

**ESPECIAL**

# GASTROÑAM

Revista de Gastronomía Española

**APOYANDO AL CAMPO**

## **HOMENAJE A NUESTROS AGRICULTORES**

Número 6 | Abril de 2024

TURISMO GASTRONÓMICO | RESTAURANTES | VINOTECA | CULTURA DE GASTRONOMÍA

# Sumario



05

**MENESTRAS ESPECIALES**  
*Les historias de Fidalgo*

09

*Pastores*  
**DE VIENTOS Y VOLCANES**

16

*Corazón de Tomate*  
**ALMA DE SALITRE**

22

**EL GUISANTE**  
*Lágrima*

26

*Verduras*  
**Y VINOS**

**El equipo GastroÑam**

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



[www.gastroñam.es](http://www.gastroñam.es) |



*Revista GastroÑAM n.º 6  
de Abril de 2024*

*Todos los derechos reservados de la marca.  
Las opiniones expresadas en esta publicación  
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  
mencionaran en los contenidos  
de la revista.*

Diseño y maquetación COCO Diseño integral

**37****50****46****33****42****33**

**AYER, HOY Y MAÑANA**  
*del Mesón Sabor Andaluz*

**37**

*Huerto*  
**NAZARÍ**

**42**

**AGUA, VIDA**  
*y Magisterio*

**46**

**MÁS ALLÁ**  
*del Jamón y las Gambas*

**50**

**RECETAS**  
*Ancestrales*



Carlos Hernanz  
Coordinador de contenido

No pudimos estar físicamente rodeando el Congreso, Ferraz o Moncloa, ni cortando carreteras, pero nuestro corazón estaba con ellos, los agricultores españoles, porque sabíamos que sus reivindicaciones eran justas.

Contemplamos estupefactos, como pagan las mejoras de la tierra, los fertilizantes, las infraestructuras de riego, las letras del tractor, las semillas o plantones. A veces pagan mano de obra para plantación o recolección, los seguros agrarios, cuidan las frutas, verduras y hortalizas durante meses, regando fertilizando, evitando plagas. Soportan las inclemencias de un tiempo cada vez más loco...

Por otra parte, el "sistema" les paga unos míseros céntimos por su esfuerzo, inversión y riesgo, mientras los intermediarios reciben varios euros (30, 40 o 50 veces el precio de compra) por almacenar, transportar, conservar y vender ese producto durante tres o cuatro días.

Los agricultores, muchas veces trabajan a pérdidas, siendo sus costes de producción muy superiores al de venta, porque sus compradores son una suerte de "mafia" sin escrúpulos.

La Ley 16/2021 de 14 de diciembre sobre la Cadena alimentaria, modifica ligeramente la Ley 12/2013 de 2 de agosto. En mi opinión es un bluff que defiende poco o nada al agricultor o ganadero y su objetivo es, más bien, evitar que la Hacienda Pública deje sin recaudar un sólo euro. Pero es que, además, no se cumple y siguen pagando precios ridículos por la fruta y la verdura.

La Unión Europea que tanto les ayudó los primeros años (quizá se acomodaron demasiado), en la última década, sólo les pone trabas y restricciones, ayudando ahora a las nuevas incorporaciones a la UE y a países extracomunitarios.

Nuestros vecinos al Norte y al Sur son puñeteros. El de arriba se dedica a boicotear camiones por celos. El de abajo, hace competencia desleal y la UE le permite vender en Europa sin cumplir su propia normativa, lo que arruina a no pocos agricultores españoles.

Los precios deben ser "controlados" de forma seria y efectiva.

Se debe favorecer la agricultura y ganadería tradicional y las pequeñas explotaciones frente a los cultivos intensivos que proporcionan muy poca seguridad alimentaria y sabores no deseados.

Se debe favorecer la compra de esos productos por parte de todas las instituciones, comenzando por hospitales, residencias y colegios.

Se deberían suspender los tratados de libre comercio que incumplen las normativas ambientales.

Se debe promocionar el consumo local, saludable y de calidad.

Se debe racionalizar el almacenamiento y reparto del agua a todos los niveles.

Y, llegados a este punto, veamos el contenido de este número especial.

Fidalgo en su peculiar lenguaje, nos trae un par de recetas frescas y sanas. También tenemos una receta "ancestral" muy vegetal.

Andalusian Flavor con su poético estilo, nos ilustra con dos reportajes sobre agricultores singulares en la Axarquía y Lanzarote.

El Catacaldos nos ofrece tres vinos que maridan muy bien con verduras. Antón nos da una visión única y completa, sobre el guisante lágrima. El primer artículo, hasta el momento, que contempla todas las zonas de producción.

GastroCharlie nos presenta a dos pequeños productores con peculiares huertas, un tomátologo y el principal proveedor de uno de los mejores restaurantes para los alimentos "verdes" en nuestro suelo patrio, cuya crítica os muestra un servidor.

Hemos podido conocer y abrazar en directo a cinco extraordinarios agricultores sostenibles, pero con este número, queremos hacer el abrazo extensivo a todos los agricultores de España. Tenéis nuestro apoyo y nuestra admiración.



*José Antonio  
Fidalgo Sánchez*

## LES HISTORIES DE FIDALGO

### Menestras especiales

#### Primavera, tiempo de menestra

Les cuento un cuentín. Demeter para los griegos y Ceres para los romanos era la “diosa de la agricultura”, la que aseguraba la despensa de las gentes y la fertilidad de los campos.

Y en cierta ocasión un rey de Tesalia llamado Erisiction tuvo la mala idea de hacer una mesa para sus banquetes con la madera que obtuvo de un árbol plantado en honor de Demeter.

La diosa, enojada por ello, castigó a Erisiction a tener hambre toda su vida y no poder saciar su apetito por mucho que comiera.

El rey, así castigado, se arruinó comprando y comprando comida. Y para conseguir más dinero vendió como esclava a su hija predilecta llamada Menestra.

El dios Poseidon la liberó de la esclavitud y, devuelta a su reino, se dedicó a cultivar hortalizas y verduras en grandes extensiones de terreno para asegurar sobrado alimento para su padre.

Demeter premió a tan fiel hija con el perdón a Erisiction y desde entonces el guiso de múltiples verduras y hortalizas lleva el nombre de la esforzada princesa : “Menestra”.

Les gustó el cuentín?



La primavera es estación de verduras y hortalizas: arbeyinos, alcachofines, fabines de mayo, patatines nuevos, zanahorias, esparraquinos, vainilles... Todo lo que cultivaba Menestra para hacer una Menestra.

### En Casa Prudo seguimos estos pasos:

- 1.- En cazuelas aparte (es decir, por separado) cocimos en agua con sal guisantes, fabonines muy tiernas, corazones de alcachofa, zanahoria... Reservamos.
- 2.- Cocimos coliflor y los cogollos, rebozados en harina y huevo, los freímos en aceite de oliva. Reservamos.
- 3.- Freímos unas patatas cortadas en pequeño. Reservamos.
- 4.- Meclamos todos los ingredientes reservados y sazonomos con un sofrito de cebolla, pimiento verde y jamón serrano. Da todo unos hervores. Reposamos.
- 5.- Se sirve adornando con espárragos y trozos de huevo cocido .

## Menestra de Colunga

La primavera, la que la sangre altera, es causa de curiosos cambios en la naturaleza : nace la hoja, florecen plantas y árboles, cantan y cortejan los pájaros al hacer sus nidos y luego cuidar de sus crías, la Iglesia celebra el “mes de la flores” y se engalana con la parafernalia de las Primeras Comuniones, la política abre puertas a las negociaciones y a los cambalaches...En fin, ¿qué les voy a contar que no sepan, vivan y comenten?

Pero, además de todo eso, la primavera asturiana es dadivosa en sus obsequios de huerta: arbeyinos, fabones de mayo, patatines nuevos, alcachofines, vainilles (que son judías verdes), coliflores...  
¡Dios mío, qué tentación de menestra!



En 1853 el catedrático don Pascual Pastor y López, en su libro “Memoria Geognóstico-Agrícola sobre la Provincia de Asturias” afirmaba que la zona central asturiana “es la más favorecida en hermosos valles, abunda de maíz, papatas, nabos, berzas, repollos, coliflor, arvejo, fresas exquisitas...”

En ese mismo sentido, aunque centrando la descripción en el concejo de Colunga, el coronel lastrín Juan Antonio Suárez- Robledo Victorero se expresa así en su “Descripción Geográfico-Histórica del Concejo de Colunga”, libro con data de 1837:

“Las huertas producen todo género de hortalizas y legumbres, según el genio y gusto de sus dueños... Las que más comunmente se cultivan y sirven para legumbre de los labradores y gentes de la jurisdicción son las Berzas de varias clases, Arbejos o guisantes, Habas, Cebollas, Ajos, Nabos y más que todo Patatas...”

## ¿Y qué es una Menestra?

El diccionario nos informa que antiguamente esta palabra refería una “ración o plato de legumbres”; después, pasado el tiempo y resringido el concepto, se aplicó al “rancho que

se servía a la tropa en los cuarteles y a los presidiarios en las cárceles” .

- Precisamente en este sentido deben entenderse las palabras de Jovellanos cuando estuvo preso en Mallorca: “Con buen fondo de salud, que el régimen, el uso de menestras y frutas, buen sueño y buen ejercicio...tiene usted el compendio de la vida interior y exterior que hago...”.-

Actualmente la Menestra refiere “una comida en que se mezclan diversas hortalizas y verduras cocidas, servidas sin caldo. Suele añadirse trozos de carne o de jamón”.

Colunga, mañana sábado y pasado mañana, domingo, celebra, por iniciativa de la Asociación de Empresarios, su Primera Fiesta de Primavera.- Y yo, orgulloso de ello, lo celebraré con una **Menestra a mi Modo**.-

Se cuecen por separado (es decir, cada hor-



## *El diccionario nos informa que antiguamente esta palabra refería una “ración o plato de legumbres”*

taliza en su cazuela con agua y sal ) estos ingredientes :

- 300g de arbeyinos ,desgranados previamente, y sus vainas a las que se eliminó la “telilla” interior;

- 200g de fabes de mayo (fabones) ya desgranadas y eliminado el tegumento que recubre cada semilla;

- 150g de vainillas (judías verdes), troceadas;

- 6 corazones de alcachofas muy tiernos;

- 300g de patatines nuevas, pequeñas y redondinas. También pueden freirse a modo de “patatos” y no cocerlas;

- 3 zanahorias cortadas en dados o en rodajas.-

Ya cocidas estas verduras, y escurridas, se llevan a una cazuela, mezclando bien unas con otras y aderezando el conjunto con un sofrito de cebolla y ajo, picados, al que se sumó un poco de caldo de carne. La menestra ha de quedar jugosa (no caldosa).

Da unos hervores, reposa y se sirve en fuente blanca adornando con puntas de espárragos, trozos de huevo cocido y fritos de coliflor.

¡Oiga!. ¿Y no lleva un poco de jamón con el sofrito? ¿Y además un poco de carne guisada, y troceada en menudo? Pues, miren ustedes, si les parece bien, pues sí. Recuerden lo que siempre digo:

*“En cuestiones de gustio nadie dispute; que para ser de gusto basta que guste”*



### **Colunga**

Colunga es un concejo de la comunidad autónoma del Principado de Asturias, España, una parroquia de dicho concejo y una villa comprendida en dicha parroquia. La villa de Colunga es la capital del concejo.

El concejo de Colunga limita al norte con el mar Cantábrico, al sur con Parres y Piloña, al este con Caravia y al oeste con Villaviciosa. Cuenta con una población de 3440 habitantes (INE 2017).

*más...*

Ya lo saben, sábado y domingo en Colunga. O, de otro modo, sábado en Colunga y domingo en Torazo (Cabranes) que hay **Borona Preñada de Forna**.

## Mayo, Mes de Fabones

Mayo, mes de las flores y mes “de María” , como así cantábamos cuando niños:

Venid y vamos todos  
con flores a porfía,  
con flores a María  
que Madre nuestra es...

es también mes de “legumbres tempranas” como son los “arveynos”(guisantes) y las HABAS (Vicia faba L.) que en Colunga llamamos **Fabones o Fabes de Mayo**.

Les fabones (semillas de la planta) fueron y son -y esto desde tiempo muy antiguo- alimento de animales (de ahí su nombre de haba caballar y haba porcuna) y de humanos. Y aunque gozaran de relativo aprecio, algunos estudiosos parecen rechazarlas . Y así Theodor Dorsten, seguidor de Dioscorides, nos advertía en su Botanicon (1540) que:

“...Stomacho nocent , plurimun vescenti impuros generant humores...

o como Andrés de Laguna avisando que :  
“ engendran muchas ventosidades y ansi irritan la sensualid de la carne estimulando a luxuria”

¿ Por qué se dice que **Les Fabones** “impuros generant humores” que es lo mismo que decir que “engendran ventosidades?

Se lo explico brevemente:

Todas las legumbres (alubias, garbanzos, lentejas, fabones, guisantes...) contienen, en mayor o menor cantidad, algunos oligosacaridos (rafinosa, verbascosa, estaquinosasa...) fácilmente hidrolizables por la enzima alfa-galactosidasa, que nuestro organismo **no sintetiza**.

Estas sustancias, ya en el tracto intestinal, fermentan por acción de la flora bacteriana del intestino generando GASES (hidrógeno, metano, dióxido de carbono, sulfuro de hidrógeno...), generalmente malolientes, que son expulsados al exterior por vía anal

“aliquando tacens, aliquando silbans et aliquando faciens porrompompon”.

No sigo...

Bueno, bueno, bueno...

¿Y cómo se preparan les **fabones**?

Días atrás les expliqué algunas recetas (fritas y en revuelto con jamón; en menestra de primavera, en ensalada con patatas, ...)



## Hoy les detallo nuestro guiso Casa Prudo:

.-Desgranamos “dos puñaos de fabones”, cultivadas en Agüera Arriba (Colunga), seleccionamos las semillas y eliminamos su tegumento exterior. Reservamos

.- En una cazuela con agua y sal, al fuego , ponemos a cocer unas patatas “escachadas “ en trozos mediano- pequeños y una zanahoria cortada en “rodajines”. A media cocción, agregamos les fabones.

.-Añadimos un sofrito de ajo, cebolla , chorizo picadin en menudo y pimiento, coloreando con pimentón dulce. Sigue la coccion a fuego moderado hasta el punto de “blandura” de las hortalizas.

- Reposa y... ¡a comer!

.Y para beber, unos culinos de Sidra Crespo, elaborada en Sales que es parroquia del concejo de Colunga

“...El de la mejor manzana de la comarca asturiana”

¡Fabones y Sidra de Colunga! ¡El Paraíso hecho alimento!

NOTA - Fotos de “un puñau” de fabones” y del “guisu CASA PRUDO “.



*Andalusian  
Flavor*

# PASTORES

## de vientos y volcanes

Cuando la azafata me pide que levante la ventanilla, que vamos a aterrizar, me golpea un rayo azul, un resplandor de luz indestructible que me hace entrecerrar los ojos y recordar que me he dejado las gafas de sol en casa.

Una vez en marcha, el coche avanza por el aplo-mado y marciano paisaje golpeado por los veleros vientos de la mar. El paisaje es extravagante, de una limpia negritud provocada por sus malpaíses y solo rota por la blanca cal de sus casas, donde el único verde que apenas asoma en la isla, es el de sus puertas y ventanas, como una concesión a la esperanza en la eterna lucha del hombre por cultivar en el desierto.

La geología ha levantado y modelado esta tierra a base de fuego y viento, la hizo erupcionar y la regaló a los hombres y mujeres que la llamaron en su primigenia lengua Tytheroygatra, La Quemada. Pero no toda edad geológica es labrada por las inconmensurables fuerzas de la tierra. Desde la Revolución Industrial, el hombre se encargó de cincelar la naturaleza, empujándola a sus límites en pos del progreso, modificando los recursos y el paisaje y destruyendo todo lo que no estuviera a su servicio. Tal es así que los geólogos han denominado a esta era geológica como Antropoceno.



Me dirijo a ver a Gustavo, agricultor de la isla que forma parte de la Sociedad Agraria El Jable, junto con otros 50 agricultores conejeros. Juntos, nos dirigimos a ver una de las fincas de otro de los agricultores y socios de la SAT, Juan Peña. Y allí Gustavo, cuya tez está acostumbrada al viento, habla de las antiguas costumbres de la isla. De momento me hace reconocer que el paisaje de Lanzarote, como el de casi todo el país, ha sido creado por la mano del hombre. Aunque quizá debido a lo desnudo y magnético del paisa-

saje lanzaroteño, sea aún más evidente. Los volcanes más antiguos, que aparecen en la lontananza, de color pardo trigueño, tienen ese color porque fueron descarnados de su capa de lava negra para arenar de forma artificial las zonas agrícolas donde las erupciones no llegaron.

*“Desde la Revolución Industrial, el hombre se encargó de cincelar la naturaleza,[...]”*

La observación de cómo la lava preservaba la humedad en La Geria, ese hermosísimo ecosistema creado de la mano del hombre y la naturaleza hizo arenar artificialmente los campos de labor donde las erupciones volcánicas no llegaron. Unos 14 centímetros de piedra volcánica molida, traída de los volcanes, permitieron que la tierra fértil no perdiera su humedad y que con la exigua lluvia que cae en la isla, lo equivalente a un vaso de agua por metro cuadrado al año, los cultivos sufrieran un cambio radical allá por los





años 50, diversificándose exponencialmente: cereal, legumbres, patatas, batatas, calabazas y otras hortalizas y frutas. Sin embargo, es un modelo sin futuro, tal como comenta Gustavo, “una vez este arenado se erosione y desaparezca ya no hay posible recambio”. Por eso la mecanización es casi imposible, los terrenos son pequeños y el rofe, el negro arenado volcánico, no puede aplastarse para que no pierda su función.

La Geria es el epítome de la belleza y el símbolo máximo de la lucha del hombre contra los elementos naturales. Conos invertidos de varios metros de profundidad, excavados a mano en la lava hasta llegar a la madre tierra, que permiten plantar parras (como en la isla se conoce a las vides) higueras y otros frutales, rodeándoles de muros de piedra volcánica colocados en seco, sin argamasa, pero que como encajes

negros se posicionan contra los vientos predominantes. Los alisios, los vientos isleños para los que los lanzaroteños se han preparado durante siglos, vientos del nordeste que se originan en los polos y que traen estabilidad climática a la isla pese a su posición en la costa africana. Sin embargo, nos cuentan que hace ya dos años el viento ha cambiado. Un viento seco, caliente y continuo viene del continente africano y produce deshidratación de los cultivos. ¿Deberán volver a aclimatarse los isleños? El futuro les es incierto y deberán adaptarse de nuevo a esto, lo desconocido.

*“La Geria es el epítome de la belleza y el símbolo máximo de la lucha del hombre contra los elementos naturales.”*



Para ello, hombres y mujeres isleños se han unido para hacer frente común desde el sector primario y ser una voz unísona frente a la Administración y el insaciable apetito del sector turístico. No es una tarea para los débiles de corazón. Todo, desde la propia organización de su Sociedad Agraria de Transformación que era imposible por los réditos de los cultivos de la isla hasta los problemas de distribución y logística de las islas, iba en su contra. Estos agricultores presionaron las palancas políticas adecuadas y el Senador por Lanzarote, Manuel Fajardo, inició una campaña que cambiaría una Ley Nacional que les permitió organizarse a ellos y a muchos agricultores de las islas Canarias y Baleares, para vender el producto de forma conjunta y unirse así en un frente común.

El paso siguiente es la concienciación, otro paso lento y penoso que no pretenden hacer en poco tiempo. Atacan la educación en dos frentes paralelos: la de los agricultores y la de los escolares, porque saben que, en el futuro, ambos serán uno. Y es que los agricultores de esta Sociedad Agraria se han concienciado de que todo pasa por preservar la biodiversidad y que esa es la clave de un desarrollo sostenible, no solo para los agricultores, si no para todos los lanzaroteños. La biodiversidad pretendida debe ser entendida como un ecosistema, donde los agricultores son una pieza más dentro de un todo y por ello se han propuesto concienciar a todos sobre el manejo de todos los cultivos, pero



*Verode (arriba)  
Flor Verrucaria (abajo)*



*Corredor Sahariano*

*Batatas*



*Cultivo de batata*

muy especialmente los que se encuentran en Zona de Especial Protección para las Aves (ZEPA) o dentro de la Red Natura 2000, y empiezan a tener en cuenta que la actividad de la recolección se desarrolle sin poner en peligro los huevos del corredor sahariano, por ejemplo. Pájaro que ya sólo habita en Lanzarote y La Graciosa.

Escuchar a Juan y a Gustavo me hace reconciliarme con el mundo. No podía ser en otro sitio que en Lanzarote donde se esté produciendo esta pequeña gran revolución, pues todo lanzaroteño tiene un espejo donde mirarse, la gran figura de César Manrique, quien tradujo el amor que sentía por su tierra con un objetivo común y de comunidad: respetar el medio natural y la tradición canaria. De hecho, tal fue la relevancia de sus obras con el medio ambiente que ya en 1978 se le otorgó el Premio Mundial de Ecología y Turismo. Es gracias a él que hoy aún podemos disfrutar de una isla donde los estragos del turismo se han circunscrito a unos pocos municipios.

El plan de estos nuestros aguerridos agricultores pasa por convertirse en un destino eco-gastronómico, donde el sector primario, gestionado en riguroso ecológico, sea capaz de andar de la mano junto al sector turístico. Sin embargo, las expectativas, pese al discurso que todos los restaurantes usan sobre el producto de kilómetro cero, no deja de ser aún una quimera.

*“[...]los consumidores incidimos directamente en la forma que se hacen las cosas[...].”*

La finca de Juan Peña, donde nos hallamos, está especializada en batatas, pero tampoco son aquellas batatas de “año” que solían darse en la isla. Las razones nos las cuenta Gustavo con algo de sorna melancólica: “las de año pesaban varios kilos, pero los hogares son cada vez más pequeños, son “singles” o monoparentales y la demanda crece para un tamaño de batatas mucho

más pequeñas.” Se nos olvida muchas veces que los consumidores incidimos directamente en la forma que se hacen las cosas en el sector primario y que tenemos el poder de decisión sobre lo que queremos comer tres veces al día, una en cada comida.

La comida es una preocupación primordial en Lanzarote. El 90% de lo que se consume viene de fuera y toda la isla depende de un solo barco que trae los insumos. Esa dependencia no puede incidir en el sistema agrario lanzaroteño ya que es un sistema adaptado al paisaje y al clima desértico del que goza donde “la luna de octubre, siete lunas cubre”, como nos cuenta Gustavo. Es decir, la primera luna determina qué tiempo hará durante los siete meses siguientes, donde si hay una ligera lluvia casi imperceptible, es la humedad necesaria para que el rofe (el arenado negro) y el jable (la arena dorada), hagan su trabajo y guarden la humedad de la tierra durante un año, ¡un año! Un auténtico milagro, como todo en esta fabulosa isla.



El jable, como llaman los isleños a las arenas volanderas que cubren como un cinturón la mitad de la isla, es otro de los prodigios que guarda este primigenio y futurista atolón. Ese polvo de color dorado es el resultado de una molienda de millones de conchas pulverizadas que son movidas no sólo por los vientos alisios si no por las corrientes marinas, donde gracias a una contraposición de costa y viento se producen nubes doradas que, al depositarse, permiten que la agricultura sea posible sobre la propia arena y se puedan hacer crecer jugosos melones y sandías.

Y es que, todos los sistemas agrícolas ancestrales utilizados por los conejeros, son hoy la base de innovaciones y tecnologías agrícolas para el futuro. Están inmersos en la recuperación de antiguos aljibes y maretas, esos depósitos cavados en los barrancos de escorrentía de las aguas. El peligro, sin embargo, no deja de acechar también en forma química. Hoy en día, los productos fitosanitarios, diseñados para la producción ecológica, tienen el mismo precio que los que no lo son y para muchos, el manejo de ambos es intercambiable. Pero no es así, Gustavo y Juan, quienes con sus amplísimas sonrisas y su generosidad sin límites, nos cuentan que los agricultores necesitan reaprender técnicas y volver al pasado para aprender antiguas técnicas “nuevas”. Los que así lo hagan serán premiados con una marca de calidad que pueda competir en un rango de más alto valor y, por tanto, precio. Se quejan sin embargo de que Unión Europea admita importaciones de frutas y verduras de Marruecos, sin controles fitosanitarios que compiten en precio con los productos domésticos: “al final, al consumidor sólo le interesa el precio y contra eso no podemos luchar.”

### *Lanzarote*

Lanzarote es una isla del archipiélago canario (España), en el océano Atlántico. Forma parte de la provincia de Las Palmas. Su capital es Arrecife.



*más...*



Juan nos saca unas sardinas secas y unos chatos de su propio vino natural, un maridaje imbatible junto con la conversación que viene después. ¿Qué futuro tiene la agricultura de la isla?, les pregunto. “Más negro que el rofe, muchacha” me contestan al unísono. “No hay mecanización posible y no hay mano de obra, apuntan. Hasta las cafeterías de Arrecife, la capital de la isla,

no encuentran personal y se ven abocadas a cerrar entre semana, ¿quién entonces querría volver a doblar la espalda y trabajar la tierra?” Bromeamos diciendo que pronto las impresoras 3D serán capaces de imprimirnos desde un filete hasta unos vegetales, las batatas y el mijo. Me despido de ellos como quien se despide de una especie en extinción, como el corredor sahariano, pero con la esperanza de que su lucha prospere y, como castellana, pienso en eso que decía Santa Teresa: ojalá nada les turbe ni nada les espante, que la paciencia todo lo alcanza.

Horas después y rememorando lo vivido junto a ellos como un privilegio único, se hace de noche en la isla. EL cielo se cae encima de quien osa mirar las estrellas, abigarradas y brillantes gracias a la falta de contaminación lumínica y la posición geográfica más cerca del Ecuador, que permite observar una porción más amplia del universo y donde restallan la constelación de Géminis y Canopo, la estrella más brillante. Me quedo maravillada ante semejante espectáculo, mientras una maravillosa voz profunda resuena en la noche: “el cielo es de todos”. Y pienso para mí, que el cielo es de quien lo mira, como la tierra es de quien la trabaja.

Desde estas líneas, agradecer a Gustavo y a Juan y a todos los agricultores de la SAT El Jable, su hospitalidad y el tiempo dedicado. Y a quien me llevó allí, gratitud y amor infinito por proporcionarme una experiencia única. Que sepáis que os pienso.





*Gastrocharlie*

# CORAZÓN DE TOMATE, alma de salitre...

---

*Paco "el marino"...*

**F**rancisco José Blasco Martínez, Paco "Alma de tomate" es descendiente de payeses valencianos, es decir ha "mamado" tierra de labranza y aguas de arrozales, cual Tonet de Cañas y Barro, pero cuando era adolescente, se le antojó que quería ser marino. Con 19 años ingresó en la Armada. En la actualidad, combina dos mundos con un punto de conexión en el salitre, cuando lo aspira al prooar a la brisa marina el remolcador de la Armada que patronea en la Bahía de Cádiz y cuando lo palpa entre sus manos mezclado con la tierra, en el laboreo de las fértiles arenas roteñas.



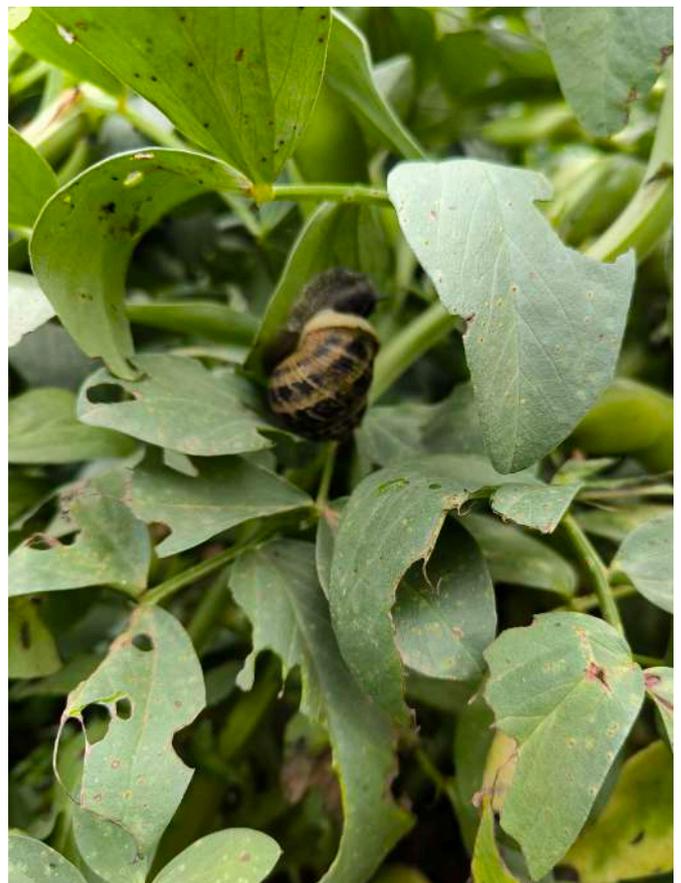
Paco me cae muy bien. Coincidimos en profesión y afición. La diferencia es que en lo referente al cultivo yo estoy en Jardín de Infancia y él tiene varios Máster.

Me hace un hueco entre dos entrevistas que tiene esta semana con Aquí la Tierra y Salud al Día de Canal Sur. Mientras paseamos por sus “territorios”, me va contando como nació Alma de Tomate.

Hace casi veinticinco años, ya afincado en el pueblo de Rota, se las fue arreglando para compaginar sus navegaciones con las labores en el campo. Fue arrendando varias huertas, ganando experiencia y haciéndose un experto en “Mayetería”, reminiscencias de la agricultura andalusí (en una apartado se explica con detalle en que consiste) y en las miles de variedades de tomate.

Comenzó con la agricultura convencional, posteriormente agricultura sostenible, pasó a la ecológica y en la actualidad, lleva a cabo agricultura regenerativa, a la que añade sus conocimientos sobre mayetería y prácticas de biodinámica.

*“El Centro de Mayetería es muy bonito, un pequeño oasis en la campiña roteña.”*





*Paco “el Mayeto”...*

Coincidiendo con la pandemia, tuvo que dejar de labrar, con cierta prisa, una tierra. Eran ya bien conocidos sus proyectos a través de Facebook y el Alcalde, con quien coincidió en una Romería, le propuso ser asesor del Centro de Mayetería del Ayuntamiento. Este le cede un terreno dentro del Centro y el agua para el cultivo. Paco asesora al Cabildo y a los jubilados que también tienen cedidos terrenos. Por otra parte paga de su bolsillo fertilizantes, aperos de labranza, infraestructura de riego y de túneles de invernadero etc. Además, de manera altruista, dona todos los excedentes del autoconsumo a los comedores sociales de Rota.

El Centro de Mayetería es muy bonito, un pequeño oasis en la campiña roteña. Con una ex-

tensión de un par de hectáreas y limítrofe al arroyo Paniagua, contiene curiosidades como unas columnas romanas, vestigios de antiguos depósitos de riego, varias chozas de mayeto, algunos animales “singulares” como burros y asnos, varios terrenos de jubilados (abuelitos) de Rota y el terreno de “experimentación” de Paco. Lamentablemente, los tomates se plantarán el mes que viene, por lo que su cultivo será objeto de otro reportaje en meses venideros.

Pero en este momento se pueden apreciar perfectamente las cuatro “fases” en las que nuestro protagonista se ha planteado la agricultura regenerativa. En la primera, permite que crezcan todas las malas hierbas (vinagreras, diente de león, óxalis, verdolaga, ortiga, lobularia), junto con plantas de semillas espúreas germinadas, como alfalfa, algún tomate, cebolleta, cebada, trebol blanco... Después se siega y se deja en el campo.



*“Paco asesora al Cabildo y a los jubilados que también tienen cedidos terrenos”*

Esa cubierta mantiene una temperatura y humedad más uniforme y cuando se descompone, aporta nitrógeno y otros minerales, disminuye la erosión y mejora la biodiversidad, aumentando la población de polinizadores, por ejemplo. Paco también controla la microbiota del suelo, aportando bacterias beneficiosas y hongos que forman micorrizas con las plantas autóctonas.

Nos desinfectamos los pies con peróxido de oxígeno, para entrar en el segundo estadio de la plantación.

En esta fase, se dejan crecer las hierbas libremente, se siega, se deja como cubierta vegetal y después de un tiempo, cuando ya ha aportado al suelo, un mes antes de la plantación, se pasa la rotovator (motoazada o mulita). Paco la pasa de forma muy somera, de 5 a 10 cm como máximo, para no perjudicar la biodiversidad del suelo.

El tercer estadio es la plantación de invierno sobre el campo arado. Podemos encontrar algo de guisante lágrima (guisante blanco ro-

teño), habas, calabazas, lechugas (cogollos tipo Tudela y Lollo Rosso), cebollas, acelgas rojas, amarillas y blancas, fresón, tirabeques, zanahorias blancas, amarillas, violetas y moradas, patata spunta y de otras tres o cuatro variedades.

*Paco “el tomatólogo”...*

Francisco Blasco fue el primer español en plantar más de mil variedades de tomate a modo experimental. Hace dos años llegó a 1476 variedades. Las tiene en sobrecitos pequeños con unas diez semillas, en el congelador de su casa. En España, concretamente en Cantabria, sólo le ha superado una asociación liderada por el francés Guy Ferrier, que ha conseguido cultivar más de mil ochocientas variedades.



En el cuarto estadio se preparan los 1400 m2 de terreno para la plantación de tomates. Paco sólo pone en el suelo dos plántones de cada variedad, con un único punto de goteo y todos crecen envarados. No se puede permitir variedades rastreras, porque serían susceptibles a plagas y enfermedades indeseables.

El año pasado Paco sufrió una grave enfermedad que lo tuvo “apartado de los ruidos” unos meses. Desgraciadamente, como consecuencia perdió unas seiscientas variedades, por lo que prevé plantar este año algo más de ochocientas. Por supuesto, cada una tiene un cartelito con su nombre. Nombres tan variopintos como Rebel Starfighter VT16 y el Dancing with smurfs (bailando con los pitufos), tomate azul. De tomates enanos tiene unas doscientas variedades.

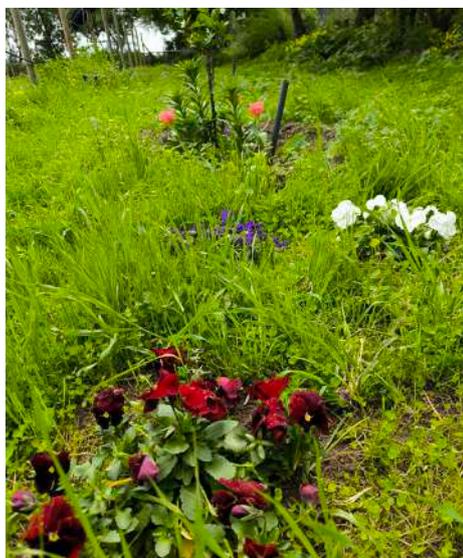
Durante la visita aprendí que el afamado RAF, en realidad corresponde a un grupo de tomates tipo Marmande y que significa Resistente A Fusarium (un tipo de hongo). Aunque el auténtico es muy muy caro y solo lo cultivan algunos productores de Almería. También que el Kumato (tomate negro japonés) comercial, no tiene nada que ver con el Kumato auténtico.

**L**a Mayetería, un arte agrario de origen Andaluz. Realmente cuando surge la figura del Mayeto es en el siglo XV, en el año 1494, cuando el Duque de Medina Sidonia otorga en la Carta Puebla de Rota terrenos a sus habitantes para establecer su vivienda en chozas y un pequeño terreno para su cultivo.

Según los libros de historia eran minifundios o pequeños huertos familiares, no tenían electricidad y el agua la sacaban de pequeños pozos o tollos (actualmente desaparecidos). Las familias tenían bastantes hijos, podían llegar hasta diez y todos ayudaban en las tareas del campo, cuidando los animales o mariscando con la marea baja, en todas las casa había por lo menos un cerdo donde se le alimentaba y engordaba para finalmente realizar la matanza en época de Navidad. La mayoría de las familias tenían un mulo el cual usaban para trabajar la tierra o trasladar sus hortalizas hacia nuestros pueblos vecinos como son Sanlúcar, Chipiona, El Puerto de Santa María o Jerez. El nombre de Mayeto proviene de Mayo que es cuando recolectaban las hortalizas (los primeros de la comarca), entre ellos los famosos tomates roteños “suspiro”, ingrediente principal en la elaboración del plato “arranque roteño”, tomates de pera, tomates de colgar de invierno (muy parecidos al de viña de Jerez), calabazas roteñas tanto verdes verrugosas como las de plato naranja, pimiento cuerno cabra y demás verduras de verano...

Cabe destacar que la palabra mayeto también se utilizaba en Jerez, Sanlúcar y Chipiona aunque no con el mismo significado ya que estos eran agricultores de grandes aranzadas de terreno y fundamentalmente se dedicaban al cultivo de la viña. En la época moderna, el Mayeto, el padre en general, cogía el “barco de la hora” cargado con su verdura hacia Cádiz mientras que el hijo mayor cargaba el mulo hacia los mercados de nuestros municipios vecinos. Es en la época de los 50 cuando llegan los americanos y se expropia todas las tierras para crear la Base Naval de Rota, donde desaparecen todos los pagos como eran La Matea, Valdecarretas, La Pólvara... que actualmente son calles de Rota y quedaron Pagos como son Buenavista, Tehigo...

Sin duda una herencia que sin el Centro de Interpretación de La Mayetería Roteña con el paso de los años pasaría al olvido, muchas gracias por el gran trabajo que hacéis y por seguir esta línea de información y traslado de conocimientos a todo el mundo.

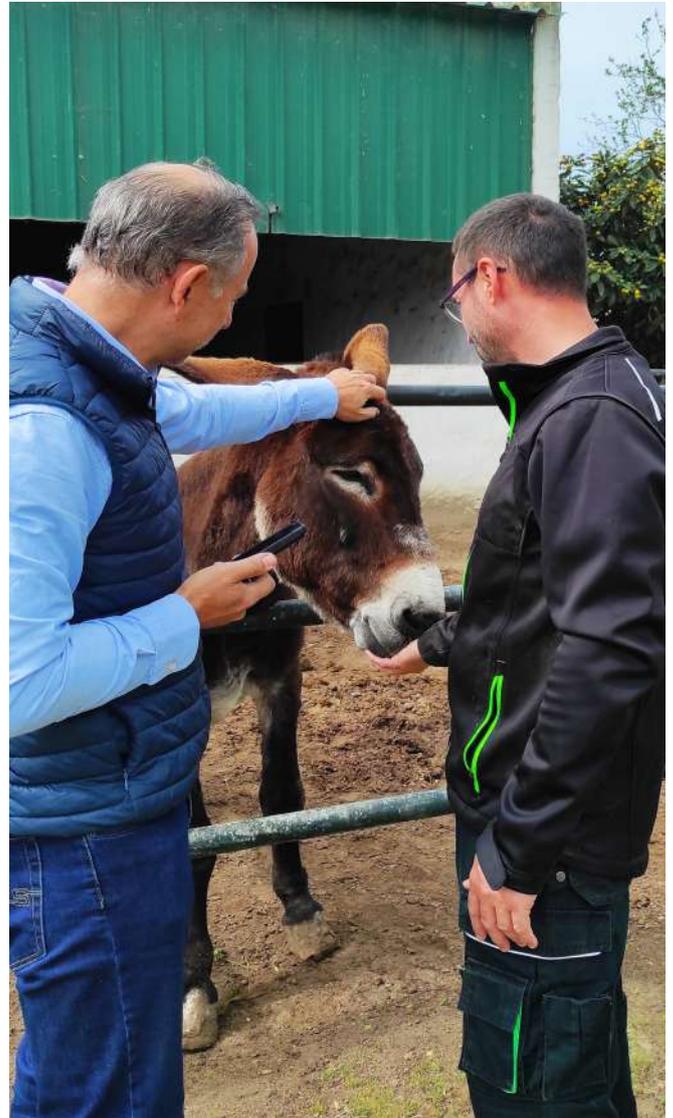


De las 1476 variedades que ha llegado a tener, unas sesenta o setenta son españolas, todas ancestrales (tomates de Herencia). Paco estima que en España puede haber en total más de 60.000 variedades.

Francisco es un gran apasionado del tomate, lo que le ha llevado a acometer un proyecto diferente en absoluta soledad, pero con gran ánimo y mucho esfuerzo. Horas de investigación están detrás del alma de esos tomates. Ha sido un placer conocerlo y además tenerlo de vecino. Paco es de esos hombres que sabe contagiar su incansable entusiasmo y pone en valor la pasión que lleva en su ADN.

Los tomates se recolectan desde finales de julio hasta mediados de septiembre.

Su cata, sin duda... será objeto de otro reportaje... jeje, ya que me considero un friki de los tomates "pata negra".





*Antón  
Bernabeu*

# EL GUISANTE lágrima

---

**E**n los años 90 irrumpe en la alta gastronomía el guisante lágrima. Lo hace de la mano del productor Jaime Burgaña y del cocinero Martín Berasategui. El agricultor de Guetaria recuperó desde su explotación, Aroa Kosta, una antigua tradición de la zona para poner encima de la mesa esta leguminosa. Desde entonces su presencia se ha consolidado en los mejores menús del país y su producción se ha extendido a otras zonas del norte de España, como Galicia y Asturias, al Maresme catalán e incluso a Andalucía.

que lleven a ella. Respecto al guisante lágrima, me atraía y estuve investigando. En Guetaria me pareció algo curioso porque se hablaba de un guisante de costa. Decían que era importante para él la salinización. Le llegaba la brisa de la costa y eso tenía que ver. Digo, pues mira, si aquí estamos en costa, pues puede ser que se dé también.”

Desde las variedades con las que se comenzó su cultivo en Guetaria, la Príncipe Alberto y la Maravilla, en la actualidad se cultivan más de 10, algunas incluso autóctonas, como el chícharo bágoa auspiciada en Galicia por el CSIC. Muchas de ellas no tienen la característica forma de lágrima, que se daba en las originales, pero el nombre ha quedado como distintivo de este



*Bancal de guisantes en el huerto*

Su sabor, refrescante, dulce, salino y delicado, su crocante textura y su aspecto de pequeñas lágrimas (aunque esto está dejando de ser una seña de identidad como veremos más adelante), son sus características. Estas vienen determinadas por su producción. Las vainas se recogen antes de su maduración, lo que hace que los granos aún no hayan comenzado a desarrollar almidón, lo que permite que su contenido en agua sea muy elevado y su piel muy fina.

Nos acercamos a Cultivo Desterrado, en Sanlúcar de Barrameda, en las proximidades de Doñana, hasta donde Rafael Monge ha llevado su producción en el entorno del navazo, un antiguo sistema de agricultura de más de 800 años en el arenal de la marisma, caracterizado por el riego con agua salobre.

Monge nos comenta cómo llega esta leguminosa hasta su cultivo. “Me gusta la gastronomía, tengo la inquietud de saber cosas relacionadas con las tendencias de gastronomía. Me gusta la cocina innovadora. Y, a nivel de aficionado, la practico y me gusta ese tipo de experiencia. Una de las cosas que yo pretendía siempre en el navazo era tener verduras

*“[...]Aquí el pH es alto por la salinidad y la cal. Ese pH alto lo lleva a su favor para endulzar.”*

*Vaina con siete lágrimas*



particular manjar. En el caso de Cultivo Desterrado, la variedad producida es consecuencia de los diversos ensayos que comenzaron en 2017. “Probé mucho, pero aquí hay un problema por el agua y la sal, el agua salina. La variedad que cultivo yo, y no voy a decir el nombre, es una variedad en la que nadie piensa, pero aquí en estas características me funciona. Es la única que sabe adaptarse y encontrar en la cal del agua un aliado. Aquí el pH es alto por la salinidad y la cal. Ese pH alto lo lleva a su favor para endulzar.” También arroja luz sobre cómo se está perdiendo la característica forma de lágrima, “al final lo que tenemos que quedarnos es que no es la forma lo que hace la experiencia, sino el agua y el dulzor. En el País Vasco hoy están utilizando hasta 8 variedades y algunas de ellas son unos guisantes muy grandes cuando maduran, pero sin embargo cuando se recogen pequeños no tienen forma de lágrima. Como la mía, que tiene una forma como una almeja, como los del Maresme, aunque es una variedad distinta”.

Nos encontramos ante un producto extremadamente delicado, su cultivo podría denominarse de autor, aquí el agricultor es más importante que el cocinero. Este guisante es frágil, muy sensible a la humedad y a los hongos, y más que cuidado, requiere mimo. Y esta es la clave de su elevado coste, que supera los 300€/kilo. La mayoría de los productores tan solo se embarca en esta empresa si tiene comprometida toda su producción con los restaurantes con los que trabaja.

*Vaina*

Se cosechan a mano, vaina por vaina, antes del amanecer, ya que el calor puede malograrlos. El momento óptimo lo determina el productor, a través de su experiencia, mirando las vainas al trasluz o al tacto. Su producción es mínima y su rendimiento escasísimo, de un kilo de vainas apenas se logran entre 50 y 100 gramos. Se desgrana a mano y para obtener un kilo se precisan más de 4 horas de trabajo. Su conservación no es más sencilla, 2-3 días, o hasta 5 en su vaina. Todo esto requiere de un entorno muy controlado, por lo que se cultiva en pequeñas plantaciones. Su temporada era tradicionalmente



corta, plantándose en octubre o noviembre y recolectándose a partir de abril durante unas pocas semanas, aunque el creciente conocimiento del ciclo vegetativo por parte de los productores y el cultivo en invernadero hace que se encuentre disponible en algunos casos desde finales del otoño hasta el comienzo del verano. En cocina, requiere de la mínima manipulación para que sus características no se pierdan. Brevemente salteado o escaldado, apenas 10 segundos, a la brasa o incluso crudo aparece en combinaciones saladas y hasta en postres donde destaca su carácter vegetal y dulzón.

*“Su producción es mínima y su rendimiento escasísimo, de un kilo de vainas apenas se logran entre 50 y 100 gramos..”*



*Guisante lágrima de Guetaria con huevo de pollita escaldado, Restaurante La Buena Vida*



*Guisante del Maresme con cocochas, Restaurante Cebo*

Lo comentado hasta ahora y la creciente demanda hacen que el intrusismo haya aparecido, guisantes producidos en invernadero, a gran escala y seleccionados tan solo por su calibre invaden un mercado marcado por la confianza entre productor y cocinero y sin ninguna regulación. No es difícil que nos ofrezcan guisante lágrima que no cumple con la experiencia esperada, amargos, de tacto basto y sin un origen claro. El estándar de calidad no es el mismo en todos los casos.

Para disfrutar de esta verdura excepcional, que vale lo que cuesta, si nos encontramos ante la auténtica experiencia, como comensales nos queda ponernos en manos de restauradores de garantía, con proveedores de confianza que trabajen de manera honesta y no aceptar sucedáneos ni malas imitaciones.



*El Catacaldos*

# VERDURAS Y VINOS

Vinos y verduras, verduras y vinos... se podría decir que rivalizan siempre entre sí, ya que muchas veces hablamos de que estas son poco recomendables, o no lo son, para realizar un maridaje. Os tengo que decir, que estamos muy equivocados sobre ello, ya que las verduras combinan muy bien con los vinos... solo tenemos que saber con cual hacen la pareja perfecta.

Lo importante siempre en este mundo del vino, es que cada uno tiene que darle alas a su imaginación y pensar en crear mil combinaciones que potencien los sabores de nuestras verduras. Estoy seguro que vais a encontrarlo algo difícil al principio, ya que no es fácil escoger el vino perfecto para cada tipo de verdura, porque cada una de ellas presentan distintos matices (metálicos, ácidos, etc.) y hay que armonizar los sabores para conseguir el resultado óptimo.

Pero como lo que queremos es que el vino resalte todos los matices de las verduras, al final encontrareis el vino perfecto para cada una de ellas... según vuestro gusto... y estoy seguro que acertareis... pero mientras tanto, me vais a permitir que os deje aquí varios vinos distintos entre ellos, con unas características de uva y forma de hacerlos, que son como "el soltero de oro" para las verduras... se los rifan por lo bien que van con ellas.

Disfrutar de ellos, y de los que se os ocurran, no acertaremos a la primera, pero al final acertaremos... así que como siempre os digo, disfrutar del vino... alimento, cultura y sobre todo el sustento de miles de familias españolas... que la vida a través de una copa de vino es mucho mejor...

# Pio del Ramo

## CHARDONNAY BARRICA

Blanco, 2022

UVA: 100% Chardonnay

BODEGA: Bodegas Pio del Ramo

ZONA: Ontur (Albacete)

D.O.: D.O.P. Jumilla

PVP: 7-8€

Catado en copa Zalto Borgoña



La Chardonnay está considerada como la variedad reina entre las uvas blancas, y se ha adaptado muy bien al clima de la zona de Ontur. Este vino procede de parcelas de más de 25 años de edad, que fueron plantadas entre los años 1999 y 2003. Se encuentran situadas a unos 700 metros de altitud, en unos suelos predominantemente calcáreos y franco-arenosos, con un clima mediterráneo con influencia continental.

Las cepas las tienen en espaldera, todas en ecológico, y la vendimia es mecanizada, realizándose de noche. Con esto consiguen que la uva llegue en perfectas condiciones a la bodega, imposibilitando la rotura del hollejo, la oxidación, fermentación anticipada y la pérdida de sus cualidades organolépticas. Esta vendimia se suele hacer durante la primera mitad del mes de agosto.

Se comienza desfangándolo en depósitos de acero inoxidable, y se pasa a barricas nuevas de roble francés de 225 litros, con tostados medios,

donde realiza la fermentación. Aquí se deja durante 4 meses antes de embotellarlo. Una vez que se embotella, se suele dejar reposar unos 2 meses, para afinarlo y que salga al mercado con el aroma que lo caracteriza.

**Vista:** Amarillo limón con reflejos oro, brillante y limpio.

**Nariz:** Muy aromático, fruta blanca madura, manzana asada, tostados, ahumados, frutos secos, panadería, cítricos, complejo y elegante

**Boca:** Fresco, untuoso, fruta blanca madura, recuerdos de lías, especias dulces, vainillas, coco, yema tostada, toques sutiles de madera, tofe, caramelo de limón, buena acidez y final medio.

Marida muy bien con brócoli, col, coliflor, bimi, todo tipo de cremas de verduras, ensaladas y sobre todo parrilladas de verduras, setas, platos especiados y picantes, pescados, pastas, carnes blancas, quesos fuertes



*Bodegas de Pino del Ramo*

*Dirección:*  
Ctra. Almansa, 02652 Ontur,  
Albacete

*Teléfono:* 967 32 32 30

*Web:* [piodelramo.com/](http://piodelramo.com/)

La Bodega de Pío del Ramo se funda en el año 2007, cuando Pío del Ramo Núñez, un viticultor de toda la vida, decide hacer su propio vino en unas instalaciones adecuadas para ello. Él tenía en mente ofrecer un vino de gran calidad, basado en un proceso artesanal y tradicional, pero sometido a los procesos de control actuales, que solo nos ofrecen unas modernas instalaciones, junto con la tecnología actual incorporada en ellas.

Cuenta con numerosas parcelas de viñedos, mayoritariamente de tierras calizas, que les aporta una producción de calidad dada la concentración que estas tierras producen en las viñas. Estas parcelas son cuidadosamente cultivadas, y las podemos encontrar entre la Sierra del Madroño y Sierra Parde de la local.

alidad de Ontur, algo en Albatana y en la zona de Chinchilla, en la provincia de Albacete, así como en la zona de Jumilla, ya en la provincia de Murcia.

Se puede decir que el 70% de su producción, la elaboran con la variedad de uva autóctona de la zona, la uva tinta monastrell, pero también tienen otras que se han adaptado muy bien a su entorno, como son syrah, petit verdot, cabernet sauvignon o garnacha tintorera, en tintas, y chardonnay, moscatel de grano menudo y verdejo, en blancas.

Los viñedos tienen un clima de tipo continental, influenciado por la cercanía del mar Mediterráneo al este y de la meseta de la Mancha por el oeste. Es un clima soleado y árido, con unas 3000 horas de sol al año, y de escasas lluvias, unos 300 litros por m2 anuales, siendo el régimen de estas lluvias muy irregular. Inviernos fríos con numerosas heladas, y veranos muy cálidos y secos.

Los suelos son pardos y calizos, muy pobres en materia orgánica, y con gran capacidad hídrica y mediana permeabilidad. Esto permite a las viñas subsistir en condiciones de sequía prolongada, aprovechando bien el agua disponible.

La bodega cuenta con 2500 m<sup>2</sup> de construcción. Equipada con maquinaria de última generación, es una instalación de primer orden destinada a elaborar vinos de primera calidad. Tienen una nave de elaboración, con depósitos de acero inoxidable

y una muy interesante zona con depósitos de hormigón en un nivel inferior, donde lleva a cabo la vinificación de la uva. A esta se le une una nave de crianza, donde los vinos reposan hasta que Agustín Miñana, su enólogo, decide que están listos para su embotellado, comercialización y consumo.

En definitiva, estamos ante una bodega, que desde sus inicios buscó concienzudamente todos los detalles necesarios para asegurarse unos medios que le permitieran agilizar, mejorar su trabajo y obtener grandes vinos en la zona donde se encuentra.

# Simbiosis

## AIREN DE TINAJA

Blanco, 2022  
 UVA: 100% Airén  
 BODEGA: Vinos de Bernardo Ortega  
 ZONA: Villarrobledo  
 D.O.: Vino de la Tierra de Castilla  
 PVP: 15-18€  
 Catado en copa Zalto Borgoña



Una de las uvas más plantadas en el mundo, y prácticamente la autóctona de Castilla-La Mancha, es la Airén. Esta zona, no solo es la mayor productora a nivel nacional de esta uva, sino que encontramos parcelas con viñas viejas de las que actualmente están saliendo vinos muy curiosos.

Este vino procede de la zona de Villarrobledo, de una pequeña viña vieja de pie franco con 70 años, con unas 2,4 hectáreas, denominada El Gacho. La producción media es de 3.000 kg por hectárea. Esta situada a unos 830 metros de altitud sobre el nivel del mar, con unos suelos arcilloso-calcáreos, y disfrutando de un clima continental, cálido y seco.

Al ser viñas de pie franco, son todas en vaso, y la vendimia se realiza a mano, entre finales de agosto y septiembre. Una vez llega a bodega, parte de ella se prensa y va a depósitos de acero inoxidable, y el resto se introduce en tinajas de barro de "Padilla", donde hace la fermentación maloláctica con sus hollejos, y con levaduras

autóctonas. Se deja 1 semana con las pieles, retirándose estas tras esa semana, y dejando el vino criándose 6 meses bajo velo de flor en las tinajas de barro. Dándonos cada una de ellas tipicidades distintas a la hora de hacer el ensamblaje final del vino. Una vez embotellado se deja unos 3-4 meses de reposo en botella.

**Vista:** Amarillo dorado, pajizo, con toques verdosos.

**Nariz:** Fruta blanca, pera, plátano, cítricos, pomelo, terroso, notas de crema, fondo mineral, herbáceos.

**Boca:** Fresco, ligero, fruta de hueso blanca, manzana, herbáceos, monte bajo, algo amargo final y persistencia media.

Marida muy bien con verduras, espárragos, verduras y hortalizas de sabor dulce como coliflor, judías, guisantes, lechugas, preparaciones con leche, bechamel, cremas, arroces de pescado, marisco, comida japonesa, carnes blancas, quesos tiernos.



*Vinos de Bernardo Ortega  
Señorio de Monteruiz*

*Dirección:  
Plaza 17, 16234 Casas de Santa  
Cruz, Cuenca  
Teléfono: 967 493 838*

*Web: [monterruiz.com](http://monterruiz.com)*

Se puede decir que Bernardo Ortega lleva el vino en la sangre, ya que su familia tenía viñedos en la zona de Villarrobledo, aunque terminaron deshaciéndose de ellos. Pero él seguía con el gusanillo en el cuerpo, y tanto fue así, que decidió orientar su vida hacia el vino. Comenzó estudiando el curso de Técnico de Viticultura en la Escuela de la Vid de Requena, y luego pasó al grado de enología en Tarragona.

Tras su paso por diversas bodegas españolas, quiso volver a su zona familiar, con una sola idea, recuperar las elaboraciones clásicas que se hacían de vinos bajo velo de flor, en tinaja. Así fue como Bernardo se hizo con tinajas fabricadas por Juan Padilla, el último tinajero de la zona, actualmente ya retirado, con las que empezó su anda-

dura vitivinícola. Podemos decir que las tinajas que usa Bernardo son de la misma tierra donde nacen sus uvas, algo que le aporta más personalidad a sus vinos, al expresar fielmente las características únicas del suelo y el clima donde se cultivaron las uvas.

Comenzó también a buscar viñedos de uvas autóctonas, con personalidad, tratando de unir su moderno conocimiento, con las antiguas técnicas de vinificación, y fue así, en 2017, cuando comenzó sus primeras producciones de airén en la zona de Villarrobledo, y de bobal en la zona de Quintanar del Rey. Los terrenos donde tiene la airén, son del Mioceno, ricos en arcilla, sílice y con una costra caliza que ofrece una composición idónea para elaborar vinos de calidad con estructura, cuerpo y vigor, a partir de unos frutos sanos y muy equilibrados.

A esto hay que unirle una temperatura media anual entre 14,6 y 18,6 °C, con una pluviometría de 400 mm y un índice bioclimático óptimo. Asentadas sobre una extensa llanura a 800 metros de altitud, con prolongadas exposiciones al sol, escasa pluviometría y viviendo temperaturas elevadas en verano contrastadas por bajas en la época de invierno.

El uso de la tinaja, es una técnica de vinificación que se remonta a miles de años atrás, cuando las tinajas de barro eran el recipiente preferido para fermentar y envejecer el vino. La porosidad del barro permite una microoxigenación suave y gradual, lo que añade complejidad y personalidad al vino.

Una característica de la crianza en tinaja, es que se producen corrientes de convección, las cuales hacen que la lía esté en continua suspensión o movimiento, lo que le produce ganar en volumen untuosidad y sabores. También esta la capacidad para mantener una temperatura estable durante la fermentación y el envejecimiento, algo que es clave para obtener un vino equilibrado y armonioso. Este enfoque se basa en la mínima intervención humana y química en el proceso de elaboración del vino.

Clima, suelo, variedades y disponibilidad hídrica configuran un conjunto de cualidades, que, uniéndolas al uso de la tinaja de barro, son un ejemplo perfecto de la vinificación natural. Todo esto dará lugar a vinos de calidad extraordinaria, como los que requiere este joven viticultor, que poco a poco dará que hablar.

# Parajes del Valle

## MACERACIÓN MACABEO ECOLÓGICO

Blanco, 2022  
 UVA: 100% Macabeo  
 BODEGA: Bodega Parajes del Valle  
 ZONA: Casas Ibañez (Albacete)  
 D.O.: Sin DO  
 PVP: 8-9€  
 Catado en copa Zalto Borgoña



La Macabeo o Viura, es una uva muy extendida por toda España, dados sus grandes rendimientos, y adaptabilidad a todo tipo de suelos y condiciones climáticas sin dejar de tener un rendimiento bastante alto.

Este macabeo procede de viñas de más de 30 años de edad, cultivadas en ecológico y en vaso. Se encuentra a 850 metros de altitud sobre el nivel del mar, en unos suelos arcillosos con componentes calcáreos, disfrutando de un clima continental extremo.

La vendimia suele ser temprana, a mediados de agosto, buscando siempre preservar la frescura de la fruta. Una vez recogida la uva, se fermenta en depósitos de acero inoxidable con sus pieles durante 15 días, y terminada esta fermentación, se prensa y se introduce el vino con sus pieles en depósitos de hormigón durante unos meses, para así no aportar nada extra, sino tener el sabor de la tierra y la uva, respetando todas sus características. Es un macabeo hecho de forma tradicional,

fermentado con sus propias pieles, lo que le da ese típico color naranja de los vinos de toda la vida, un blanco con alma de tinto.

**Color:** Limpio, piel de naranja cítrica con toques ambarinos.

**Nariz:** Frutas secas, melocotones, orejones, cítricos como la naranja y la lima, toques minerales, terrosos, hierbas de infusión, manzanilla, poleo.

**Boca:** Fresca, seco, fruta de hueso, melocotón, albaricoque, cítricos, pomelo, minerales, sedoso, frutos secos, toques dulces, algo salino.

Marida bien con Apio, berros, alcachofas, espárragos, pepinos, berenjenas, endivias, escarolas pimiento rojo, calabacín, setas, cocina vegetariana, platos perfumados con hierbas, risottos, arroces, pescados blancos, mariscos, quesos azules, curados, carnes blancas



### *Bodegas Parajes del Valle*

*Dirección:*

*Avenida de Murcia s/n,  
30520 Jumilla, Murcia*

*Teléfono: 968 78 29 77*

*Web: [parajesdelvalle.es/](http://parajesdelvalle.es/)*

Parajes del Valle, bodegas y viñedos, se encuentra en el suroeste de la península ibérica, en el interior de la región de Murcia, lindando entre Albacete y Alicante. Cuenta con una altitud de sus parcelas que oscila entre unos 400 y 900 metros y un marcado clima continental con influencias mediterráneas, inviernos crudos, veranos muy calurosos (más de 300 días de sol) y de escasa pluviometría concentrada especialmente entre otoño y primavera (300 mm).

Los suelos son evolucionados y erosionados, conviven suelos franco-arenosos (limo y arcilla) con suelos calizos y arcillo calcáreos. Las viñas ecológicas, propias y controladas por la bodega, de variedades autóctonas bien integradas en esta zona (Monastrell, Bobal, Macabeo)

son viñas de secano en pie franco, clavan sus raíces profundamente en los suelos para obtener el agua que encuentran en las capas más profundas de la tierra, en las fuentes naturales o en los pequeños cauces que se abren paso.

Han recuperado viñedos de entre 15 y 60 años de edad, todos ellos bajo una gestión completamente natural, cultivos ecológicos que utilizan métodos naturales y tradicionales para su cuidado y desarrollo. Recuperar y mantener estas tierras tal y como las conocemos es el compromiso de esta bodega.

Entre esas elaboraciones destacamos la de su vino naranja, en el cual simplemente se vuelve al método tradicional de sostenibilidad y mínima intervención, el de fermentar la uva con sus pieles, para obtener de estas mas color, sabor y olores. Y es que en el momento que el mosto fermenta espontáneamente con levaduras indígenas en contacto con sus pieles, éste gana en complejidad y su color tiende a ser más profundo y más intenso.

Pero no solo este, sus vinos siguen un estilo único y particular, ecológicos, contemporáneos. Están pensados exclusivamente para disfrutar, huyendo de artificios y enmascaramientos, son honestos, refrescantes, aro-

máticos y muy varietales. Por eso usan métodos de vinificación tradicional basados en la mínima intervención, siempre apoyados en unos medios y recursos en bodega que facilitan un riguroso control en su elaboración. Dando como resultado unos vinos de alta calidad, elegantes y equilibrados, muy expresivos y sabrosos.



Carlos Hernanz

# Ayer, hoy y mañana DEL MESÓN SABOR ANDALUZ

**H**ace dos años, con ocasión de la concesión al joven cocinero, Pedro Aguilera, del Premio al Cocinero Revelación de Madrid Fusión, visité por primera vez el Mesón Sabor Andaluz y debo decir que me impresionó, por la convivencia entre dos mundos; el de un modesto restaurante en el medio rural, en un extremo de la provincia gaditana y el de un notable ejemplo de “alta cocina de aprovechamiento”.

Desde entonces he visitado tres veces el restaurante y he sido testigo de una evolución constante del cocinero y su lugar de trabajo. De este último, el próximo año veremos una “pequeña revolución” con una reforma integral de la sala y cocina.

Creo que en España hay pocos candidatos mejores para ocupar las páginas centrales de un número especial de la Revista GastroÑam, en homenaje a los agricultores españoles y cuyo contenido trata exclusivamente de verduras y hortalizas.

Pero, para ir centrando el tiro, os transcribo literalmente la Crítica que escribí tras mi primera visita...

*“Equidistante entre la típica Venta de cocina tradicional andaluza y la alta cocina, este restaurante familiar abierto hace casi tres décadas, se encuentra enclavado en el pueblo de Alcalá del Valle, en los confines de la provincia de Cádiz.*

*La entrada es por el bar, que recuerda a una antigua botica, ya que las estanterías de detrás de la barra, se encuentran llenas de frascas con conservas vegetales caseras, que utilizan en los platos del menú y unos espárragos verdes XXXL, que posteriormente degustaremos.*

*Enseguida nos recibe Jose, padre del chef y propietario. Ameno, familiar, cercano, te hace estar como en casa, mientras te acerca un pan candeal, recién pasado por el horno de leña y un magnífico aceite virgen extra de la Cooperativa de Alcalá, donde predomina una picual sorprendentemente suave.*

*Tienen tres menús y nos decidimos por el menú largo, que consta de cinco entrantes, dos platos con mayor enjundia y dos postres.*

*Pedro, el Chef, recientemente galardonado con el Premio al Cocinero Revelación 2022, en Madrid Fusión, muestra madurez y un estilo propio en su cocina, pese a su relativa juventud, 33 años. Su paso por Mugaritz como becario, le aporta un toque de la “locura creativa” de Andoni Luis Aduriz, en alguno de sus platos, donde destacan contrastes del dulzor y la frescura de las verduras de temporada, con la intensidad y el salado de los fondos.*

*Más influencia recibe de Ricard Camarena, ya que oficia durante cuatro años, como Jefe de Cocina en su restaurante biestrellado de Valencia. La sostenibilidad, el uso de productos de proximidad y el exquisito trato de las verduras de temporada, es lo que le infunde el chef valenciano y Pedro aprovecha con solvencia.*

*Sin duda su colaboración con Experiencias en Tierras Colectivas (Extiercol), ha constituido un antes y un después en la Carta del restaurante, aportando unas verduras ecológicas de extraordinaria calidad, a las que Pedro saca el máximo partido, siendo la base de la mayoría de los platos, donde hay un cambio de roles entre verdura, principal y proteína, guarnición o salsa, en contra de lo habitual en los restaurantes.*

*Del menú destacaría el espárrago con vinagreta de hierbabuena y tartar de atún, el puerro asado sobre un fondo de cocido y un postre con fresón y remolacha.*

*Los platos tradicionales los aporta Antonia, madre de Pedro. Están correctos, sin destacar particularmente.*

*Al terminar los postres, Jose nos trajo un “misterioso” licor, que sabe a regaliz, pero sólo pudimos adivinar que lleva anís. Era original, intenso y un buen digestivo...”*



Pedro Aguilera. Foto: Diario de Cádiz

*“La entrada es por el bar, que recuerda a una antigua botica, ya que las estanterías de detrás de la barra, se encuentran llenas de frascas con conservas vegetales caseras,[...]”*



**MICHELIN  
2024**

**Mesón Sabor Andaluz**

Localización: C. la Huerta 3,  
Alcalá del Valle 11693 - Cádiz

Telf.: 956 135 510  
Martes y miércoles cerrado

web: mesonsaborandaluz.com/

*Espárragos esparragados**Acelga con "majao"**Espinaca y piñón**Brocoli y salmonete*

Volvamos al momento actual...

Decía que Pedro está en constante evolución, ha madurado en su cocina, que es cada vez más sutil y elegante, con guiños de vez en cuando, a la tradición.

Su Menú degustación es muy dinámico, dependiendo de productos frescos, de temporada y proximidad.

En el artículo de esta revista sobre el colectivo EXTIERCOL, se habla de la sinergia que se ha creado entre agricultores y restaurador, llegando incluso a hacer reuniones de planeamiento, plantando y cultivando de acuerdo con las necesidades del restaurante, conforme a sus previsiones de clientes.

Dice mucho de Pedro el que no sólo no discute el precio del producto, sino que quiera pagar más por algunos, por parecerle justo.

Pero vayamos a lo realmente interesante, que es el disfrute de los platos...

A modo de entrante, para ir entrando en calor, unos espárragos silvestres "amargueros" asados en candela (esto se repetirá con frecuencia durante todo el menú, el uso de la leña que proporciona un toque ancestral) con un caldo de ave "esparragado" con pimentón, ajo y comino. El sabor del ajo muy suave y un buen equilibrio de leña, ácido e incluso un toque dulce.

Otro plato muy tradicional, muy andaluz, es la acelga. Viene con un refrito de ajos, aliñada y acompañada de un majado, mojado en caldo de garbanzos. Uno de los platos estrella, emblemáticos del restaurante.

Continúa una espinaca escabechada con praliné de piñones y cereza encurtida (llama la atención que es blanca porque la marinan en verde).

La espinaca es succulenta, con cuerpo, como la que catamos en el huerto. El plato es muy estético y sus sabor espectacular.

En el cuarto pase, aún siendo una ensalada, hace su aparición por primera vez la proteína. En este caso un salmonete soasado sutilmente presente, el brócoli y un ajoblanco con el sabor de las espigas y la cabeza. Un gran plato donde se nota el pescado ligeramente curado, la verdura al dente y una ligera acidez para aportar frescor.

Le sigue un espárrago verde de cultivo, de Alcalá del Valle con un calibre extraordinario con un minitartar de atún y una vinagreta muy fresca de hierbabuena.

La lechuga puede que sea el plato más emblemático del Mesón. Llama la atención por su pequeño tamaño, va a la brasa cubierta con una holandesa de anchoa y queso payoyo.

Las habitas asadas con emulsión de tomates para embotados, hierbabuena y bacalao. Otra maravilla de producto y fresca.

Guisantes lágrima pasados por la brasa ligeramente y el jugo de su vaina emulsionado con pil pil de rape, a modo de gazpachuelo. El guisante es tierno y crocante y combina espectacularmente con el pil pil.

La coliflor asada y rustida con jugo de pollo y pimienta verde es una explosión de umami. La acompaña una parmentier de coliflor algo subida de pimienta.

Otro plato tradicional "transformado", es el puchero con berza, su yema y el delicioso toque a hierbabuena. Una vez más el umami alcanza niveles inconmensurables.



*Espárrago y atún rojo*



*Lechuga asada y holandesa*



*Habitas y emulsión de tomate*



*Lágrimas al pil-pil*

El rabo de toro es, probablemente, el mejor que he tomado en mi vida. Fino e intenso, con una textura jugosa y suave de la carne. Curiosamente, la primera vez que lo probé, no me pareció nada destacable.

Los postres son muy originales y podrían calificarse más bien como prepostres, no son excesivamente dulces y su ingrediente principal también es verdura.

El primero es espárrago en filamentos macedado en miel y amareto con jugo de almendra, miel y helado de almendra. Muy equilibrado y peculiar, sutilmente dulce.

Por último batata asada con su dulzor natural y helado de manzanilla.

Los vinos “singulares” y muy adecuados a los platos degustados. Terminamos con el delicioso y misterioso licor de Jose, de quien por cierto, entre charla y charla, me enteré que había hecho la mili en la Armada. Por eso es tan buena gente... jeje

Es indudable que Pedro Aguilera tiene “toque”. Sin ánimo de ser reiterativo, su cocina, dentro de su sencillez, ha “progresado adecuadamente”, posiblemente es el mejor cocinero en

España en su exquisito y delicado tratamiento de verduras y hortalizas, a las que acompaña con fondos, caldos, ajoblanco y gazpachuelos con mucha profundidad, mucho sabor, con umami, de forma que no se eche de menos la “escasez” en proteínas de carne y pescado. Un adecuado equilibrio en ácidos y dulces que, en ocasiones, rememora la cocina de Dani Carnero, hace que también la comida resulte ligera, pese a los numerosos pases.

Su juventud y su progresión auguran un gran futuro.

El año que viene la “gran reforma”; ¿abrirá las puertas a una merecida Estrella Michelin?

- PRODUCTO: 9
- COCINA: 9,5
- SALA: 8,5
- BODEGA: 8,5
- PAN: 9
- RELACIÓN CALIDAD-PRECIO: 9,5

(Sólo la ha superado en mis experiencias Landua)

*Coliflor*

*Puchero con berza*

*Rabo de toro*

*Espárrago, almendra y miel*

*Batata asada con helado de manzanilla*





*Andalusian  
Flavor*

# HUERTO NAZARÍ

Quizá sea Comares el pueblo más icónico de la comarca malagueña de la Axarquía. A modo de nido de águila, es fácilmente identificable por asentarse su conjunto de casas blancas de una forma abigarrada sobre una desnuda roca a modo de pueblo colgante. Desde lejos, Comares es la quimera de un nevero en medio de un paisaje de aguacateros, palmeras y brisas marinas.

He quedado con Roberto, agricultor del Molino de Fuente Gorda, fuente a la que me dirigía con el coche recorriendo curvas y contracurvas en una tarde de verano adelantado a marzo, entre el aroma de quemas de poda y flores donde restalla el verde que nos ha regalado las últimas y proverbiales lluvias de la última semana. La Fuente Gorda es el punto de encuentro designado y una vez allí, el canto del agua

derramándose por el caño, la vista infinita hacia el norte, hacia la Sierra de Jobo, Camarolos y de Enmedio, recortándose abruptas sobre el cielo azul y respaldada por los escarpados muros naturales a los que asoman las casas colgadas del pueblo, provocan una contradictoria sensación de armonía y pequeñez ante tan vasto espectáculo.

La Fuente Gorda es una fuente medieval, llamada así por los habitantes de Comares, por ser sus aguas más gruesas y de menor fineza que Fuente Delgada. Se presenta al final de un camino en zigzag y la construcción que la protege, la alcuilla nazarí, resalta de blanca cal sobre las rocas oscuras y húmedas que la circundan. Roberto no tarda en salir tras una verja sobre la que se amarra una malla plástica de color azul y que ha tenido que colocar ahí por la explosión demográfica de cabras hispánica que, me confiesa, está siendo un problema difícil de controlar por la falta de depredadores naturales y partidas de caza.

Me dice que lo destrozan todo, porque mordisquean todo en los huertos y porque la cornamenta la frotan contra árboles jóvenes que pierden parte de la corteza y quedan heridos y desprotegidos ante las altas temperaturas estivales, produciendo su desecación. Cualquier daño



al cultivo, es a propio riesgo del agricultor.

Roberto es enjuto, moreno, y se ve que su vida es más ajetreada de lo habitual porque el cinturón que ciñe su pantalón está tres agujeros/muecas más apretado de lo que solía a juzgar por la vieja marca que muestra el cuero. Sus ojos vivarachos de un verde claro resaltan sobre su tez morena y refrendan la amplia y cordial sonrisa. Tras él, va Cécile, su compañera, quien se mueve como

si su cuerpo no pesara. El color plata de su pelo y sus enormes ojos del mismo verde que Roberto, beatifican su presencia, callada y calmada, como contrapunto a la energía que él derrocha en cada gesto.

La fuente lo es todo, de ella nace la vida. Es el origen de todo lo que atónita veré después. Roberto me enseña el tubo que ha colocado en los pesebres de agua de la fuente y su gesto se ensombrece



al decirme que el agua sobrante de la fuente ya no escurre como lo hacía, hacia el talud y el huerto. Hace poco han asfaltado el camino que llevaba al manadero y el borde del asfalto ha modificado el discurrir del agua que ahora corre paralela a la carretera y ya no la cruza. Roberto suspira y comenta que está hablando con la alcaldesa para que se pueda acometer una obra que permita que el agua vuelva a cruzar por sus centenarios derroteros. De momento, ha dispuesto una goma para hacer cruzar el agua necesaria hacia el talud y con el fibroso dedo dirige mi mirada hacia unos enormes nogales que se encuentran aún sin hojas a estas alturas de marzo. “Del agua de escorrentía depende su vida”, me dice. “Si no reciben la aportación de agua y el frescor que aportaba el agua que caía desde la fuente, morirán.” Lo dice aún con la esperanza de que estos árboles, tan poco habituales en La Axarquía, sean salvados.

Nos apresuramos a entrar y la verja que pasamos lleva a un camino, no más ancho que una trocha que baja en pendiente continua y que le bordean variadas y apretadas hierbas con una altura ya de un palmo. Le hago una primera pregunta, ¿te consideras agricultor?

Duda un segundo y dice “sí, pero me considero más un plantador de biodiversidad”. Ante esa respuesta que para mí es incomprensible, le pregunto qué es un plantador de biodiversidad y hace que preste atención a las hierbas del borde del camino. “Mira, esto es una cubierta vegetal madura. Son hierbas que han ido creciendo aquí y que han ido combinando bien. Yo las planté en su día, pero ahora sólo las controlo, quito aquéllas que se quieren imponer como el apio caballar, que nace y al abrirse hace un paraguas de sombra sobre el resto, que moriría por falta de luz. Además, cuando el apio silvestre madura, expulsa miles de semillas que ayudarían a su propagación el año que viene. Así que ahora me toca mantenerlo a raya y arrancarlo antes de que sus semillas maduren.”

Maravillada y extrañada le pregunto, para qué las hierbas, si no están en el huerto. Como un resorte se apresura a agacharse y coger entre sus manos un gran puñado de tierra que se muestra suelta, profundamente marrón, aireada desprendiendo un olor denso a tierra dulce, como si uno se zambullera en una piscina de setas. Y con medio terrón de humus y con ese



### **Comares**

es un municipio español de la provincia de Málaga, Andalucía, con el título de Marquesado, situado en las estribaciones de los Montes de Málaga a 703 metros sobre el nivel del mar. Comares es uno de los 31 pueblos que conforman la comarca de la Axarquía. Conocido como el “Balcón de la Axarquía”

más...

*“Además, cuando el apio silvestre madura, expulsa miles de semillas que ayudarían a su propagación el año que viene.”*



brillo indescriptible en sus ojos, como el que ha encontrado un tesoro me indica: “esto, esto es lo que se consigue, esta es la riqueza del huerto. Junto con el agua, que es otro de los pilares fundamentales se atrae la vida, por debajo de lo que vemos y por encima.” Lo viene a corroborar el ir y venir de pájaros: mirlos, verdones, collalbas, currucas capirotadas y hasta agateadores que se deslizan por los troncos de los árboles.

La observación, la paciencia y el conocimiento, se aúnan en Roberto que estudió agrónomos en la universidad y luego se especializó en cultivos del altiplano, lo que le llevó a hacer proyectos de agroecología en Bolivia, Colombia y Marruecos. Todo ese conocimiento en el uso del agua lo ha volcado en este carmen, nombre como lo entendían los andalusíes los huertos-jardín. Roberto y Cécile heredaron la responsabilidad de mantener este huerto más que comprarlo. Desde época nazarí y hasta

*“Pasamos acelgas que crecen en las veredas, así como tomillo, orégano, romero y de pronto, ¡caigo en la cuenta de que el camino ES el huerto y es el jardín!”*

nuestros días, este espacio se ha ido manteniendo gracias a la sensibilidad de quienes lo cuidaron. Se fue reconfigurando, pero su esencia sigue latente según puedo comprobar mientras seguimos avanzando por el serpentino camino y Roberto va enunciando lo que nos encontramos. Pasamos bajo las ramas de un gran cerezo que empieza a florecer y que nos regala una estampa japonesa con sus hojas color carmesí y los botones florales de un rosa chillón. Circundamos almendros, membrilleros, ciruelos, naranjos de unas clases que ya no existen y que en este jardín llegan a ser de diez diferentes especies y nos regalan sus jugos y sus diferentes acideces y sutilezas cítricas, cuando Roberto las abre con su pequeña navaja de bolsillo. Pasamos acelgas que crecen en las veredas, así como tomillo, orégano, romero y de pronto, ¡caigo en la cuenta de que el camino ES el huerto y es el jardín!

Llegamos a una alberca que refleja el paisaje y otra que se nutre del agua que escurre sobre una piedra que cuelga en vertical sobre ella, regalándonos su sonora música mientras dos sapos la usan como banda sonora para aparearse.

Los árabes tenían la creencia de que el huerto-jardín era un espacio de expansión y y que la melodía del agua y de los pájaros era parte del patrimonio del carmen. Además, los andalusíes tenían la certeza de que nadie podía poseer el agua y que los humanos sólo eran los





depositarios de la obligación de distribuirla equitativamente. Llegamos al huerto de hortalizas donde las cañas se acumulan de pie, como guardianes dispuestos a entrar en acción en cuanto las tomateras, las habichuelas y los guisantes cojan suficiente altura.

Seguimos bajando y llegamos a la viña, cuyos pies americanos están siendo plantados en ese momento. Las aún raquílicas vides compiten con el resto de las hierbas y mi pasado como viticultora en ciernes me traiciona. Aprendí que las hierbas compiten por el agua que es capaz de asumir la vid y que había que mantenerlas a raya. Roberto parece adivinar mis pensamientos y me dice que la viña que está plantando pretende demostrar que se puede sacar rendimiento y calidad aun dejando la cubierta vegetal. Esto lo hace junto con Antonio, un labriego del pueblo que al que me presenta y que socarronamente dice que sabe algo de injertos, aunque empezó ya mayor...con once años.

*“y aquí está, lo encontré: ¡el rosal de Damasco! Todo jardín nazarí tenía uno. Era condimento para comida, se usaba como medicina y era la fragancia preferida del jardín.”*



Llegamos a un lugar donde Roberto me enseña la rama de un rosal y, como quien encuentra un verdadero tesoro me dice, “y aquí está, lo encontré: ¡el rosal de Damasco! Todo jardín nazarí tenía uno. Era condimento para comida, se usaba como medicina y era la fragancia preferida del jardín.” Todo el cosmos de este gran huerto se ha creado en vertical, desde la fuente hasta la parte más baja, unos 50 metros de desnivel, lleno de vida.

Roberto es el depositario de una antigua tradición que cada día se constata como una guía para el futuro: el cuidado de la tierra, el uso racional del agua y una biodiversidad que ayude a enfrentarse mejor a unos cambios que parecen ponernos frente a las cuerdas.

Tanto Roberto como Cécile quieren compartir con la comunidad la herencia recibida, los frutos que se extraen y hacen visitas guiadas a este carmen.

Para saber más: [@andalusianflavor](#)



*Gastrocharlie*

# AGUA, VIDA y magisterio

**E**n una cueva de la Sierra de Espartosa, puerta norte de la Serranía de Ronda, dice la leyenda que encontraron un becerro de oro, de ahí el nombre de la población, Cuevas del Becerro.

A las afueras del pueblo nos encontramos con un paisaje de gran belleza, el Nacimiento. Allí de un promontorio pedregoso brota con fuerza un manantial, creando un hermoso espectáculo de chorros y canales.

El río Cuevas jalona el pueblo, que circundan otros cuatro arroyos y dos fuentes. Del nacimiento sale un canal con acequias y rebosaderos, que se utilizan para regar las huertas.

Nos aproximamos a este vergel entre paisajes algo más secos, predominando el cereal y los olivos.

Entramos en el pueblo mientras se desarrolla el Festival de las Semillas y en la Plaza 1º de Mayo, nos encontramos con Cristóbal González, líder intelectual de EXTIERCOL (Experiencias en Tierras Colectivas).

Sin dilación nos traslada a su huerta. Aquello es un rincón único, posada en una ligera pendiente, disfruta en su parte alta de una fuente, que se canaliza adecuadamente en beneficio de las tierras circundantes. En la parte baja el río, árboles de ribera y al otro lado la Sierra que ofrece protección al terreno, con roquedal en su cima y olivos en sus laderas.



La huerta, con una extensión de hectárea y media, está arrendada y se riega por aspersión, con la presión que aporta el desnivel del terreno.

EXTIERCOL, pese a su nombre, es un proyecto que huele muy bien. Nació hace más de diez años de las charlas vespertinas y estivales de la Asociación Juvenil “El Peñoncillo”. La componen unas cuarenta personas, con un “núcleo



duro” activo, que no llega a la decena, de “jóvenes” entre treinta y cuarenta años.

En el entorno local venden cestas de productos de la huerta a 12 euros y también ofrecen su producto a restaurantes de la comarca.

Cristóbal es un tipo peculiar, ronda los cuarenta, fuerte y enjuto, con unas manos bonitas, cuidadas, como de pianista, algo que impacta, pues no te lo esperas de un agricultor. Pero es que Cristóbal además es maestro. Actualmente ejerce en Sevilla y el año próximo lo hará en un pueblo de la comarca.

Nos cuenta que empezó tarde en la agricultura pseudo profesional, por lo que tuvo que “desaprender” poco de la agricultura moderna. Hizo varios cursos y posteriormente implantó los métodos de agricultura ecológica y sostenible, con guiños a la permacultura y la biodinámica.

En EXTIERCOL renunciaron a la llamada “revolución verde” y están acometiendo la revolución de la sostenibilidad. Verdura ecológica, venta directa y producto de cercanía.

De los restaurantes a los que sirve, destaca el Mesón Sabor Andaluz, con el que existe una extraña sinergia, de la que obtienen beneficio ambas partes. Curiosamente, tal como Pedro a Jesús, Cristóbal negó a Pedro Aguilera tres veces... Cristóbal no quería nada con restauradores, porque en experiencias anteriores, le pedían precio y Extiercol no podía trabajar en esas condiciones. Pedro, con tesón, le convenció y no sólo no le ponía trabas a sus precios, sino que le decía que le parecía justo, pagar más.



como hacía en su huerta, años ha y de repente se encontró con unas matas de más de dos metros de altura, que desbordaban la vara y caían al suelo (las plantas de guisantes Maravilla y Príncipe Alberto, típicas en el Maresme, son las más altas entre las variedades que se cultivan en España).

Cristóbal deja secar las plantas de guisantes al final de cada línea, para utilizar las semillas en la plantación del año próximo.

Mientras estamos viendo las plantas de guisantes, encontramos un nido escondido entre las matas. También vemos mariquitas, numerosas abejas y escuchamos variados cantos de aves. En el roquedal de la cima, sobrevuela majestuosa un aguila. Si en la huerta se utilizaran fertilizantes químicos y pesticidas, nada de eso sería posible.



Iniciaron una fructífera relación comercial y ahora es uno de sus mejores amigos. Cada cierto tiempo, hacen una reunión de planeamiento y la plantación se hace según las previsiones de necesidades de verdura del restaurante. Especialmente los productos gourmet, como guisantes lágrima y habitas baby, que estaban en plena producción en el momento de nuestra visita. Produce esa maravilla desde 2021. Lleva tres años experimentando con semillas procedentes del Maresme y considera que la semilla ya se ha adaptado. El primer año se sorprendió mucho porque envaró el guisante a un metro,

Continuamos la visita a la huerta, revisando las zonas de las habas (baby), garbanzo (este año van a experimentar con el verde inmaduro), Kale, coles de bruselas, cebolleta, brócoli, hinojo, acelga, nabo, rabanillos, espinacas (muy succulentas), remolacha, apio y unas magníficas lechugas.

Pronto plantarán unos tomates rosas, rescatados de semillas de la zona. Son enormes y curiosamente no los encañan, los dejan crecer en el suelo y no se pudren, ni cogen enfermedades. Varios expertos afirman que el tomate no necesita sol, sino que sólo necesita calor. Por ello permiten que los tomates se escondan al abrigo de la hierba y de esa forma consiguen que estén sanos y adquieran notable tamaño.



ancianos del pueblo, con sus hortalizas y verduras. Para ello se presentaron a un concurso y ganaron la financiación de la Fundación COTEC. También tienen un huerto en invernadero llamado “La Tierra que alimenta”, para enseñar a los niños de los colegios de la zona a cultivar de forma sostenible. Además venden aceite, miel, huevos, quesos y conservas de tomate.

Creo sinceramente que el futuro de la alimentación en España, debe pasar por proyectos como los de EXTIERCOL y Cristóbal. Por una parte conseguimos recuperar la población de la España vaciada con el regreso a los pueblos de jóvenes para trabajar en el campo, en empresas tan bonitas como esta.



El huerto está perfectamente ordenado en bancales y se estercola sólo lo necesario. El estiércol (de oveja y caballo) lo proveen las granjas ganaderas del pueblo. Los cultivos se van rotando de un año a otro. Los restos de los desbroces se dejan en la tierra para contribuir a la fertilización.

El semillero lo tienen actualmente en Coín y trasladan los plantones a un invernadero en el pueblo.

En la zona baja, pegada al río tienen árboles frutales y también los montones de estiércol y compost (restos vegetales y madera triturada). Para el compost utilizan materiales tan variados como ceniza, polvo de mármol, suero de queso y el ramón de las podas de los olivos.

Otros proyectos de EXTIERCOL son la instalación de comedores sociales para escolares (iniciativa del AMPA) y

Por otra parte conseguimos la vuelta a muchas tradiciones abandonadas en pos del arbitrio de las multinacionales de semillas, fertilizantes y pesticidas. Volvemos a las labores en el campo de toda la vida, mejoradas con técnicas y ciencia del siglo XXI y sobre todo, retomamos la salud alimentaria y los sabores auténticos, de antaño, que muchos tanto echamos de menos.



*Juan Carlos  
G. Barranco*

*Técnico en desarrollo  
de frutos rojos*

# ¡¡MÁS ALLÁ DEL JAMÓN Y LAS GAMBAS!!

De las fresas y los frutos rojos de Huelva...

---

## Introducción

**E**n la gastronomía nacional, la provincia de Huelva es sobradamente conocida por la diversidad y excelencia de sus productos. Cada comarca ofrece auténticos iconos culinarios: La Sierra, con el cerdo ibérico como protagonista, donde el jamón de Jabugo y de la Sierra de Aracena y Picos de Aroche es el rey. En el Andévalo, el trono es para el gurumelo, que solo se cría en esta zona, parte de Badajoz y en la vecina Portugal. Los vinos de uvas blancas del Condado acompañaron a Colón en la hazaña descubridora. La campiña, cerealista, con su pastelería de reminiscencias andalusíes, llena de masas enmieladas, almendras y cabello de ángel. Y en la costa atlántica, la más que reconocida gamba blanca.

No tienen menos valor productos como la coquina, el choco, la mojama, el cordero, la castaña, las habas, etc....

Sin embargo, desde unos años a esta parte, Huelva está alcanzando gran prestigio internacional por ser el principal proveedor de frutos rojos de Europa.

**Algunos datos:**

La superficie total dedicada a la producción de frutos rojos para la campaña 2023/24\* es de 11.243 hectáreas. La fresa es la fruta más emblemática, ocupando un total de 6.100 hectáreas, seguida del arándano, que no ha dejado de aumentar su área de producción en los últimos años, situándose en 3.610 hectáreas. La frambuesa, con un descenso notable debido a la competencia con fruta procedente de Marruecos, se sitúa en las 1.380 hectáreas. Con menor superficie, pero generando un interés cada vez mayor, está la mora con 153 hectáreas.

La provincia de Huelva es la principal productora de frutos rojos de España, al concentrar el 98% de la producción nacional y el 30% de la europea. La pasada campaña, las exportaciones de frutos rojos rozaron los 1.500 millones de euros.



*Mujer recolectando*

*“La provincia de Huelva es la principal productora de frutos rojos de España [...]”*

**Un poco de historia:**

De entre todos los frutos rojos, la fresa fue la primera en cultivarse en la provincia de Huelva donde empezó a consolidarse en la década de los 60 del siglo pasado. Un pionero con escasos conocimientos agrícolas pero gran visión de futuro plantó las primeras plantas de fresa en su finca de “Las Madres”, en el término municipal de Moguer; hablamos de Don Antonio Medina. Sus mejoras agronómicas, tecnológicas, los suelos arenosos, la gran calidad del agua y un clima envidiable; hicieron el resto.

La fresa que cultivamos actualmente (Fragaria x ananassa) también conocida como fresón, es un híbrido procedente del cruzamiento entre una fresa norteamericana (Fragaria virginiana) y otra especie procedente de Chile (Fragaria chiloensis), que tuvo lugar en Francia en el siglo XVIII.

Numerosas son las variedades que hoy en día se cultivan en Huelva (según los datos publicados por FresHuelva, en la pre-

sente campaña 2023/24 se han plantado un total de 20 variedades distintas, procedentes de 14 programas de mejora diferentes). Este podría ser perfectamente un buen material para otro artículo: ¿Conocemos las características de cada variedad? ¿Sabemos cuándo es su mejor temporada de consumo? ¿Hay una variedad para cada momento?....

**Recetas con fresas:**

Sin embargo, hoy nos ha traído aquí compartir con nuestros lectores la importancia de los frutos rojos en la oferta gastronómica onubense y su repercusión al nivel más alto de la restauración moderna. Desde una sencilla receta muy popular en las zonas de cultivo, como son las “Fresas al vinagre del Condado” hasta el sofisticado “Gin-Fizz frío-caliente” que el popular Martín Berasategui mantiene en la carta de su buque insignia en Lasarte desde 2021.

Como sé que os interesa, vamos con las recetas:

**FRESAS CON VINAGRE DEL CONDADO**

600 gramos de fresas troceadas.  
 1 c.s. de vinagre del Condado de Huelva.  
 Se dejan macerar entre 1 y 2 horas en la nevera.  
 Así ya están deliciosas, pero puedes añadirle yogur, queso crema e incluso un poco de rulo de cabra.  
 Y no necesitan nada de azúcar.



Delicioso postre. - [elbauldulce.com](http://elbauldulce.com)

**GIN-FIZZ (FRIO-CALIENTE)**

By Martín Berasategui

*Martín Berasategui*

**Ingredientes**

- 1kg. de fresas frescas
- 50g. de azúcar semoule (extrafino)
- 50g. de zumo de limón

**Elaboración**

- Retirar a las fresas el pedúnculo con ayuda de una puntilla y pasarlas por abundante agua fría.
- Colocar las fresas enteras recién lavadas con el azúcar y jugo de limón recién exprimido en un bol.
- Poner a baño maría muy lento durante 1y1/2 hora aproximadamente.
- Retirar y dejar reposar 12 horas a temperatura ambiente.
- Pasado este tiempo filtrar por estameña fina para lograr un coulis fino y elegante.
- Colocar en un molde y congelar.

**Espuma caliente de ginebra y limón**

- 350g. de clara de huevo
- 260g. de zumo de limón
- 140g. de ginebra
- 290g. de almibar TPT

**Elaboración**

Mezclar y triturar con la ayuda de térmix para romper las claras, colar y rellenar el sifón 3/4 partes. Añadir una carga de sifón.

**Relleno de sifón**

Sifón de 1/2 litro. =450 g. de aparejo. Cargas de sifón= 1 unid.

**Acabado**

- A la hora del servicio mantener el sifón en la Roner a 64°C.
- Rellenar con una copa aproximadamente 30 g. de granizado y a continuación servir la espuma (unos 15 g.)
- Por último, rayar un poco de lima fresca y colar un brote de menta.

**Granizado de fresa**

Coulis de fresa (elaboración anterior)

**Elaboración**

Pasar por el rayador de granizados el bloque de coulis (elaboración anterior) congelado y reservar en el congelador.

**Algunas reflexiones:**

Ni que decir tiene que las propiedades de la fresa y del resto de los frutos rojos no son solo de carácter gastronómico. Infinidad de especialistas en nutrición, cardiólogos, dietistas, etc, llevan años hablando de las cualidades intrínsecas de estas frutas: tienen propiedades antioxidantes, diuréticas y antiinflamatorias. Frenan la acción de los radicales libres y son aliados de la salud cardiovascular; así mismo, previenen infecciones en el tracto urinario y alivian enfermedades de carácter inflamatorio.

***Provincia de Huelva***

Provincia española situada al oeste de la comunidad autónoma de Andalucía. Su capital es la ciudad de Huelva. Con una población de 530 824 en 2023,2 ocupa el puesto 31 en población por provincia a nivel nacional, además de ser la provincia menos poblada de Andalucía.

*más...*

Por todo ello y en un momento en el que la agricultura reclama su lugar, hemos de tomar conciencia de que nuestros sistemas productivos están a la vanguardia a nivel mundial. Somos capaces de llegar con nuestros frutos rojos a cualquier línea de cualquier cadena de supermercados Europea, Británica o del Medio Oriente.

Atendemos a modelos de sostenibilidad, donde la protección del medio ambiente y el uso racional del agua no son ficción, son una realidad que los agricultores se exigen día a día. Prueba de ello es el uso de sondas para el riego a demanda, cada gota cuenta en tiempos donde la sequía amenaza con la reducción de la superficie para el cultivo de estas frutas. La seguridad alimentaria, con controles a pie de finca para conocer en todo momento la trazabilidad de cada kilogramo de fruta, del campo a la mesa. La implantación de planes de responsabilidad ética, laboral y social con la mano de obra de otros países.

A veces, lo generoso de nuestro clima y nuestra tierra, las bondades de nuestros magníficos productos y la riqueza de nuestra gastronomía nos alejan del día a día del campo, de sus necesidades e inquietudes. Hoy, estas palabras escritas para dar a conocer los frutos rojos producidos en la provincia de Huelva, que han ayudado a consolidar su gastronomía y han servido de motor económico, me gustaría que también fueran un reconocimiento para los que cada día las llevan a nuestras mesas.

**BIBLIOGRAFÍA**

*\*FresHuelva. Asociación Onubense de Productores y Exportadores de Huelva.  
"La fresa de Huelva" – Junta de Andalucía. Consejería de Agricultura y Pesca.*

# Recetas Ancestrales



## Ajo berenjena o Ajoberenjena

**E**ste muy antiguo ajo o gazpacho caliente, que también se puede tomar frío, es llamado igualmente Ajo de berenjena y hoy se sigue labrando en algunos pueblos de las comarcas de La Janda y Campiña de Jerez (Cádiz), o en Aldea del Rey (Ciudad Real), un testigo de la humilde y sabrosa cocina popular.

La berenjena llega y se difunde rápidamente en la Península durante el dominio árabe, llegando a ser la reina de las hortalizas de la cocina andalusí que no faltaba en ninguna fiesta donde se tomaba en diversos platos dulces o salados. Su paso a la cocina cristiana fue muy rápido y, al ser abundante, fácil de cultivar y barata, se convierte, igualmente, en ingrediente base de alguno de los platos más sencillos y populares, como este Ajo berenjena, o formando parte de otros: el Ajo mortero de los Pedroches o el Ajoharina de Bélmez, ambos de la provincia de Córdoba, entre otros. Lo habitual era, si había algún resto de carne, trocearlo y añadirsele por encima.

### Ingredientes

- 1 kg de berenjenas
- ¼ kg de pan de pueblo
- 3 o 4 dientes de ajo
- 150 cl de AOVE
- c.s. de agua de hervir las berenjenas
- c.s. de vinagre de Jerez
- c.s. de sal
- (c.s. de pimienta)



## Elaboración

- Pelar, trocear y cocer las berenjenas hasta que estén tiernas.
- En un dornillo o cuenco labrar los ajos pelados con unos granos de sal.
- Una vez majados, añadir las berenjenas y el pan, que se ha de mojar previamente en el agua de haber cocido las berenjenas, y majarlo todo, ayudándose con la cantidad que se desee del agua de las berenjenas.
- Cuando se tenga una textura homogénea, añadir el aceite y majar para intentar emulsionarlo; después, verter el vinagre al gusto y rectificar el punto de sal y, si es el gusto, espolvorear con pimienta.
- Si se desea tomar caliente, llevar todo el majado con un poco más de agua de la cocción al fuego; de lo contrario, reservar en la nevera hasta su servicio.



GASTRO **ÑAM**