusto de comer), pla-

ceres que desencadenan, a su vez, dos fuertes deseos que se constituyen en dos motores potentísimos de la actividad del hombre y de la sociedad, cuya consecuencia final es la creación de ideas, mercancías y servicios; es decir: dinero.

La última de las cinco necesidades básicas que propone Maslow es la trascendencia, y ligada a ella la idea de Dios, una idea que aparece como fruto de la intuición (espiritualidad), o como una entidad suprema a la que se le piden favores o se le teme. El descubrimiento y acercamiento a Dios por medio de la espiritualidad ha producido en el hombre los más altos niveles en la excelencia de la humanidad (dentro del cristianismo: Francisco de Asís, Juan de la Cruz, Teresa de Ávila...). En el best seller «*Megatendencias 2010*», su autora, la profesora americana Patricia Aburdene, afirma que actualmente existe una potente corriente de espiritualidad que se manifiesta con un extraordinario aumento del consumo de libros de autoayuda, yoga, visitas a templos budistas, tantra... y con unos buenos resultados socioeconómicos. Pero existen opiniones fundadas que afirman que eso no tiene nada de espiritualidad, y su actividad comercial se desinflará más pronto que tarde, cuando la mayor parte de los consumidores de esa «espiritualidad»

comprueben que esas «mercancías» carecen del valor milagroso inmediato que sus mercaderes afirman que poseen. Por el momento, no parece que se pueda ser optimista y pensar que el desarrollo de la espiritualidad verdadera vaya a ser uno de los motores socioeconómicos de la civilización.

¿Habría que admitir, entonces, que a la civilización sólo le queda el placer, como motor primario de su actividad?

La productividad alcanzada en los países desarrollados de Occidente a partir del siglo XIX, y el consiguiente aumento del tiempo dedicado al ocio, ha sido la causa de que el placer haya empezado a ser considerado de manera diferente en el comportamiento general de la sociedad. Marcuse hizo unas previsiones a mediados del siglo XX que parecen estar cumpliéndose: *«La automatización amenaza con hacer posible la inversión de la relación entre el tiempo libre y el tiempo de trabajo, sobre la que descansa la civilización establecida, creando la posibilidad de que el tiempo de trabajo llegue a ser marginal y el tiempo libre llegue a ser tiempo completo»*. El resultado podría conducir a cambios radicales, a la tergiversación de valores y a un modo de vivir incompatible con la cultura tradicional. Entre esos cambios estaría la gradual abolición de las normas sociales que

restringen el principio del placer, cuestión que con gran precisión pronosticó Freud.

Para que el hombre alcance su plenitud, es necesaria la liberación de cualquier represión de los instintos que limitan el placer, sobre todo el sexual. Esta es una idea que encontramos en Nietzsche —hecha desde un planteamiento filosófico— y en Freud —argumentada desde la psicología—. Posteriormente, Marcuse afirma que la civilización ha alcanzado el nivel de desarrollo suficiente para que desaparezca todo lo que constriña los instintos del hombre. Pero lo que no parece contemplarse en los argumentos de estos pensadores es la idea de que el placer se articula mal con la repetición. La intensidad del placer sexual está muy relacionada con el continuo descubrimiento de nuevos estímulos, y esa necesidad de constante novedad sí parece explicar la realidad actual, donde la progresiva liberación del instinto sexual está desembocando en el incremento de la pornografía, fenómeno social que se retroalimenta por el deseo de «descubrir» nuevas formas de placer sexual y por los excelentes resultados socioeconómicos de dicha actividad.

Nietzsche, Freud, Marcuse... tenían razón en que la liberación de la represión de la sexualidad incrementa el placer y disminuye muchas neurosis, pero lo que no previeron era

que ello tendría, entre otras consecuencias, un feroz incremento de la pornografía, fenómeno que ahora constatamos como imparable.

Susan Sontag (2004), una de las más prestigiosas ensayistas del momento, ha mostrado su indignación y preocupación por este fenómeno: «*la pornografía es una vertiente ignominiosa y hartó despreciada de la imaginación... y me inquietan las consecuencias de su creciente difusión...*», aunque a continuación advierte de los gravísimos resultados que podrían producirse si se utilizara la censura para solucionar el problema.

Parece muy probable que la espiritualidad, a pesar del optimismo de Patricia Aburdene no se constituya, por ahora, en un motor dinamizador de la civilización. Por el contrario, el placer sexual sí actúa como una potentísima enzima de las actividades socioeconómicas, aunque para que esa enzima se mantenga activa exige, de manera incuestionable, descubrir continuamente nuevos estímulos —la rutina inhibe su poder— y ello conlleva, de manera constatable, una peligrosa exacerbación de la pornografía que, de no cambiar, podría hacer regresar al hombre a una de las peores esclavitudes.

En «*Retrato de un hombre de pie*» (1956), Salvador de Madariaga nos va desvelando cómo, a medida que el género humano pasa

de la animalidad a la racionalidad, sufre unos evidentes cambios en su morfología. Cuando los prehomínidos andaban a cuatro patas, cada uno de ellos sólo veía el suelo o a los compañeros de la manada que lo rodeaban. Al ponerse de pie (encaramarse), el animal descubre el horizonte y mira el cielo —ese puede ser justo el momento en que aparece el apellido «*sapiens*»—. Y ese cambio morfológico conlleva otro no menos importante: la vagina de la hembra, al ponerse de pie, sufre un ligero desplazamiento, y cuando la pareja se junta para hacer el amor, lo puede hacer de frente, se pueden mirar el uno al otro —se contemplan mutuamente—, se besan —qué unidos que están en la boca el placer sexual y el de comer—, se hablan, se escuchan... y la pulsión derivada del placer sexual se dulcifica y se sublima. Con la adquisición de la racionalidad, el hombre y la mujer, para disfrutar del placer sexual se buscan la cara; en la pornografía, se buscan el culo —un tema pendiente aún de más profundas reflexiones—.

El placer sexual parece todo un enigma. Su existencia es una de las causas de lo que somos, como persona, y de nuestra civilización; pero ese placer, para seguir experimentándose como tal, exige una constante variación de estímulos que conllevan un peligroso mercado de sexo cuyo final puede ser degradante.

Esta situación recuerda a esa terrible maldición que utiliza un español cuando está profundamente indignado: *«Te de un dolor que, mientras más corrieras, más te doliera, y si pararas, reventaras»*.

¿Pero no nos había planteado Maslow, que la necesidad de supervivencia que tiene el hombre está mantenida, además de por el placer sexual, por el placer de comer?

Hasta no hace mucho, incluso en los países más avanzados, el placer de comer estaba muy limitado a causa de razones biológicas. Cuando el hombre alcanzaba los sesenta años comenzaba a perder los dientes, y la vista y el olfato ya eran poco eficaces. Una serie de dolencias derivadas del mal funcionamiento del metabolismo hacían acto de presencia: diabetes, nivel alto de colesterol, tensión elevada, obesidad... A lo que habría que añadir el hecho de que los alimentos de que se disponían para preparar comidas eran sólo los de la temporada. Esto provocaba que el hombre, al alcanzar el último tercio de su vida, se veía obligado a «disfrutar» de unos platos sin sal, sin grasas, sin especias... que iban anulando, poco a poco, esa potentísima pulsión generada por el placer de comer.

En la actualidad, en la mayor parte del mundo occidental, el aburrimiento de «tener que comer» ha terminado. El hombre llega

hasta casi la muerte con sus sentidos en unas condiciones tales que puede ingerir, digerir y disfrutar la comida que le apetece.

Con los conocimientos bromatológicos que poseemos, se pueden elaborar recetas muy apetitosas, y al mismo tiempo recomendables contra algunas patologías o, incluso, en casos determinados, para recuperar la salud. Platos que pueden disfrutarse prácticamente durante todo el año gracias a los sistemas de conservación y transporte de alimentos.

Otro componente importante que exalta el placer de comer es la convivialidad —el placer de comer bien en compañía—. La profesora Arrhus-Revidi (2004) afirma, al respecto, lo siguiente: *«La conversación entre varios es, en cierta manera, la ley que protege el placer culinario de todo riesgo psicótico, y mantiene al tragón en una sana racionalidad; hablando, charlando mientras come, el comensal reafirma su yo, y se protege de toda huida subjetiva gracias a lo imaginario del discurso»*.

Es evidente que el placer de comer es bien distinto que el sexual. Mientras que éste conduce a un clímax intenso, aunque breve, el que se experimenta con la comida es suave y sostenido, pudiéndose prolongar extraordinariamente en el tiempo.

El hombre, al comer, desborda su necesidad de alimentarse y descubre el placer que

hay en ello: aparece el deseo. Comer es algo mucho más complejo que ingerir alimentos para nutrirse. Frederic Lange (1975) opina que comer es tomar una parte del mundo, sentirse su dueño, y conocerlo íntimamente. El que come transforma una materia –los alimentos– en su propio cuerpo.

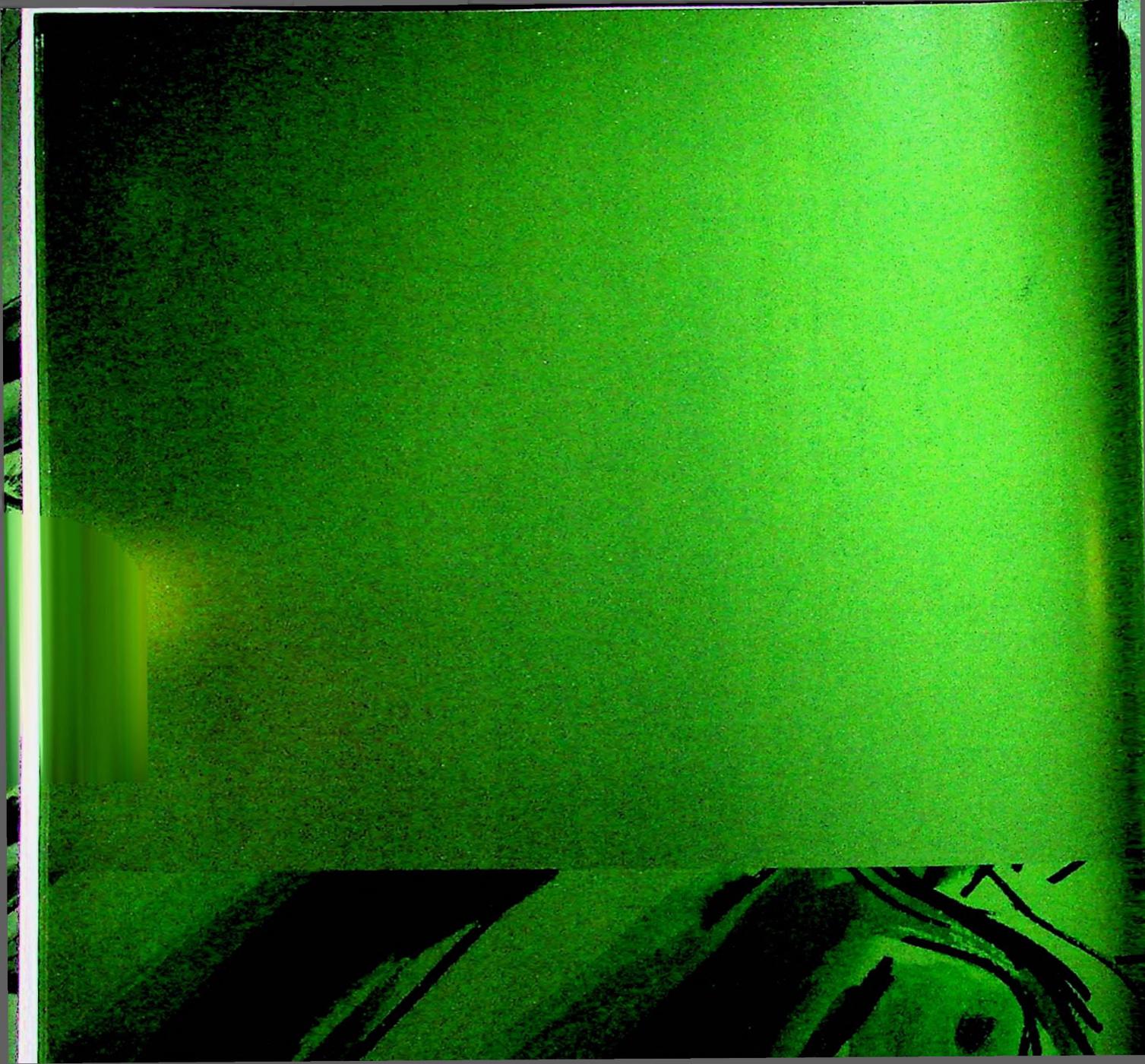
En todo esto la cocina aparece como un laboratorio donde, casi siempre empíricamente, los alimentos se mezclan, reaccionan y transforman; pero también como un taller de arte donde, mediante inspiración, se armonizan formas, texturas, colores... Coincidiendo con el profesor Fernández-Armesto (2009): los alimentos se transforman en la cocina por una especie de alquimia (culinaria). Y cuando la receta ha llegado al final, se prepara en un plato de forma y color adecuado, se adorna, y se lleva al ambiente cuidadosamente preparado del comedor. Los alimentos primarios se han transformado, se han disfrazado y se han situado convenientemente en un escenario con la intención de generar el mayor placer en todo aquel que los disfrute. Esto es la gastronomía: creatividad en estado puro. Una combinación de ciencia, técnica y arte cuyo resultado último, aparte del sensual, es una fuente de actividad socioeconómica generadora de riqueza.

La gastronomía es, sin lugar a dudas, uno de los medios más poderosos que tiene el hombre para preservar la salud, ser feliz y crear riqueza, y precisamente en el sector más productivo de las sociedades desarrolladas: el sector servicios.

Los psicoanalistas, huroneando en el alma del hombre, determinan que comer puede ser considerado un acto místico que mediante un proceso de reunificación y reafirmación transforma en humano aquello del universo que es comestible y no humano. No puede parecer entonces extraño que Teresa de Ávila, una de las cimas de la mística, afirmara que a Dios se le encuentra entre los pucheros. ¿Sería posible que la humanidad llegara a la espiritualidad –el mayor nivel de calidad que puede alcanzar el hombre– mediante la gastronomía, y el placer que con ella se consigue?

Es difícil imaginar más felicidad en una persona que la que se contempla en la figura de Teresa de Ávila (el Éxtasis) que esculpió Bernini. ¿Habría llegado la mística a ese estado entre unos pucheros que el escultor olvidó representar? Eso, difícilmente lo podremos saber, pero disfrutar con las recetas que contiene este libro quizá sí nos sirva para comprobar que Teresa de Ávila tenía mucha razón cuando afirmaba que a Dios se le encuentra por las cocinas.

José del Moral de la Vega



Sopas

Las sopas extremeñas y la física cuántica

24

Hay un relato en las memorias inéditas del señor de Miramontes (don Álvaro de Azuaga), que figura como un hecho milagroso atribuido a la Virgen de Guadalupe.

Doña Bárbara de Zúñiga, esposa del de Miramontes, sufría de un mal sin tratamiento alguno. De su noveno parto, le quedó un flato engolfado en el bajo vientre, que la obligaba a marchar muy estirada, como con altivez, y cuando se sentaba o levantaba, le salían unas ventosidades incontenibles, agudas y muy armoniosas, casi aflautadas. Ruidos que provocaban en los presentes, al principio, asombro y, después, una risa incontenible.

Este mal hizo que doña Bárbara estuviera cada vez más aislada, incluso de su propia ayuda de cámara.

Está minuciosamente descrito en estas memorias el viaje que el señor de Miramontes y su esposa flautista –a su pesar– hicieron a Guadalupe, por cuya Virgen sentían gran devoción, y a donde se dirigieron para rogar por la curación de tan indiscreto mal.

Permanecieron en aquel lugar más de un mes, siguiendo las estrictas devociones marcadas por un monje oidor del caso, y durante ese tiempo se alojaron en casa de Mariana, posadera que algunos decían era hija del fraile boticario del monasterio; una moza de buena presencia, discreta en el trato, bien informada en brebajes y, por demás, excelente cocinera, por lo cual supo ganarse la confianza y el afecto de los de Miramontes.

Mucho tuvieron que cambiar los hábitos aquellos señores en el tiempo que permanecieron por tierras de las Villuercas, y lo que más trabajo les costó fue habituarse a unas comidas en las que faltaban asados y sobraban sopas de yerbajos, como el poleo, planta abundante por la ribera del Ruecas y con las que la posadera preparaba unos caldos a los que doña Bárbara se acabó acostumbrando.

Estaban concluyendo los señores el primer novenario a la Virgen, cuando a doña Bárbara se le disolvió aquel flato musiquero, y don Álvaro

varo, agradecido, encargó a un platero de Córdoba un exvoto a proporción del milagro, cuya forma habría de servir para mostrar a los peregrinos el prodigio.

Un mes empleó el artista cordobés en fabricar el exvoto, un globico redondo con una flauta en su boca, todo realizado en oro de muchos quilates y pedrería fina. Fue depositado el exvoto en una hornacina en la pared cerca del baptisterio de Guadalupe; aunque de él sólo queda memoria, porque en la guerra con el francés fue robado por un gabacho, y hay quien dice haberlo visto colgado del cuello de la emperatriz Josefina en un retrato que le hizo Prud'hon, probablemente porque la emperatriz pensó que se trataba de un símbolo fálico.

Hoy sabemos que el poleo contiene, además de pulegona, otras sustancias, tales como piperitenona, mentona, limoneno..., cuya capacidad para eliminar flatulencias está demostrada, y es más que probable que fueran las sopas extremeñas de poleo las

que curaran a doña Bárbara, y no la Virgen, como creyeron los señores de Miramontes.

Pero la ciencia es, como decía el maestro Popper, falsa y laberíntica. Y tenemos noticias de que está por la zona un equipo de investigadores de la universidad de Berkeley, empeñados en averiguar mediante física cuántica la relación que Jung comenzó a estudiar: correspondencia entre los estados de adivinación y la mística. ¿Adquirirían los frailes sus conocimientos rezando a la Virgen?

A lo mejor, dentro de poco, los físicos nos sorprenderán diciéndonos que la mejor manera de prevenir las enfermedades es ir en peregrinación a Guadalupe y rezar, tal y como hace ahora cuatrocientos años hicieron los señores de Miramontes. Mientras tanto, lo más recomendable parece ser disfrutar con las buenas sopas extremeñas, como las de poleo.

Sopa de tomate extremeña actualizada

Ingredientes

- 1 cebolla
- 4 tomates maduros de Miajadas
- 2 pimientos verdes
 - Ajo
- Comino en polvo
 - Pan
 - Agua
 - Sal
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»

Elaboración

En un recipiente se fríen un par de ajos, la cebolla, los tomates –pelados previamente– y dos pimientos verdes. Todo bien picado. Cuando esté todo frito, se le añade el agua y la sal, cocemos durante unos 20 minutos y le añadimos un majado de ajo y comino. Después lo separamos del fuego y trituramos. Lo podemos acompañar de melón o higos.





Sopa de ajo al «Pimentón de La Vera»

Ingredientes

- 1 l de caldo de pollo
- 50 g de «Pimentón de La Vera»
 - 4 dientes de ajos
 - 2 huevos
 - 2 bollos de pan
 - Sal
 - Pimienta
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»

Elaboración

En un recipiente hondo ponemos los ajos previamente cortados con un poco de aceite de oliva y sofreímos. Cuando esté bien sofrito le añadimos el pimentón y seguidamente el caldo de pollo. Dejamos cocer durante 20 minutos. Posteriormente le añadimos los huevos batidos, el pan en trozos y dejamos cocer durante 5 minutos más. Ponemos a punto de sal y pimienta.





Gazpacho al poleo con su huevo escalfado

Ingredientes

- 100 g de poleo fresco
 - 2 dientes de ajos
 - 1 bollo de pan
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - Agua
 - Sal
- Pimienta
- 2 huevos
- Vinagre

Elaboración

Se macha el ajo y el poleo con sal en un mortero. A continuación, se le añade el aceite, los huevos previamente fritos y el pan. Se sigue machando hasta obtener una masa homogénea. Después se vierte todo en un recipiente y se le añade el agua con unos daditos de pan. Se aliña con aceite, vinagre, sal, pimienta y se deja enfriar en la nevera.

Se recomienda servir bastante frío.





Gazpacho extremeño con su guarnición

Ingredientes

- 2 dientes de ajos
- 4 tomates maduros de Miajadas
- 100 g de pan
- 200 cc de aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 500 cc de agua
 - Vinagre
 - Sal
- Pimienta
- 1 Pepino

Elaboración

En un mortero machamos los dientes de ajos con un poco de sal y después le añadimos aceite. Cuando esté todo muy bien machado, agregamos un poco de pan exprimido –previamente remojado en agua– y mezclamos todo hasta formar una pasta homogénea. Pasamos ésta a una ensaladera y le añadimos agua poco a poco, agregamos sal y pimienta, y seguimos removiendo hasta que adquiera consistencia. Echaremos después más miga de pan, volvemos a mezclar bien y lo dejamos reposar durante unos quince minutos. Por último, incorporamos los tomates maduros y el pepino todo muy bien picado. Se puede acompañar con algo dulce como las uvas o el melón.







CremaS



Los alimentos y el alma

38

En España, la gastronomía es como un inmenso arcón repleto de riquezas en el cual el garbanzo aparece como una joya entre esas cosas viejas de nuestra cultura alimentaria, con tal enraizamiento que su presencia desborda la cocina o la agricultura para situarse también en la medicina, la religión, el folklore, el pensamiento popular... España, por su situación en el mundo, ha sido un cruce de caminos por los que han circulado las culturas que son consideradas los pilares de la civilización. Dentro de esas culturas iba también el garbanzo, la forma de labrarlo y la de cocinarlo. Griegos, romanos... lo llevaban en sus alforjas; ¿quién lo dejó aquí primero? El historiador Tito Livio refiere que Asdrúbal, en la construcción de Cartago Nova (siglo III a. C.), hacía sembrar garbanzos a sus soldados para que entretuvieran su tiempo mientras se concluía la fortaleza.

Pero en la historia, una cosa es lo que hay escrito y otra, tan importante o más, es lo que a lo largo del tiempo nos va llegando boca a boca. La tradición oral culinaria en España recoge la idea de que el origen del cocido de garbanzos está en un guiso – adafina– que hacía Santa Ana, madre de la Virgen María.

Cuentan que, por el siglo primero, aun que hay otros que aseguran que fue en el segundo, acudió al Pilar de Zaragoza una mujer porque su hijo había sufrido unas tremendas mutilaciones en el vientre y se estaba muriendo, ya que de todo lo que comía solo era capaz de retener una ínfima parte. Uno de los días que aquella mujer imploraba el favor de la Virgen, vio que junto a la columna que sostenía la imagen había un pañuelo muy bien doblado. Lo retiró aquella devota sin decir nada a nadie, y allí, como si lo hubiera escrito la misma Santa Ana, estaba la receta de un guiso de garbanzos – cocido–. Preparó el guiso la buena mujer, y día tras día se lo fue dando a su hijo que en poco tiempo, curó de su mal. Desde entonces, el cocido se convirtió en plato nacional para los españoles, con igual o más representatividad que su bandera.

Pero aunque, aparentemente, el interés de los españoles por el garbanzo es el alimenticio, parece ser que Freud opinaba que la razón profunda de ese desmesurado interés de los españoles es exclusivamente sexual; ciertamente, hay muchas pruebas que confirman esa opinión. El doctor Laguna, médico del Papa Julio III –el de Trento– escribió

«Majados los garbanzos con miel y aplicados en forma de emplasto tienen gran virtud de mundificar y deshacen todas las manchas del rostro. Engendran los garbanzos muchas ventosidades y son productivos de esperma, por donde no es maravilla que inciten a fornicar.»

Tan en serio se tomaban los españoles estas propiedades fecundatrices de los garbanzos, que a Fernando el Católico le empujaron a la tumba por ello. Corría el año de 1516 cuando el rey Fernando, casado entonces con la reina de Navarra, Germana, se dirigía a Guadalupe buscando la curación de su hidropesía. Tenía la reina treinta y tres años menos que el rey, y unos vivos deseos de dar a luz un príncipe que fuera rey de Aragón, Nápoles y Navarra; pero Fernando, Dios sabe por qué, no conseguía dejar preñada a la joven y guapa Germana, la cual recurría a todo tipo de recetas y sortilegios para poder conseguir así sus propósitos; sucesos que Galíndez de Carvajal describe, para nuestro disfrute, con gran primor y minuciosidad: *«Estaba el rey muy deshecho porque le sobrevinieron diarreas [...]; muchos creyeron que de un potaje que le fue dado para ejercitar su potencia le había venido aquel mal [...] en lo cual había participado [...] doña Isabel Cabra, camarera de la reina, con sabiduría de la reina Germana, su segunda mujer, porque deseaba mucho parir del rey [...].»*

¿Alimentación, sexualidad...? Muchos años lleva el doctor Acuña estudiando las propiedades bioquímicas de los garbanzos, pero desde que leyó el best seller: *Megatendencias 2010*, de la profesora americana Patricia Aburdene, su interés se ha dirigido a la espiritualidad; y como está convencido de que las verdades de las cosas ya están todas escritas, le ha dado por fisgonear ahora en los archivos de historia, encontrando un texto bellísimo del agrónomo árabe Abu Zacaríah (El Sevillano) –siglo XII–, en el que dice: *«Si se pone un cuartillo de garbanzos de noche a la luna cuando está en creciente, y alzados luego por la mañana, antes de nacer el sol, se tienen después a remojo dos horas en agua dulce, y con la misma se cuecen hasta enternecerse, tienen la virtud de que comidos calientes o fríos alegran al que los comiere, divierten el ánimo, hacen olvidar los cuidados, fortalecen el corazón, y apartan los pensamientos sombríos...»*

¿Encerrarán los alimentos, según donde se cultivan y cómo se labran, otras sustancias intangibles con las que alimentar el alma? Los escritos de Abu Zacaríah parecen ir en esa dirección, y quizá un día descubramos que comer en Extremadura sirve, más que para nutrir el cuerpo, para enriquecer el espíritu.

Crema de boletus con taco de melón y aceite vainillado

Ingredientes

- 1 kg de boletus
- 1 cebolla
- 50 g de crema de queso
- 2 patatas
- 300 g de caldo de pollo
- 100 g de melón
- 1 rama de vainilla
- Sal
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- Pimienta

Elaboración

Se pica la cebolla muy finita y a continuación se pone en un recipiente hondo con un poco de aceite de oliva. Cuando esté muy bien pochada se le agregan los boletus picados y se sigue sofriendo durante unos 6 minutos. Se le añade la crema de queso, las patatas, el caldo de pollo y se salpimenta, dejar cocer durante unos 15 minutos más, transcurridos los cuales y lo trituramos. Pasamos por un colador. Cortamos el melón en tacos gruesos y se los añadimos a la crema por encima, y por último cortamos la rama de vainilla, le sacamos la pulpa, la mezclamos con aceite de oliva, y añadimos finalmente la crema.





Crema de garbanzos con gambas y cebollino

Ingredientes

- 500 g garbanzos
- 500 g gambas peladas
- 1 hueso de jamón ibérico «Dehesa de Extremadura»
- 200 g de pollo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 trozo de tocino de cerdo ibérico
- Agua
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- Sal
- Comino
- 1 kg acelgas
- Nata líquida

Elaboración

Ponemos los garbanzos en remojo el día anterior con un poco de sal y agua templada.

En una olla express echamos la zanahoria picada en trozos, el pollo, la cebolla, el hueso de jamón, el tocino y los garbanzos, lo cubrimos todo con agua y ponemos a fuego lento unos 25 minutos. Pasado este tiempo separamos los garbanzos del caldo.

Seguidamente le damos un hervor a las acelgas y las reservamos.

Trituramos los garbanzos con un poco de su caldo y después le añadimos un chorrillo de nata líquida, el comino y ponemos en el fuego durante unos 10 minutos.

Transcurridos éstos, rectificamos de sal si fuese necesario, añadimos las acelgas que también se habrán triturado, y por último añadimos las gambas.





Rollito de col salteada con jamón «Dehesa de Extremadura» y suave aroma al vino de la tierra

Ingredientes

- 2 coles
- 1 cebolla
- 300 g de jamón «Dehesa de Extremadura»
- 2 dientes de ajos
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - Sal
 - Comino
- Vino blanco
- Agua

Elaboración

Se limpia la col y seguidamente se escalda en un recipiente con agua durante 4 minutos.

Reservamos. Por otra parte, picamos la cebolla muy fina y el jamón en taquitos.

En un recipiente ponemos un poco de aceite de oliva y sofreímos los ajos, el jamón y la cebolla. Le añadiremos a continuación la col, un poco de comino y daremos vueltas hasta que se mezcle muy bien.

Una vez mezclado le añadiremos un poco de vino blanco de la tierra y dejaremos en el fuego 5 minutos y listo.





Criadillas de tierra con miel «Villuercas-Ibores» y crujiente de «Torta del Casar/de La Serena»

Ingredientes

- 1 kg de criadillas de tierra
- «Pimentón de La Vera» (Dulce)
- 300 g de miel «Villuercas-Ibores»
- 200 g de queso «Torta del Casar/de La Serena»
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 1 hoja de laurel
 - Sal / Pimienta
 - 3 cebollas
 - Comino

Elaboración

En un recipiente ponemos las cebollas cortadas muy finas y las salteamos con un poco de aceite de oliva. Por otra parte, cortamos las criadillas también finas, las mezclamos con la cebolla y salteamos durante unos minutos, pasados los cuales le añadimos el comino, el laurel, el pimentón un poco de sal y pimienta, y dejamos durante 14 minutos a fuego lento.

Posteriormente le añadiremos la miel, la mezclamos y reservamos. Para el crujiente de torta, ponemos en una sartén antiadherente la torta en el fuego hasta conseguir que se quede crujiente. Emplatar la torta y sobre ella las criadillas.





Caldereta de criadillas de tierra con tomate de Miajadas

Ingredientes

- 1 kg de criadillas de tierra
 - 1 cebolla
 - 1 hoja de laurel
 - 2 dientes de ajos
- «Pimentón de La Vera» (Dulce)
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 500 g de tomates de Miajadas
 - Pan
 - Comino
 - Agua
 - Sal

Elaboración

Troceamos y doramos los ajos en un poco de aceite de oliva, freímos un trocito de pan, le añadimos un poco de comino y lo machamos todo junto. Lavamos las criadillas bien, las picamos finitas, y las cocemos en agua con sal, cebolla y laurel. Después de haberlas escurrido bien, agregamos el machado junto con un poco de pimentón, los tomates en pequeños trozos y un poco de agua. Dejamos cocer hasta que las criadillas estén tiernas.





Revueltos de criadillas de tierra en hojaldre

Ingredientes

- 6 huevos
- 500 g de criadillas de tierra
- Aceite de oliva de «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 1 plancha de hojaldre
- Pimienta
- 1 cebolla
- Sal

Elaboración

Después de lavar bien las criadillas, las picamos finitas. Seguidamente cortamos la cebolla también fina, la mezclamos con las criadillas y las salteamos con un poco de aceite de oliva añadiéndole un poco de sal y pimienta. Cuando esté muy bien rehogado le añadiremos los huevos hasta que estén en su punto. Cortamos las hojas de hojaldre en cuadrados y las ponemos en el horno a unos 170 ° durante unos 5 minutos. Una vez pasado este tiempo, retiramos el hojaldre del horno y lo cortamos a la mitad, donde pondremos el revuelto.





Milhojas de espárragos trigueros y huevos escalfados

Ingredientes

- Aceite de oliva de «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- «Pimentón de La Vera»
- 1 kg de espárragos
- 2 dientes de ajos
- 4 huevos
- Pimienta
- Vinagre
- Agua
- Sal

Elaboración

Se cortan las partes más tiernas de los espárragos, se lavan, se hacen pedacitos y se cuecen en agua con sal.

Una vez escurridos, se ponen a hervir de nuevo con un poco de agua.

Se escalfan unos huevos sobre ellos y se espera a que estos cuajen.

Escurremos todo y lo trasladamos a un molde con cuidado de que no se deshagan.

Antes de servirlo agregamos un poco de aceite frito con ajo, un poco de pimentón y vinagre.





Habitas confitadas al estilo tradicional

Ingredientes

- Aceite de oliva de «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- Vino blanco «Ribera del Guadiana»
- 1 kg de habitas pequeñas
- 2 pimientos rojos
- 1 cebolla
- Pimienta
- Harina
- Agua
- Sal

Elaboración

Pelamos las habas pequeñas y las apartamos. Por otra parte, picamos las cebollas, los pimientos y sofreímos todo esto con un poco de aceite de oliva y reservamos.

Le añadimos al sofrito las habitas y continuamos sofrriendo. Seguidamente le añadimos el vino blanco y dejamos reducir durante un ratito. Pasado ese tiempo incorporamos el agua y un poco de harina, sal y pimienta, y dejamos cocer unos 18 minutos.





Judías verdes con tomate y almejas

Ingredientes

- 1 kg de judías verdes
- 1 cebolla
- «Pimentón de La Vera» (Dulce)
- Vino blanco «Ribera del Guadiana»
- Aceite de oliva de «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 2 pimientos rojos
 - 1 pimiento verde
 - 2 hojas de laurel
 - 500 g de patatas
 - 100 g de almejas
- 3 tomates de Miajadas
 - Sal
 - Ajos

Elaboración

Se limpian las judías incluida la piel por los lados.
Por otra parte, se trocea la cebolla y los pimientos y se sofríe con un poco de aceite de oliva y se le añade las judías con el laurel, los ajos y las patatas limpias y troceadas.
Dejamos cocer durante 20 minutos y le añadimos el pimentón y el vino hasta seguir cociendo durante 5 minutos más.
Pasado este tiempo le añadimos el tomate previamente cortado y las almejas.





Boletus salteado con jamón ibérico «Dehesa de Extremadura» y suave aroma a «Torta del Casar/de La Serena»

Ingredientes

- 2 kg boletus
- 500 g de jamón ibérico «Dehesa de Extremadura»
- 200 g queso «Torta del Casar/de La Serena»
- Aceite de oliva «Monterrubio / Gata-Hurdes»
- «Pimentón de La Vera»
- Sal
- Pimienta
- Agua

Elaboración

En un recipiente ponemos agua a cocer, momento en el que añadiremos los boletus y dejamos que rompa a cocer de nuevo. Pasado ese tiempo ponemos los boletus en agua con hielo para que se enfríen. Por otra parte, cortamos el jamón en taquitos y lo salteamos bien con un poco de aceite de oliva, después le añadiremos los boletus cortados en trocitos, la sal, y la pimienta. Seguidamente, lo pasamos a un molde y los cubrimos con la torta y un poco de pimentón. Gratinamos y listo.





Caldereta de setas de la dehesa con crujiente de puerro

Ingredientes

- 1 kg setas
- 1 cabeza de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 rebanada de pan
- Aceite de oliva «Monterrubio de La Serena/Gata-Hurdes»
- Vino blanco «Ribera del Guadiana»
- «Pimentón de La Vera»
- Puerro frito
- Comino
- Sal

Elaboración

Se lavan bien las setas y se cuecen en agua con sal junto con los ajos y las hojas de laurel. Cuando las setas estén tiernas, se retiran del agua y se enfrían, después se le añade un machado con ajos fritos, las rebanadas de pan también fritas, comino y pimentón. Se deja en el fuego durante 14 minutos con un chorrillo de vino blanco, y por último agregar el puerro frito.





Migas extremeñas con su brocheta de melón

Ingredientes

- 5 bollos de pan
- 4 dientes de ajos
- Aceite de oliva «Monterrubio de La Serena/Gata-Hurdes»
- 1 loncha de jamón ibérico «Dehesa de Extremadura»
- 100 g «Pimentón de La Vera»
- Sal / Agua
- 200 g panceta de cerdo ibérico
- 200 g chorizo de cerdo ibérico
- 2 pimientos rojos
- melón

Elaboración

Se cortan los bollos de pan del día anterior, y se reservan con un poco de agua con sal.

Se cortan los pimientos en trozos muy pequeños, se sofríen con un poco de aceite de oliva junto a los dientes de ajos. A continuación, le añadimos la panceta, el chorizo y rehogamos. Cuando esté frito le añadimos el pimentón y las migas, le damos vueltas sin parar y le echamos un poco de sal; las vamos humedeciendo hasta que estén listas. Se puede acompañar con jamón y melón. Servir.







Carnes

El pimentón de La Vera y la glutatión peroxidasa

66

La comarca de La Vera, un lugar bello y saludable, elegido por el emperador Carlos para refugiarse en su ancianidad, es el sitio de Europa donde primero se sembró el pimiento, y donde ahora se produce el mejor del mundo. Sabemos que esta planta llegó a Extremadura entre los presentes que Colón trajo a Guadalupe, con cuya Virgen estaba en deuda. A ella se había acogido para poder convencer a los Reyes Católicos de su empresa, y en ese monasterio, el 20 de junio de 1492, los Reyes dieron la definitiva y última orden a Juan de Peñalosa, para que Colón iniciase el viaje. De vuelta de América, Colón volvió a Guadalupe a dar gracias, y se trajo con él a dos aborígenes a los que, personalmente, estaba criando y enseñando. Deseaba devolver a la Virgen su favor, y quiso que aquellos dos mozos fueran bautizados en el monasterio.

Vive en Cuacos, un pueblecito muy lindo de La Vera, un labrador ilustrado en historias antiguas

que afirma que uno de los dos criados que Colón bautizó en Guadalupe, precisamente al que se le puso por nombre Cristóbal, se quedó en esa comarca y enseñó a los veratos el cultivo del pimiento, que con el agua y el clima tan extraordinarios de la zona produce el que es considerado mejor pimentón del mundo, siendo los centroeuropeos los que más aprecian sus bondades. Y fue un tal Eisenbach —hay quien dice que era un nazi al que el general Franco dio refugio por aquí— uno de los que más desarrolló el comercio del pimentón entre la aristocracia. Era este hombre corredor secreto de las casas nobles, a las que enviaba regularmente partidas importantes que él seleccionaba, para lo cual preparaba primorosamente el producto en unas cajitas de latón forradas de madera fina, y con una etiqueta de terciopelo y tafetán rojo que llevaban los escudos y nombres de los clientes. El duque de Somerset y el de Lancaster apreciaban mucho su favor, aunque quien más pimentón de-

mandaba era Marlene Dietrich, aquella actriz que tenía el cutis y las piernas más bonitas de todas las artistas, y que cantaba la canción titulada «Lili Marleene» con una sensualidad tal que emocionaba a los soldados de la Segunda Guerra Mundial. Muchos de aquellos soldados pecaron de lujuria oyendo la canción, por eso decía mi padre que don Rosendo, un cura viejo de mi pueblo, propuso muchas veces a su obispo excomulgar a la cantante, aunque sin conseguir siquiera contestación a sus cartas.

El pimentón de La Vera lleva mucho tiempo presente en las alacenas de las mejores cocinas, pero no ha sido hasta hace poco, que un grupo de investigadores de la Universidad de Extremadura, dirigido por el profesor Campillo, ha estudiado la influencia de este condimento en la salud humana. Este equipo ha determinado, mediante experimentos científicos en humanos, que su consumo regula incrementa la glutatión peroxidasa y la citocromo

oxidasa, lo que se traduce en que el organismo aumenta sus defensas frente a enfermedades tales como la aterosclerosis, el cáncer, la enfermedad de Alzheimer, la diabetes, el envejecimiento...

Suele ser la mayor preocupación de los aristócratas, artistas y otra gente de fama, el aparecer lozanos ante los demás; y una parte importante de sus ingresos los emplean, precisamente, en cuidar la tersura de su piel y la turgencia de sus volúmenes. ¿Sería por el consumo de pimentón de La Vera, que Marlene Dietrich tuvo el cutis y las piernas más bellos de toda la historia del cine? Los descubrimientos del equipo del doctor Campillo nos permiten saber que este condimento es muy bueno para la salud, aunque para relacionarlo con la belleza habrá que esperar algún tiempo todavía; mientras tanto, quizá lo mejor sea aparcarse tanto conocimiento científico, e incluso histórico, y disfrutar de unas «Castañetas de cerdo en salsa de pimentón de La Vera y cebolla», por ejemplo.

Rollito de prueba de cerdo ibérico en hojaldre

Ingredientes

- 400 g de prueba de carne de cerdo ibérico
- 60 g de «Pimentón de La Vera»
- 10 g de sal
- 3 dientes de ajos
- Perejil
- 1 plancha de hojaldre

Elaboración

Preparamos un machado con el ajo y perejil, y se lo añadimos a la carne de cerdo.

Lo mezclamos todo muy bien, le echamos el pimentón, la sal y seguimos mezclando durante unos minutos.

Dejamos reposar durante otros 6 minutos, y ponemos la mezcla en las planchas de hojaldre previamente estiradas. Enrollamos para meter en el horno 15 minutos a 175° de temperatura. Servir.





Crujiente de morcilla de ibérico con salsa de cebollino

Ingredientes

- 4 hojas de pasta brik
- 200 g de morcilla ibérica
 - 50 g de cebollino
- Aceite de oliva «Monterrubio de La Serena/Gata-Hurdes»
 - 100 g de queso «Torta del Casar/de La Serena»
 - Ensalada variada
- 500 cl de nata líquida

Elaboración

Se mezcla la morcilla ibérica con la torta y se deja reposar durante unos 5 minutos.

Pasados éstos, ponemos la mezcla en la pasta brik y enrollamos.

A continuación, la introducimos en el horno a 150° de temperatura durante unos 7 minutos.

Sacamos y dejamos reposar en un recipiente con un poco de papel de cocina para que absorba toda la grasa sobrante. En un recipiente hondo ponemos el cebollino muy bien picado, lo salteamos con un poco de aceite de oliva.

Pasados unos minutos le añadimos la nata líquida, dejamos cocer y reservamos.

La ensalada se la añadiremos como complemento en el plato.





Pierna de cordero lechal «Corderex» confitada con patatas al vapor

Ingredientes

- 4 piernas de «Cordero de Extremadura»
 - 50 g de romero seco
 - «Pimentón de La Vera»
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 1 kg de patatas
 - Pimienta
 - Sal

Elaboración

Se limpian las piernas de cordero, le añadimos el romero, sal, pimienta y un poco de aceite de oliva. Se introducen en una bolsa de envasar al vacío y se ponen en un recipiente con agua cubriéndolas a 70º de temperatura durante 2 horas.

Cuando ha transcurrido este tiempo, enfriamos con un poco de hielo.

Para las patatas al vapor las pelamos y las cortamos en dados, las ponemos en un recipiente hondo con un poco de aceite de oliva, agua y algo de pimentón.

Seguidamente, las metemos en el horno cubiertas con papel de aluminio durante unos 20 minutos a 170º de temperatura.

Retirar la bolsa de envasar y poner las piernas al horno durante unos 7 minutos a 220º de temperatura. Emplatar.





Costillar de cordero «Corderex» a la plancha con puré de patata trufado

Ingredientes

- 1 costillar de «Cordero de Extremadura»
 - Pimienta
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 1 kg de patatas
 - 1 trufa
 - Agua
 - Sal

Elaboración

Se limpia el costillar y se corta en trozos de 5 centímetros, dejando muy limpio el hueso de arriba. Se marca el costillar en una sartén con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Cuando esté muy bien dorado lo reservamos. Por otra parte, cocemos las patatas y seguidamente las trituramos con un poco de agua de su misma cocción. Por último, le añadiremos la trufa rallada con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta y pondremos al fuego durante unos 4 minutos. Para emplatar colocaremos el puré en el plato, y encima el costillar con un poco de jugo de su propia cocción.





Mollejas de cordero «Corderex» en salsa

Ingredientes

- 1 kg de mollejas de «Cordero de Extremadura»
- Vino blanco «Ribera del Guadiana»
- 3 dientes de ajos
- 1 cebolla
- Pimienta
- Harina
- Sal

Elaboración

Se limpian muy bien las mollejas. Cortamos la cebolla en trozos pequeños y la pochamos junto con los ajos, y seguidamente las mollejas. Dejamos en el fuego durante unos minutos.

A continuación, le ponemos un chorrito de vino blanco y dejamos que se evapore durante unos minutos. Pasado este tiempo le añadimos sal, pimienta y un poco de agua. Ponemos al fuego unos 15 minutos más teniendo cuidado de que no se queden sin caldo.

Cuando estén listas las apartamos y la salsa la espesamos con un poco de harina.

Servir





Caldereta de cordero «Corderex» en brocheta

Ingredientes

- 2 kg de «Cordero de Extremadura»
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 1 rebanada de pan tostado
 - 3 dientes de ajos
 - 200 g de hígado
 - Guinda colorada
 - Guinda picante
 - Laurel
 - Agua
 - Sal

Elaboración

Cortamos el cordero en trozos pequeños, los pasamos por aceite de oliva hasta dorarlos, y los reservamos. Por otro lado, picamos los dientes de ajo, los sofreímos con el hígado y lo trituramos con el pan tostado. Ponemos la carne de cordero en un recipiente hondo y le añadimos lo triturado con el laurel, la guinda colorada y la picante. Cubrimos con agua y dejamos cocer durante 2 horas. Servir.





Solomillo de «Retinto» con puré de guisantes y verduras calientes

Ingredientes

- 1 kg de solomillo de «Ternera de Extremadura»
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 1 tomate de Miajadas
 - 200 g de guisantes
- 1 calabacín/brócoli o coliflor
 - Pimienta
 - Sal

Elaboración

Limpiamos el solomillo de grasas y lo cortamos en trozos de cierto grosor. Una vez cortado, lo marcamos en una sartén con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta, y dejamos reposar durante unos 5 minutos. Por otra parte, cortamos el tomate y el calabacín en rodajas y este último lo cocemos. Sofreímos ambos en un poco de aceite de oliva y sal. Para el puré de guisantes cocemos éstos y los trituramos, pasamos por un colador y lo ponemos a punto de sal. Emplatar.





Lomo de «Retinto» a la plancha con foie y su jugo

Ingredientes

- 1 kg de lomo de Retinto
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 300 g de foie
 - Pimienta
 - Vino tinto
 - Harina
 - Sal

Elaboración

Se limpia el lomo de grasas y se corta en los trozos deseados. Marcamos los lomos en un poco de aceite de oliva con sal gruesa y pimienta. Reservamos. En la sartén que lo hemos marcado le añadimos un chorrillo de vino tinto y agua, dejamos reducir durante unos 5 minutos. Pasado este tiempo le añadimos un poco de harina para espesarlo. Ya tenemos lista la salsa que le añadiremos al lomo. El foie lo cortaremos en trozos y lo marcamos en una sartén sin nada de grasa porque éste ya tiene. Emplatar.





Carpaccio de «Retinto» con virutas de foie

Ingredientes

- 1 kg de lomo de «Retinto»
- Aceite de oliva de «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - Ensalada variada
 - 1 hígado de pato
- Vinagre de Módena
 - Sal de escamas
 - Foie

Elaboración

Limpiamos el lomo de grasas y lo cortamos en tiras largas.

Seguidamente lo envolvemos en papel transparente formando un rulo y lo ponemos en el congelador durante 3 horas a una temperatura de menos 20°.

Por otra parte, preparamos una vinagreta con aceite de oliva y vinagre de Módena.

Sacamos el rulo del congelador y los cortamos en el corta fiambre a un punto.

Colocamos en un plato las lonchas de carne y por encima lo aliñamos con la vinagreta, la sal Maldon, el foie y acompañamos de la ensalada variada.





Castañetas de cerdo en salsa de pimentón y cebolla

Ingredientes

- 1 kg de castañetas de cerdo ibérico
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- Vino blanco «Ribera del Guadiana»
- «Pimentón de La Vera»
- 2 dientes de ajos
- 2 cebollas
- Pimienta
- Harina
- Sal

Elaboración

Se limpian las castañetas muy bien de grasa y se lavan.

Se cortan a la mitad, se pasan por un poco de harina, y se marcan en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Se corta la cebolla y se pochá. Seguidamente le añadimos las castañetas, un chorrito de vino blanco y dejamos cocer durante unos minutos. Pasado ese tiempo le añadimos los ajos machados con el pimentón y las cubrimos de agua, poniéndolas a punto de sal y pimienta.

Se pueden hacer enteras, sin tener que cortarlas y añadiéndole un toque dulce con unos daditos de manzana.





Picadillo de hígado de cerdo con reducción de vino tinto «Ribera del Guadiana»

Ingredientes

- 1 kg de hígado de cerdo
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 1 l de vino tinto «Ribera del Guadiana»
- Comino en polvo
- 500 g de azúcar
 - 2 cebollas
 - 1 guindilla
 - Orégano
 - Pimienta
 - Sal

Elaboración

Se limpia el hígado con agua y un poco de vinagre, y lo cortamos en trozos pequeños.
Cortamos también las cebollas y las pochamos con un poco de aceite de oliva.
Seguidamente le añadimos la guindilla, los trozos de hígado y sazonomos,
Ponemos a rehogar unos 10 minutos.
Pasado ese tiempo le añadimos el comino, el orégano y dejamos unos minutos más
en el fuego hasta que el hígado esté hecho. Para la reducción pondremos
en un recipiente el vino tinto con el azúcar y dejaremos mermar
durante unos 15 minutos y listo.





Taquitos de chorizo ibérico con queso gratinado y cama de pan tostado

Ingredientes

- 1 rodaja de chorizo ibérico de bellota
- Queso de «Torta del Casar/de La Serena»
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - «Pimentón de La Vera»
 - Pan de molde
 - Tomillo seco
 - Orégano

Elaboración

Limpiamos el chorizo de piel y lo cortamos en trozos pequeños, reservamos.
Cortamos el pan de molde en cuadrados, lo tostamos y reservamos.
Ponemos los trozos de chorizo en un recipiente, le añadimos el queso por encima junto con el tomillo, el pimentón, y el orégano. Lo metemos en el horno a una temperatura suave, sobre unos 140º, durante unos 4 minutos.
Pasado este tiempo lo sacamos del horno y lo ponemos sobre el pan tostado.
A los trozos les podemos añadir un buen aceite de oliva de la tierra.





Manitas de cerdo ibérico guisadas envueltas en jamón ibérico «Dehesa de Extremadura»

Ingredientes

- 1 kg de manitas de cerdo
- 100 g de jamón ibérico «Dehesa de Extremadura»
- 100 ml de vino blanco «Ribera del Guadiana»
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos rojos
- Pimienta
- Cebolla
- Clavo
- Sal

Elaboración

Se limpian las manitas y se meten en un recipiente con agua hasta cubrir las, junto con una cebolla y unos clavos. Se ponen a cocer durante unas 2 horas. Pasado este tiempo retiramos las manitas y las deshuesamos. El caldo lo reservamos para más tarde. Picamos el jamón con los pimientos y sofreímos en un poco de aceite de oliva. Seguidamente, le incorporamos las manitas deshuesadas y el caldo sobrante; salpimentamos. Para emplatar las manitas envolvemos un molde con el jamón cortado en lonchas, y después lo rellenamos con las manitas.





Filete de presa de ibérico con pisto y toque de ahumado

Ingredientes

- 2 presas de cerdo ibérico
 - 1 pimiento verde
 - 1 pimiento rojo
 - 1 berenjena
- 1 tomate de Miajadas
 - Pimienta
 - Harina
 - Sal
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 1 vaso de vino blanco «Ribera del Guadiana»

Elaboración

Limpiamos la presa ibérica y la cortamos en láminas muy finas. Por otro lado, cortamos el pimiento verde, el rojo, la berenjena, el tomate y lo sofreimos todo junto en un poco de aceite de oliva. Salpimentamos y reservamos. Marcamos las láminas de presa con un poco de sal y aceite de oliva. Seguidamente lo vamos intercalando con el pisto formando las milhojas. En la sartén donde marcamos las presas le añadimos un chorrito de vino blanco con un poco de harina. Emplatamos la salsa y encima colocamos las presas y las verduras.





Solomillo de ibérico con salsa de setas y confitura de frutos secos

Ingredientes

- 2 kg de solomillo de cerdo ibérico
- 200 g de setas variadas
- 300 g de nata líquida
- 50 g de orejones
- 50 g de ciruelas sin hueso
- 1 rama de canela
- Vino dulce «Ribera del Guadiana»
- 200 g de azúcar
- 2 dientes de ajos
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- Pimienta
- Sal

Elaboración

Limpiamos los solomillos de grasa y los marcamos en una sartén con un poco de aceite de oliva. Para la salsa de setas cortamos éstas en trozos pequeños, las salteamos en un poco de aceite de oliva y dos dientes de ajos laminados. Seguidamente le añadimos la nata y ponemos en el fuego con un poco de sal y pimienta, durante unos 15 minutos. Colocamos las ciruelas y los orejones en un recipiente hondo, le añadimos la canela, el vino dulce y el azúcar, al fuego unos 5 minutos y listo para emplatar todo.





Secreto relleno con puré de remolacha dulce

Ingredientes

- 1 kg de secreto de cerdo ibérico
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 300 g de remolacha cocida
- 300 g de dátiles sin hueso
- Cuerda de bridas
- Pimienta
- Azúcar
- Sal

Elaboración

Limpiamos los secretos y los cuadramos. Picamos fino el sobrante y lo reservamos para el relleno. Troceamos los dátiles, se lo añadimos a la carne ya picada con un poco de sal y pimienta, y maceramos. Cogemos las láminas de secreto, las rellenamos con la mezcla anteriormente hecha y envolvemos formando un rulo. Seguidamente lo atamos y lo marcamos en la sartén con un poco de aceite de oliva. Cuando esté bien marcado lo metemos en el horno a 170°, durante unos 10 minutos. Para el puré de remolacha, la cortamos en trozos y la ponemos en un recipiente con un poco de agua y azúcar en el fuego, unos 9 minutos. Trituramos y listo.





Carrillada de cerdo estofada con patatas perfumadas

Ingredientes

- 2 kg de carrillera ibérica
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 1 l de vino tinto «Ribera del Guadiana»
- 2 pimientos rojos
- 1 hoja de laurel
- 3 zanahorias
- 2 patatas
- 1 cebolla
- 2 peras
- Pimienta
- Harina
- Agua
- Sal

Elaboración

Se limpian las carrilleras y se pasan por la harina. En un recipiente ponemos un poco de aceite de oliva, marcamos las carrilleras y reservamos. Cortamos los pimientos, la cebolla y pochamos en un poco de aceite de oliva, añadimos las carrilleras y seguimos rehogando.

Pasados unos minutos le agregamos laurel, sal, zanahoria, vino tinto y las peras en trozos pequeños. Seguidamente, le añadimos el agua cubriéndolo todo, y dejamos cocer durante 1 hora hasta que la carrillera esté tierna.

Para las patatas perfumadas, cortamos éstas en rodajas, las metemos en aceite de oliva con pimentón, sal, pimienta y dejamos durante unos 5 minutos al fuego a 70° hasta que estén tiernas. Emplatar como en la fotografía.





Pluma de ibérico a la parrilla con puré de orejones

Ingredientes

- 1 kg de pluma de ibérico
- Vino blanco «Ribera del Guadiana»
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 200 g de orejones
 - 100 g de azúcar
 - Pimienta
 - Perejil
 - Agua
 - Sal

Elaboración

Se limpia la pluma de grasa y se corta en dos trozos. Se salpimentan y se marcan en la sartén con un poco de aceite de oliva. Se reservan en este mismo recipiente donde echaremos un chorrillo de vino blanco para desgrasarlo y nos servirá para la salsa.

Se cuecen los orejones con un poco de perejil y azúcar durante unos 18 minutos aproximadamente. Pasado este tiempo, escurrimos y dejamos reposar 4 minutos, transcurridos los cuales trituramos y pasamos por un tamiz.

Para emplatar, podemos poner la pluma como una milhoja con el puré o solamente una lágrima en una parte del plato.





Perdices escabechadas en ensalada con vinagreta blanca

Ingredientes

- 4 perdices
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - Vino blanco «Ribera del Guadiana»
 - Aceite de girasol
 - 2 hojas de laurel
 - 2 cebollas
 - Ensalada variada
- Vinagre de vino «Ribera del Guadiana»
 - 2 zanahorias
 - 3 huevos
 - Pimienta
 - Harina
 - Sal
- Dulce de membrillo

Elaboración

Limpiamos las perdices y separamos las pechugas y las piernas para utilizar ambas. Seguidamente las pasamos por harina y huevo, freímos y apartamos. Picamos las cebollas, zanahoria, y pochamos con un poco de aceite de oliva. Pasados unos minutos le añadimos 2 hojas de laurel y un buen chorrillo de vinagre. Dejamos cocer durante 10 minutos y le añadimos el agua. Seguimos cociendo 5 minutos más, y por último le añadimos las perdices. Salpimentamos. Dejamos cocer hasta que las perdices estén tiernas, momento en que las apartaremos. Trituraremos el caldo para añadirlo más tarde por encima a las perdices. Para la vinagreta blanca, ponemos en un recipiente dos huevos, los batimos y les añadimos un poco de aceite de girasol hasta que emulsione. A continuación le agregamos un poco de dulce membrillo y batimos a mano. Para emplatar, primero la vinagreta blanca y a continuación la ensalada y la perdiz.





Solomillo de ciervo con salsa de uvas pasas

Ingredientes

- 4 solomillos de ciervo
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 100 g de uvas pasas
 - 100 g de azúcar
- 100 g de jugo de carne
 - 500 cl mosto tinto
 - Pimienta
 - Sal

Elaboración

En un recipiente hondo ponemos los solomillos, los limpiamos y los cubrimos con el mosto durante unos 15 minutos. Los secamos y los marcamos en la sartén con un poco de aceite de oliva. Reservamos. Para la salsa, en una sartén ponemos el azúcar y un poco de agua hasta formar un caramelo. Le añadimos las pasas y un poco de jugo de carne. Seguidamente, ponemos en el plato los solomillos de ciervo y por encima le añadiremos la salsa.





Conejo de campo confitado en arroz

Ingredientes

- 1 conejo de campo
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 500 g de arroz
 - 2 dientes de ajos
 - Perejil
 - Tomate frito

Elaboración

Se limpia el conejo y se corta en trozos que se van colocando en un recipiente hondo cubriéndolos de aceite de oliva. Se ponen en el fuego a 65º de temperatura durante unos 30 minutos sin variar la temperatura señalada. Por otra parte, machamos el ajo y el perejil y lo añadimos al recipiente donde vamos a preparar el arroz, al que también le añadiremos un poco de tomate frito y aceite de oliva.

A continuación, le agregamos los trozos de conejo y el agua.

Dejamos cocer durante unos 6 minutos y le añadimos el arroz para continuar otros 15 minutos más. Después de reposar otros 5, servir.





Codornices al estilo actual

Ingredientes

- 4 codornices
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 1 vaso de vino blanco «Ribera del Guadiana»
 - Caldo de cocido
- 1 cucharada de harina
 - 1 ramita de perejil
 - 1 hoja de laurel
 - Pimienta
 - Tomillo
 - Sal

Elaboración

Ponemos en un recipiente el aceite de oliva y rehogamos el laurel, el tomillo, y la pimienta.

Después de limpiarlas bien las codornices, las doramos en este mismo aceite.

Añadimos harina y sal, agregamos el vino blanco y caldo de cocido a partes iguales.

Dejamos que se hagan las codornices mientras que la salsa se va consumiendo.

A ésta le podemos añadir algunas ciruelas. Emplatar.







Pescados

El perejil y el mentatrieno

114

Esta moda exagerada que están imponiendo al mundo los ecologistas, de consumir exclusivamente lo natural, está bien, pero no deja de tener algunos inconvenientes. El ajo comido crudo para fluidificar la sangre y prevenir cardiopatías produce, en quien lo ingiere, un aliento nauseabundo; fenómeno que en España suele producirse con bastante frecuencia por la costumbre de usar abundantemente este bulbo, bien directamente, untando el pan con él, o en el condimento de embutidos y en salsas. Esta costumbre de los españoles se une a esa otra de darse abrazos –¡qué sabios son los orientales hasta en su forma de saludarse, que manifiestan sus afectos con genuflexiones!–. Y los abrazos, después de haber comido ajos, no son bien recibidos ni aunque procedan del más encendido amor.

Opina el profesor Barrionuevo, experto en aromas, que para neutralizar el mal aliento provocado por la alicina del ajo crudo, lo más recomendable es masticar después una ramita de perejil –lo deberían ofrecer en los comedores finos–. Esta

planta contiene distintas sustancias (feandreno, miristicina, mirceno...) y, sobre todo, mentatrieno, moléculas que neutralizan el hedor después de haber comido ajo.

Es probable que el general Primo de Rivera, uno de los últimos dictadores españoles, no conociese ni el nombre, ni las características bioquímicas de estas moléculas, pero el resultado de chupar perejil sí lo debía saber, porque comía comidas con mucho ajo y darse abrazos efusivos son costumbres muy propias de los militares españoles. Y es muy probable que fuera ésa la causa por la cual, cuando se reunía a comer en Madrid con sus compañeros africanistas, solía elegir un restaurante llamado el Faro de Manila, hoy ya desaparecido, en el que predominaba como condimento, excesivamente, el perejil, aunque bien es verdad que, con tal magia, que los pescados tenían un sabor fresco y cálido, inigualable. Nadie pudo nunca conocer las recetas que utilizaba el dueño de aquella casa, Eufrasio, un filipino de ojos almendraños y exquisitos modales

que en su juventud debió ser muy admirado por las señoras.

Existía una leyenda en los ambientes culinarios de Madrid alrededor de este restaurante. Al parecer, uno de los últimos gobernadores que España tuvo en Filipinas, el marqués de santa Úrsula, tenía en la cocina de su palacio como recadero a un zagallo bien dispuesto y de carácter dulce con el que el gobernador estaba encariñado. Acuciado por los acontecimientos independentistas, el marqués tuvo que abandonar precipitadamente Filipinas, trayéndose consigo al zagallo. Ya en España, rehizo su vida el marqués y tomó por esposa a una jovencísima y bella muchacha que se encariñó también con el pinche de cocina filipino, encargándose de educarlo en el uso de los más refinados modales. Cuando por fin aquella señora quedó embarazada del señor marqués, bien que algo después de la muerte de éste, Eurasto fue encargado por la marquesa de administrar sus bienes, gestión que hizo con gran eficacia y por la que fue compensado, tiempo después, con un ca-

serón situado en el Madrid de los austrias, una mansión que dedicó a casa de comidas orientales y donde el perejil predominaba como aliño.

Como fruto de sus investigaciones sobre las propiedades de las plantas, el profesor Barriónuevo acaba de publicar la carta de un jesuita botánico que estaba en Manila en el siglo XVII, y en la cual cuenta que los musulmanes filipinos le daban perejil a los camareros porque, de esa manera, «padreaban» mucho.

¿Sería esa propiedad de «padrear», que parece tener el perejil, y no la de ser carminativo, la verdadera razón de aquellos militares africanistas, muy dados a ganar batallas de alcoba, para frecuentar el Faro de Manila?

Mientras el profesor Barriónuevo determina científicamente si el perejil es más afrodisíaco que carminativo, o viceversa, quizá lo más recomendable sea disfrutar de la magia que envuelve los pescados cuando son cocinados con este aliño.

Milhojas de boquerones en vinagre y queso de «Torta del Casar/de La Serena»

Ingredientes

- 500 g de boquerones
- 300 g de «Torta del Casar/de La Serena»
 - 1 lámina de pan de molde
- 200 cl de vinagre «Ribera del Guadiana»
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 100 g de sal
 - 1 cebolla

Elaboración

Se limpian los boquerones y se ponen en un recipiente hondo donde se les añade la sal y el vinagre. Se deja reposar durante unos 10 minutos, pasados lo cuales se escurren muy bien y se introducen en un recipiente con aceite de oliva, donde permanecerán según vayamos consumiendo.

Cortamos el pan de molde en trozos pequeños, le añadimos por encima el queso y sobre ellos los boquerones y la cebolla cortada en trozos pequeños.





Bacalao al vapor con sofrito de verduras y «Pimentón de La Vera» (Dulce)

Ingredientes

- 500 g de lomo de bacalao
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 50 g de «Pimentón de La Vera»
 - 2 pimientos verdes
 - 2 pimientos rojos
 - Pimienta
 - Sal

Elaboración

Cortamos los lomos de bacalao en trozos de unos 110 g y los ponemos en un recipiente hondo con un poco de aceite de oliva y agua. Se cubre con un papel de aluminio y lo metemos en el horno durante 14 minutos a 160º de temperatura. Por otra parte, picamos los pimientos rojos y verdes, los ponemos en una sartén con un poco de aceite de oliva y sofreímos durante unos 5 minutos. Salpimentamos. A la hora de emplatarlo, al bacalao le añadiremos un poco de pimentón y los pimientos los utilizaremos como complemento del bacalao.





Lomo de bacalao confitado en aceite de «Gata-Hurdes/Monterrubio» y cebolla con granadina

Ingredientes

- 500 g de lomo de bacalao
- 1 l de aceite de «Gata-Hurdes/Monterrubio»
 - 1 l de granadina
 - 2 dientes de ajos
 - 100 g de azúcar
 - 2 cebollas

Elaboración

Se cortan los lomos de bacalao en tacos pequeños.

En un recipiente hondo ponemos bastante aceite de oliva con los dientes de ajos y calentamos hasta que la temperatura alcance unos 65°. A continuación, introducimos el bacalao y lo confitamos durante unos 20 minutos sin pasarnos de temperatura. Cortamos las cebollas muy finas y las pochamos, después les añadimos la granadina y el azúcar. Dejamos en el fuego durante unos 10 minutos a temperatura suave.

En el momento de emplatar, ponemos el bacalao confitado y de guarnición la cebolla con granadina.





Sardinas en milhojas con jamón «Dehesa de Extremadura» y melón, envueltas en pan tostado

Ingredientes

- 500 g de lomo de sardinas
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 200 g de sal
 - 100 g de melón
- 100 g de jamón «Dehesa de Extremadura»
 - 1 barra de pan

Elaboración

Se limpian los lomos muy bien y seguidamente los introducimos en sal durante unos 6 minutos. Pasado este tiempo le retiramos ésta y volvemos a introducirlos en aceite de oliva. Cortamos el jamón en tiras pequeñas y el melón igualmente. Seguidamente en un molde ponemos en primer lugar la sardina, a continuación el melón y por último el jamón. Introducimos en el congelador y dejamos durante unos 20 minutos, pasados éstos los sacamos y cortamos a la medida deseada. Con el corta fiambre hacemos rebanadas finas de la barra de pan y envolvemos el taco de las milhojas de sardinas. Pasamos por una sartén y doramos.





Lubina a la plancha con pisto extremeño

Ingredientes

- 2 lubinas
- Sal
- Pimienta
- 200 g de tomates de Miajadas
- 100 g de panceta de cerdo ibérico
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 100 g de calabacín

Elaboración

Limpiamos las lubinas y las marcamos en una sartén con un poco de aceite de oliva.

Cortamos los tomates en dados y los sofreímos. Dejamos dorar durante unos minutos, y a continuación ponemos la panceta y el calabacín.

Salpimentamos y reservamos. En un plato ponemos los lomos de dorada y en medio ponemos el pisto extremeño.

Es importante no meter este plato en el horno para que no se reseque.





Tenca de río frita con cebolla pochada

Ingredientes

- 4 tenca
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- Vinagre de vino «Ribera del Guadiana»
- 2 cebollas
- Pimienta
- Vinagre
- Harina
- Sal

Elaboración

Limpiamos las tenca, las salpimentamos, pasamos por harina y freimos bien cubiertas de aceite de oliva. Cortamos las cebollas muy finas y pochamos.

Cuando lo consigamos le añadimos un poco de vinagre.

Para emplatar, podemos poner las tenca en brocheta o solamente colocadas una al lado de la otra, y por encima la cebolla pochada.





Trucha enrollada en jamón «Dehesa de Extremadura» con salsa verde y taquito de dulce de membrillo

Ingredientes

- 4 truchas
- 200 g de jamón «Dehesa de Extremadura»
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- Caldo de pescado
- 100 g de almejas
- 3 dientes de ajos
- Harina
- Perejil
- Sal

Elaboración

Limpiamos las truchas y les quitamos la piel. Seguidamente le colocamos a los lomos el jamón en tiras y enrollamos. Ponemos los rollitos en un recipiente hondo y los metemos en el horno a 160º durante unos 7 minutos con un poco de aceite de oliva, y tapamos con papel de aluminio. Por otra parte, picamos los ajos en láminas y los sofreímos. Cuando estén dorados los retiramos y añadimos un poco de harina; le ponemos el caldo de pescado, batimos y pasamos al fuego, le añadimos las almejas y el perejil. Cocemos hasta que éstas estén abiertas y la salsa espesita. Para emplatar colocamos los rollitos y por encima les vertemos la salsa verde.





Merluza rellena de cangrejo de río y salsa de pimientos del Piquillo

Ingredientes

- 500 g lomo de merluza
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 1 kg cangrejos de río
 - 2 cebollas
 - 1 pimiento rojo
- 300 g pimientos del Piquillo
 - 3 dientes de ajos
- 500 cl nata líquida
 - Pimienta
 - Sal

Elaboración

Se limpian los lomos de merluza y se cortan en rodajas pequeñas para después, rellenar un molde redondo. Por otra parte, para el relleno picamos las cebollas y las salteamos en un poco de aceite de oliva, y el pimiento rojo también picadito. Cuando esté bien pochado, se le añade el cangrejo de río previamente cocido durante media hora y quitado la cáscara. Dejamos en el fuego durante 10 minutos y trituramos. Incorporamos al molde anterior el relleno de cangrejo.

Para la salsa de pimientos del piquillo, ponemos en aceite de oliva, los ajos picados y los pimientos. Salpimentar. Le añadiremos la nata que dejaremos cocer durante unos 15 minutos, trituraremos. Verter la salsa sobre la merluza.





Lomo de lenguado relleno de setas y salsa de miel «Villuercas-Ibores»

Ingredientes

- 1 kg de lenguado
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 100 g miel «Villuercas-Ibores»
- 300 g de setas variadas
- Caldo de pollo
- 2 cebollas
- Pimienta
- Sal

Elaboración

Se limpian los lenguados y se le quitan los lomos. Posteriormente se aplastan y se ponen en un molde rellenando las paredes. Por otra parte, picamos las setas con las cebollas y las sofreímos. Pasado unos minutos salpimentamos y con ello rellenos el lenguado que lo pondremos en el horno durante unos 15 minutos con un poco de aceite de oliva y sal. Para la salsa pondremos en el fuego un poco de caldo de pollo y lo dejaremos reducir durante unos 5 minutos. Después añadiremos la miel y dejaremos pasar unos 12 minutos más. Servir.





Sardinas a la plancha con zorongollo extremeño

Ingredientes

- 4 sardinas
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 3 dientes de ajos
- Pimientos rojos
 - Orégano
 - Pimienta
 - Vinagre
 - Sal

Elaboración

Se limpian las sardinas de escamas y tripas. Seguidamente se ponen en una parrilla con un poco de aceite de oliva y sal. Cuando la sardinas están hechas se limpian y se les quita el lomo. Por otra parte, preparamos el zorongollo asando los pimientos rojos y pelándolos. Una vez limpios se cortan en tiras y se aliñan con un poco de aceite de oliva, vinagre, sal y pimienta. Por ultimo, le añadimos el orégano con los dientes de ajos bien picados. A la hora de servirlo pondremos los lomos de sardina encima del zorongollo preparando como una especie de milhojas.





Pastel de peces de río con su crujiente

Ingredientes

- 1 tenca
 - 1 hoja de pasta brick
 - 2 cangrejos de río
 - 200 g tomate frito
 - 2 carpas
 - 2 cebollas
 - 7 huevos
- Pimienta
Sal

Elaboración

Cocemos la tenca y las carpas en agua caliente durante unos 5 minutos. Le quitamos toda la carne y reservamos. Por otra parte, cocemos los cangrejos de río durante 7 minutos; le quitamos la carne y mezclamos con la tenca y la carpa. A esta mezcla le añadimos el tomate, los huevos, sal, pimienta y la cebolla, que la habremos cortado muy finita y salteado antes de añadirla. Trituramos todo a nuestro gusto y lo ponemos en un molde al horno durante unos 17 minutos a 180° de temperatura. Para el crujiente cortaremos la pasta brick en rectángulos y los meteremos en el horno a 160° durante unos 6 minutos. Colocar encima de éstos el pastel cortado en la misma medida y forma. Servir.







Postres

La canela y el eslabón perdido

La canela es una de esas sustancias que movieron voluntades imperiales, propiciaron aventuras marineras y favorecieron los mayores descubrimientos geográficos desde Marco Polo a Colón.

Ahora, mi amigo el profesor Acuña está obsesionado con las propiedades bioquímicas de la canela, y sin casi darse cuenta, se ha metido en el campo de la historia, y no hace mucho nos ha contado que se han descubierto en las momias egipcias moléculas de cinamaldehído, principio activo de la canela, pudiendo ser, según su opinión, el eslabón perdido entre nuestra civilización y el mito del Paraíso.

No se sabe muy bien cómo lo aprendieron, pero parece ser que los esenios conocían el modo de preparar una bebida compuesta de canela —en la Biblia se le conoce como kinnamom— que hacía perder la razón a quien la bebía, y con la que se cuenta que Salomé hizo enloquecer a Herodes, consiguiendo así la decapitación del Bautista. Por otra parte, una minuciosa exégesis del Códex Calixtinus ha permitido conocer que la receta de esa bebida mágica vino a Galicia desde Palestina, acompañando el

cuerpo de Santiago, y allí, algún tiempo después, fue robada por un peregrino portugués que, persuadido de su valor, la desveló al rey don Dionís, monarca que puso todo su empeño en encontrar el lugar donde se producía la canela, consiguiendo al fin que los marineros portugueses la descubrieran en Ceilán y monopolizaran su comercio.

Ciertamente, este condimento está asociado a Portugal. Cuando el gran historiador Juan de la Mata Carriazo comenzó a estudiar todo lo referente a la boda del emperador Carlos I con Isabel de Portugal, quedó sorprendido de cómo el cronista describe el primer encuentro de los novios. Al parecer, Carlos se dedicaba al juego y la caza, y no manifestaba gana alguna de conocer a Isabel, que esperaba aburrida en el Alcázar de Sevilla. Cuando los novios, por fin, se encontraron, permanecieron encerrados en su alcoba durante siete días. Carlos parecía hechizado; la razón de ese enajenamiento amoroso del emperador no se ha contado nunca por ser un secreto de las dos monarquías ibéricas, pero se sabe que ello fue debido, aparte de las cualidades de la reina, por la

bebida que ella tomó –la misma que utilizó Salomé– un brebaje que trasforma los besos de quien lo bebe en un alucinógeno para el que los recibe, haciendo que el emperador disfrutara del amor de tal modo, que nunca más quiso conocer a otra mujer que a su adorada Isabél.

Respecto a hechos históricos ya más recientes, el doctor Acuña ha podido descubrir que el dimetilaldehido de la canela reacciona con las teromonas que segregan ciertas mujeres por la espalda, mayormente por la parte del cuello, provocando así la atracción de cualquier hombre que pasa cerca de ellas. Es precisamente por ello, que Coco Chanel la incorporó a sus perfumes, siendo ésta la causa de que muchos hombres, en presencia de mujeres con fragancias de canela, pongan cara de pájaros. Y abundando sobre lo mismo, en Hollywood siempre se sospechó que la caída en desgracia de los Kennedy estuvo relacionada con un perfume que contenía esta especia, comenzando cuando algunos varones de esta dinastía olieron el Chanel n.º 5 que Marilyn Monroe se ponía cada noche, al meterse en la cama.

La canela está en las momias egipcias, en una bebida sagrada de la Biblia, en los besos más amorosos, en los perfumes más cautivadores... En las montañas, en las comidas, en el amor, por el aire... La canela siempre aparece como uno de los ásidaros con los que el hombre se eleva de su materialidad. Y por ello, el profesor Acuña ha cambiado desde hace tiempo la orientación de sus investigaciones, y ahora está empeñado en demostrar que lo que realmente ofreció Lucifer a Eva, para adquirir la divinidad, no fue la manzana sino la canela, siendo un traductor hebreo –¡Vete tú a saber con qué intención!– el que cambió una palabra por otra.

¿Será realmente la canela el eslabón perdido de la cadena que nos permitirá volver al Paraíso? Mientras los bioquímicos investigan sobre el asunto, lo más recomendable quizá sea disfrutar de un postre extremeño con canela. Es cierto que con ello no se alcanzan los atributos divinos que ofreció Lucifer a Eva, pero lo que sí se consigue es elevarse mucho en ese disfrute que siempre nos produce un buen postre.

Crepes rellenos de queso fresco y miel «Villuercas-Ibores»

Ingredientes

- 2 huevos
- 100 g de harina
- 50 g de mantequilla
- 250 cl de leche
- 300 g de queso fresco
- 100 g de miel «Villuercas-Ibores»
- 300 g de nata líquida
- 70 g de nueces
- Azúcar

Elaboración

Se ponen los huevos en un recipiente, les añadimos la mantequilla derretida y la leche; le damos vueltas para que se mezcle muy bien, y por último agregamos la harina. Cuando esté todo bien mezclado, echamos un poco en una sartén antiadherente y redondeamos haciendo los crepes. Por otra parte, trituramos el queso fresco con la miel y las nueces. Cuando esté bien triturado, añadiremos la nata que previamente habremos montado con el azúcar. Estiramos los crepes y los rellenamos con la mezcla triturada. Servir, si queremos, con salsa de frambuesa o grosella, por encima.





Torrijas vainillada con salsa de natillas

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan
 - 400 cl de leche
- 2 ramas de vainilla
 - 4 huevos
 - 1 l de leche
 - 200 g de azúcar
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- Canela

Elaboración

Cortamos el pan en trozos cuadrados y los introducimos en la leche con la vainilla durante unos 5 minutos, pasados los cuales los sacamos. Seguidamente, pasamos por huevo los trozos de pan, los freímos y dejamos reposar. Podemos añadirles un poco de canela.

Batimos los restantes huevos con el azúcar y ponemos al "baño María". Pasados unos 4 minutos, le añadimos la leche y le damos vueltas hasta que espese. Le podemos poner un poco de vainilla que utilizaremos, si queremos, para decorar.





Repápalos en salsa de leche y canela

Ingredientes

- 1 pan de tamaño medio
 - 2 l de leche
 - 500 g de azúcar
 - 2 huevos
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
- 1 corteza de limón seca
 - Canela en rama
 - 1 copa de anís

Elaboración

Se hace una pasta con la miga de pan, los huevos, una copa de anís y 100 g de azúcar.

Seguidamente, en abundante aceite muy caliente, se fríe en la sartén dándole forma de pequeñas bolitas a la pasta.

Se pone a cocer la leche en un cazo grande junto con la corteza de limón, media rama de canela y el resto del azúcar. Cuando rompa a hervir, se añaden los buñuelos o bolitas y se dejan cocer 15 minutos aproximadamente.





Papas de harina con espuma de leche

Ingredientes

- 200 g de anís en grano
 - Agua
 - 2 palitos de canela
- Aceite de oliva «Monterrubio/Gata-Hurdes»
 - 100 g de harina
 - 1 l de leche
- 20 g de lecitina de soja
- 500 cl de leche entera
- 100 g de azúcar

Elaboración

Se hace un almíbar con el anís, la canela, el agua, el azúcar y se deja cocer unos 15 minutos. A continuación se cuele, se deja y se reserva el almíbar. Se pone un poco de aceite de oliva en un recipiente al fuego, seguidamente le añadimos la harina, le damos vueltas durante unos 5 minutos, y a continuación agregamos la leche. Seguimos dando vueltas y por último añadimos el almíbar. Para la espuma utilizamos 500 cl de leche a la que le añadimos la lecitina, trituramos, y de aquí sacaremos la espuma que se la añadiremos por encima a las papas. Servir.





Milhojas de crema de queso y salsa de miel «Villuercas-Ibores»

Ingredientes

- 200 g de nata líquida
 - 50 g de azúcar
- 200 g de crema de queso
- 50 g de miel «Villuercas-Ibores»
- Láminas de bizcocho
 - Licor de bellota
- 3 hojas de gelatina

Elaboración

Se monta la nata con un poco de azúcar. Por otra parte, trituramos la crema de queso y la ponemos al fuego durante 2 minutos. Retiramos y le añadimos las hojas de gelatina.

Dejamos que se enfríe la crema de queso y le añadimos la nata montada; batiremos suavemente hasta obtener una mousse de queso.

Cortamos el bizcocho en tiras pequeñas, las bañamos con el licor de bellota, y en medio de cada una ponemos la mousse de queso.

Servir con la miel por encima.





Mousse de arroz con leche y canela

Ingredientes

- 200 g de arroz
- 1 l de leche
- 240 g de azúcar
- 2 ramas de canela
- Cáscara de dos limones
- 70 g de mantequilla
- 400 cl de nata líquida
- Canela en polvo

Elaboración

En un recipiente hondo ponemos el arroz, la leche, la canela y las cáscaras de limón al fuego durante unos 15 minutos. Transcurrido este tiempo le añadimos un poco de mantequilla y el azúcar, dejamos 4 minutos más. Esperamos que se enfríe para retirar la canela y el limón.

Seguidamente, trituramos un poco el arroz, y por otro lado montamos la nata y mezclamos todo. Podemos añadirle un poco de canela en polvo.





Crujiente de pistacho con mousse de chocolate blanco

Ingredientes

- 500 g de azúcar
- Agua
- 50 g de pistachos
- 300 g de chocolate blanco
- 5 hojas de gelatina
- 200 cl de nata líquida

Elaboración

Se prepara un caramelo con el azúcar y el agua. Cuando esté listo se le añade el pistacho previamente triturado, y se estira en una plancha de silicona.

Para la mousse de chocolate blanco ponemos éste al «baño María», y por otra parte semi montamos la nata. Cuando el chocolate esté disuelto le añadiremos la gelatina, y seguidamente la nata. Para montar el plato pondremos la galleta de pistacho cortadas en cuadrados y la mousse de chocolate formando una milhojas.





Raviolis de mango y queso con sopa de coco

Ingredientes

- 2 mangos
- 200 g de crema de queso
- 500 cl de caldo de coco
 - 70 g azúcar
- Hojas de menta
- Canela en polvo

Elaboración

Cortamos los mangos en un corta fiambres en láminas muy finas y las estiramos en una plancha. Ponemos la crema de queso en un recipiente, mezclamos con el azúcar y le añadimos las hojas de menta. Para preparar los raviolis rellenamos las láminas de mango, las redondeamos dándole la forma propia de esta pasta, y por último las aplastamos con un tenedor por las puntas. Para la sopa de coco ponemos en el fuego el coco con un poco de azúcar (al gusto) durante unos 10 minutos y reservamos. Finalmente, añadiremos un poco de canela en polvo.





Taco de leche frita con puré de pera

Ingredientes

- 1 l de leche
- 150 g de harina
- 150 g de azúcar
- 1 cucharada de maizena
- 50 g de canela en polvo
- 3 peras

Elaboración

Ponemos en el fuego el azúcar con la harina y dejamos unos 2 minutos. Luego, le añadimos la leche y vamos dándole vueltas. A continuación, agregamos la maizena y la canela molida.

Dejamos en el fuego unos 15 minutos más. Pelamos las peras y las trituramos con un poco de azúcar. Después de dejar reposar durante unos minutos,

pasamos por un colador. Cuando la mezcla de la leche esté lista, la cortamos en dados y pasamos por harina y huevo para freír.

Posteriormente, espolvoreamos con azúcar y canela.

Emplatar sobre el puré de pera.





Pastel de chocolate y salsa de frambuesa

Ingredientes

- 7 huevos
- 300 g de chocolate en cobertura
- 200 g de frambuesa
- 100 g de azúcar

Elaboración

Separamos las claras de las yemas, montamos las claras, y las yemas las mezclamos en un recipiente con el azúcar. Por otra parte, ponemos el chocolate al «baño María» y disolvemos.

Una vez disuelto le añadimos las claras y las yemas con el azúcar, colocamos en un molde y ponemos en el horno a 150° de temperatura durante unos 10 minutos.

En un recipiente ponemos las frambuesas, el azúcar y dejamos el mismo tiempo, para que suelte su jugo. Posteriormente lo trituramos y colamos.

Elaborar un bizcocho y cortarlo en dados, colocar sobre la frambyesa y montar con el chocolate.







Javier García Guerra

nació en Barcarrota (Badajoz) en 1968. Sintió atracción por la cocina desde muy pequeño, aunque no empezó profesionalmente en ella hasta los veinte años, en la cadena Hipotel (Mallorca), donde permaneció ocho años.

Regresó a su tierra, Extremadura, y comenzó a trabajar en el Hotel Convento Rocamadour, donde tomó parte del equipo de cocina, consiguiendo una estrella Michelin. Transcurridos cuatro años y medio pasó al restaurante Torre de Sande (Cáceres), época en la que fue elegido «Mejor Cocinero de Extremadura 2004». En el año 2005, representó a la cocina española en el Salón Internacional de la Alimentación SIAL (París).

Por elección de sus compañeros del mundo culinario, fue elegido Presidente de la Asociación de Cocineros y Reposteros de Extremadura, puesto desde el que ha estado representando a este colectivo durante los últimos cinco años.

Últimamente, Javier García trabaja en su restaurante «Lugaris», en Badajoz, desde donde sigue apostando por los productos de su tierra, lo que le ha llevado a escribir algunos libros de cocina, como *El Manjar de la Dehesa*.



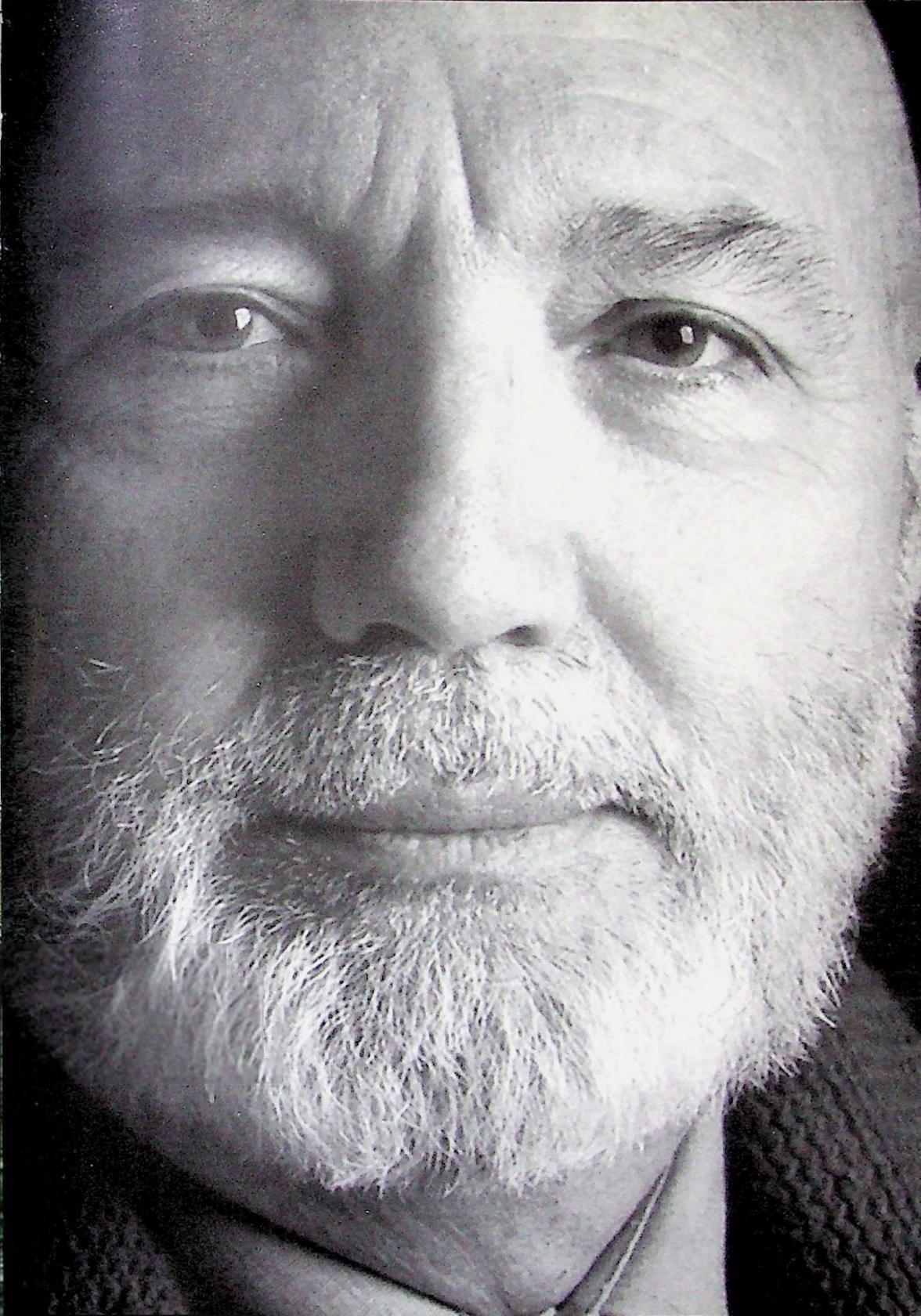
José del Moral de la Vega

es Doctor en Ciencias por la UEX y, desde que se tituló en la Escuela de Ingeniería Agrícola de Sevilla (1970), ha desarrollado su actividad profesional en el ámbito de las ciencias agrarias (Centro de Investigación La Orden).

Junto a otros investigadores, ha identificado nuevos parásitos de vegetales en España, ha descubierto genes para hacer a las plantas resistentes a insectos, y ha diseñado procedimientos para el desarrollo de una agricultura sostenible. Los frutos de su trabajo están contenidos, además de en más de cien artículos de interés técnico-científico y divulgativo, en seis libros.

Desde 1999 hasta 2006 presidió el Premio Víctor Moreno Márquez para el fomento de los estudios de Agricultura en las universidades españolas.

Su inquietud sobre la cultura del mundo rural le ha llevado a publicar libros sobre Antropología (*Protagonistas de un Mundo Rural; Voces del Campo*) y Literatura (*Los virus también están en el paraíso*). En la actualidad, es columnista de la revista «Phytoma España».



Comer es algo más que nutrirse, y la comida no es sólo un alimento. Entre las primeras órdenes dadas al hombre que aparecen en el Génesis, está la de comer; y por la forma de obtener los alimentos y de prepararlos hemos llegado al nivel de desarrollo que ahora disfrutamos. No es extraño, pues, que la Historia, la ciencia, el erotismo... y hasta la mística, estén relacionados con la gastronomía; y no hay por qué sorprenderse al conocer que el enamoramiento del emperador Carlos por Isabel de Portugal o el embelesamiento de los Kennedy por Marilyn Monroe pudo estar, sobre todo, en la canela; o que uno de los remedios contra la enfermedad de Alzheimer pudiera venir por la *glutacion peroxidasa* del Pimentón de La Vera...

Cuando se instaló en París el primer restaurante *–Le Boulanger–*, comenzó una «Competición Europea de la Buena Mesa» en la que los franceses casi siempre han ganado; pero desde no hace mucho los campeones son españoles, y en ese equipo destacan los extremeños.

La gastronomía de Extremadura es todo un lujo de sabores, olores, colores, armonías... Creatividad en estado puro; y este libro es una magnífica muestra de ello.



DIPUTACIÓN DE BADAJOZ
DEPARTAMENTO DE PUBLICACIONES