

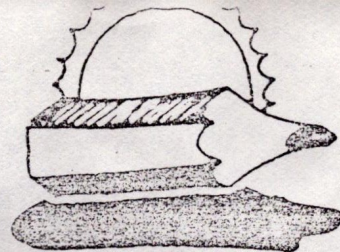
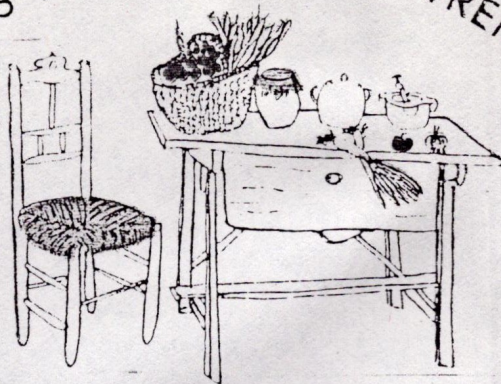
ASOCIACIÓN PEDAGÓGICA  
«ESCUELA DE VERANO DE  
EXTREMADURA»

CURSO - TALLER de  
**GASTRONOMIA**



**Cáceres**

Universidad Laboral  
1 al 10 de Julio de 1.987



ASOCIACIÓN PEDAGÓGICA  
«ESCUELA DE VERANO DE  
EXTREMADURA»

AGENDA DEL CURSO DE GASTRONOMIA EXTREMEÑA.

Horario: 12 a 13, con posibilidad de seguir hasta las 13'30 h.

**Día 2: LA CAZA.**

Un repaso a toda su problemática: Vedas, animales, ecología, turismo...

Ponentes: D. MANUEL PINO RICARDO y d. PEDRO REJA VILLALOBOS, Presidente y Delegado de Campo de la Asociación de Cazadores de Badajoz.

**Día 3: LOS QUESOS ARTESANOS.**

Clases, zonas, comercialización, legislación, catas...

Ponente: D. JUAN ANTONIO GALLARDO, Vicepresidente Nacional y Presidente Regional de AFQA.

**Día 4: LA MATANZA.**

Zonas, animales, productos, legislación...

Ponentes: D. MANUEL GARRIDO LOPEZ, Químico de Industrias Cárnicas; d. ANTONIO DEL YELMO VILLAR, Profesor EGB; y d. EMILIO CARMONA CARMONA, Jefe de Sección Productos Alimentarios de la Consejería de Sanidad y Consumo de la Junta de Extremadura.

**Día 6: LA CARNE.**

Problemática, clases, factores de calidad, legislación...

Ponente: D. JESUS VENTANAS, Vicedecano y Profesor de Tecnología Alimentaria de la Facultad de Veterinaria de la Universidad de Extremadura.

**Día 7: LOS PECES DE RIO.**

Clases, comercialización, ecología, legislación...

Ponente: D. JUAN JOSE PEREZ REGADERA, Director de la Centro Nacional de Acuicultura de Badajoz.

**Día 8: VINOS Y AGUARDIENTES.**

Clases, zonas vinícolas, uvas viníferas, embotellado...

Ponente: D. ANICETO MESIAS IGLESIAS, enólogo.

**Día 9. COCINAR EN LA ESCUELA.**

Un nuevo reto en la educación de preescolar y EGB.

Ponente: D<sup>a</sup> MARIA PAZ PELLISA AMPOSTA, Coordinadora Provincial de Escuelas Infantiles de Badajoz.

### El pan, ese alimento

'Ganarás el pan con el sudor de tu frente...'

Esa maldición divina, en los albores de la humanidad, ya da a entender la importancia de este alimento. Importancia que ha seguido manteniéndose desde entonces.

Hacia el año 8000 a. C. los hombres nómadas empezaron a asentarse y cultivar — empíricamente— los cereales. Es muy probable que fueran las mujeres las primeras agricultoras, ya que los hombres se dedicaban a la caza. En vestigios neolíticos del 6700 a. C. en el Irak, se ha descubierto la existencia de trigo; en el delta del Danubio y en la desembocadura del Rin (4000 a. C.)

Los griegos honraban a Demeter, diosa de la fecundidad, con un grano de trigo. Su correspondiente romana, Ceres, llenó el cuerno de la abundancia y lo derramó sobre la Tierra. Era tal la importancia del pan en Roma, que llegó a crearse el Colegio de Panaderos, estando exentos de cualquier otro servicio. Los emperadores romanos sabían de la enorme importancia del pan, y temían los desórdenes públicos que ocasionaba su falta; por eso se inventaron la sutil política de 'pan et circensis', pan y juegos.

En las ordenanzas medievales se regulaba el tipo de trigo y de harina; que el horno sólo podía construirlo el rey o señor feudal; venderlo en un lugar determinado y fijo, donde deberían ir todos — plebeyos y nobles— a adquirirlo. Esta época es la de la creación de los poderosos gremios de panaderos, siendo de los primeros el de Londres, en el siglo XII.

Parece ser que el oficio de panadero empezó en Grecia, entre los siglos VI y IV a. C. Además de hacer pan, molían el trigo. En la Alta Edad Media, los panaderos no podían con el exceso de trabajo, por lo que surgió la figura del molinero (no siempre demasiado bien considerados por la tradición popular).

Con el siglo XIX se perfeccionó la agricultura y la molinera. El salvado de trigo

se dejó para forraje de los animales. Empezaron a amasarse los primeros panes blancos. Los adelantos industriales bajaron el precio del pan para el pueblo, pero subieron las adulteraciones. Fueron los ingleses los que generalizaron el pan blanco, en una moda que sigue hasta nuestros días.

Un grano de trigo tiene tres partes principales: el germen o embrión (que contiene vitaminas, fosfatos solubles y esencias aromáticas); el endospermo, casi todo el grano, la harina: almidón y proteínas de gluten; y el pericarpio, la corteza o piel (proteínas, grasa, vitaminas, fibras y minerales).

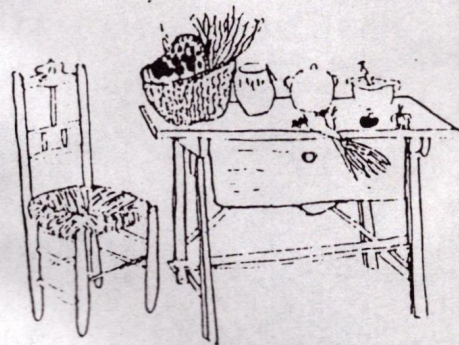
Pues bien, al moler el trigo y utilizar para la elaboración del pan sólo una harina blanca, arrojamos a la basura todas las vitaminas, fosfatos, proteínas, ... y nos conformamos con el almidón y el gluten. Una verdadera torpeza. Sobre todo si tenemos en cuenta de que con la harina completa reduciríamos —o evitaríamos— el estreñimiento, la obesidad, haríamos un gran favor a nuestros cabellos, dientes, huesos... y la disminución de la anemia, trastornos nerviosos y cardiovasculares, infecciones crónicas, asma...

Parece ser que el pan integral es la panacea para todo ello. Sin embargo, seguimos consumiendo pan blanco, bien por desinformación, por comodidad o porque el pan 'negro' no se lleva.

Es necesario volver a recordar aquellos sabores recónditos del pan entero. Los hornazos con huevo y chorizo; las migas; los gazpachos, los dulces con pan ludio o leudado, los picatostes, el pan con aceitunas, los repápalos dulces o salados, la torrijas, las tostadas con aceite de oliva virgen, y la inmensa variedad de dulces hechos con harina.

El pan nuestro de cada día...

JUAN PEDRO PLAZA CARABANTES



Anagrama de la Asociación.

#### Dónde comer y qué comer

Uno de los restaurantes que lleva más tiempo trabajando por la cocina extremeña y, además, en un pueblo perdido de las rutas normales es Mesón La Jara-Casa Andrés en Puebla de la Reina (Badajoz), a unos treinta kilómetros de Mérida.

Sus directores propietarios son Matías y Manolo Macías Amado. Su teléfono es el 360005, y el día de cierre semanal es el lunes.

Para aquellos que no lo conozcan les aconsejamos el menú-degustación, que con un precio —aproximado— de 1.500 a 2.000 ptas. les ofrece:

Queso de la Serena, matanza de Andrés, ancas de rana, cojon-dongo, zorongollo, revuelto de trigueros, conejo al salmorejo, cabeza de lomo al modo de la puebla, mollejas en salsa de la Jara, repápalos con leche, piñonate y arrope. Todo ello, y más, regado con los vinos extremeños Catalina Arroyo, Gran Viña Amelia, Marqués de Villalba, y variados aguardientes de la tierra.

Para ese rato de tranquilidad en la media-noche, cuando quieras estar en un ambiente relajado y cómodo, degustando los mejores vinos y cavas extremeños y catalanes, con tapas de gran calidad y aprovechando para oír buena música un sitio céntrico: La otra luz del Jazz, calle San Isidro con calle Cuartel, en Badajoz.

#### Defensa del consumidor

Otra de las labores de 'Amigos de la Cocina Extremeña' que nos hemos impuesto, es la de la defensa del consumidor extremeño. Aquello de que no nos den gato por liebre. Por ello, hoy ofrecemos listas de precios, aproximados, de vinos de la región. Nos ayudarán a comprar mejor, a conocer nuevas marcas y nombres.

Vinos extremeños: Goldelca tinto, 225 ptas. Viña Extremeña 2.º año, blanco y tinto, 150 ptas. Lar de Barros, tinto reserva 1983, 285 ptas. Castoreño, Oro

Viejo, 450 ptas. Coloma, blanco reserva, 200 ptas. Viña La Corchuela, blanco añejo y tinto, 115 ptas. Sol de Barros, 2.º año, 120 ptas. Chacaito, vino crianza fino, 395 ptas. Castelar, tinto 2.º año, 125 ptas. Fuente Vieja, rosado, 120 ptas. Montevirgen, semidulce, 200 ptas. Montevirgen, blanco, 140 ptas. Catalina Arroyo, tinto reserva 1983, 330 ptas. Catalina Arroyo, blanco, 205 ptas. Marqués de Villalba, tinto, 200 ptas. Jaloco, rosado, 200 ptas. Matanegra, tinto, 115 ptas.

# Un toque mágico: Las especias

Motivo de largas y penosas expediciones, de tristes y costosas guerras, de descubrimientos de nuevos mundos... las especias han tenido un lugar preponderante, en la cocina de la Humanidad, desde que el hombre dejó de comer carne cruda y sin elaborar.

En esta época de consumismo, en la que podemos adquirir cualquier alimento con sólo bajar a la tienda de la esquina, nos resulta difícil comprender lo expuesto anteriormente. Y no es así.

La demanda de especias tuvo su justificación perentoria desde la más remota antigüedad hasta bien entrado el siglo XVIII: Sólo un reducido grupo de privilegiados podía comer carne fresca. A los otros les quedaba el consuelo de comerla desecada, salada, ahumada o medio podrida.

No es que las especias la conservaran durante demasiado tiempo. Pero aromatizándolas era la única manera de consumir aquella carne o pescado insípidos, saladísimos o medio podridos. Además, se consideraba un signo externo de riqueza tener la despensa bien repleta de ellas.

Pero no era sólo la concepción utilitaria de la vida la que hacía consumir especias. La del espíritu, la otra mitad de nuestro ser, es normalmente más compleja. Las especias eran asociadas con el misterioso Oriente y a su uso se le daba carácter de panacea, para propiciar la longevidad y curar infecciones. ¡Ah, la muerte! Además, se creía que podía aumentar la virilidad, que tenían grandes cualidades afrodisiacas (¡ah, el amor!); porque, según venía contando el portugués Ludovico de Vartehema (1500), las mujeres árabes daban a sus amantes pimienta, canela, clavo y otras especias para aumentar su potencia viril.

Con semejantes razones, nuestros antepasados se convencieron rápidamente de su uso. Nosotros, en su lugar, hubiéramos actuado igual que ellos. Y habríamos ido a buscar la sal, a miles de kilómetros a través del desierto, y hubiéramos construido flotas de barcos, para enviarlos al ignoto y lejano Oriente para regresar, cargados de especias para Grecia o Roma, sólo la mitad de los barcos, después de salvar monzones, piratas y tormentas, y nos habríamos arrui-

nado y dejado de pagar a nuestros soldados, con el consiguiente derrumbe de todo un imperio como el romano.

O, por el contrario, nos podríamos haber hecho inmensamente ricos, como un tal Marco Polo; o, incluso, podríamos haber estado tan locos como un tal Cristobal Colón, que convenció a unos eufóricos Reyes Católicos de que, cogiendo un atajo, se podía llegar a la codiciada tierra de las especias, que les darían riquezas y poder mundial. Este rápido repaso a la historia humana, desde la óptica de la gastronomía, es clarificadora de su importancia.

La mayoría de ellas ya se conocían antes del descubrimiento de América. Procedían, como hemos visto, del Extremo Oriente. Los romanos usaban y abusaban de la pimienta en las salchichas, su gran pasión; los musulmanes utilizaban el azafrán como aroma, alimento, tinte y medicina; la nuez moscada empezó a ser usada como desodorante y, luego, para aromatizar la cerveza. Los extremeños nos trajimos la vainilla desde Méjico, para ser usada por dulceros y pasteleros de todo el mundo.

Actualmente, las especias han perdido gran parte de su importancia pasada. Ahora es mucho más fácil

conservar los alimentos y, por un mal entendido concepto de civilización, preferimos usar condimentos y aditivos artificiales, enmendándole la plana a la naturaleza.

Pero, en estos momentos de auge gastronómico... ¿qué haríamos en la cocina sin el laurel para aromatizar carnes y escabeches; sin el tomillo salsero, para nuestras aceitunas machás; sin el azafrán, para las apetitosas paellas; sin el cilantro o perejil para acompañar carnes y pescados; cómo podríamos hacer un buen adobo sin el pimentón y el orégano; cómo sabrían los dulces sin aromatizarlos con vainilla, anís o canela; cómo ayudaríamos a nuestro estómago sin el hinojo o el anís; cómo haríamos tantas medicinas en las que intervienen ¡todavía! las especias?

Siguiendo con la línea que nos hemos impuesto en 'Amigos de la Cocina Extremeña', damos un nuevo toque de atención a favor de usar lo natural, en contra de tanta bazofia que se nos hace tragar.

Es hora de volver a especiar nuestros platos, generosamente, pero dándoles ese sabio y mágico punto de equilibrio, que los hace más apetitosos. ¡Buen provecho! □

JUAN PEDRO PLAZA CARABANTES

## Dónde comer y qué comer

Nuestra capital autónoma está conociendo un auge importante en todos los órdenes. El gastronómico no podía ser menos. Pero, entre toda la interesante oferta, queremos sugerirles, hoy, un lugar recientemente redecorado, pero con una larga y seria trayectoria: Restaurante 'Bocao', en calle Atarazanas, 4. Teléfonos (924) 310809 y 301302.

Manolo y Loly atienden con gran profesionalidad. Como la de sus cocineros, que aprendieron de la mano del gran Luis Irizar. Empezó ofreciendo cocina extremeña, para ir inclinando su carta hacia preparaciones de 'nueva cocina vasca', pero manteniendo de la nuestra lo que solicitaban sus clientes. Como

sugerencias de comida: Entradas del cerdo ibérico; pimientos del pico rellenos de centolla; pastel de berenjenas y gambas; ajo blanco, bacalao moda de Alcántara; solomillo de cerdo ibérico en salsa de setas... Coste aproximado 1.800 a 2.200 pesetas.

Para adquirir productos extremeños de calidad y a precios asequibles, no hace falta buscar demasiado. En 'Embutidos Pepe', C./Virgen de Guadalupe, 7. Badajoz. Teléfono 239198, podemos encontrar un gran surtido de productos de la matanza, quesos artesanos, las mejores marcas de vinos extremeños. Merece la pena darse una vuelta para ver/admirar/comprar lo que allí hay. □

J.P

**GUIÓN PARA UN TALLER DE COCINA EN LA ESCUELA.**

Ponente: M<sup>a</sup> Paz Pellisa Amposta.

OBJETIVOS:

- El niño experimenta con los cambios.
- El niño va conociendo sabores.
- El niño tiene contacto con distintos alimentos y sus transformaciones.
- El niño desarrolla el lenguaje (Actividades iniciación a la lectura), y el conocimiento matemático.
  
- Le permite ejercitar una buena coordinación motora.
- Sentirse satisfechos consigo mismos, al comprobar que pueden elaborar comidas y darlas a probar a mamá, amigos... (Si la experiencia sale mal no es frustrante, puede volver a hacerla).
  
- Aprende jugando y saboreando lo que hace.

ACTIVIDADES RELACIONADAS:

- a) Tipo de motivación e información: Relacionado con una fiesta infantil, popular, cuento, trabajo en clase...).
- b) Iniciación del trabajo con los niños. Distribución de responsabilidades. Planificación del trabajo.
- c) Relación con las familias (ingredientes...).
- d) Confección de material:
  - + La receta (Recetario de clase).
  - + Fotografías, dibujos...
  - + Trabajo de Lengua: Conocimiento y utilización del vocabulario preciso (ingredientes, utensilios...)
  - + Compra (si es el caso) de los ingredientes necesarios: Salidas a mercados, tiendas...
  - + Ver las diferencias de empaquetamiento de productos, latas, botellas, paquete, bolsas, etc.
  - + Observación directa de los ingredientes: De donde vienen, estado actual, transformaciones que ha sufrido, trabajo sensorial...
  - + Transformaciones que sufren durante la elaboración, cambios de color, de volumen...
  - + Análisis de las transformaciones. Elementos que intervienen: calor, frío...
  - + Proceso de elaboración. Secuencias temporales.
  - + Presentación de las comidas. Efectos decorativos. y plásticos.
  - + Relaciones entre los niños: antes, durante y después.
  - + Puesta en común y comida.
- e) Aspectos matemáticos:
  - + Trabajo sobre medidas y peso.
  - + Proporciones.
  - + Cantidades.
  - + Correspondencias.
  - + Clasificaciones.
  - + Búsqueda de un código.
- f) Poesías, canciones, dramatizaciones, juegos...

## EL OÍDO

Aunque el oído es el órgano menos importante para la cata, también interviene en la degustación del vino.

Sólo en ausencia de ruidos el catador puede concentrarse suficientemente para poder catar.

Además, el oído capta el desprendimiento del carbónico en los vinos espumosos. El sonido que emite el vino al verse en la copa informa sobre la densidad del mismo, su ligereza, su untuosidad, etcétera.

Este rápido recorrido sobre los mecanismos de la cata nos permite afirmar que «*catar es beber el vino con los cinco sentidos*».

## DIFICULTADES DE LA CATA

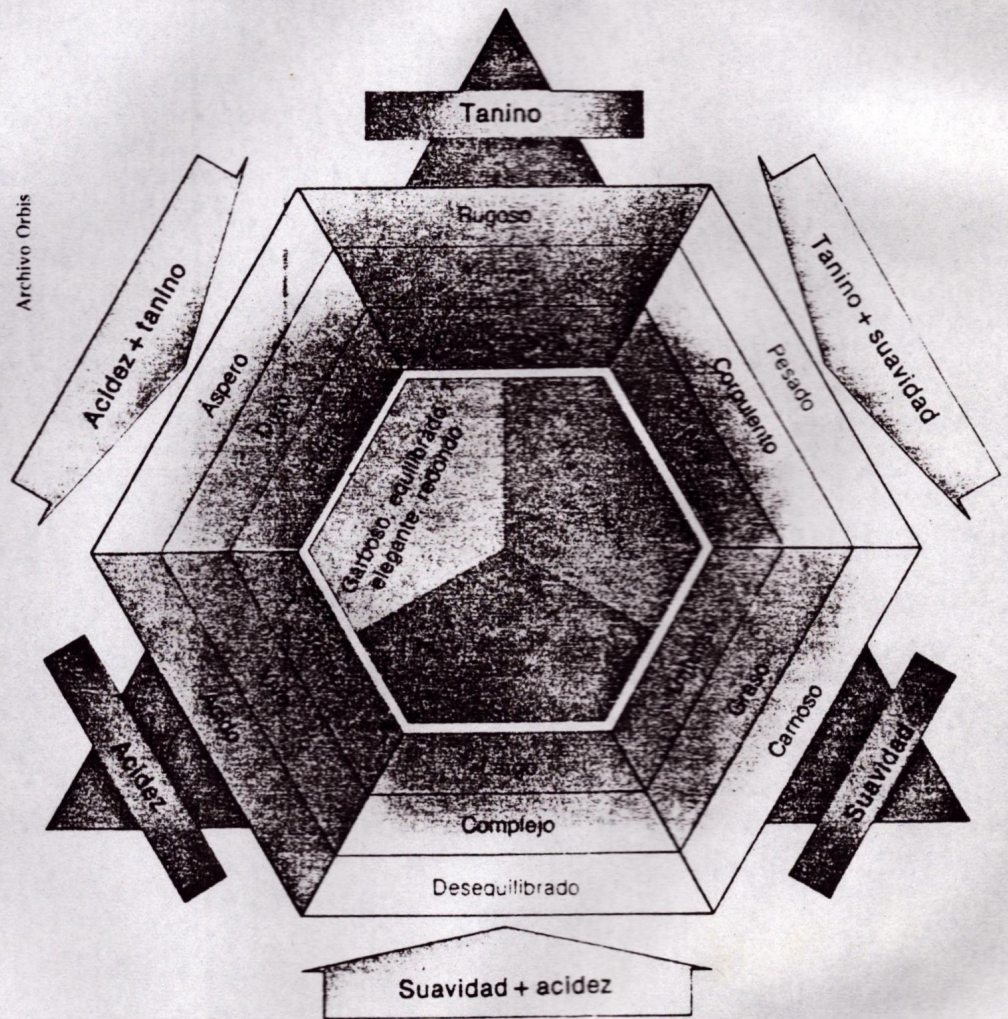
La cata es un arte y una ciencia difícil para cualquiera que no esté entrenado. Se podrían resumir así las principales dificultades que presenta la cata:

- Su carácter subjetivo, ya que se apoya sobre impresiones personales. La personalidad del catador influye en gran manera.
- La imposibilidad de valorar o medir con cifras un aroma o un sabor, ya que no siempre existe una proporcionalidad directa entre la concentración de una sustancia en un vino y la sensación olfativa o gustativa que provoca. Un olor o un sabor no se miden; sólo se pueden comparar. Es difícil expresar estas sensaciones percibidas por el olfato y el gusto; mucho más difícil que describir las sensaciones que se perciben con la vista y con el tacto.
- La influencia de las condiciones de la cata (lugar, luz, ambiente, hora, temperatura, etc.).
- Estado de salud del catador y entrenamiento de sus sentidos, así como la fatiga de los mismos.
- Dificultad de codificar el léxico del catador y, sobre todo, de que el profano entienda este lenguaje.
- La gran variedad de vinos que existen en el mundo.



## Fases de la realización de la cata

- Servir el vino a la temperatura adecuada. Llenando sólo un tercio de la copa.
- Sujetando la copa por el pie. Llevarla a la altura de la cintura para observar la parte superior del vino en el vaso (disco). Es aconsejable disponer de un fondo blanco para poder observar el color con nitidez.
- Llevar la copa a la altura de los ojos para observar el vestido del vino y el grado de limpidez del mismo (observar al mismo tiempo la posible efervescencia y las lágrimas del vino).
- Acercar la copa, sin agitar, a la nariz para observar los aromas primarios. Agitar después con energía y volver a oler (aromas secundarios); dejar reposar y volver a acercarla a la nariz (aromas terciarios).
- Introducir la lengua en la copa para percibir las posibles sensaciones dulces en la punta de la lengua.
- Ingerir una pequeña cantidad de líquido y llevarlo, lentamente y con atención, hasta el final de la boca, sin tragarlo.
- Escupir el vino.
- Juzgar, describir y clasificar el vino.



Esquema clásico ideado por Max Léglise para representar las cualidades y defectos

de un vino tinto. Los caracteres fundamentales son la riqueza tánica,

que es la base de la estructura; la suavidad que va unida a la sensación de cuerpo,

y la acidez, que refuerza la viveza y el frescor. Deben combinarse en armonía



## MECANISMOS UTILIZADOS EN LA CATA

Los catadores han apreciado las características organolépticas de los vinos mucho antes de conocer la técnica sistemática de la cata. Sin embargo, lo harán mucho mejor cuando conozcan a fondo cómo funcionan los mecanismos de la misma y puedan estudiar cómo influyen en los resultados finales los factores internos y externos.

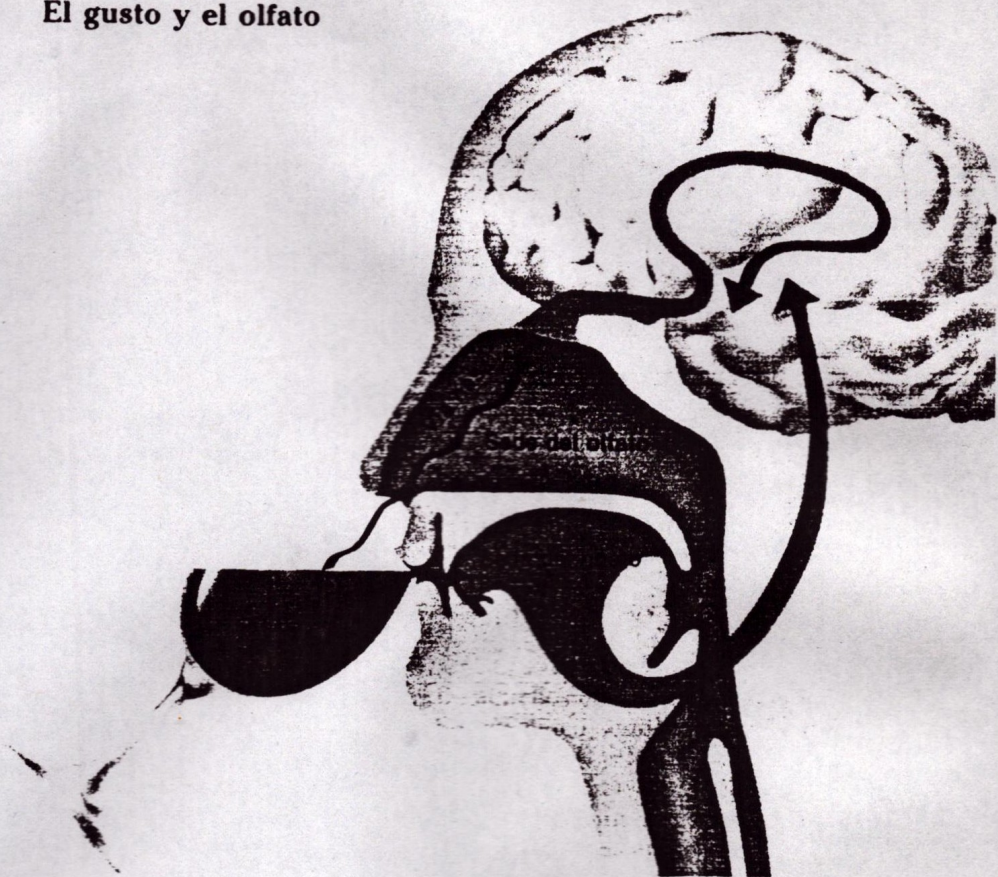
Al conocer mejor los mecanismos de la cata y las condiciones en que ésta debe desarrollarse, el catador evitará errores, percibirá sensaciones más puras y, en una palabra, captará e interpretará mejor el mensaje del vino.

### La función de los sentidos

Los órganos fundamentales para la cata son aquellos en los que residen los sentidos, los cinco sentidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto.

Durante la cata se pone en juego un conjunto de estímulos sensoriales (visuales, olfativos, gustativos, táctiles y auditivos) a través de ciertos agentes químicos y físicos que provocan la estimulación de los órganos receptores específicos de los sentidos. Las múltiples sustancias naturales que componen el vino (más de 350), cuando están presentes en dosis apreciables, excitan las terminaciones sensibles de las células nerviosas de nuestros sentidos y las estimulan, produciendo una sensación.

## El gusto y el olfato

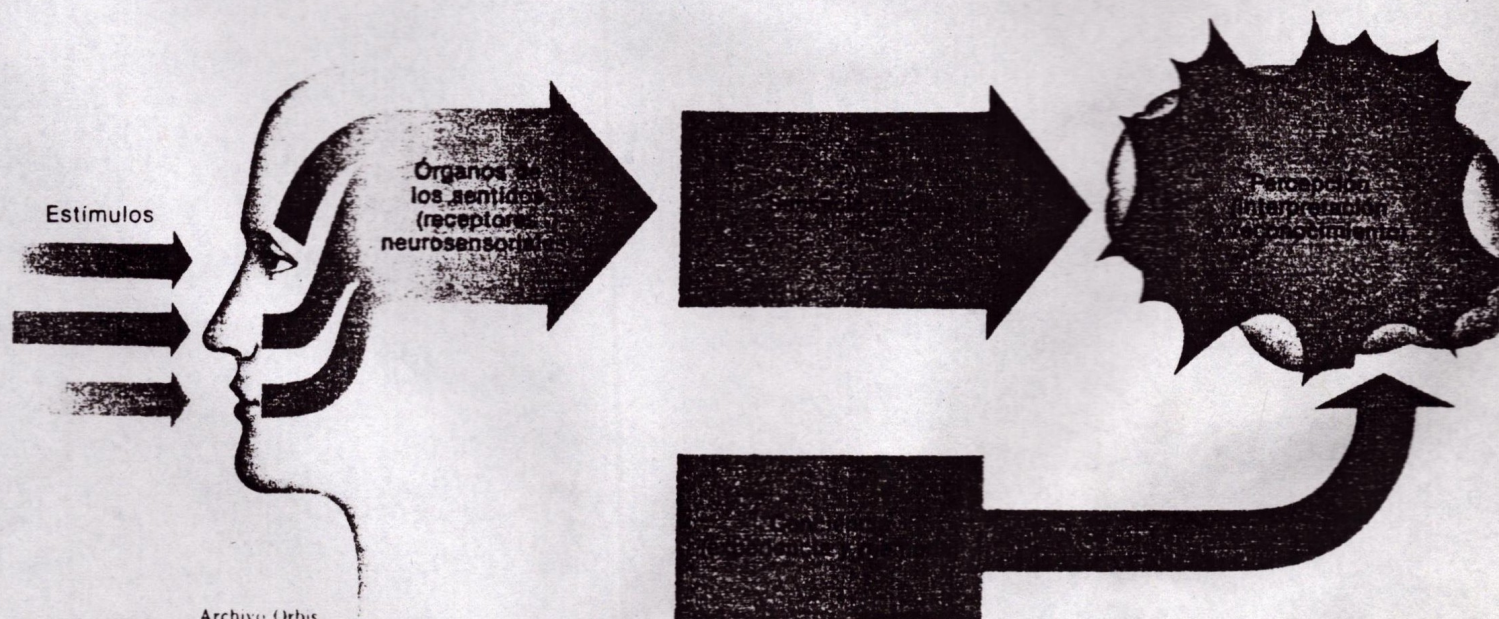


*Arriba, esquema que representa el mecanismo fisiológico de la degustación. El aroma del vino impresiona el bulbo olfativo a través de la nariz y también, mientras*

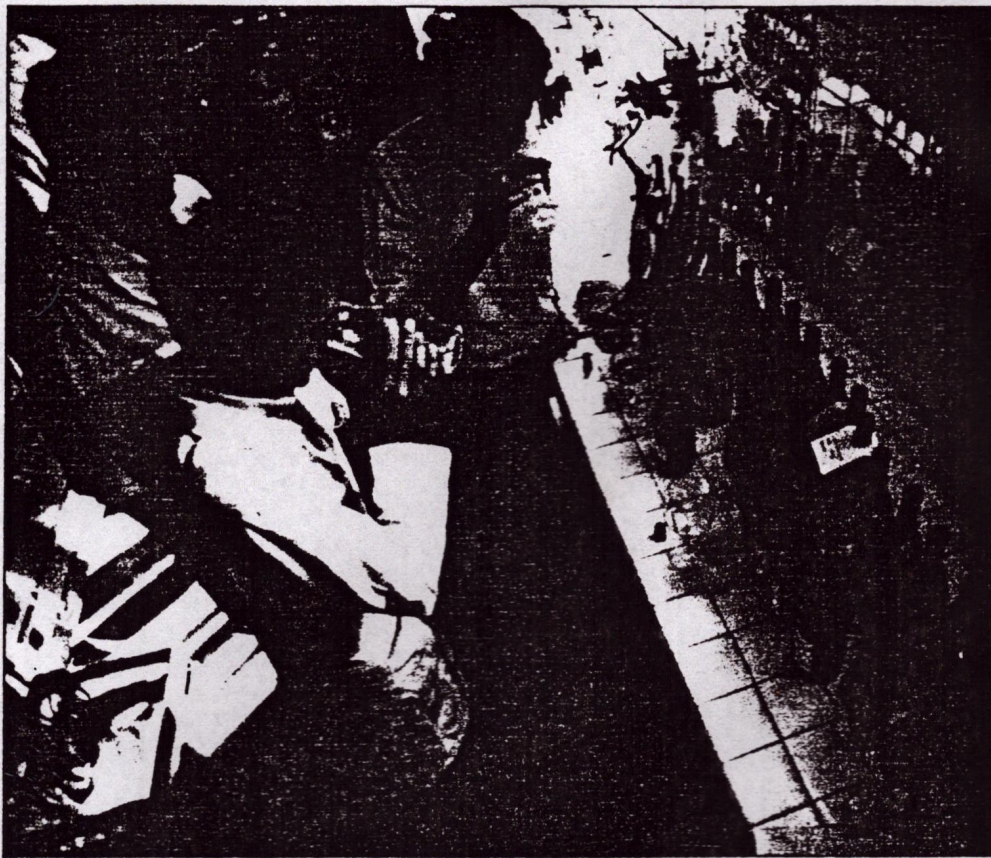
*permanece en la boca, por vía retronasal. En la lengua despierta las sensaciones de las papilas gustativas. Ambas impresiones son conducidas al centro cerebral correspondiente.*

*La función de los sentidos (abajo) es decisiva en el acto de la degustación. Los diversos componentes del vino estimulan las células nerviosas de los sentidos*

*y produce una sensación que queda codificada en el cerebro. La memoria relaciona entre sí las distintas sensaciones para registrarlas e interpretarlas.*



Archivo Orbis



Los enólogos analizan diferentes muestras de los vinos de una misma añada para compararlas entre sí. El análisis organoléptico les permitirá obtener algunas conclusiones

sobre la posible evolución de los vinos cuando desarrollen su «bouquet» en la botella y alcancen el cenit de su madurez, redondeando y acentuando sus cualidades.

Todas estas sensaciones se reúnen y sintetizan en zonas específicas del cerebro, que las evalúa y las codifica. El cerebro las compara con otras informaciones que ya conoce el catador. Si se trata de una sensación desconocida, no puede ser interpretada y pasa desapercibida o se confunde con otra. Sólo cuando el cerebro

reconoce la sensación, se produce lo que se llama «percepción», es decir, interpretación e individualización de la impresión correspondiente.

**La sensación es inconsciente; sólo la percepción es consciente**

Todo este proceso, en apariencia tan complicado, se desarrolla rápidamente. La representación esquemática adjunta (en la página opuesta) puede facilitar su comprensión.

A partir del momento de la percepción, el sistema nervioso transmite las órdenes necesarias a los sentidos interesados y registra y almacena las sensaciones. Actúa, pues, como una central de comunicaciones.

Las propiedades organolépticas del vino son estimulantes y actúan, por tanto, como estímulos que el cerebro transmitirá después a los diferentes órganos de los sentidos:

- Los estímulos visuales se dirigen a la vista (ojo humano).
- Los olfativos se transmiten al olfato.
- Los gustativos a la lengua (órgano del gusto).
- Los auditivos al oído.
- Las sensaciones térmicas o táctiles, a los corpúsculos táctiles de la lengua (tacto).

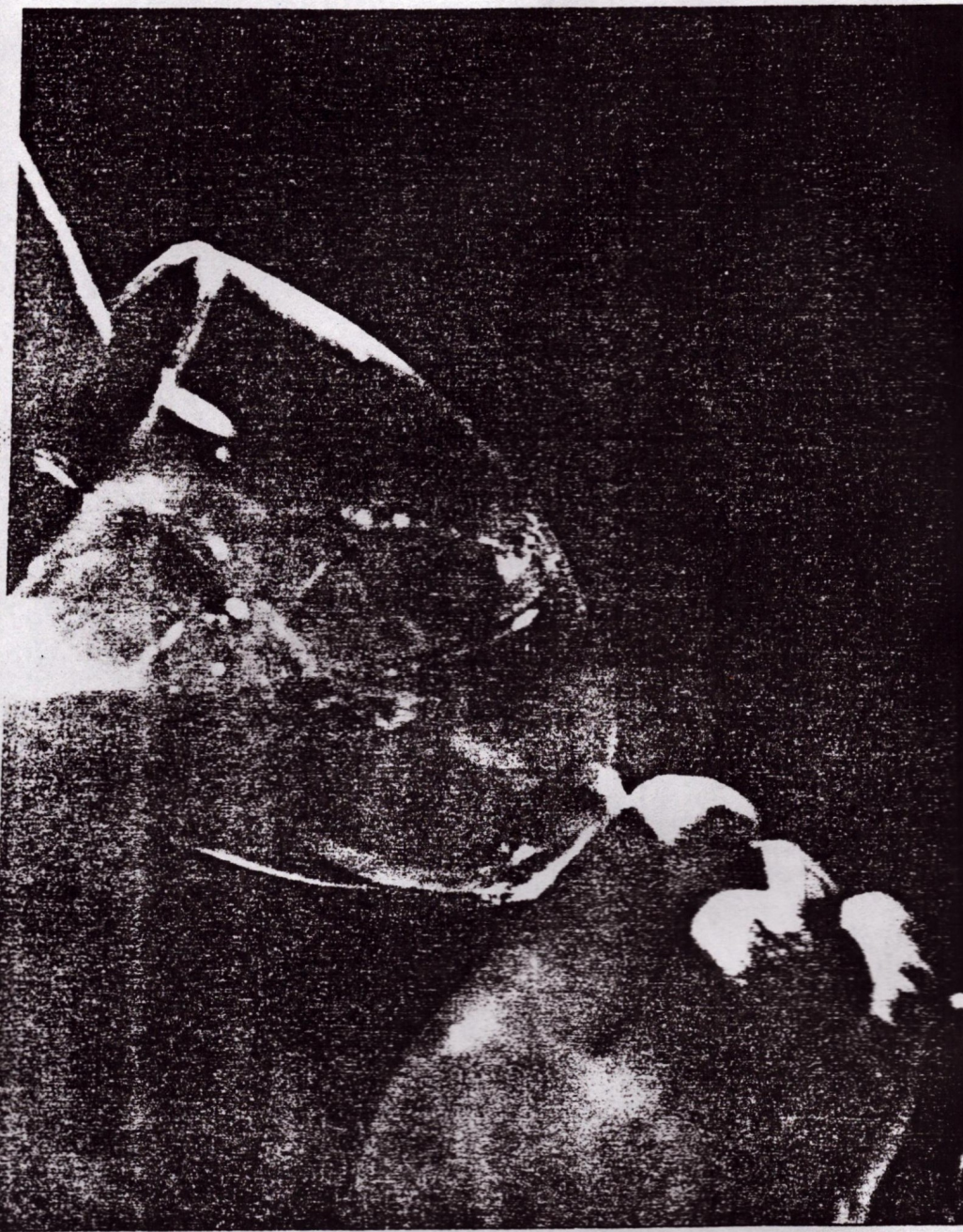
Todos los sentidos intervienen y participan, de una u otra forma, en la degustación de los vinos. Incluso el oído puede percibir la caída del vino en la copa o el sonido de una fermentación ligera.

Todas las sensaciones, pero principalmente las olfativas y las gustativas, sólo aparecen cuando se acumula una cantidad mínima de estímulos. Por ejemplo, se necesita una cantidad mínima de azúcar para apreciar el sabor dulce. A esa cantidad mínima se le llama *umbral de percepción*. Y lo mismo se podría decir para el resto de los sentidos. Los umbrales varían para cada persona. Según las aptitudes se podría establecer así un sistema de selección de catadores. La percepción puede aumentar con el entrenamiento y disminuir por la falta de práctica.

De esta forma se comprende que lo primero que tiene que hacer el futuro catador es conocer el mecanismo de funcionamiento de los sentidos y, además, entrenarlos continuamente.

En resumen, se puede decir que la cata del vino es la interpretación de una suma de sensaciones percibidas simultánea o sucesivamente.

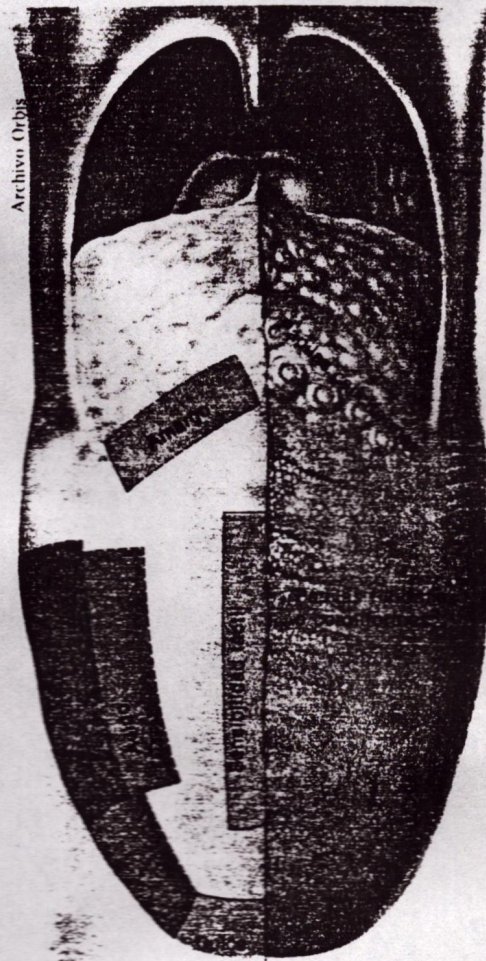
Órganos	Sentidos y sensaciones	Caracteres percibidos	
BOCA	Olfacción (vía retronasal) Sensaciones olfativas	Aroma de boca	GUSTO
	Gusto Sensaciones gustativas	Sabor o gusto propiamente dicho	
	Reacciones de las mucosas Sensibilidad química	Astringencia y causticidad, picante	
	Sensaciones táctiles	Consistencia, fluidez, untuosidad	TACTO
	Sensibilidad térmica	Temperatura	



El vino (como se verá al estudiar su composición) contiene sustancias comprendidas en los cuatro sabores fundamentales. Por eso es necesario que el catador sepa apreciarlos y entrene su sentido del gusto. Un método práctico y

eficaz es utilizar disoluciones de sustancias puras en agua: azúcar cristalino (sacarosa) para el dulce, cloruro sódico (sal de cocina) para el salado, ácido tartárico para el ácido, y sulfato de quinina para el amargo.

## La sede del gusto



*El vino, al entrar en la cavidad bucal, excita las papilas gustativas de la lengua y despierta sensaciones en el paladar (impresiones de temperatura, de astringencia, de sabor de consistencia, etc.). Después de desarrollar su evolución, deja en la boca una percepción final (persistencia), más o menos grande y equilibrada según su*

*categoría y su raza. En el esquema se ha representado la localización de los sabores en la superficie de la lengua. El dulce se aprecia en la punta de la lengua. El ácido en los bordes. El salado en la parte superior, hacia los bordes. Y la sensación amarga se manifiesta en la parte posterior de la lengua*

### Fases de la degustación

Fase	Duración (en segundos)	Apreciación
Ataque	2 a 3	Predominio de sabores dulces
Evolución	5 a 12	Sabores ácidos, salados y amargos
Impresión final	5 o algo más	Predominio de sabores ácidos y amargos

## ELEMENTOS IMPORTANTES EN LA CATA

Varios son los factores que intervienen, de forma directa o indirecta, en el proceso de cata.

### La copa

Es el precioso utensilio que pone al vino en contacto con nuestros sentidos.

Desde los primeros intentos de cata, se ha estudiado afanosamente la forma idónea que pudiera satisfacer todas las exigencias del ojo, la nariz y la boca. Primero se utilizaron los metales más nobles y, a partir del siglo XVIII, el cristal (v. Roble, vidrio, corcho).

Cada región vitivinícola, debido a sus tipos de vino y a las opiniones de sus catadores, ha utilizado diferentes tipos de vasos para catar. No obstante, y para los concursos internacionales, se ha normalizado una copa para todos los países. Su elección ha tenido en cuenta las normas dadas por los expertos del I.S.O. (*International Standard Organisation*) en Ankara, en septiembre de 1970. Su forma y características están determinadas en la ficha AFNOR N.º NF 09110.

Si no se dispone de este tipo de copa, para catar se debe utilizar una copa blanca, de pie, de cristal fino y liso, con forma de huevo alargado. Debe estrecharse en la abertura para que se concentren los aromas.

### El local o sala de degustación

Debe reunir, al menos, las condiciones siguientes:

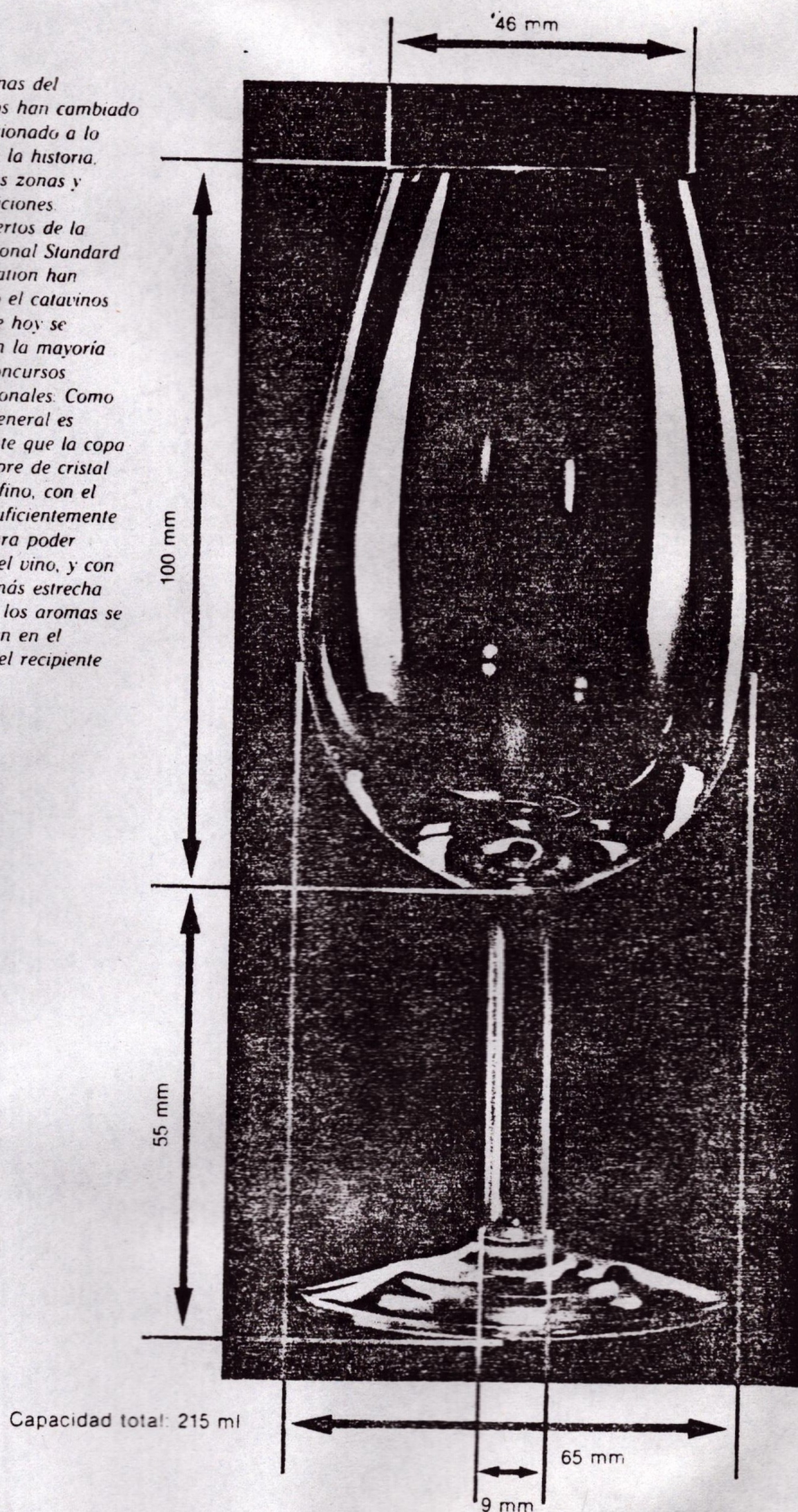
- Bien iluminado, ya sea con luz de día o con luz artificial (lo más similar posible a la natural). La iluminación debe ser uniforme y regulable.
- Ausencia de ruidos.
- Las paredes claras y limpias.
- Bien ventilado, sin ningún tipo de olores, con temperatura y humedad adecuadas. En general, la temperatura debe mantenerse entre 20 y 22 °C y la humedad relativa entre 60 y 70 %.

### Otros factores

Hay otros dos factores importantes que influyen en la cata.

*La hora en la que se realiza la cata.* Sin que existan normas estrictas, se puede de-

*Las formas del catavinos han cambiado y evolucionado a lo largo de la historia, según las zonas y sus tradiciones. Los expertos de la International Standard Organization han diseñado el catavinos ideal que hoy se utiliza en la mayoría de los concursos internacionales. Como norma general es importante que la copa sea siempre de cristal incoloro fino, con el cuerpo suficientemente ancho para poder remover el vino, y con la boca más estrecha para que los aromas se concentren en el interior del recipiente*



cir que las mejores horas son por la mañana, dos horas antes de la comida, y por la tarde, pasada la digestión del almuerzo.

*La duración de la cata.* Para los principiantes no debe pasar de una hora y media cada sesión, y el número de muestras

catadas no deberá ser superior a doce. Todo esto, como es lógico, dependerá del tipo de cata y del nivel y entrenamiento de los catadores. En ningún momento se debe continuar la cata cuando un catador acusa fatiga.

**TIEMPO OPTIMO DE CONSUMO  
DE LOS VINOS ESPAÑOLES  
(en años)**

DENOMINACION DE ORIGEN	TIPO DE VINOS	1.º	2.º	3.º	4.º	5.º	6.º	7.º	8.º	9.º	10.º	11.º	12.º	13.º	14.º	
ARIZA	Blancos	■	■													
	Tintos -	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ALMANSÁ	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ALICANTE	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Rosados	■	■													
AMPURDAN	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Rosados	■	■													
CAMPO DE BORJA	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CARINENA	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
CONDADO DE HUELVA MONTILLA-MORILES JEREZ-XERES-SHERRY	Finos y palidos	■	■													
	Amontillados y olorosos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
DUERGA	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
LA MANCHA	Blancos y rosados	■	■													
	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
MONTEIDA	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
NAVARRA	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Rosados	■	■													
PENEDÉS	Blancos	■	■													
	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
PIORATO	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
RIBEIRO	Blancos	■	■													
	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
RIBERA DEL DUERO	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Rosados	■	■													
RIOJA	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Blancos y rosados	■	■													
RUEDA	Blancos	■	■													
TARRAGONA	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Blancos y rosados	■	■													
UTIEL-REQUENA	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Rosados	■	■													
VALDEORRAS	Blancos	■	■													
	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
VALDEPEÑAS	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Blancos y rosados	■	■													
VALENCIA	Blancos	■	■													
	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
VECLA	Tintos	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
	Rosados	■	■													
CAVA		■	■													



## Cada vino a su temperatura

### Blancos jóvenes, finos y manzanillas

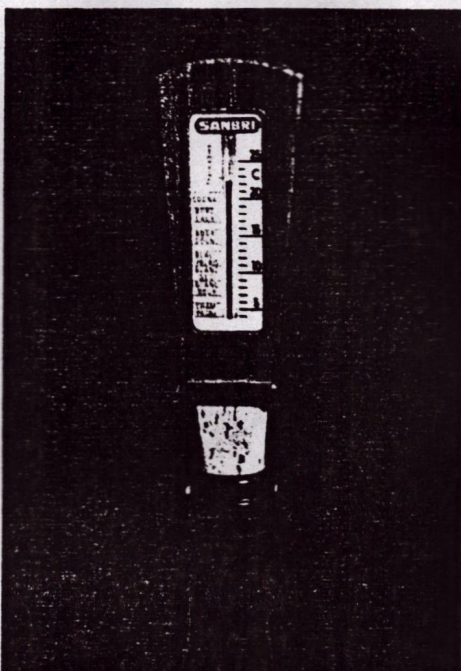
Si son secos, deben servirse entre 7 y 10 °C, pues una temperatura mayor resalta los valores alcohólicos y los aromas secundarios. Por el contrario, una temperatura inferior enmascara los finos aromas y su personalidad proporcionándole un sabor insípido.

Los blancos dulces deben beberse a una temperatura de 5 °C, debido a su potencial de azúcar, que permite mantener los aromas afrutados destacándose una viscosidad en la boca. Si se sirve a temperatura superior, el dulzor pierde su armonía con los caracteres etéreos del vino; se aísla, llegando a ajarabearse.

El cava y los espumosos son perfectos entre 6 y 8 °C. A menor temperatura pierden los matices, y a mayor, resaltan los sabores amargos, no deseables, de la variedad y pierden su finura.

### Vinos blancos viejos

Su temperatura más idónea oscila entre 10 y 12 °C. Esta temperatura mayor es imprescindible para mantener los aromas terciarios, es decir, los producidos por envejecimiento, aun más delicados que los aromas al fruto. De este modo se protegen y se equilibran las dos virtudes necesarias en estos vinos: frutalidad y bouquet.



Archivo Orbis

### Temperaturas de servicio del vino

Blancos jóvenes, finos y manzanillas: 7-10 °C  
Blancos dulces: 5 °C  
Cavas y espumosos: entre 6 y 8 °C  
Blancos añejos: entre 10 y 12 °C  
Claretes y rosados: entre 10 y 12 °C  
Tintos ligeros y jóvenes, amontillados: 12-15 °C  
Tintos con cuerpo y olorosos: entre 14 y 17 °C  
Tintos viejos: entre 17 y 18 °C  
Oporto y madeira: entre 13 y 14 °C

### Vinos claretes y rosados

Sus características, a medio camino entre el blanco y el tinto, permiten ofrecerlos entre 10 y 12 °C. A menor temperatura perderían los leves matices del tinto que aportan los hollejos, y a mayor temperatura, la delicadeza del mosto de lágrima.

### Tintos ligeros y jóvenes, y amontillados

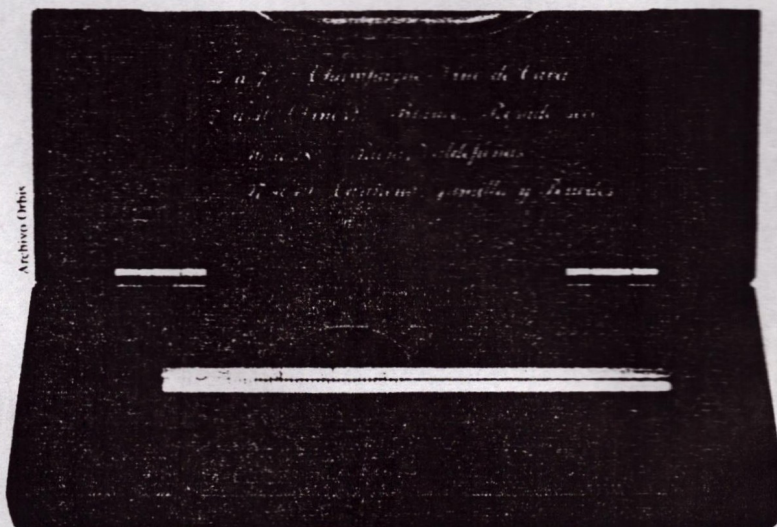
Su temperatura adecuada se halla entre los 12 y los 15 °C. Sus caracteres de tinto se respetan, aportando además frescura. Los amontillados, al ser más viejos y con mayor carácter y extracto que los finos, pueden servirse a 15 °C.

### Tintos con cuerpo y olorosos

La temperatura idónea oscila entre 14 y 17 °C. En estos vinos no se busca la ligereza ni la frescura, sino la expresión tánica y la corpulencia. Es la temperatura ideal para acompañar los platos, ofreciendo un contrapunto con la temperatura del menú.

### Tintos viejos

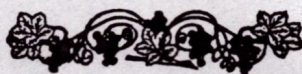
Para despertar los aromas terciarios de oxidación y reducción, originados en la crianza, se necesita una temperatura de 17 a 18 °C. Con temperatura más elevada resaltaría el alcohol, que es más volátil, enmascarando los sabores y aromas especiados del envejecimiento.



Archivo Orbis

Para controlar la temperatura, un buen aficionado debe proveerse de uno de los múltiples tipos de termómetros que existen en el mercado. Los más corrientes miden la temperatura introduciendo directamente la columna graduada en la botella o en la copa.

Las temperaturas más cálidas convienen a los vinos tintos con cuerpo y crianza. Las temperaturas más frías resaltan la agradable acidez de los blancos jóvenes y secos. Los vinos dulces aún deben beberse más fríos para que su dulzor se armonice



## La armonía entre vinos y comidas

### **Aperitivo**

Jerez seco, champagne o cava (brut o seco), un buen vino blanco seco.

### **Consomé y cremas de ave**

Para el consomé: jerez o madeira seco.

Para las cremas espesas: blancos secos de cuerpo (meursault, corton-charlemagne, graves, Montrachet).

Para las cremas de ave y de champiñones: blancos perfumados (gewürztraminer, muscat d'Alsace seco, sauvignon blanc) o un excelente rosado.

Bullabesas y sopas de pescado: blancos muy secos (sauvignon blanc, penedès, graves) y rosados. También ciertos tintos de Côtes-du-Rhône o de Penedès con aroma mediterráneo.

### **Entremeses**

Blancos y rosados del país; blancos secos o semisecos (riesling, sylvaner, sauvignon blanc, champagne o cava nature, penedès, tarragona campo, albariño). También el cabernet sauvignon rosado de Chile.

### **Embutidos**

Rosados muy afrutados y tintos jóvenes (beaujolais, tempranillos de Penedès o de La Rioja). También jerez seco.

### **Melón**

Si es natural, salado o con pimienta, puede acompañarse con jerez seco, muscat d'Alsace, Montrachet, Meursault.

Si es natural y azucarado, un blanco semidulce con cuerpo (sauternes, barsac) o generosos como el jerez-cream, oporto y madeira.

### **Ostras y mariscos**

Para las ostras, vinos secos (sauvignon blanc de Chile, graves, chablis, riesling, sylvaner, penedès, albariño, valencia, tarragona campo, valdepeñas), jerez fino, champagnes y cavas.

Para los mariscos, vinos blancos perfumados y de cuerpo (meursault, Montrachet, corton-charlemagne, gewürztraminer, champagnes o cavas, sauvignon blanc, penedès) o incluso jerez seco. También rosados de carácter.

### **Pescados**

En general, todos los vinos blancos secos o semisecos (graves, riesling, chablis, gewürztraminer, sauvignon blanc, penedès, albariño, rueda, allella, tarragona campo, valencia). Cuando el pescado está condimentado con salsa de vino debe acompañarse con el mismo vino o incluso con un blanco licoroso de calidad (sauternes).

### **Foie-Gras**

Grandes vinos blancos semisecos y perfumados (sauvignon blanc, gewürztraminer). También el sauternes, el jerez amontillado, champagnes y cavas.

Cuando se sirve al final, antes de los quesos, puede acompañarse con grandes vinos tintos aromáticos (côtes-du-rhône, penedès tinto, cabernet sauvignon de Chile).

### **Huevos**

Nada como el huevo para estropear los vinos, incluso cuando forma parte de un soufflé. Para los huevos se inventó el agua fresca.

### **Carnes blancas, pollo, pavo y conejo**

Vinos tintos de calidad, aromáticos y no demasiado corpulentos (médoc, beaujolais, mâcon, beaune, rioja, penedès, ribera de duero).

### **Carnes rojas, pato y pintada**

Excelentes vinos tintos de cuerpo (beaune, Pommard, corton, châteauneuf-du-pape, pomerol, saint-emilion, rioja, penedès, ribera de duero, cabernet sauvignon de Chile).

### **Callos y caracoles**

Vinos blancos corrientes, rosados de calidad o tintos ligeros (la mancha, valdepeñas, navarra, ampurdán).

### **Caza**

De pelo y venados: grandes vinos tintos de cuerpo (côte de nuits, châteauneuf-du-pape, saint-emilion, corton, penedès, rioja, ribera de duero).

De pluma: excelentes vinos tintos muy aromáticos (beaune, chambertin, médoc, cabernets del Penedès o de Chile).

### **Legumbres**

Vinos corrientes del país, que pueden acompañar igualmente a las alcachofas, a los espárragos y a otras hortalizas. Mejor aún agua sin gas.

### **Ensaladas**

Sólo admiten el vino cuando van condimentadas sin vinagre. El jerez puede acompañarlas si se aliñan con el excelente vinagre de Jerez. En general es el momento de beber agua, incluso gaseosa.

### **Pastas**

Tinto o blanco según la salsa.

Con pescado: suave, penedès, albariño.

Para las salsas boloñesas de carne: chianti, beaujolais joven, rioja o penedès ligero, valdepeñas.

Para las salsas napolitanas de tomate: priorato, jumilla, yecla, utiel-requena.

### **Quesos**

Azules fuertes o quesos fermentados: los mejores vinos tintos de las mejores añadas y los grandes champagnes o cavas bruts.

Azules ligeros y quesos de pasta blanda: los mejores vinos blancos secos o semisecos.

### **Postres**

Champagnes y cavas semisecos o semidulces. Grandes vinos blancos licorosos (sauternes, malvasías) y generosos (oporto, jerez, chipre).

## Liebre en pastel

Se parte la liebre en 6 trozos, se pone a cocer con poca agua unos 45 minutos, con una cebolla, dos hojas de laurel, pimienta en grano y sal.

Una vez cocida se desmenuza en trocitos pequeños y se añaden: 200 gramos de tocino de jamón, 150 gramos de jamón ibérico (en trocitos como los de la liebre), 6 huevos batidos, pimienta molida y nuez moscada. Se mezcla bien y se vierte en una fiambarrera, que debe estar mojada de aceite y cubierta con papel celofán por todo su contorno.

Se pone en la olla a presión de quince a veinte minutos, levantada del fondo dos o 3 cm. que estarán cubiertos de agua.

Después se mete en el horno, unos cinco minutos en el gratinador. Se sirve como un fiambre.

## Perdices en escabeche

- **Ingredientes:** Dos perdices, un litro y medio de agua, una cabeza de ajo, una cebolla, sal, unos cuantos granos de pimienta negra, dos hojas de laurel, vinagre, azafrán, harina y dos huevos.

En un puchero de barro ponemos las perdices a cocer con el agua, la cebolla, cabezas de ajo, pimienta negra, sal y laurel.

Conviene al arrancar a hervir, espumar el caldo.

Una vez tiernas, se sacan y se dejan escurrir; las troceamos, se envuelven en harina, huevos y se fríen.

Colocadas en otro recipiente se le macha, sal, azafrán y el caldo colado donde han hervido, con una naranja partida en pedazos.

Hay que dejarlas 12 horas en reposo y se rectifican de vinagre antes de servir las.

## Conejo en puchero (Cáceres)

- **Ingredientes:** Un conejo de monte, un cuarto de litro de aceite, un trozo de corteza de pan, una cucharada de vinagre, tres huevos, tres cucharadas de migas de pan rallado, ajo, laurel, tomillo, orégano, perejil, pimentón y sal.

Se corta el conejo en trozos regulares y se trocea también el hígado.

Aparte —en la sartén— se fríen seis ajos una hoja de laurel, un palito de tomillo, un poco de orégano, un trozo de corteza de pan y una ramita de perejil. A medida que se van friendo estos ingredientes, se depositan en el mortero.

En el mismo aceite, se fríen los trozos de conejo, se doran bien y se echan en un puchero de barro de forma panzuda. El hígado, ya frito, se añade al contenido del mortero para majarlo todo, agregando después una cucharada de vinagre, removiendo hasta obtener una especie de pomada fluida.

Se agrega el pimentón y, por último, se diluye todo en agua caliente.

Se sazona con sal, se pasa por un colador y se vierte sobre el conejo, cuidando que se cubra bien.

## Mazapán de Olivenza

- **Ingredientes:** 1 kg. de almendras crudas y ralladas 1 kg. de azúcar, cinco claras y cinco yemas y 200 gr. de harina.

En un recipiente se echan las cinco claras, se marean sin batirlas. Se le agrega el kilo de azúcar, se remueven y añadimos el kilo de almendras ralladas y la harina.

Se hace un relleno con 1 kg. de cabello de angel, 1 kg. de azúcar; se pone a punto de caramelo el azúcar y se le añade el cabello de angel. Una vez concentrados (como una media hora), se retira del fuego y se deja enfriar. Mejor hacerlo el día antes.

Con la masa, se hace la forma que se quiera (culebra, besugo, panecillo...), se introduce el relleno y se cubre con otra capa de masa; cuidando de que no salga nada. La ponemos en una lata, con un papel de estraza u obleas, para que no se queme por debajo.

Se baten las cinco yemas y se barniza con ellas la figura hecha. Se introduce al horno flojo, hasta que esté dorado.

Lo servimos en una bandeja, bien adornada.

### FORMA DE HACER EL «CABELLO DE ANGEL».

Se parte en trozos la calabaza, se desprende de la cáscara, se pica mucho con una tijera, se introduce en agua, se enjuaga y se aprieta bien hasta quitarle todo el agua.

Se mezcla a partes iguales con azúcar y se pone a cocer, hasta que esté hecha almíbar. Se le añade un botecito de canela y la ralladura de un limón gordo, se mezcla, da un hervor y se deja enfriar.

## Pestiños de San Sebastián

- **Ingredientes:** Una taza de agua, un tazón y medio de aceite y tres tazones colmados de harina (basta o rubia a ser posible).

Se pone a cocer el agua con unos granitos de sal, una hoja de laurel, unos clavos y un poco de anís.

Cuando el aceite esté hirviendo, se escalda con él la harina, moviéndola con un cucharón rápidamente, para que se mezcle bien. Se agrega el agua cocida, colándola para quitarle los ingredientes, se amasa bien y se le añade medio vasito de aguardiente. Si hiciera falta harina, se le agrega hasta que quede la masa suave.

Se tiene muy limpia una tapadera de cesta de mimbre, y se toman porciones de masa —que se trabajan entre las manos— formando una especie de tortas finitas aplastadas, que se colocan sobre la tapadera, apretándolas un poco para señalar bien los mimbres.

Se fríen en abundante aceite, y al sacarlos, se pasan por la miel que estará cociendo a fuego lento con la siguiente proporción: una taza de miel por dos de agua.

## Piñonate (Monterrubio de la Serena)

- **Ingredientes:** Seis huevos, tres cascarones y medio de aceite, un cascarón de aguardiente, harina la que se admita, 1/ kg. de miel, 1/4 kg. de azúcar, una clara de huevo a punto de nieve.

Se baten los huevos con el aceite y el aguardiente y se agrega harina hasta hacer una masa, se deja descansar un rato y se hacen unas torcidas finas, que se fríen hasta que estén doradas.

Ya fritas, se cortan en trozos muy pequeños.

Se pone en un caldero la miel, el azúcar y un poco de agua; se acerca al fuego y se deja que tome punto de caramelo. Este almíbar se va agregando, poco a poco, a la clara batida a punto de nieve. Después, se introduce en la masa fría y, bien mezclada y hecha una pasta, se extiende en una fuente en forma de rosca.

## Gallina o pavo trufado

- **Ingredientes:** Una gallina o pavo mediano, 1 kg. de carne de cerdo, 1 kg. de carne de ternera, 1/4 kg. de jamón, seis huevos, dos trufas, un hueso de jamón, dos nueces moscadas una botella de vino blanco, laurel, tomillo salsero y pimienta.

Se mata la gallina y —rápidamente— se pela sin escaldarla y procurando no romper la piel. Se quita la piel a la gallina, cosiendo por el revés los huevos de las patas, alas y cuello, añadiéndole un poco de nuez moscada rallada, un chorrito de vino blanco y un poco de sal; la piel con todo esto se dobla y se deja unas horas para que tome el sabor.

Se limpian los menudos y se reservan. Se le quita la carne de los huesos, menos la de la pechuga que se hace tiras.

La carne de cerdo, ternera y la de la gallina se pica toda junta y en un recipiente se guisa echándolo: una nuez moscada rallada, un poco de pimienta molida, un vaso de vino y un poco de sal. Se remueve todo bien y se deja un ratito para que coja el sabor de los guisos.

El jamón y la pechuga se tendrán preparados cortados a tiras.

Se tiende la piel de la gallina y se pone una capa de la carne picada, encima unas tiras de jamón, pechuga y unos trozos de trufa y a continuación otra capa de carne picada y así sucesivamente hasta terminar con todo. Una vez hecho esto se cose la piel y se envuelve en un paño blanco atándolo lo más fuerte posible. Se mete en una olla, añadiéndole el tomillo salsero, laurel, sal, el resto del vino (más o menos una botella de vino), el hueso de jamón, los desperdicios de la gallina, y agua hasta cubrirlo; a continuación se deja cocer durante tres horas y media. Pasadas éstas, se saca y se prensa dejándola doce horas con mucho peso encima, pasadas las cuales se desenvuelve de los paños y está lista para servir cortándola a rodajas.

*En mi vida vide yo  
lo que vide esta mañana,  
una «gayina» en la torre  
repicando las campanas.*

(Villanueva del Fresno)

## Caldereta extremeña

- **Ingredientes (6 personas):** 1 kg. o 1,5 kg. de cordero o cabrito, 200 gr. del hígado del animal, 200 gr. de cebolla, cuatro dientes de ajo, un pimiento morrón, una cucharada de pimentón, medio litro de vino (pitarra a ser posible), un decilitro de aceite, una hoja grande de laurel, una cucharada rasa de harina, cuatro granos de pimienta, medio litro de caldo o sencillamente agua, perejil y sal.

El cordero se corta en trozos pequeños y éstos se sazonan con sal. Puesto al fuego el caldero de hierro con el aceite, se empieza por freír los ajos, pelados y enteros.

Una vez fritos, se sacan o se reservan. Seguidamente, se echan los trozos de cordero y el hígado entero.

## Carpas en adobo al horno (Campanario)

Se hace un adobo con sal, pimentón dulce de la Vera, una cabeza de ajo machado, vinagre y agua y se dejan las carpas cubiertas a macerar unas 8 ó 10 horas.

Se sacan del adobo, y se les hacen unas rajadas profundas cada 2 cms. Se añade el mismo guiso y se ponen al horno durante 1 hora; sacándolas cada 15 minutos, y regándolas con dicho adobo.

Se sirven en cacharo de barro, sin adobo, una vez asadas, acompañadas de un picadillo de cebolla, ajo y tomate todo finamente picado.

## Peces escabechados

Echar en aceite caliente los peces ligeramente enharinados y bañados en huevo. Escurrirlos y pasarlos a una fuente honda. Mientras, tostar los ajos enteros, sin pelar. Machacar en un mortero los ajos asados pelados, el azafrán y la sal gorda para que no salte. Cortar una naranja por la mitad y pinchar dos clavos en su corteza. Ponerlas en la cazuela.

Verter agua en el mortero y colar el líquido sobre los peces hasta cubrir su nivel. Agregar las naranjas cortadas en cuartos y regar con un chorrito de vinagre. Dejar macerar un día.

## Pastel de peces de río

Se ponen a cocer medio kilo de patatas, peladas, y cuando están casi cocidas, se coloca en ellas el pescado para que, juntos, den un hervor y terminen de cocerse a la vez.

Se deshacen bien las patatas; los peces se limpian bien de piel y espinas y se deshacen muy menudos y se unen a las patatas; agregándoles dos o tres cebollas finamente picadas, bastante perejil, picado, y un poco de pimienta negra.

Se junta bien todo: se pone un cuarterón de harina de trigo, media docena de huevos y la sal que necesite. Se trabaja mucho la pasta, hasta que quede en su punto, ni clara ni espesa.

Se acerca entonces al fuego, en una sartén con bastante aceite.

Cuando esté caliente, se va echando la pasta a cucharadas que sean muy grandes y, cuando están nada más que pasadas, se escurren de aceite y se sirven muy calientes.

## PIÑONATE

### Ingredientes:

- 8 huevos
- 1 cuarterón de aceite frito con cáscara de naranja y frío. (El cuarterón equivale a 2 cáscaras de huevo).
- 1 kg. de harina aproximadamente para esta cantidad.
- 3/4 a 1 kg. de miel.
- 1 cascarón de aguardiente.

### Modo de hacerlo

En un recipiente se baten los huevos todo junto, clara y yema. A continuación se le agrega el aceite, aguardiente y la harina quedando la masa blanda y que se pueda estirar.

Se hila con la mano o en una máquina de picar carne en la que se pone una placa aparente y se frie en aceite abundante y caliente.

A continuación y en otra sartén o cacerola se pone a cocer la miel y cuando haya adquirido cierta consistencia y esté a punto de caramelo se mezcla con los churritos hechos de masa y se le dá la forma.

Para saber cuando la miel está a punto de caramelo, se pone un plato o taza con agua y se le echan unas gotas de la miel que está cociendo. Si estas gotas se solidifican enseguida y están duras como un caramelo, entonces está la miel.

Para dar la forma a la rosca, en una piedra de marmol se echa un poco de agua y ahí se vuelca la sartén con los churritos untados en miel. A continuación la que vá a dar la forma a la rosca se unta las manos de agua para no quemarse o llenarse de miel y así va apretando hasta que todo se queda pegado. El echar agua en la piedra ó mesa donde se va a formar la rosca es para que ésta no se pegue y pueda desprenderse facilmente.

## PESTIÑOS

### Ingredientes:

- 1/4 litro de vino blanco
- " " " aceite frito con cáscara de naranja
- " " " agua con anís y cáscara de naranja cocidos
- 1 cucharadita rasa de las de café de bicarbonato
- 1 cucharada sobera y colmada de azúcar
- 1 kg. de harina aproximadamente
- 1/2 kg. a 3/4 de miel

## Modo de hacerlo (PESTIÑOS)

En un recipiente se echa el vino, el agua con anís colado y caliente, el aceite que también puede estar caliente. el azúcar y el bicarbonato. Se mezcla bien todo esto para que se disuelvan el azúcar y el bicarbonato y se va echando la harina poco a poco. Al final se traba todo bien con las manos y se amasa cuando la masa ya no se pega a las manos. Se extiende en obleas finas, se les da la forma y se frien en aceite abundante y caliente.

En otro recipiente se pone miel con un poco de agua y en cuanto dá un hervor para que se disuelva un poco se bañan los pestiños.

## Bombones

### Ingredientes

- 500 gramos de chocolate con leche o sucedáneo
- 1/3 de una barra <sup>de manteca</sup> de **Campofrio**.
- 50 a 100 gramos de almendras, avellanas, nueces o cualquier fruto seco.

### Modo de hacerlo

En un caso se pone el chocolate hecho trozos y la manteca, se introduce en otro recipiente con agua y se pone al fuego para hacerlos al baño maría.

Una vez disueltos el chocolate y la manteca se añaden las almendras o cualquier otro fruto seco.

Después se van echando en los moldes que pueden ser las fundas de bombones, (~~de~~) hueveras de plástico etc. Se enfían según el tiempo en el frigorífico o al aire.

CALDERETA

INGREDIENTES

Un borrego de unas 50 libras  
4 cabezas de ajos  
1 rama de perejil  
1 cebolla pequeña y añeja  
1 tomate grande  
2 hojas de laurel  
Un poquito de pimentón  
50 gramos de hígado del cordero  
Unas almendras  
Guindilla a gusto  
Aceite ( Si el borrego tiene grasa no lo necesita )  
Si es chivo se le puede echar hasta  $\frac{1}{2}$  litro.  
Se coloca la carne picada atrozos en un caldero con sal y cubierta de agua. Se deja hervir para quitarle la espuma.  
A continuación se le añaden los demás ingredientes y se deja seguir conciendo hasta que esté en su punto ( cuando se separa la carne del hueso con facilidad )  
A continuación se majan en un mortero las cabezas de ajos, el hígado, las almendras con un poco de vin blanco. Se le añade y se deja dar un hervor