

GASTROÑAM

Revista de Gastronomía Española



Número 5 | Marzo de 2024

TURISMO GASTRONÓMICO | RESTAURANTES | VINOTECA | CULTURA DE GASTRONOMÍA

Sumario



05

EMPANADA GALLEGA
Les histories de Fidalgo

09

Crónica de una jornada
EN MODO QUESERO

14

La Vinoteca en Marzo
GUÍA DE VINOS

21

IVÁN CERDEÑO
elegante revisión de la cocina manchega
Crítica Gastronómica



*“Dedicado a mi madre,
Conchita Portillo Scharfhausen”*

El equipo GastroÑam

*Carlos Hernanz
Antón Bernabeu
Gastrocharlie
El Catacaldos
Andalusian Flavor
José Antonio Fidalgo*



www.gastroñam.es |



*Revista GastroÑAM n.º 5
de Marzo de 2024*

*Todos los derechos reservados de la marca.
Las opiniones expresadas en esta publicación
no son necesariamente del propietario
o editor. Ni el propietario ni el editor se
hacen responsables de cualquier cambio
relacionado con el precio de menús o platos
que aparezcan en la publicación.*

*Las fotografías e imágenes están bajo
licencia de Creative Commons
Las imágenes que requieran atribución, se
mencionarán en los contenidos
de la revista.*

Diseño y maquetación COCO Diseño Integral



26

¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI KOKOTXA?
Crónica

35

La Caza 2ª parte
EL RELATO

30

DE LOBOS Y CARACOLES
Gastronomía Emprendedora

40

PEPITORIA DE GALLINA
Recetas Ancestrales



Carlos Hernanz
Coordinador

Quien nos siga, habrá observado que este mes, publicamos con cinco días de retraso. Febrerillo “el corto”, este año con un día más, ha influido, pero la causa principal, ha sido el fallecimiento la semana pasada de mi madre, Conchita. Creo que no tengo que explicar más.

Pero como “bien nacido”, no puedo dejar de dedicarle este número. Mi madre era una cocinera fabulosa y supo transmitirme el amor por la cocina y la gastronomía.

Mi familia materna es un conglomerado de sangres de diferentes países, con sus diferentes cocinas y culturas. Apellidos tan difíciles de pronunciar como Scharfhausen y otros como Kebbon o Rippa, acompañaban los nombres de abuelos, bisabuelos y tatarabuelos. Influencias de cocinas tan irrelevantes como la británica, contundentes como la alemana o interesantes y diversas como la sueca, estaban presentes en todas las celebraciones familiares, especialmente las Navideñas.

Pero mi madre era “camaleónica” y un día compraba una máquina de hacer pasta y se pasaba un par de meses haciendo comida italiana, otro día hacía un magnífico codillo alemán, otro unas albóndigas al caramelo o un salmón marinado al eneldo (cuando nadie lo hacía en España) o aprendía a asar lechazo en el pueblo de mi padre y se convertía en el mejor de la comarca.

De ella aprendí a distinguir el sabor de innumerables especias. Por ella, siendo preadolescente, estaba deseando que se fueran de casa para ejercer de “cocinillas” con la Enciclopedia de cocina del momento. Con quince años hacía un decente cordero a la chilindrón o un pollo en pepitoria. Ella manejaba manuscritos de recetas de mi abuela y bisabuela con más de cien años de historia.

Otro mérito suyo es el de la mayoría de las madres, que ejercen de “aglutinante” familiar en las vacaciones. Una madre, aunque tenga ochenta años, ofrece seguridad y Paz a su hijo cincuentón.

Pasará mucho tiempo, antes de que me deje de venir a la memoria su recuerdo cuando tenga muchos de sus platos delante. Te quiero mamá. ¡Vigila desde el cielo!

En este número, un poco más maduros, aunque quizá las circunstancias nos hayan obligado a bajar un poco el nivel (sed benevolentes), seguimos con las nuevas secciones de Las historias de Fidalgo y Recetas Ancestrales.

El Catacaldos os recomendará tres vinos tintos de diferentes comarcas de la Mancha, con uvas de características muy diferentes y una excelente relación calidad/precio.

El segundo artículo sobre la Caza, el más complejo y controvertido de los tres, os prometo que el último será mucho más divertido.

Nuestra experta en “todo” se adentra en los vericuetos de los orígenes del bacalao.

Completa este número la crítica de un restaurante toledano, una auténtica joya de la gastronomía y un artículo sobre unas conservas caseritas caseritas.

Y sin más dilación, espero que disfrutéis este nuevo número de GastroÑam.



*José Antonio
Fidalgo Sánchez*

LES HISTORIES DE FIDALGO

Empanadas gallegas

Cuando yo era nenu, y como todos los de mi edad un pelín picardiosu, “sacábamos co-pla” a sucesos históricos y así, por ejemplo, recitábamos que:

“Los hermanos Pinzones
eran unos mari...neros,
que se fueron con Colón
que era todo un cab...allero;
Y se fueron a Calcuta
en busca de alguna p...laya...”

En la fotografía, Mondoñedo



imagen por IA

“Son parásitos de peces grandes a los que succionan su sangre, que es su alimento.”

O asegurabamos el mal proceder de algunas infantas españolas cantando aquello de:
“La Infanta doña Eulalia
se tapaba el churivi con una dalia

Y la Infanta doña Isabel
se tapaba el chirivi con un clavel
Hay que reñir a las infantas
por el mal uso que hacen de las plantas”

Otras veces “tirabamos” de Prehistoria con sus dinosaurios y similares tarareando con música de “La paloma “ :

“Si a tu ventana llega un diplidocus ,
tratalo con cariño que quedan “pocus”.
Bueno, bueno ,bueno...

Diplodocus y dinosaurios no quedan; pero sí hay testimonios vivos de seres - en nuestro caso peces- cuyos orígenes tienen historia que supera los ¡500 millones! de años.



Lampreas

Es el caso de las *lampreas*, peces anadromos y agnatos, de aspecto serpentiforme que , al contrario de las *anguilas*, viven en el mar y desovan en los rios.

Son parásitos de peces grandes a los que succionan su sangre, que es su alimento. Dicese que su carne es exquisita -muy valorada en la Roma clásica- y “desde siempre “ en Galicia donde la preparan “a la bordelesa”, guisada con su sangre.

Y se dice también que su mejor tiempo de consumo es el periodo que va de enero a

abril, pues como advierte el refrán: “La lamprea desde mayo ni para el can ni para el sa-cristan”.

Pues ¿saben una cosa?

La Condesa de Pardo Bazan, genial escritora gallega y dueña en su día del Pazo de Meiras, nos ofrece en su libro “La Cocina Española Antigua” (1920) una receta de “Empanada de Lamprea” que hemos comentado con nuestro amigo Guillermo Redondas, de la Confeitería “La Alianza”, de Mondoñedo, ciudad famosa por sus tartas y sus empanadas.

Esto nos explicó Guillermo:

- Pidan en la pescadería que eliminen la cabeza, cola, hiel, sangre y visceras a la lamprea y completen su limpieza ya en casa.

- Preparen un relleno, tipo sofrito , con mucha cebolla , pimiento verde y rojo y aceite. Ya en su punto y muy jugoso, agreguen la lamprea troceada. Precisa poco tiempo de rehogo.

- Utilizando un molde adecuado y masa de pan “gorda” moldeen la empanada a su gusto. Al tener un relleno jugoso , la masa se impregna con el y resulta riquísima.

- Horneen en horno de panadería, siempre es mejor que hacerlo en horno de casa.

Una advertencia : Guillermo aconseja acompañar esta empanada con un vino tinto reserva de alta calidad.

Hasta que a un “alguien” se le ocurrió rellenar la masa de pan con algún relleno “de lo que sea” y hornear el conjunto.

Yo, con toda humildad, sugiero a las gentes de Mondoñedo que, con sus tartas y sus *Empanadas de Lamprea*, hagan una excursión a Colunga para conocer el Museo del Jurásico, nuestra fabada, nuestra sidra y nuestro arroz con leche.

¿EMPANADAS? ¡DE LO QUE SEA!

Si he de ser sincero , les confieso que desconozco el origen de la empanada.

¡Vaya! Que me sucede al igual que a la famosa Trinidad Parrala que “nadie supo fijo de saber” si era de Moguer o de La Palma.

Se dice que en tiempos de la Roma clásica, y así me lo aseguraba don José Rendueles, párroco de Colunga y experto

en *Empanadas de Anguilas*, ya eran conocidas recetas de empanada de este pez; cosa que confirmaba un viejo refrán: “La anguila en empanada y la lamprea escabechada”

Son más quienes aseguran que el origen surge de la costumbre, propia de pastores y de peregrinos, de llevar consigo una hogaza de pan y “algo pa con ella”, como embutidos, salazones... Hasta que a un “alguien” se le ocurrió rellenar la masa de pan con algún relleno “de lo que sea” y hornear el conjunto.

¿A qué se refiere ese relleno “de lo que sea”?

Pues como decimos en mi pueblo “De lo que hevia” o, si no me entienden, “de lo que haiga”.



Condesa Doña Emilia aparece en la foto sentada a la izquierda. Comida en Madrid



Mondoñedo

Mondoñedo es un municipio y localidad española del norte de la provincia de Lugo, en la comunidad autónoma de Galicia.

Situado en la comarca de La Mariña Central, de la cual es capital, el término municipal cuenta con una población de 3439 habitantes.

más...

Y así, se hacen empanadas de carne, de bonito, de merluza, de caracoles, de xoubas (sardinillas), de “batallón” (patatas guisadas y acelgas), de berberechos, de manos de cerdo guisadas...

Ya lo decía el refrán: “¡Qué cosa tan excusada, pies de puerco en empanada!”

¡Oiga!, seguirán preguntando, ¿La empanada es siempre de pan?

¡Hombre! El propio nombre indica que la empanada se elabora con masa de pan. Otra cosa es que por el aquel de la tendencia “a lo ligero” muchas personas opten por emplear masa de hojaldre.

En resumen: “Ca un ye ca un, y Dios pa con todos”

Bueno, bueno, bueno...

y ¿cómo la preparan en Casa Prudo?

Miren ustedes, pues “a lo fácil y a lo de siempre”.



Lastres

Lastres es una parroquia y una villa marinera pertenecientes al concejo de Colunga, situado en la zona oriental del Principado de Asturias. La parroquia tiene una extensión de 13,49 km² en la que habitan un total de 1951 personas repartidas entre las poblaciones de Lastres y Luces.

más...



***Empanada de bonito* Julia P. Rodríguez

Lo detalle:

- Preparamos un pisto tradicional con cebolla, pimiento rojo y verde y ajo. Ya en su punto, agregamos una lata grande de bonito en aceite (agregamos el bonito, no la lata; quede claro), y mezclamos bien. Reservamos.

- Engrasamos con mantequilla el fondo y paredes de un molde y cubrimos con una lámina de masa de hojaldre (que compramos congelado).

- Rellenamos con el pisto de bonito, cerramos con una lámina de hojaldre, rematamos los bordes, decoramos con tiras de hojaldre, pintamos con huevo batido y horneamos a 180 °C hasta que la empanada tome color dorado.

Ya fuera del horno y fría, se desmolda.

A propósito: ¿Saben una cosa ? Desde hace unos 30 años se celebra cada 8 de abril el “**Día Internacional de la Empanada**”.

Y en Llastres (Colunga) la, hoy cerrada, *Confitería Cristina* elaboraba unas *empanadas de xarda* que eran de matrícula de honor.

¿Se animará “daquien” a recuperarlas?

**NOTA.- Foto de Empanada de bonito, publicada recientemente por nuestra amiga Ilastrina Julia Paula Rodríguez, gran cocinera. La reproduzco contando con su autorización.



*Carlos
Hernanz*

CRÓNICA DE UNA JORNADA en modo “quesero”

Madrugón introductorio

Son las seis de la mañana, ¡madrugón para un jubileta! Me sacudo las legañas y abro un poco la persiana, para comprobar si ya han puesto las calles y carreteras.

A las siete emprendo viaje con destino El Real de la Jara, muy cerca de Santa Olalla del Cala y del límite entre las provincias de Sevilla y Badajoz.

Una vez que pasas Sevilla, el paisaje se va haciendo paulatinamente más bonito. Se van sucediendo dehesas con alcornoque o encina. De cuando en cuando se divisa un cochino negro o un grupo de ellos y algunas vacas cruzadas de retinta.

En la fotografía, El Real de la Jara

Llego al pueblo a las nueve y mi primera prioridad es meterme entre pecho y espalda un buen desayuno con macro-tostada de pan de pueblo, tomate y jamón “der güeno” zumo de naranja y café expreso. Repuestas las fuerzas, me encuentro con el propietario de la Quesería Artesana. El nombre se refiere a la temperatura a la que se mantiene la cámara, a modo de cava, donde se afinan los quesos.

El propietario es un joven emprendedor que hace siete años, decidió un cambio radical de vida, tras un incidente dramático en su trabajo, donde recibía un suculento salario...

Las cabras...

La quesería posee una cabaña de unas ciento setenta cabras de raza Florida, autóctona de Sierra Morena. El sugestivo nombre de la raza se debe al colorido color rojo en pequeñas manchas, sobre fondo blanco.

La producción lechera de estas cabras es de las más altas de toda la cabaña española, de lo que fui testigo enseguida.

“Nota de redacción: Después de la visita y durante mes y medio, solicité algunos datos biográficos y fotografías en alta resolución al propietarios de la quesería, que nunca llegaron. Por ese motivo, omito citar sus nombres.”

La finca donde el propietario tiene las cabras es pequeña, quizás un par de hectáreas y está algo más alejada del pueblo que la mayoría. El paisaje de dehesa con encina antigua y buenos prados, es precioso, aunque las condiciones ambientales de neblina, temperatura fresca y ligera llovizna, no nos permitían disfrutarlo en plenitud.

Nos aproximamos en un todo terreno con un remolque que portaba una cisterna, con capacidad de quinientos litros de leche.

Las cabras se percibieron por su olor, incluso antes de verlas. Estaban todas ya ordeñadas, excepto una, reservada “ad hoc”. Las preñadas habían parido todas en el último mes, por lo que la leche en esta

época tiene mucha más grasa y hace mejor queso.

Todos los cabritos estaban correteando en una pequeña nave. El mayor con cuatro semanas, pesaría unos doce kilos y el más jovencillo, con unos cinco o seis días, pesaría la mitad. Estos están todos destinados a la venta, para obtención de carne.

Estuve jugando con ellos un rato y me atraparon dos o tres, para cogerlos en brazos.

Luego vino la prueba de fuego...

Me acercaron la cabra reservada, para su ordeño. Tenía las ubres enormes y yo no sabía muy bien donde agarrar. Pedí sentarme y me invirtieron un cubo a modo de asiento.



Imágenes de la finca



Cabra de la raza Florida, autóctona de la dehesa

*Cabrillo mamando*

Los profesionales ordeñan desde atrás, pero preferí ponerme en un lado. La ubre estaba muy caliente. Presioné desde media altura hacia abajo y salió un chorrillo hacia un cubo de unos dos litros. Casi fue el único. Otros chorros salían en todas direcciones, por increíble que parezca. De vez en cuando atinaba. Al final, en unos cinco minutos llené unos cincuenta mililitros.

Me relevó el propietario, que ya desde la posición trasera, con buena puntería, llenó medio litro en un par de minutos.

Por último se puso el cabrero que en un "pis pas" relleno el litro y medio restante. Los chorros salían con tal presión que el cubo se llenó de espuma.

Pero este ordeño ancestral, con mayor o menor habilidad, está muy lejos de la realidad actual. Hoy en día sitúan a las cabras en una cubierta en forma de "C" y desde el centro, en una cubierta interior, enchufan los ordeñadores automáticos. Una máquina de vacío, filtra y bombea la leche rápidamente a una cisterna refrigerada de mil quinientos litros.

De la cisterna refrigerada trasvasamos los cuatrocientos cincuenta litros de los últimos tres días, a la cisterna de transporte y nos dirigimos a la quesería.

*El torpe autor ordeñando**EL propietario ordeñando*

La elaboración del queso...

La quesería se ubica en una finca de unas quince hectáreas, aún más bonita que la de las cabras. Está más próxima al pueblo y pertenece a la madre del propietario. En la actualidad tiene vacas, pero en tiempos tuvo también cochinos ibéricos.

Tanto la vivienda, como la quesería reciben energía solar, por lo que son prácticamente autosuficientes. En ocasiones necesitan aporte extra de un generador. Hay dos pozos muy útiles, para las necesarias labores de limpieza y esterilización.

A la llegada, se acopla la cis-

Luego se introduce el cuajo, en este caso de origen animal (procede de estómago de cabrito). En el queso que está en periodo de pruebas, de pasta blanda, se usa cuajo animal y vegetal. Se remueve y se cambian las palas por las liras. Se esperan de cuarenta a cuarenta y cinco minutos, manteniendo la temperatura. Cuando el cuajo tiene la densidad adecuada, se ponen en marcha las liras a baja velocidad y el cuajo empieza a cortarse. Se paran las liras y el cuajo comienza a subir, lo que ayuda a que el futuro grano de cuajo tenga la consistencia y la grasa adecuada. Se vuelven a



Liras cortando el cuajo



Bacterias lácticas



Vertido del cuajo granulado al cedazo

“Tanto la vivienda, como la quesería reciben energía solar, por lo que son prácticamente autosuficientes.”

terna inmediatamente al sistema de bombeo y calentamiento, para su trasvase a la cuba de cuajado, a una temperatura constante de treinta y un grados. Se introducen las bacterias lácticas (hay varias opciones que dependen del tipo de queso que se quiera elaborar) y se remueve lentamente la leche mediante dos palas giratorias, durante media hora aproximadamente.

El tiempo exacto nos lo dará el nivel de bajada del PH de la leche, pues las bacterias lácticas la acidifican.





Enmoldado del queso

poner en marcha las liras y el suero sube mientras el cuajo baja paulatinamente.

Las liras se van acelerando continuamente para disminuir el tamaño del grano del futuro queso.

Posteriormente, se vuelven a colocar las palas y se remueve el cuajo con el suero, para endurecer y deshidratar el grano,



a la vez que se sube la temperatura dos o tres grados. Se remueve unos diez minutos. Después se vierte la mezcla sobre una cama, cuyo fondo tiene un cedazo. El suero se vierte a un desagüe y queda el grano en la cama. La cama se desplaza a la mesa de amoldado.

Se preparan unos ochenta moldes con una tela fina. Se presiona el queso fresco sobre unos pre-moldes, se vuelca sobre el molde con la muselina y se vuelve a presionar, mediante una tapa.

Posteriormente se pasa a la prensa, donde se colocan todos los quesos en horizontal y los empuja un pistón, que au-

menta poco a poco la presión. A la media hora se les da la vuelta y comienza el proceso de nuevo.

Después se salan. Una vez salados, se pasan a cajas y se mantienen cuatro o cinco días en cámara fría a cuatro o cinco grados, con ventilación, con objeto de endurecer la corteza.

A continuación se pasan a la cámara de afinado a once grados y un ochenta y cinco por ciento de humedad.

Después de un tiempo, el maestro quesero hace los tratamientos posteriores, para sacar las diferentes líneas de queso. Afinado normal, aceite, especias diversas, vermouth...

Estuve colaborando en todas y cada una de las labores de la elaboración del queso y aún siendo una faena cansada, pues se pasan muchas horas de pie, disfruté como un enano.





El Catacaldos

LA VINOTECA EN MARZO

Marzo es un mes que se nos va a hacer corto, casi más que febrero, y eso que este año ha sido bisiesto. Introducir un día más en el calendario es algo más que un simple ajuste matemático. Este día adicional, es un reflejo de la capacidad humana para observar, entender y adaptarse a los complejos ritmos de la naturaleza.

Por eso, quiero compartir con vosotros 3 diferentes vinos con 3 uvas diferentes, que han sabido adaptarse fielmente a las zonas donde se han plantado, y superar todos los obstáculos climáticos que parecía que no les favorecerían. Estamos hablando de la Monastrell de Jumilla, Bobal de Manchuela y Garnacha Tintorera de Almansa. Todas con unas características típicas de sus zonas y sus suelos, con olores y sabores inconfundibles, y que bien tratadas, como en estos vinos, sacan todo su potencial.

Son una buena entrada a conocer zonas y vinos diferentes, y descubriréis que en España hay algo muy interesante aparte de lo comercial, hay zonas donde sus gentes saben sacar todo el potencial de sus vinos y sus uvas autóctonas, y que representan fielmente la tierra de donde nacen.

El vino es alimento, cultura y sobre todo el sustento de miles de familias españolas... así que beber vino, con moderación, que la vida a través de una copa de vino es mucho mejor...



Ramón Izquierdo

MONASTRELL 2021

Blanco, 2022
 Tinto, 2021
 UVA: 100% Monastrell
 BODEGA: Ramón Izquierdo Vinos
 ZONA: Hellín (Albacete)
 D.O.: DOP Jumilla
 PVP: 9-10€
 Catado en copa Zalto Bordeaux



Ramón Izquierdo Monastrell Ecológico, es un vino joven, monovarietal de uva monastrell, procedente de 2 parcelas familiares distintas, que se encuentran entre el municipio de Tobarra y Hellín, denominadas “El Apedreado” y “Los Malos”. Las cepas tienen entre 15 y 35 años, en su mayoría plantadas como pie franco, y con un cultivo 100% ecológico.

Se encuentran a una altura de 900 metros, con posición nordeste, plantadas en vaso y con unos suelos calizos en su mayoría, gozando de un clima continental.

La vendimia es manual, los racimos conforme se despallan van a depósitos de 1000 y 3000 litros de acero inoxidable donde hace la fermentación y se embotella.

No tiene crianza y se suele comercializar entre un año o un año y medio después de embotellarlo, dejando así que se afine y dándole la finura que le caracteriza.

Color: Picota oscuro de capa media-alta, ribete cereza-transparente, limpio, brillante y abundante lágrima.

Nariz: Fruta negra madura, especias dulces, balsámicos, monte bajo, matorral, frutos secos, higos, dátiles, pasas.

Boca: Fresco, goloso, fruta negra madura, pasas, algo licoroso, mentolados, hierbas de monte bajo, balsámicos, regaliz negro, buen volumen bastante expansivo, carnoso, sabroso, buen tanino y acidez que hace que pueda durar un par de años sin perder sus cualidades.

Marida muy bien con todo tipo de carnes, cordero, ternera, pollo, vaca, pastas, carne de ciervo, venado, quesos curados.



Ramón Izquierdo Vinos es la consecuencia de una afición, convertida en pasión, desarrollada a lo largo de una década, en la que se comenzó elaborando vinos ecológicos de manera artesanal para el disfrute de la familia y los amigos más cercanos. Poco a poco, esta actividad particular, que se movía en un entorno de privacidad y cercanía, se ha ido convirtiendo en algo más profesional, pero siempre manteniendo el origen de vino familiar, bodega pequeña, y sobre todo cercanía.

Es un proyecto nuevo, formado por una familia, que piensan que en estas tierras del sureste de España, en Tobarra y Hellín, se puede crear un vino natural, vigoroso, elegante, con una personalidad que no olvida nunca que su origen está en el respeto al paisaje de una comarca, a la tierra, a las cepas y a una herencia de labores agrícolas basadas en la experiencia.

La uva con la que vinifican sus vinos es la Monastrell, o Morvedre a nivel internacional, que es autóctona de la zona. Esta se caracteriza por ser una variedad de vendimia algo tardía, ya que suele estar entre finales de septiembre y octubre. Se encuentra sobre todo en zonas cálidas y necesita buena insolación para su maduración. Por eso resiste bien a la sequía y a las heladas primaverales, así como a enfermedades como el mildiu y oídio.

Elaboran producciones cortas en el número de botellas, no suelen pasar de las 3.000, pero todas ellas de gran calidad, para

no dejar que lo que tengan de natural, de familiar o de autóctono desaparezca debido a modas o tendencias que no los desvíen de su forma de pensar y actuar.

Los viñedos se encuentran en varias parcelas entre la población de Tobarra y Hellín. Están en zonas bien orientadas al sol, y en la que los vientos, y el suelo calizo propio de esa tierra, hacen que las cepas que producen la uva de su vino se hayan adaptado por completo al clima y el entorno. Esto es, sobre todo, lo que proporciona a su vino todo un mundo de tonalidades, aromas y sabores que lo caracterizan. Las cepas tienen una edad de entre 15 y 30 años, siendo las más jóvenes de pie americano y las más viejas de pie franco, tan necesario de conservar en estas zonas, y tan típico de ella.

El clima bajo el que viven estas vides es continental, con la influencia del Mediterráneo y la meseta manchega, lo que le hace ser semiárido y con pocas lluvias. Las temperaturas suelen ser dispares, llegando a tener variaciones de 40° en verano y -10° en invierno. Principalmente es un clima seco y soleado, con la suerte de tener la ayuda del viento constante en el viñedo, que ayudan a la limpieza de esta y protegen ante enfermedades.

Saben que sus viñedos sólo pueden dar lo mejor de ellos si desarrollan una agricultura favorable con la biodiversidad en general de la zona. Por ello desarrollan toda su actividad con un estricto cumplimiento de las



Izquierdo Viñedos y Bodegas

*Dirección:
Calle Dr. Tabera y Aróz, 17,
02400 Hellín, Albacete*

Teléfono: 615 287 362

Web: ramonizquierdovinos.com

normas que regulan los cultivos ecológicos, para así obtener siempre lo mejor de sus cepas y sus frutos. Esta labor es de una importancia vital para el desarrollo de esta bodega, que no solo quiere perdurar en el tiempo, sino que quieren llegar a todos aquellos que aman el vino y, si es posible, convertirse en puerta de entrada para los que por primera vez se acercan a este mundo.

Bobal Icon

2021

Tinto, 2021
 UVA: 100% Bobal
 BODEGA: Pagos de Familia Vega Tolosa
 ZONA: Casas Ibañez (Albacete)
 D.O.: DO Manchuela
 PVP: 10-12€
 Catado en copa Zalto Bordeaux



Bobal Icon está elaborado con uva Bobal que procede de viñedos de más de 80 años situados a 750 metros de altitud entre los Valles del Júcar y el Cabriel, en un entorno natural donde el viñedo está rodeado de encinas, enebros, tomillo y pinos. Los suelos son ricos en materia orgánica, calcáreos, calizos y minerales, y su cultivo es 100% ecológico.

Gracias a las condiciones climáticas a lo largo del año, la vendimia se realizó a mediados de octubre, cuando la maduración de la uva y los parámetros de acidez, Ph y azúcares eran los óptimos.

En bodega se seleccionó la uva, enfriándose y llenando los depósitos, donde se pasó a una maceración en frío para extraer los aromas de la piel. La fermentación alcohólica fue a una temperatura controlada de 20°C en depósitos de acero

inoxidable, y al terminar se descubrió separando el vino de las pepitas y hollejos. La fermentación maloláctica se hizo en barricas de roble francés, donde a los seis meses se vaciaron, clarificaron, filtraron y finalmente embotellaron.

Color: rojo picota, con buen ribete, capa media alta y una lágrima intensa.

Nariz: Fruta roja en compota, ciruela, cerezas, toques dulces, herbáceos, especias, pimientas, balsámicos, minerales.

Boca: Fruta roja en compota, mermelada de cereza, ciruela, grosella, balsámicos, especias, pimientas.

Marida con toda clase de carnes rojas y de caza, guisos, cordero, quesos curados y semicurados.



Pagos de Familia Vega Tolosa

Dirección:

*Polígono Industrial, C. B, 11,
02200 Casas-Ibáñez, Albacete*

Teléfono: 686 908 543

Web: vegetolosa.com

Pagos de Familia Vega Tolosa, es un proyecto familiar ubicado en la localidad de Casas Ibáñez, Albacete. Comenzó hace cuatro generaciones, pero es en 1998 con Juan Miguel Tolosa, cuando se ha ido transformando y modernizando la bodega, y las distintas fases de elaboración del vino, siempre buscando alcanzar la máxima calidad.

Actualmente cuenta con unas 250 hectáreas de viejos viñedos ecológicos, de los cuales 40 están dedicados a la Bobal, y el resto a otras variedades como macabeo, chardonnay, sauvignon blanc, viognier, moscatel, tempranillo, syrah, merlot, cabernet sauvignon.

La uva Bobal es una variedad foránea que proviene del suroeste de la península, perteneciente a las denominaciones de origen La Manchuela y Utiel-Requena. Es una variedad tardía, y se da en estas zonas debido a las condiciones climatológicas idóneas para el desarrollo de esta variedad de uva. Es una cepa austera a la par que resistente contra los climas extre-

mos y posibles plagas. Cuenta con una gran resistencia a las heladas de invierno, no obstante, es susceptible a los fríos primaverales. Su aroma es fresco, dando lugar así a la elaboración de rosados y tintos de una alta calidad. Sus racimos son grandes y compactos, lo que hace que su peso pueda llegar a ser muy superior a un kilo.

El viñedo está situado en un altiplano de 750 metros del nivel del mar, entre los valles de los ríos Júcar y Cabriel. Disfruta de un clima mediterráneo-continental, teniendo al mar Mediterráneo a una distancia de 120km. de los viñedos. Así disfruta de lluvias en otoño y primavera, veranos secos y calurosos, e inviernos fríos. Reúne las características idóneas para cultivar estas viñas, con noches de verano frescas gracias al aire "solano" que ayudan a una maduración lenta y de calidad. Ideal para cultivar uvas naturales y ecológicas. El suelo, es calcáreo, bajo una superficie arcillosa, grava y arena.

El cultivo es ecológico, certificado por la Normativa Europea (EU-REG (CE) 834/2007). Elaboran su propio compost ecológico de la mezcla de raspones de la uva y estiércol de ganado de oveja, por lo que no usan fertilizantes químicos. Para las enfermedades producidas por los hongos usan base de cobre

y azufre, productos ecológicos y naturales para la vid. Los insectos dañinos los controlan cuidando de los insectos beneficiosos que se encuentran en la vid, plantando plantas aromáticas entre el viñedo para que puedan refugiarse y multiplicarse. Incluso usan feromonas sexuales para confundir a los machos y evitar la fecundación de las hembras, para enfrentarse a plagas ocasionales de polillas.

En definitiva, hablamos de una Bodega con vinos de alta calidad, ya que se elaboran con uvas de viñedos seleccionados y cuidados de forma meticulosa, y se someten a procesos de elaboración y envejecimiento muy exigentes. Representan una vuelta a la tradición y a la artesanía en la elaboración del vino. Destacan por su carácter local, su arraigo cultural y su respeto por el medio ambiente y la biodiversidad.

En conclusión, Pagos de Familia Vega Tolosa, respeta la tradición, la viña, la sabiduría que ha pasado de generación en generación, pero apuesta también por la innovación, nuevas variedades y nuevos sistemas de producción. Ambos se dan de la mano y hacen de esta familia una bodega para disfrutarla bebiendo sus vinos.

Tintoralba

CERRO DEL BUEY

Tinto, 2022

UVA: 100% Garnacha Tintorera

BODEGA: Bodega Tintoralba

ZONA: Higuera (Albacete)

D.O.: DO Almansa

PVP: 10-12€

Catado en copa Zalto Bordeaux



Tintoralba Cerro del Buey nace en un viñedo único de garnacha tintorera, denominado como el vino, “Cerro del Buey”, el cual tiene unos 40 años de antigüedad. Son viñas en vaso, de cultivo ecológico, y está situado a una altitud de entre 900 y 1000 metros por encima del nivel del mar. El suelo de donde procede es arcillo calcáreo y arenoso, lo que le favorece al ser un cultivo extremo en secano. El clima es principalmente continental, con temperaturas extremas tanto en invierno como en verano.

La vendimia es manual, se seleccionan las uvas en el viñedo y se transportan en cajas a la bodega. Hace una maceración pre-fermentativa en frío, pasando a la fermentación alcohólica en depósitos de acero inoxidable. Una parte del vino realiza la fermentación maloláctica y posterior crianza durante 6 meses en barricas de roble francés de 500 litros, permaneciendo en contacto con las lías finas para obtener la mayor suavidad y dulzura de los taninos.

La otra parte realiza crianza en ovoides de 1.500 litros, donde se afinan sus aromas de fruta y acentúa el carácter graso en boca, aportándole suavidad. El proceso de estabilización es natural y se filtra antes del embotellado.

Color: Color cereza picota, capa media-alta, con tonalidades violáceas al igual que en el ribete, lágrima espesa.

Nariz: Potente y exuberante, fruta roja madura, ciruelas, confitura, mermeladas, balsámicos, monte bajo, aceituna negra, chocolate negro.

Boca: fresco, fruta roja madura, ciruelas, arándanos, algo de dulcedumbre, herbáceos, toques terrosos, maderas finas bien integradas, minerales, balsámicos, gran acidez, tanino sedoso, persistencia media.

Marida bien con cualquier tipo de carne, caza, pescados grasos, guisos, estofados, verduras, pastas, arroces, quesos curados y semicurados.



Bodega Tintoralba tiene sus orígenes en la Cooperativa Santa Quiteria de Higuera (Albacete), que nació en 1957 para hacer frente a las necesidades y aspiraciones económicas, sociales y culturales comunes de los socios que la integran, unos 225 actualmente. Con los años, han llegado a tener 1.500 hectáreas de sus propias viñas, un logro excepcional debido a su tamaño y calidad.

Tintoralba está situada en la parte noroeste de la D.O. Almansa, en un pequeño y pintoresco pueblo llamado Higuera, situado entre 900 y 1.100 m. de altitud sobre el nivel del mar, y a escasos 100 km del mar Mediterráneo. En esta exclusiva ubicación, los suelos son calizos con poca materia orgánica, textura arenosa y poco fondo. El duro y seco clima continental de la comarca provoca extremas temperaturas tanto durante el invierno como en el verano. Estas condiciones favorecen bajos rendimientos y una mejor y prolongada maduración de las uvas que ofrece una gran concentración de color taninos y aromas varios.

La Garnacha Tintorera (o Alicante Bouschet) es la variedad por excelencia de la zona, convirtiéndose en la seña de identidad de Tintoralba. Es considerada autóctona por su aclimatación

y adaptación a las condiciones del suelo, altitud y clima de la zona, lo que ha dado lugar a un producto único y diferenciado, muy difícil de encontrar en cualquier otra parte del mundo.

La característica más llamativa que encontramos en la Garnacha Tintorera es su interior. Su pulpa es tinta, carnosa y coloreada y de ella se obtiene un zumo de color rojo intenso, no es blanca como las uvas normales. El color de cualquier vino tinto, normalmente procede de la maceración de los hollejos junto al mosto, sin embargo, la Garnacha Tintorera es la única variedad en España y de las poquísimas que existen en el mundo, que son tintas en su interior y con las que se puede conseguir un color muy superior en los vinos comparado con otras variedades. Esta diferencia ha llevado a que, desde su inicio, la garnacha tintorera sea una uva muy apreciada para coupages y una referente dentro de los vinos a granel.

Tintoralba fue una bodega pionera, cuando comenzó a embotellar por primera vez monovarietales de Garnacha Tintorera, convirtiéndose en todo un referente en el sector con sus vinos únicos y sorprendentes. Vinos que se caracterizan por ser, intensos, con una fruta muy marcada, con notas de pimien-



Bodegas Tintoralba

Dirección:
C. Baltasar González Sáez, 34,
02694 Higuera, Albacete

Teléfono: 967 287 012

Web: tintoralba.com/

ta negra, oliva negra brillante, chocolate oscuro, frutos rojos, regaliz y un carácter herbáceo que proporciona frescura y suavidad.

Actualmente se está centrando en potenciar sus denominados "Vinos de Paraje", vinos que proceden de un viñedo único y diferenciado, situado en una zona específica y delimitada, y que cuenta con unas características singulares y excepcionales en cuanto a clima, suelo, orientación, altitud y variedades de uva. Reflejan la identidad y el carácter de un lugar concreto, y transmiten la singularidad y la autenticidad de un terruño determinado. Esto convierte a los vinos de Tintoralba, en vinos únicos y diferenciados, que no se pueden encontrar en ningún otro lugar.



*Antón
Bernabeu*

IVÁN CERDEÑO

elegante revisión de la cocina manchega

En una época en la que los chefs parecen estrellas de rock, resulta adecuado preguntarse si hay vida entre aquellos que deciden no jugar a ese juego.

Quizá requiera entrecerrar los ojos para no andar deslumbrado por el brillo y el estruendo, pero haberlos, haylos. Es Iván Cerdeño un tipo sencillo y discreto, que escucha más que habla, y que demuestra su valor a través de su trabajo. Cocinero con profundo dominio técnico, que le permite actualizar el repertorio manchego sin perder de vista nunca la historia, la temporada, la proximidad o el mimo por la estética en sus platos.

fotografía de fondo, paseo de las moreras



Exteriores del Cigarral.

thefork.es

“Caminar entre las moreras, llegando hasta el río con las impresionantes vistas de Toledo [...].”

En su mesa se suceden guiños a la cocina popular, al cigarral en el que se enclava su restaurante, a la ribera del Tajo sobre el que se asoma, a los Montes de Toledo, a los recetarios más clásicos e incluso a la Catedral de Toledo.

Desde 2019 su restaurante se encuentra en el Cigarral del Ángel, el más antiguo de Toledo, una gran finca llena de espacios y recovecos que va descendiendo hasta el Tajo, en el punto en el que hubo un criadero de anguilas hasta 1942. Estas zonas permiten la celebración de eventos, principal ingreso del negocio. Caminar entre las moreras, llegando hasta el río con las impresionantes vistas de Toledo al frente se convierten en la primera parte de la experiencia que nos brinda.

Una vez en el comedor, el comensal se sienta frente a un ventanal con la ciudad imperial delante. Esta presencia, que acompaña durante toda la comida, refuerza el homenaje a las raíces que supone el menú de degustación. Con un sutil y equilibrado uso de contrastes ácidos (escabeches, encurtidos, marinados y vinagretas) se van sucediendo platillos de sabor nítido e impecable presentación. Este juego, para el que el cocinero se vale de distintos vinagres, permite avanzar en el almuerzo sin sensación de saciedad, limpiando el paladar en cada plato y sin entrar en conflicto con el vino. Y cuando, más adelante, aparezca la caza, favorecerá una digestión más llevadera. Un hilo sutil alrededor del que se teje toda la comida.



Cigarral del Ángel

Dirección:
Carretera de la Puebla de Montalbán, S/N, 45004 Toledo

() Teléfono: 925 25 67 45*

Web: cigarraldelangel.com

Día de cierre: Lunes



El menú más largo, *Memorias de un Cigarral*, permite a Cerdeño mostrarnos su pericia, su conocimiento del recetario manchego y la cuidada estética de sus creaciones. Comenzando con los **Atisbos**, pequeños bocados que ya nos invitan al viaje por La Mancha, delicados, sabrosos y cuya presentación anticipa el disfrute. La tatin de alubias aliñadas y el garbanzo encominado no decepcionan.

El nivel continúa en el segundo pase, denominado **Entorno**, huerta y ribera, y, de hecho, no va a decaer a lo largo de la comida. Aquí nos trae el entorno del restaurante a la mesa.



Tatín de alubias y garbanzo encominado

*“El menú más largo, *Memorias de un Cigarral*, permite a Cerdeño mostrarnos su pericia, su conocimiento del recetario manchego y la cuidada estética de sus creaciones.”*

Aparecen un paté de pimientos y salazones, una cucharada de pepino y arenque y una bola crocante que esconde un tremendo asadillo. La presencia del pescado, sorprendente a priori, tiene su base en recetarios tradicionales de la zona.

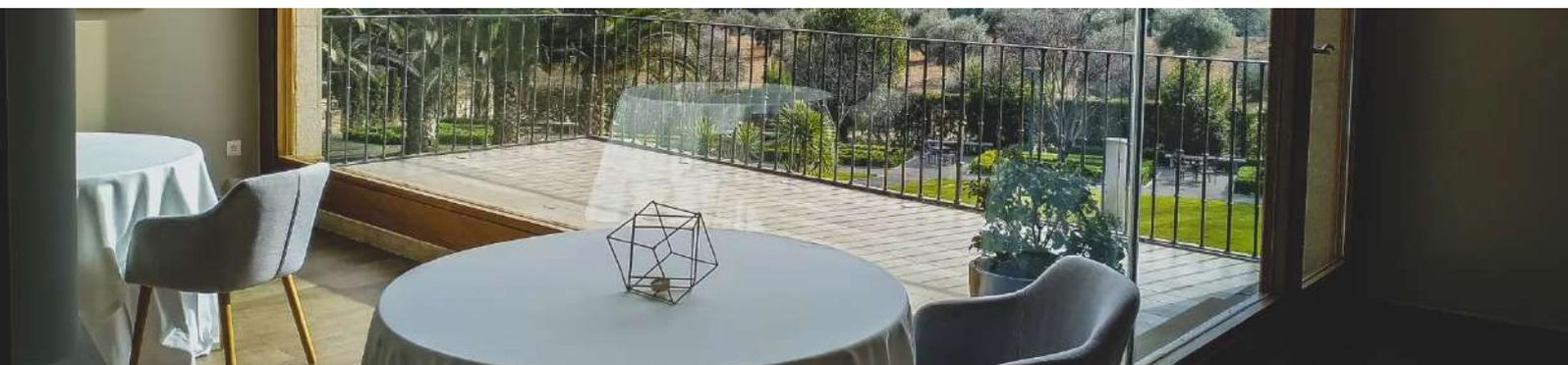
La tercera parte, **Adobos y majados**, sigue incidiendo en la misma línea, la acidez, el entorno y el preciosismo. Maíz de la ribera y trucha, un estupendo milhojas de pollo de corral con su piel crujiente y un delicado pastel de paté de perdiz.



Tomates asados, almendras y sopa de hierbas

Y, finalmente, llega a la mesa la **Cocina de monte y mar**, donde sin romper con los conceptos anteriores van apareciendo las setas, la trufa, los pinares y la caza, un crescendo impecable.

La tartaleta de setas con vinagrillo, delicioso el bosque con el permanente contrapunto ácido, acompañada de un consomé de boletos. Un monumental homenaje a la humilde coliflor, presentada en un trampantojo de tarta de queso, acompañada de nueces, abundante trufa negra, en plena temporada, y un delicado buñuelo. La refrescante sopa de





Cuajada de cangrejo de río, manzana verde y caviar



Piñonada



Liebre al Senador

hierbas, con los matices ahumados de los tomates asados y el requesón, que ya es un clásico de la casa. Otro plato que va camino de convertirse en un fijo, la cuajada de cangrejo de río, manzana verde y caviar, presentado como un homenaje a los rosetones de la Catedral de Toledo. La piñonada, un paseo por el cigarral, nos trae sus pinos, el hinojo silvestre y las setas, toda una declaración al entorno. Angulas a la molinera, un nuevo homenaje, esta vez al antiguo criadero de anguilas que se encontraba en el tramo

del Tajo que linda con el cigarral. Apabullante la mezcla de guisante lágrima y la salsa, una suerte de meunière, donde las angulas apenas aportan textura. Las manitas y quisquillas, arriesgada combinación de sabores en la que las últimas se desdibujan un poco.

Y llegamos a la caza, de cuya cocina Cerdeño es uno de los mayores valedores nacionales. Reivindicación absoluta de la despensa que proporcionan los Montes de Toledo. Sorprende que en Castilla La Mancha

la propuesta cinegética no sea más abundante. Aparece la perdiz roja en unos capelleti y un rico caldo. El rotundo jabalí, con su costilla asada, con encurtidos, amablemente domesticado por la mano del cocinero. La liebre a la royal, presentada en la mesa como Liebre al Senador, receta que aparece en la primera edición de la Larousse Gastronomique y de la que encontramos una versión modernizada por Robuchon en su edición en español. Un ejercicio de erudición con una ejecución memo-

“Las manitas y quisquillas, arriesgada combinación de sabores en la que las últimas se desdibujan un poco.”



Angulas a la Molinera

able. Y la guinda, becada, sin faisandaje, absolutamente canónica, terminada por el personal de cocina en sala, con el jugo de sus huesos prensados, presentada en una elegante vajilla clásica y acompañada de una mousse de tupinambo y trufa.

Los postres, la calabaza asada con yogur y estragón y el queso manchego con especias y azafrán, otro difícil equilibrio, mantienen la tónica general.

La sala funciona con eficacia y discreción de la mano de Annika García-Escudero, pareja del cocinero. La bodega, a cargo de Maikel Rodríguez, está a la altura de la propuesta, con una interesante muestra



Jabalí y encurtidos



Exteriores



Becada



La cocina de Iván Cerdeño (Toledo, 1979) es reconocida con dos estrellas en la Guía Michelin y con tres soles en la Guía Repsol. Premio Nacional de Hostelería a la Innovación, su cocina toma como referencia la memoria culinaria y el entorno.

de bodegas manchegas, etiquetas internacionales o referencias del Marco de Jerez que maridan a la perfección con los matices ácidos de la cocina.

Cerdeño puede ser menos mediático que otros cocineros, pero no desmerece en absoluto, al contrario, se encuentra en un momento fantástico, y su restaurante es, por méritos propios, una referencia obligatoria el panorama gastronómico nacional.



*Andalusian
Flavor*

¿QUIÉN SE HA LLEVADO MI KOKOTXA?

En estas fechas que la gastronomía patria se jalona de bacaladas guisadas en forma de potajes, ajoarrieros, ajo-bacalaos, pavías, buñuelos o croquetas, no podíamos dejar de hablar del bacalao como símbolo de nuestras herencias dietéticas más deliciosas.

Se nos ha olvidado ya, debido a lo laxo de nuestras convicciones religiosas, que los cristianos católicos pasábamos 1/3 del año sin poder probar la carne y que seguir esos preceptos podía marcar la diferencia entre la vida y la muerte para ser evitada la denuncia de criptojudío o morisco, ante la Inquisición. La demanda era tal, que el bacalao era conocido como el oro gris y el control de los caladeros fue un motivo geoestratégico para reinos tan potentes como el castellano y el portugués, quienes pugnaban por su control y cuyas alianzas con la nobleza local noruega, entreveraron de nombres femeninos exóticos nuestros reinos.

Poco apreciamos y entendemos el milagro que supone comprar una bacalada en estos días de Cuaresma para hacer estos platos tan anclados en nuestra historia. Una historia larga que hunde sus raíces en el medievo. De hecho, una fábula medieval noruega cuenta que un pescador capturó un bacalao de gran envergadura descubriendo, además, que éste ejemplar hablaba. Y, sin embargo, no es lo más extraño del relato que el bacalao se comunicara con el pescador, si no que lo hiciera en Euskera, lo que demuestra que no sólo eran los vascos consustanciales a su pesca, si no que la presencia de los euskaldunes era tan natural para los noruegos como la arribada del bacalao a las costas de Terranova.

La pugna por el control de los caladeros, tomó en un momento dimensiones europeas, cuando franceses e ingleses se dieron cuenta que no sólo era un lucrativo negocio si no que, además, provocar su escasez podría estrangular



política y socialmente a sus acérrimos enemigos que, al no contar con otra fuente de proteína parecida, provocaría una dependencia muy buscada para tenerles bajo control. Así, se facilitó por Inglaterra, patente de corso para asaltar los barcos que traían tan preciada carga hacia la península, rubricando así las palabras de Francis Bacon, asesor de Isabel I de Inglaterra, cuando decía que “el bacalao es más lucrativo que las minas del Perú”.

Los vascos vendieron el bacalao allí donde pudieron, dependiendo si la península estaba sumida en una guerra con Francia, que entonces dirigían las naos rebosantes de este pescado a Londres y Bristol – y que es el germen del “fish and chips”- mientras que, si era con Inglaterra la discordia, los vascos navegaban a Rouen y llegaban hasta el corazón de París con sus perladas capturas.

“Poco apreciamos y entendemos el milagro que supone comprar una bacalada en estos días de Cuaresma para hacer estos platos tan anclados en nuestra historia.”

A diferencia de los humanos, el bacalao vive pacífico y tranquilo en alta mar la mayor parte del tiempo. Sólo es desde finales de diciembre a finales de marzo cuando se acerca a tierra, y lo hace siguiendo las corrientes de agua algo más cálidas en su impulso por desovar y también siguiendo el delicioso rastro del caplán, un pececillo pequeño y lleno de grasa que es el talón de Aquiles del bacalao. Es este bacalao ya adulto y viajero, el que emigra desde el Mar de Barent a las Islas Lofoten en Noruega que recibe el poético nombre de Skrei -nómada en noruego- y que es el de mayor grasa y calidad.

Casi con total seguridad fueron los vascos quienes llevaron la técnica de la salazón a aquellas frías tierras pues aún hoy, el método preferido por los noruegos es dejar secar al viento las bacaladas recién evisceradas. Tal es así que al bacalao salado se le dice en euskera “morua” y es como se conoce el nombre científico del mejor bacalao para salar de entre las casi 60 especies que componen la familia: el gadus morhua. El bacalao, no es sólo una salazón, si no que gracias a ella se produce una degradación de los tejidos glico-proteicos que tiene el bacalao para no congelarse en las heladoras aguas del mar más al norte, provocando su oxidación y fermentación, ganando el pescado en sapidéz y rotundidad de su carne, hasta ese momento sosa y flácida.





A mí me llevó a aquellas latitudes una disputa comercial entre una empresa española y una noruega, y mi respiración se heló cuando bajé de la avioneta y contemplé un horizonte circular de hielo silente y de estremecidos quejidos, en un espectáculo majestuoso pero aterrador. El viento ululaba en confabulación con el mar que picado nos demostraba quién mandaba en aquel reino de frío silencio. La aldea era diminuta y colorida tratando de poner una nota alegre a aquel paisaje de vastos tonos grises y blancos de acero y cristal.

Contemplé uno de los espectáculos más terroríficos de la naturaleza, la natural y la humana. La nieve se teñía de rosa debido a las vísceras y la sangre apiladas, los bandos de gaviotas chillaban y planeaban tan cerca de nuestras cabezas que parecía una escena pensada por Hitchcock. Hombres y mujeres se afanaban en eviscerar y filetear los bacalaos descargados de barcos locales, hasta altas horas de la madrugada, ya que el pescado se degenera tan rápidamente que se necesita empezar su proceso lo más rápidamente posible y a las temperaturas más frías de la noche o la madrugada.

También los niños son parte de este proceso desde los cinco años en adelante. Tras salir de la escuela, los pequeños se afanan en llegar cuanto antes a las montañas de cabezas que se apilan en cajas y pertrechados de afiladísimos y largos cuchillos, clavan las cabezas en filosos clavos a modo de estaca, disponiéndose a diseccionar y extraer de la cabeza distintas cortes, las carrilleras, las lenguas y las gargantas de los bacalaos, que no son otra cosa que nuestras deliciosas kokotxas, en movimientos precisos y constantes, que los lleva a trabajar hasta altas horas de la madrugada.



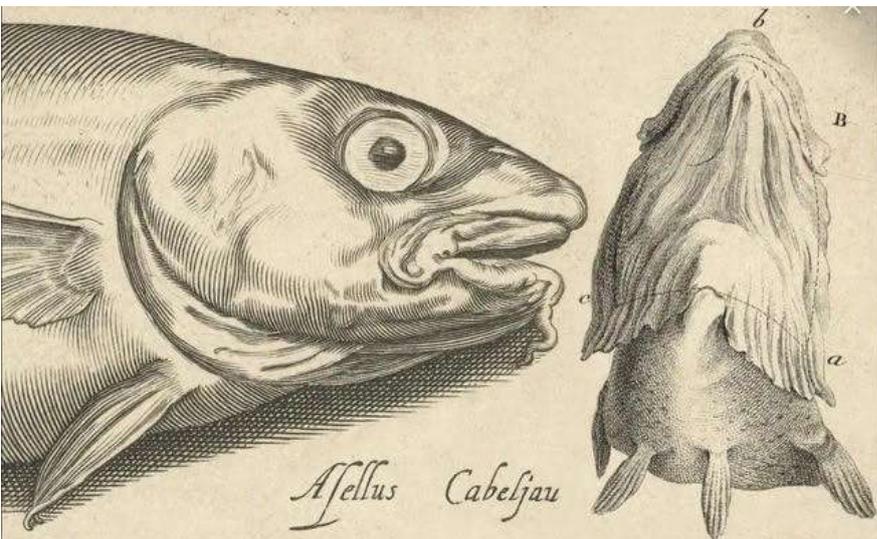
“[...]los bandos de gaviotas chillaban y planeaban tan cerca de nuestras cabezas que parecía una escena pensada por Hitchcock.”

“También los niños son parte de este proceso desde los cinco años en adelante”

Son estos Corta-Lenguas, como se conoce a estos niños en el resto de Noruega, los que también se apresuran a sacar de las espinas acumuladas en montañas las huevas que se quedan pegadas a las raspas.

La mayoría tiene prohibido por sus familias hablar de cuánto perciben por su trabajo, pero a juzgar por los relucientes móviles, air-pods, bicicletas y ropa de marca, uno empieza intuir que no es poco. Lo corroboran así algunos de los adultos, que me comentan que pudieron pagar sus casas y coches, gracias a esos inviernos de trabajo como corta-lenguas.

Cuando ven mi cara la desaprobación, se encargan de decirme que los niños son parte de la comunidad, y que aprenden desde temprana edad el valor del trabajo duro y que la temporada del skrei es símbolo de prosperidad y gran esfuerzo para toda la comunidad.



El bacalao se consume poco localmente, todo es destinado a la exportación, principalmente Portugal, España, y todas las colonias de ambos alrededor del mundo. Sin embargo, las partes de la cabeza que son extraídas por los infantes sí hacen acto de presencia en la gastronomía local, como partes sin valor.

Se saltean y se presentan con rábano o fritas en pan rallado y si hay suerte, con zumo de un limón que viene de tan lejos como el destino a los que va el bacalao salado.

Un año después, me encuentro en Noma, el mejor restaurante del mundo en aquél entonces, celebrando la resolución favorable de la disputa, y me quedo petrificada al ver un plato de lenguas de bacalao.

Un guiño a los corta-lenguas, dice la jefa de sala y no puedo si no pensar cuántas horas de juegos perdidos hay en un plato de kokotxas al pil-pil.





Gastrocharlie

DE LOBOS y caracoles...

Cómo empezó todo...

Después de mucho meditar y ajuste de Agenda, me decidí a asistir a Gastronomía, la Feria sobre gastronomía de Valencia.

Estuve echando una mano en el stand de Km0 Slowfood, allí conocí a unos cuantos productores de los que me gustan, trabajo artesano o cuasi artesano y transformación de productos de proximidad.

Y allí estaba Jesús, un tipo serio y responsable, que desde el minuto uno, me transmitió confianza, la que por su honorabilidad, siempre ha transmitido el “castellano viejo”.

Tuve la oportunidad de probar varias conservas de su catálogo “in situ” y me parecieron de una calidad notable. Sabores sin artificios, cómo sólo puede elaborar una familia “honorable”.

Fue en esa Feria, donde surgió la idea de hacer una revista, precisamente para ese tipo de productores y, tras dos jornadas de buena conexión, le propuse trasladarme a Villanueva de la Jara, en la provincia de Cuenca, a unos ochenta kilómetros al sur de esta ciudad y unos sesenta kilómetros al norte de Albacete, para conocer su empresa.

Los inicios.

A la llegada, Janet y Jesús, me recibieron cordialmente, pese a que estaban en plena faena de la elaboración del morteruelo.



Janet Cortijo y su marido Jesús Sanz, tras pensárselo mucho en un proceso de decisión de cinco años, sopesando pros y contras, fundaron Guisos El Lobo en 2017.

El curioso nombre de la empresa se debe al “mote” de su querido cuñado Aníbal Gómez, que les ayudó mucho en los inicios del proyecto, transmitiendo su ilusión y cariño.

El local donde instalaron las cocinas y el resto del equipamiento es de su propiedad, lo tenían alquilado y en cuanto quedó libre, hicieron las obras pertinentes e iniciaron su andadura. La superficie de la cocina, no es grande, pero la eficiencia es máxima.



Los primeros guisos que se elaboraron (se hacen al “modo” de Villanueva) se distribuyeron por hogares amigos y de confianza del pueblo para testar la calidad de las conservas. Fue un rotundo éxito y dieron el pistoletazo de salida a la producción para el gran público.

Además de las conservas, durante los fines de semana, despachan directamente los guisos recién elaborados en envases al uso.

¿Qué hace singular a Guisos El Lobo?

Lo primero y más importante es la absoluta ausencia de aditivos y conservantes. Lo segundo es el tiempo. El guiso elaborado al modo de “la abuela”, de toda la vida. Lo tercero es que sólo utilizan productos manchegos de proximidad y alta calidad. Tienen convenios de asociación con productores de setas de cultivo y caracoles. Ayudan a la gente que no puede o no quiere cocinar, ofreciendo comida casera y exquisita. Están abiertos a elaborar otros guisos que ape-tezca degustar a sus clientes.





De hecho, empezaron con tan sólo tres: Morteruelo, ajoarriero y gazpacho manchego y ahora superan la decena de platos.

Todas sus conservas tienen una calidad superior, pero el morteruelo es excelso. Lo he probado en conserva y recién hecho, dado que tuve la fortuna de que lo estaban elaborando cuando visité sus cocinas.

De equipamiento tienen varias ollas de gran capacidad, varias especies de paellas (recipiente) de gran fondo y la máquina de envasar y el autoclave.

Es de reseñar que sus comienzos fueron tan tradicionales, que en un principio llenaban los frascos cucharada a cucharada.

Y como me ha encantado, ahí va la receta aproximada (la exacta es secreto del sumario) del morteruelo:

Lleva carnes de caza menor, conejo, perdiz, gallina, pollo, hígado de cerdo y jamón. Se cuecen hasta que están muy tiernas. Se reserva el caldo.

Con pan triturado (una tercera parte del peso de carne), se hacen unas migas, se mojan y cuecen con el caldo, el resultado es similar a unas gachas.

Se van añadiendo las carnes y se cuece, sin dejar de remover, al menos una hora.

Se nota cuando ha finalizado la cocción porque la grasa aflora a la superficie de la sartén.

En la Web se pueden encontrar todos los productos que elaboran.

Las setas las provee un vecino que las cultiva, Paco de Mundo Fungi. Las he probado y son de gran calidad.

Tienen un acuerdo con una granja de caracoles para cocinarlos. Tienen tres productos: al natural, en salsa gourmet y en salsa tradicional, pero hablemos de caracoles...





De caracoles...

Tras visitar a Janet y Jesús, dirigí mis pasos hacia otro municipio conquense, el Pedernoso, a 80 Km al oeste de mi ubicación. Conduciendo entre bancos de niebla y los predominantes campos de cereales manchegos, repentinamente se divisa una isla verde.

Una bonita finca de 7000 m² que dedican a engordar caracol, la especie es el *Helix aspersa*. Incorporan los alevines en el mes de marzo y los recolectan entre junio y julio, por lo que están en la finca aproximadamente cien días.

La empresa **Helix Snails**, se fundó en 2021, por lo que lleva poco recorrido. El primer año compraron los alevines a un productor español, pero pronto empezaron a hacer pruebas de reproducción, por lo que en breve harán el ciclo completo, desde el huevo hasta el adulto.

Los adultos ponen los huevos desde mediados de diciembre hasta marzo.

En el futuro, venderán caviar de caracol y la baba, para lo que necesitan nuevas instalaciones.

“En las mesas, adaptan las condiciones de humedad y temperatura a las óptimas para la obtención de 80 a 100 huevos por caracol.”



Como bien sabéis, el caracol es hermafrodita, por lo que todos producen huevo. Disponen de micro hábitats en unas mesas de reproducción donde depositan caracoles del año anterior que han estado hibernando en cámaras frías. En las mesas, adaptan las condiciones de humedad y temperatura a las óptimas para la obtención de 80 a 100 huevos por caracol. Los huevos se meten en recipientes plásticos cerrados, durante 15 a 20 días y en ese momento eclosionan.

Los propietarios, David y su socio Adolfo querían emprender desde muy jóvenes, después de varios intentos de negocio infructuosos, de una tarde de copas con un cocinero, surgió la idea de dedicarse a la helicicultura, para lo que recibieron los cursos pertinentes.



Los caracoles viven entre herbáceas para estar cómodos, seguros y en las condiciones adecuadas de humedad, pero se alimentan fundamentalmente de un pienso especial. A lo largo de la finca hay dispuestos múltiples paneles “refugio” donde están resguardados todo el día. En un momento determinado riegan y echan el pienso, los caracoles se activan con la humedad, comen y se vuelven a resguardar.

Estuvimos comentando las ventajas e inconvenientes de las granjas en extensivo e intensivo, bajo invernadero. De momento prefieren en exten-

sivo, ya que los invernaderos implican una inversión mucho mayor y los caracoles están más expuestos a enfermedades, pese a que la producción es mucho mayor.

Las explotaciones a campo abierto están expuestas, sin embargo, a ciertos depredadores, como aves, topillos, culebras y ratones de campo. La producción actual es de aproximadamente cuatro mil kilos y esperan duplicar en un año. La mayor parte se vende vivo a restauración (a particulares a 8€ el kilo) y el resto lo cocina y embota Guisos El Lobo.

La inversión total estimada en tres años, en la finca de 7000m² ha sido de unos cuarenta mil euros.

Y después de esta interesante visita, con mucho retraso sobre mis planes iniciales de viaje, inicié mi bajada hacia el Sur, entre campos de trigo y bancos de niebla.

Dice el refrán “A la cama no te irás sin saber una cosa más”, pues bien, hoy, en los Campos de Castilla, gracias a nuestros nobles productores y emprendedores, he aprendido, al menos, lo de una semana...



El Pedernoso
(Cuenca)

Telf.: 698 903 270

web: helixsnails.es



Ctra. de San Clemente, 47, 16230
Villanueva de la Jara
- Cuenca

Telf.: 615 392 207

web: guisoselobo.es



Gastrocharlie

LA CAZA II

parte

Introducción

Lo que en un principio iba a ser un artículo simple, de opinión, sobre la caza y sus circunstancias, al ir investigando en los entresijos de sus orígenes, me he dado cuenta de que tiene bastante más enjundia de lo esperado y es tremendamente interesante (para mí al menos).

Por tanto, he decidido dividirlo en tres partes y publicarlo en tres números consecutivos.

Una primera sobre la Historia, la segunda parte sobre los condicionantes éticos y políticos y una tercera, sobre la caza y la gastronomía.

Nos habíamos quedado en los albores del Siglo XX, continuaremos con apuntes históricos hasta la época actual y seguiremos con el experto asesoramiento del Profesor Antonio López Ontiveros, en su Ensayo titulado Algunos aspectos de la evolución de la caza en España, escrito en 1991.

Antecedentes históricos

A finales del Siglo XIX y comienzos del XX, eran muy poco proteccionistas. Se cazaba a mansalva, incluyendo aves migratorias y lo que llamaban especies de rapiña, tanto mamíferos como aves. En ese momento se estima que había alrededor de 300.000 cazadores en España.

No es hasta 1902 cuando la nueva Ley de Caza impide cazar las hembras de especies cinegéticas en época de cría.

En cuanto a la afición, ya no era exclusiva de Reyes y aristócratas. Hubo un tiempo en que estos, no fueron tan proclives a dedicar gran parte de su tiempo al ejercicio de la caza. No eran tan “jartibles”, como dicen en mi tierra.

La conversión de grandes extensiones cinegéticas en dehesas para el aprovechamiento ganadero, el aumento de los campos de cereales, el carboneo e incluso, el establecimiento de vías férreas, también influye en el paulatino descenso de la presión sobre la fauna.

Azulejo sobre caza



“Durante el franquismo, concretamente entre 1940 y 1980, tiene lugar otro “boom” de la caza. Las licencias pasan de alrededor de 140.000 a más de un millón.”

La llegada al trono de Alfonso XIII tiene dos vertientes, por un lado, su amor a la naturaleza incide en la creación de figuras de protección, como los Parques Nacionales. Por otra parte, su pasión por la caza, hace que vuelva a aumentar la afición entre los “poderosos”. La caza mayor pasa de los bosques mesetarios y de planicie a las Sierras, especialmente en el sur y oeste de la península. Entre 1900 y 1930, tienen lugar las llamadas “Monterías Románticas” entre miembros de la nobleza, mejorando mucho la organización y el boato de estas.

Durante el franquismo, concretamente entre 1940 y 1980, tiene lugar otro “boom” de la caza. Las licencias pasan de alrededor de 140.000 a más de un millón. Aumenta especialmente en la década de los 60, con el desarrollismo económico de España.

Francisco Franco también era un gran aficionado a la pesca y la caza, donde se rodeaba de su “séquito político”, de la aristocracia y de gentes de dinero. En esa época se empiezan a hacer “negocios” en la monterías, lo que perdura hasta nuestros días.

La caza y la economía.

En 1986, más del 75% de la superficie de España son Cotos de caza, incluyendo muchas tierras de labranza. Sin embargo, hay una abrumadora mayoría de cotos privados sobre los cotos sociales, lo que provoca un conflicto con las clases más desfavorecidas.

Justo antes del confinamiento, la caza generó en España 6.475 millones de euros de Producto Interior Bruto (PIB). Ello equivale al 0,3 % del PIB nacional y al 13 % del PIB del sector agrícola.

También generó 45.497 empleos directos y contribuyó al mantenimiento de otros 141.261. En definitiva, mantuvo aproximadamente 190 mil empleos en España. Cabe señalar que siete de cada diez empleos directos, se generaron entre personas con nivel de estudios primarios, por lo que la caza es clave para la integración laboral de perfiles con un encaje complejo en el mercado laboral.

las distintas especies, sean o no cinegéticas. La política y la ética de la caza, son temas tan complejos, que darían para escribir ensayos, tratados o libros. Aquí me voy a limitar a aportar algunas pinceladas.



Caza del zorro

En muchos cotos se organizan actividades de sensibilización y concienciación para fomentar la caza sostenible y la conservación de la biodiversidad y un tercio de los titulares de cotos participa en programas de conservación de especies, invirtiendo unos 300 millones de euros en acciones de gestión y conservación para la caza y fauna silvestre.

Los resultados confirman que la actividad cinegética es un sector económico de primer orden en el medio rural. Así, genera riqueza y empleo de manera muy notable en zonas sujetas a la despoblación, uno de los grandes problemas en países como el nuestro. Además, contribuye a la conservación de espacios naturales y de

Política, gestión del recurso y necesidad.

La Ley de Caza a nivel nacional en vigor, es de 1970 (más de cincuenta años de antigüedad), posteriormente las CCAA, que ostentan la competencia, han legislado quince leyes diferentes y ha habido dos Leyes de protección de la naturaleza que afectan a la fauna en general y a la caza en particular.

La ordenación del recurso, se establece a nivel Coto, mediante los Planes técnicos de Gestión. En ellos se controlan las poblaciones cinegéticas en su espacio, las del resto de la fauna y la interacción de esta con su hábitat. Cualquier sobrepoblación o ausencia de especies cinegéticas puede influir negativamente en el hábitat con grave deterioro natural y en el recurso.

En el Siglo XXI, la palabra clave en cuanto a la gestión de la caza es **SOSTENIBILIDAD**.

Al igual que hablamos de ganadería extensiva e intensiva, podríamos aplicar también esos términos a la caza.

En la actualidad existen “granjas” donde se crían todo tipo de especies cinegéticas, tanto de caza menor, como de caza mayor. Eso no va a producir efectos negativos, siempre y cuando los animales se liberen justo antes de las batidas. Pero a efectos del cazador, la satisfacción no va a ser la misma.

Los efectos negativos de un control excesivamente “artificial” son:

- **Sobreexplotación**, lo que conlleva a la desaparición de la especie y a un cambio en el entorno vegetal.
- **Subexplotación**, conlleva a sobrepoblación en lugares donde no hay predación natural suficiente, posibilidad de plagas, aumento de enfermedades en los animales y graves daños al entorno vegetal.
- **Exceso de alimentación artificial**, incluso en épocas de lluvia. Sobrepoblación con todos sus efectos y cambios en los hábitos naturales del animal.
- **Sueltas de animales de granja** sin cacería próxima. Graves alteraciones del hábitat.
- **Repoblaciones sin sentido** o de especies foráneas. Falta de selección natural e introducción de enfermedades.

Vemos pues que la correcta gestión es muy delicada para crear un sistema sostenible.

En los últimos años estamos presenciando auténticas plagas de jabalíes y vemos que las Administraciones contemplan impasibles, destrucciones de numerosos hábitats naturales y la progresiva “humanización” del animal en búsqueda de comida.

En cuanto a los Partidos Políticos son, en general, menos restrictivos cuanto más a la dere-

cha y más restrictivos cuanto más a la izquierda. Una Ministra de Transición Ecológica, llegó a afirmar que iba a prohibir la caza y la tauromaquia, pero pronto se arrepintió, al acercarse una elecciones. Se estima que la actividad de la caza, puede afectar a unos cuatro millones de votantes. Para pensárselo...

Caza de aves y conejos





Caza del zorro en Inglaterra

Religión, ética, filosofía y Caza.

Ortega y Gasset ya decía sobre la caza: “Es una forma de liberación del hombre actual es ser paleolítico por unas horas. Y el verdadero significado de ser paleolítico es ser cazador”

Las antiguas religiones veneraban la caza, como un importante medio de subsistencia, Onuris, Ártemis y Diana, eran los Dioses de la caza en las culturas clásicas. Las religiones contemporáneas, en general (revisado cristianismo, judaísmo, islamismo, hinduismo y budismo), pasan un poco de lado sobre el tema, sin “mojarse” en exceso. Todas ellas resaltan la importancia de la naturaleza y de la defensa de los animales (especialmente el budismo), pero no han evolucionado en sus criterios, desde los tiempos en que la carne de caza era un importante aporte de proteínas, a convertirse en una actividad económica por lúdica. La religión Islámica es la única que prohíbe expresamente la caza por diversión.

En cuanto a la **ética**; he encontrado (en este análisis somero) muy poco escrito sobre la ética de la actividad en sí. Sin embargo hay mucho escrito sobre la ética de “los modos de caza”. En cuanto a las cantidades de piezas capturadas, por ejemplo. Hay quien pone en tela de juicio los concursos y competiciones de caza, en las que recibe el trofeo quien abate más animales.

También se debate sobre si es ético el uso de redes para “pescar” aves de paso, de medios de visión nocturna para abatir piezas de caza mayor o el eterno debate sobre la distancia de tiro. Antiguamente estaba establecida. Se trataba de encontrar un equilibrio entre una mínima distancia para no cazar indiscriminadamente y destrozarse pequeñas piezas y distancias demasiado grandes que podrían herir al animal sin muerte y provocar un sufrimiento innecesario.



Y aquí lo dejo...

La próxima entrega será mucho más “sabrosa”, sobre gastronomía y caza. Restaurantes, recetas etc.

Espero no haberos aburrido, pedir disculpas si hay algún error y recibir vuestra realimentación con opiniones e información, para aprender más sobre el tema.

Recetas Ancestrales



Pepitoria

Segunda entrega de esta nueva sección, con el propósito de rescatar antiguas recetas, de diversas fuentes y vetustos facsímiles.

En este y próximos números, contaremos con la colaboración de Fernando Rueda, a quien podríamos definir como “gastrohistoriador”, tiene a sus espaldas más de 30 libros y es experto en etnografía y muy especialmente en cocina andaluza.

Su mano derecha en la práctica tras los fogones, es Charo Carmona, propietaria y Jefa de Cocina del restaurante antequerano, Arte de Cocina. Charo cocina verdad y sobre todo cocina Historia, así su Carta está plagada de recetas ancestrales, especialmente malagueñas. Además entrega una ficha con la receta de cada plato degustado. Nunca había disfrutado tanta cultura sobre mesa y mantel.

Muchos hemos cocinado en casa la deliciosa receta de pollo, gallina o conejo en pepitoria, con su tradicional salsa de almendra y yema de huevo. Sin embargo, la tradicional y secular receta de la Axarquía, es una sopa que, sin duda te sorprenderá...

PEPITORIA DE GALLINA

También llamada gallina en pepitoria y por la forma popular de *pipitoria*, término reconocido por la Academia de la Lengua procedente del francés *petite oie* y en referencia a una forma de guisar el ganso. El refranero dicta: *Con gallina en pepitoria, bien se puede ganar la gloria*.

Receta de la geografía nacional con una clara diferencia, pues nuestra pepitoria es una sopa, mientras que en el resto del país es una salsa. En algunas villas de la comarca de Antequera se toma como caldillo o consomé (Archidona) y, por lo general sin las yemas.

En la zona norte de la Axarquía de la provincia, y pueblos limítrofes granadinos como Alhama de Granada, se le incorporan piñones.

Diego Granado en el **Libro del arte de cocina (1599)** describe *Para hacer una pepitoria* con las patas, la cabeza, las alas, las mollejas y los higadillos; pero será Francisco Martínez Montañón en su *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería (1611)* el que en la receta *Pepitoria* haga una versión prácticamente igual a la que se describe a continuación.

Arte de Cocina

Pepitoria de gallina

También llamada gallina en pepitoria y por la forma popular de *pipitoria*, término reconocido por la Academia de la Lengua procedente del francés *petite oie* y en referencia a una forma de guisar el ganso. El refranero dicta: *Con gallina en pepitoria, bien se puede ganar la gloria*.

Receta de la geografía nacional con una clara diferencia, pues nuestra pepitoria es una sopa, mientras que en el resto del país es una salsa. En algunas villas de la comarca de Antequera se toma como caldillo o consomé (Archidona) y, por lo general sin las yemas.

En la zona norte de la Axarquía y de la provincia, y pueblos limítrofes granadinos como Alhama de Granada, se le incorporan piñones.

Diego Granado en el **Libro del arte de cocina (1599)** describe *Para hacer una pepitoria* con las patas, la cabeza, las alas, las mollejas y los higadillos; pero será Francisco Martínez Montañón en su *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería (1611)* el que en la receta *Pepitoria* haga una versión prácticamente igual a la que se describe a continuación.

Ingredientes

- 1 gallina
- 4 dientes de ajo
- 2 cebollas enteras
- 1 nuez de manteca de cerdo ibérico
- 1 hueso de jamón ibérico
- c.s. de azafrán en hebra
- c.s de sal
- c.s de pimienta negra en grano
- 1 manojo de perejil
- 3 L. de agua
- c.s. de huevos cocidos



Elaboración

En una olla poner a calentar el agua y, cuando arranque a hervir, incorporar la gallina, previamente limpia y troceada, se espuma y, cuando retoma el hervor, se le agrega la pimienta, la manteca de cerdo ibérico, el perejil, el azafrán en hebra y los dientes de ajo limpios y cortado en varios trozos, dejando que cueza a fuego lento unos 25 a 30 minutos (algo más si es de corral, pues es más dura).

Una vez apartado, sacar el perejil y, al servirlo añadir los huevos duros.

En algunos pueblos es con las yemas, disueltas primero en un tazón conalgo de zumo limón, se vierte, se mueve y se sirve. Tiene que quedar como una sopa, pero no como una salsa.



GASTROÑAM