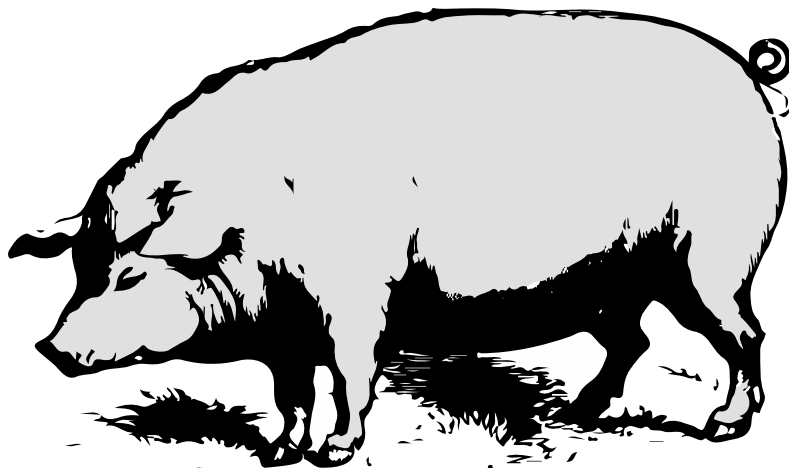


Mesa y Fogón



Jornada gastronómica del Cerdo Ibérico "Curado, Crudo, Cocinado"

Casa Rural Doña Anita - Hotel Resort Hípico El Hinojal
Montánchez, 22-09-2024




Extremadura

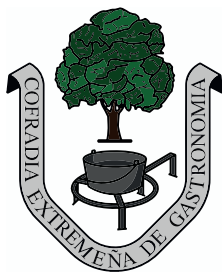
JUNTA DE EXTREMADURA
Consejería de Cultura, Turismo, Jóvenes y Deportes



Mesa y Fogón

Jornada gastronómica del Cerdo Ibérico "Curado, Crudo, Cocinado"

Casa Rural Doña Anita - Hotel Resort Hípico El Hinojal
Montánchez, 22-09-2024



Edita

Cofradía Extremeña de Gastronomía. Plaza Iglesia 10, 06477 Puebla de la Reina
Tlf. 616272525. Correo-e matias.gastroex@gmail.com
Blog <https://cofraexgas.blogspot.com>

Dirección

Matías Macías Amado

Coordinación Jornada

Matías Macías Amado
Pepe Valadés Nieto

Textos

Joaquín Plana Flores
Matías Macías Amado
Juan Carnero Varo
José Enrique Campillo Álvarez
Álvaro Galán Sánchez
Luis Miguel Luengo Pérez
Eduardo Cumbreño, Pepe Valadés, Adrián Diaconu
Hsiu-Wen Huang
Fernando Valenzuela

Maquetación, Gestión editorial e impresión

Actividades de Marketing y Comunicación de Extremadura S.L.U.
Avda. de Alemania, 1 - Bajo despacho 8 - 10001 Cáceres.

ÍNDICE

Programa	7
Saluda del Alcalde de Montánchez, Joaquín Plana Flores	8
A modo de editorial, Matías Macías Amado	10
El porqué de esta jornada	12
El Cerdo no es tan malo como dicen, Jose Enrique Campillo	14
El Sabor de la Tradición, Alvaro Galán	16
Carne de cerdo ibérico composición y salud, Luis Miguel Luengo Pérez	21
El despiece y piezas cárnicas del cerdo ibérico, Matías Macías Amado	24
Productos derivados del cerdo ibérico, Matias Macías Amado.....	32
La importancia del cerdo ibérico en la cocina, Eduardo Cumbreño, Pepe Valadés, Adrián Diaconu	33
La forma de cocinar cerdo en Taiwán, Hsiu-Wen Huang	34
La cocina y recetas de Pepe Valadés, ...	35
La cocina y recetas de Vaova, Eduardo Cumbreño, Adrián Diaconu.	38
La cocina y recetas de Hsiu-Wen Huang, cocinero de Taiwán	42
Hotel Resort Hípico el Hinojal	47
Casa Rural Doña Anita	48
Menú	49
Poema del Cerdo, Fernando Valenzuela Barragán	50
Cofradía Extremeña de Gastronomía-Decálogo	52
Lista de cofrades	54

Programa

Jornada Gastronómica del Cerdo Ibérico "Curado, crudo y cocinado"

Casa Rural Doña Anita, Hotel Resort Hípico El Hinojal - Montánchez, a 22 de septiembre de 2024

- **Desayuno de Bienvenida en Casa Rural Doña Anita (10:30 horas)**

Dulces típicos de la zona y fruta extremeña, acompañados de sus correspondientes bebidas.

- **Montánchez (11:15 horas)**

Recorreremos sus calles y disfrutaremos de su rico patrimonio arquitectónico.

Visita guiada.

- **Casa Rural Doña Anita, salón de actos (12:15 horas)**

Mesa redonda: Situación actual y desarrollo gastronómico del cerdo ibérico "Curado, Crudo y Cocinado"

Componentes:

Matías Macías, Cofradía Extremeña de Gastronomía

Álvaro Galán, Jamones Álvaro Galán

Hsin-Wen Huang, Cocinero de Taiwán

David Lavado, Sabor a Montánchez (charla, corte y cata)

Jamón Ibérico de Montánchez

Pequeños aperitivos: almorroque, torreznos y carpaccio de lengua al limón, acompañados de vino de pitarra de Montánchez

- **Hotel Resort Hípico El Hinojal, menú degustación largo y estrecho de Cerdo Ibérico "Curado, Crudo y Cocinado" (14:30 horas)**

Presentación y comentario de los platos a cargo de los cocineros participantes: Hsiu-Wen Huang, Eduardo Cumbreño, Adrián Diaconu y Pepe Valadés.

Saluda del alcalde de Montánchez

Joaquín Plana Flores



A través de estas palabras quiero agradecer a la Cofradía Extremeña de Gastronomía por elegirnos como pueblo para la celebración de la Jornada Gastronómica del Cerdo Ibérico "Curado, Crudo y Cocinado".

Espero que durante la celebración de estas jornadas podáis disfrutar de la arquitectura, cultura y gastronomía de este municipio.

En el corazón de Extremadura se encuentra Montánchez, el pueblo que huele a jamón. La Sierra de Montánchez está coronada por el Monte Viejo a 1000 metros de altitud; esta situación geográfica hace que el jamón de Montánchez sea único, gracias a su curación en bodegas centenarias naturales a más de 700 metros de altitud que junto al peculiar y excelente clima que acompaña a esta región ha hecho que Montánchez sea municipio privilegiado para la producción y fabricación del jamón ibérico de bellota certificando muchos de sus jamones bajo la Denominación de Origen Protegida Dehesa de Extremadura.

La Sierra de Montánchez está rodeada de dehesas, castaños, robles, encinas, alcornoques, higueras, viñas y olivares, lo cual influye de manera directa en que los productos del cerdo ibérico tengan unos matices y unos sabores diferentes, siendo ricos en ácido oleico y presentando un sabor dulce y un aroma intenso y persistente, siendo la bellota el alimento fundamental del cerdo ibérico.

Fue el primer municipio de la provincia de Cáceres en conseguir el sello de Ciudad Gastronómica Extremeña 2022, gracias a sus espectaculares productos agroalimentarios como el higo, el vino, el aceite y los productos

del cerdo ibérico.

El jamón de Montánchez es uno de los jamones ibéricos de bellota con más tradición en Extremadura y España. En concreto en los Fueros de Montánchez de 1236 ya aparece documentada la existencia de dehesas dedicadas a la producción de bellotas. En los primeros viajes del descubrimiento de América (1492), está documentado que ya disfrutaban de este exquisito manjar. En la obra del escritor y viajero Germond de Lavigne "Itinerario por España" está recogido que el gran Emperador Carlos V en su retiro en Yuste (1557-1558) incluía en su dieta diaria el consumo del jamón ibérico de Montánchez.

"El jamón ibérico de Montánchez era el preferido por el Emperador Carlos V"

Joaquín Plana Flores

Alcalde de Montánchez

A modo de editorial

La gastronomía de una región o comarca suele reflejar fielmente las actividades que en ella se desarrollan, sus recursos, y, cómo no, su clima, su paisaje, su geografía y su historia. La cocina de las carnes de Extremadura nos remite al pastoreo de la Mesta, a las dehesas y a los montes ricos en caza. Así, podemos afirmar que la gastronomía de Extremadura, en lo que respecta a sus carnes, gira en torno a tres ejes: el cerdo criado en sus dehesas, la caza y las carnes procedentes del pastoreo.

El cerdo es el protagonista indiscutible de la gastronomía de la carne extremeña y da origen a uno de los hechos más representativos de nuestra cultura popular: la matanza. Una raza de cerdo, la ibérica, ligada a la bellota de las dehesas extremeñas y a la sabiduría popular, nos ofrece una amplia gama de chacinas y embutidos que varían según la época en que se van a consumir las partes del cerdo y, cómo no, según los adobos de cada zona, de cada pueblo e incluso de cada familia. Los productos del cerdo ibérico se diferencian claramente de los de sus congéneres blancos o rojos por la calidad de sus grasas y su aroma característico. Además, hoy en día, los estudiosos de la nutrición, como podrán leer en este Mesa y Fogón, nos indican que no solo hay que destacar sus propiedades positivas para el paladar, sino que también esta carne es cardiosaludable.

La Cofradía inicia el Curso Gastronómico con esta Jornada del Cerdo Ibérico "Curado, Crudo, Cocinado", a la que dedicamos el Mesa y Fogón que tenéis en vuestras manos. Aquí encontraréis estupendos trabajos que trataremos en la mesa, sobre: El porqué de esta Jornada; El cerdo no es tan malo como dicen; El sabor de la tradición; Carnes de cerdo: composición y salud; El despiece y piezas cárnicas del cerdo ibérico; Productos derivados del cerdo ibérico; La importancia del cerdo ibérico en la cocina; Las formas de cocinar cerdo en Taiwán; Cocineros, con sus recetas y comentarios; Poemas del cerdo ibérico.

Creo que hemos hecho una gran selección de profesionales, expertos en el mundo del cerdo ibérico, quienes, junto a varios cofrades, expondrán sus criterios sobre la situación actual y el desarrollo gastronómico del cerdo ibérico. Trataremos sobre nuevas formas de utilización en la elaboración de sus carnes durante la mesa-tertulia del cerdo ibérico "Curado, Crudo, Cocinado", en la Casa Rural Doña Anita.

Recorreremos las calles de Montánchez, que huelen a jamón y chacina, y disfrutaremos de su rico patrimonio arquitectónico. Nos trasladaremos al Hotel Resort Hípico El Hinojal, donde los cocineros Hsiu-Wen Huang, de Taiwán, Adrián Diaconu y Eduardo Cumbreño, del restaurante Vaova de Mérida, capitaneados por Pepe Valadés, cocinero jefe del Hotel Resort Hípico El Hinojal, nos presentarán y comentarán el menú largo y estrecho del cerdo ibérico "Curado, Crudo, Cocinado" que han elaborado para la ocasión y que degustaremos.

Es de justicia mostrar aquí la gratitud de la Cofradía Extremeña de Gastronomía al Ayuntamiento, en la persona de su alcalde Joaquín Plana Flores; a Álvaro Galán Sánchez, de Jamones Álvaro Galán; a la Casa Rural Doña Anita y al Hotel Resort Hípico El Hinojal, en la persona de su propietario Isaac Fernández Moreno; a los cocineros antes mencionados; y a los cofrades Juan Carnero Varo, José Enrique Campillo Álvarez, Luis Miguel Luengo Pérez, Fernando Valenzuela Barragán y Pepe Valadés Nieto.

Confío en que la Jornada resulte interesante y agradable, como cabe esperar por la conjunción de elementos que lo favorecen: un pueblo, Montánchez, cuna del jamón ibérico, con un patrimonio arquitectónico muy interesante; unos colaboradores impagables; un paisaje atractivo; un marco donde se desarrollará el evento; y el interés y la calidad en los productos a degustar, que estarán presentes en la Jornada.

Matías Macías Amado

Presidente

Cofradía Extremeña de Gastronomía

El porqué de esta jornada

Dentro de los objetivos que tiene aprobados la Cofradía Extremeña de Gastronomía, entre otros, es el de contribuir al desarrollo cultural de Extremadura utilizando para ello la gastronomía como cauce principal.

A lo largo de los más de 40 años de historia de ésta, no han sido pocas las veces en las que la Cofradía ha dedicado en sus diferentes vertientes, jornadas, trabajos, elaboración y búsquedas de recetas, jornadas dedicadas a la matanza domiciliaria, encuentros gastronómicos, etc., al rey de la dehesa extremeña, el Cerdo Ibérico.

Con la entrada del otoño hemos querido y tras tiempo transcurrido desde la última vez, dar una vuelta a este animal tan representativo y tan del gusto de los amantes de la cocina, gastrónomos y especialistas en la materia en sus diferentes parcelas.

Dentro del Recetario de la Cofradía Extremeña de Gastronomía se pueden observar la cantidad de platos que nacen de la cultura de esta tierra, platos que, si bien están ahí desde tiempos ancestrales, son cada día más demandados por los jóvenes cocineros y aquellos otros que poco a poco se van acercando a este tipo de cocina tan singular.

De ahí el motivo y justificación de volver al Cerdo Ibérico; esa especialización, ese desgranaje de piezas con su valor gastronómico diferenciado e intrínseco a la vez, ese estudio constante e innovación a la que se está dando lugar, hacen necesaria una revisión de las posibilidades culinarias y comerciales que presenta.

Hoy en día, y a tenor de la globalización, estamos observando que platos cuya base principal es el Cerdo Ibérico eran impensables en su modo de cocinado y a al abrir la materia prima a otras culturas nos estamos sorprendiendo de las múltiples posibilidades que la cocina del Cerdo Ibérico genera.

Hoy más que nunca debemos reflexionar, y es uno de los motivos de esta jornada, si el camino escogido es el principio de uno más largo o es un punto y aparte.

Hasta entonces

¡¡¡¡Disfrutémoslo!!!!

Juan Carnero Varo

Veterinario. Cofradía Extremeña de Gastronomía

El cerdo no es tan malo como dicen

El pasado abril disfrute de una excelente jornada de ciencia y de gastronomía en la ciudad extremeña de Zafra. Allí participé en un congreso de veterinarios especialistas en el cerdo ibérico.

Las sesiones científicas fueron interesantes, pero ya se imaginarán cómo resultaron los intermedios gastronómicos. Me invitaron a que les expusiera los resultados de nuestras investigaciones acerca de la relación de la carne de cerdo ibérico y la salud. Y parte de esa información quiero hoy compartir con vosotros.

El cerdo ha sido durante milenios un animal injustamente rechazado desde todos los puntos de vista imaginables, incluido el religioso. En el siglo XX, cuando en los países que disfrutaban de sociedades opulentas y sedentarias comenzaban a florecer las enfermedades metabólicas y cardiovasculares, parte de la culpa de estas alteraciones se atribuyeron al consumo de la carne y la grasa del cerdo. Afortunadamente, hoy día la carne de cerdo es uno de los alimentos reivindicados, como sucede con las sardinas, el aceite de oliva o el vino tinto, entre tantos otros. Veamos algunas de las características de la carne de cerdo.

Es la carne que menos colesterol contiene en comparación con la ternera, el cordero o incluso el arenque. Su composición grasa es muy saludable con gran abundancia de grasas insaturadas, más que cualquier otro tipo de carne. Destaca en el cerdo ibérico su elevado contenido en ácido oleico, lo que ya hizo proclamar a Grande Covián que ese animal era como un *¿olivo con patas?*

Sobre estas características realizamos una investigación en una residencia de ancianos de Extremadura y nuestros resultados mostraron que el

consumo diario, durante un mes, de jamón ibérico en cantidades moderadas tenía unos efectos extraordinarios sobre los lípidos del individuo: se reducían significativamente los niveles de colesterol total, de colesterol en LDL (el malo) y de triglicéridos.

Además, reducía los niveles de fibrinógeno, que en personas mayores es un factor que cuando se eleva favorece la coagulación de la sangre y la formación de trombos.

Recientemente una unidad vascular del Hospital Ramón y Cajal ha confirmado que el jamón de cerdo ibérico posee un elevado contenido en antioxidantes y sustancias antiinflamatorias que previenen la formación de la arteriosclerosis en las arterias, que es el elemento esencial en los problemas vasculares cerebrales y cardíacos.

Tampoco podemos echar la culpa al cerdo de tanto sobrepeso y obesidad como padecemos en nuestra sociedad. 100 gramos de magro de cerdo tienen 160 kilocalorías y contienen 9 gramos de grasa. Estos valores son 250 y 20 respectivamente en el caso de 100 gramos de chuletas de cerdo. Pero 100 gramos de queso manchego son 375 kilocalorías y 28 gramos de grasa. Y 100 gramos de croissant son 450 kilocalorías y 15 gramos de grasa.

Disfruten de las excelencias de los productos del cerdo con moderación y con la tranquilidad de estar consumiendo un producto natural y cargado de nutrientes saludables que nos van a proteger de la mayor parte de los males que nos acechan en nuestra sociedad desarrollada.

José Enrique Campillo, Médico

*Catedrático de fisiología y experto en nutrición y alimentación
Cofradía Extremeña de la Gastronomía*

El sabor de la tradición: el legado del jamón de Montánchez

Hoy vamos a hablar sobre uno de los productos más emblemáticos de la gastronomía española: el jamón ibérico y, en especial, del jamón ibérico de Montánchez. El jamón de Montánchez no solo destaca por su calidad, sino también por su profundo legado histórico, que se remonta a tiempos prerromanos y romanos. Además, exploraremos cómo ha llegado a cautivar a paladares internacionales, incluyendo la visita de una periodista norteamericana allá por los años 20 del siglo pasado, que quedó fascinada por su sabor y su historia.

Los pueblos íberos y celtas que habitaron la Península Ibérica antes de la llegada de los romanos otorgaban un gran significado religioso al cerdo. Era considerado un animal sagrado, símbolo de fertilidad y riqueza.

La matanza del cerdo no solo era un acto de subsistencia, sino también un ritual que implicaba el aprovechamiento de todas las partes del animal. Cada pieza tenía un uso específico, desde la carne para consumo inmediato hasta la grasa para la conservación de alimentos.

A pesar del paso del tiempo, la matanza del cerdo ibérico conserva muchos de sus elementos tradicionales: suele realizarse en los meses más fríos, cuando las temperaturas permiten una mejor conservación de los productos derivados. La matanza sigue siendo un proceso manual, en el que se realizan diferentes tareas como el desuello, el despiece y la elaboración de embutidos. Entre los productos más destacados se encuentran el jamón ibérico, la presa ibérica, el lomo ibérico, el tocino, las salchichas y los chorizos.

Los pueblos íberos y celtas, que habitaban la Península Ibérica antes de la llegada de los romanos, ya conocían y practicaban técnicas de conservación de la carne. Es probable que elaboraran jamones de forma rudimentaria, utilizando sal y humo.

Los romanos, con su capacidad organizativa y su gusto por la buena vida, perfeccionaron las técnicas de curado del jamón. Introdujeron nuevos elementos, como hierbas aromáticas y especias, y desarrollaron métodos más eficientes para la salazón y el secado.

Durante la Edad Media, la elaboración del jamón se mantuvo como una actividad artesanal, transmitida de generación en generación. Cada región desarrolló sus propias técnicas y recetas, dando lugar a una gran variedad de jamones.

Aunque no existen registros escritos detallados de la época, podemos hacernos una idea del proceso de elaboración del jamón en Montánchez basándonos en las técnicas tradicionales que se han mantenido hasta nuestros días y en los conocimientos de la época.

Se seleccionaban los cerdos ibéricos de mayor calidad, aquellos que habían pasado los meses de montanera alimentándose de bellotas. La matanza se realizaba en los meses entre noviembre y febrero coincidiendo con la ingesta de la bellota. Tras la matanza, se procedía al despiece del cerdo, separando los jamones y paletas para su salazón y secado, así como los lomos, a los que tras la salazón se sometía a una maceración durante algún día más con pimentón, orégano y ajo.

Sería durante la dominación romana cuando el jamón de Hispania alcanzó fama. Los romanos eran grandes amantes de la carne curada y pronto comenzaron a exportar los jamones de Hispania por todo el Imperio. Incluso el famoso gastrónomo romano Apicio, autor de uno de los primeros libros de cocina conocidos, *De re coquinaria*, mencionaba el jamón en sus recetas.

Este intercambio cultural y comercial hizo que el jamón de la región ibérica se convirtiera en un manjar deseado no solo en Hispania, sino en lugares tan lejanos como Roma y sus provincias. La tradición de curar jamones en

Montánchez, con su clima serrano ideal, es una extensión de esta práctica histórica que sigue viva hoy en día.

Montánchez, situado en la provincia de Cáceres, ha sido desde la Edad Media un centro neurálgico en la producción de jamón ibérico. La ubicación de Montánchez en la Sierra, con su microclima especial –veranos cálidos e inviernos fríos y secos–, ha proporcionado las condiciones perfectas para la curación de jamones durante siglos. Las técnicas de producción y curado se han transmitido de generación en generación, manteniendo un equilibrio entre el conocimiento ancestral y la dedicación artesana.

Una de las anécdotas más recientes que destaca la relevancia de Montánchez en el mundo es la visita de una conocida periodista norteamericana, Ruth Matilda Anderson, especializada en gastronomía. Ella viajó hasta Montánchez para conocer de primera mano cómo se producía este jamón único. En su artículo, la periodista describió Montánchez como un lugar donde el tiempo parecía haberse detenido, un rincón de España en el que se cuida con esmero cada paso del proceso de producción del jamón, desde la crianza de los cerdos hasta la curación en las bodegas. Su visita atrajo aún más atención internacional hacia esta joya gastronómica.

El proceso de producción del jamón de Montánchez sigue un método artesanal que respeta los ritmos de la naturaleza. Todo comienza con la cría de cerdos ibéricos en libertad, alimentados mayormente con bellotas durante la montanera, lo que les proporciona esa característica grasa entreverada. Tras el sacrificio, las piezas se someten a un proceso de salazón de duración aproximada de un día por cada kg de las mismas. Es este uno de los momentos claves en el proceso de elaboración, en los se produce la deshidratación de la pieza y el efecto de conservación, el potenciador natural del sabor y la modificación de las proteínas a una temperatura inferior a los 5 grados.

Luego, los jamones continúan al menos un mes en una cámara de postsalazón, donde se controla la temperatura fría y la humedad, se elimina el exceso de sal y continúa la transformación proteica.

Posteriormente es en el secadero, durante los meses de calor, donde se produce la “merma” del jamón llegando a perder más del 30 % de su

masa inicial, es entonces que los jamones pierden agua, desarrollan la microbiótica necesaria para la maduración de la pieza, así como la corteza protectora que impide la entrada de microorganismos y la pérdida excesiva de humedad.

En cierta ocasión, hasta Montánchez llegaron desde la Roma actual una pareja de italianos, televidentes del conocido programa musical Operación Triunfo de La RAI italiana, donde escucharon de boca de Miguel Bosé, que el mejor jamón del mundo se elaboraba en el corazón de Extremadura, Montánchez. Y hasta allí viajó la pareja, cruzando las dos penínsulas, para comprobar de primera mano la gastronómica revelación del cantante.

Después del verano los jamones bajan a la bodega donde continuará la maduración, proceso que se prolongará en el tiempo hasta tres o cuatro años, y durante este tiempo, el jamón desarrollará un sabor, un aroma y una textura únicos.

El jamón de Montánchez se distingue por su sabor profundo y equilibrado, con notas dulces y salinas que se desarrollan durante su lenta curación. Su carne tiene un color que varía entre el rojo intenso y el rosa, con vetas de grasa que le dan una textura suave y jugosa. La grasa, rica y aromática, se funde en la boca, aportando un sabor prolongado.

El jamón de Montánchez no solo es un tesoro gastronómico, sino también forma parte del motor económico vital para la comarca. Las pequeñas empresas familiares dependen de esta industria, que ha logrado mantener un equilibrio entre tradición y modernidad.

En un hotel de Japón un empresario hotelero portugués visionó el programa franco-alemán ARTE TV. Allí escuchaba que en el pequeño pueblo de Montánchez toda la sierra y toda su naturaleza entraba por las ventanas yendo a parar a los jamones colgados en el secadero de Alvaro Galán. Inmediatamente llamó a su amigo Graciano, que regenta una afamada licorería en la plaza de Rossío de Lisboa, para que contactara con la empresa montanchega y concertara una visita para cuando él regresara a la península. Es desde entonces que los jamones de Montánchez son degustados asiduamente por Lisboa y por Coímbra.

En resumen, el jamón de Montánchez, pionero de los buenos jamones que se elaboran en Extremadura, es el producto estrella de la carne de cerdo ibérico, que ha perdurado desde los tiempos prerromanos hasta la actualidad, permaneciendo como símbolo de calidad y tradición que representa lo mejor de la gastronomía extremeña y española.

Solo me queda darles las gracias por su atención. Les invito a descubrir más sobre Montánchez y su jamón, que es un producto que une historia, tradición y un sabor extraordinario.

Álvaro Galán Sánchez

Gerente de la Sociedad JAMONES ÁLVARO GALÁN.

La empresa Jamones Álvaro Galán fue fundada a finales de los años 70 del siglo pasado por D. Álvaro Galán y Dña. María Sánchez, quienes lograron encontrar las claves para elaborar un jamón de muy alta gama a partir de tres presupuestos fundamentales, característicos desde entonces de los productos de la empresa: curación natural, elaboración artesana y búsqueda constante del "justo punto de sal". Actualmente son sus cuatro hijos los que regentan la misma, manteniendo la tradición heredada y sumando nuevos aires de modernidad.



Carne de cerdo

Composición y relación con la salud

COMPOSICIÓN

La carne de cerdo ha tenido muy mala prensa durante décadas, pero el paso del tiempo y el avance del conocimiento científico van poniendo cada cosa en su sitio.

Es cierto que la carne de cerdo es de las de mayor contenido en grasa de los animales mayores pero no debemos olvidar dos cosas importantes:

- que la cantidad de grasa depende de la pieza del animal que vayamos a consumir, entre otros factores, de forma que un corte de solomillo de cerdo puede tener la misma (escasa) proporción de grasa o menor que cortes de ternera o pollo.
- que es la calidad (y no la cantidad) de grasa en la alimentación la que va a predisponer a enfermedades metabólicas, como la diabetes mellitus y las dislipemias, y a un aumento del riesgo cardiovascular.

Por lo tanto, debemos fijarnos en la CALIDAD de la grasa del cerdo. Esta calidad, depende de diversos factores:

- De la propia especie, teniendo la carne de cerdo mayor proporción de las grasas más saludables (insaturadas) y menor de las más perjudiciales (saturadas) que el resto de animales mayores (ternera, cordero).
- De la raza, teniendo la raza ibérica un perfil más saludable que la raza Duroc.
- De enfermedades, tratamiento farmacológicos.

- De la alimentación, que es el factor extrínseco más importante. A diferencia de los animales rumiantes, los monogástricos incorporamos los ácidos grasos de los alimentos sin apenas modificaciones. Por ese motivo se ha empleado la soja para incrementar el ácido esencial linoleico en la carne de cerdo, las semillas de lino y harinas de pescado, para incrementar la proporción de ácidos grasos omega-3 y, sin saber el efecto y desde hace siglos, la montanera para dar la máxima calidad a la grasa del cerdo, con el alimento natural de hierba y bellota de la dehesa.

El cerdo no aporta excesiva energía, en el rango de 208-273 kcal/100 g, según el corte y otros factores, lo cual no es mucho más que la ternera, que puede aportar más energía en algunos casos, ya que está en el rango de 123 a 221 kcal/100 g.

El aporte de proteínas de alto valor biológico, 16.6% de su peso en crudo, es muy elevado, muy próximo a la ternera (18.8%).

Es muy importante el aporte de hierro absorbible y de vitaminas del grupo B, sobre todo B12 (cobalamina), que sólo se encuentra en alimentos de origen animal, y de B1 (tiamina) de la que la carne de cerdo es la más abundante.

RELACIÓN CON LA SALUD

La carne de cerdo ha tenido dos problemas fundamentales basados en conceptos erróneos, que han sido responsables de su mala prensa en las últimas décadas.

El primero es que se ha confundido su contenido cuantitativo en grasas con su contenido cualitativo. Se pensaba que la carne de cerdo era poco saludable al ser rica en grasas, lo cual es cierto en algunos cortes pero no en otros. La realidad es que lo que se relaciona con la enfermedad cardiovascular son las grasas saturadas y, dentro de ellas, sobre todo el ácido palmítico, no tanto el esteárico, más abundante en los lácteos. Las grasas mono y poliinsaturadas pueden tener un efecto neutro o protector frente a las enfermedades cardiovasculares y, precisamente, en la carne de cerdo predominan las insaturadas respecto a las saturadas.

El segundo es que a los productos cárnicos y carnes rojas se les ha atribuido un mayor riesgo de cáncer, confirmado para los productos cárnicos, pero débil para la carne roja, cuando se consume en abundancia; de hecho, la Organización Mundial de la Salud reconoce que "el consumo de carne roja no se ha establecido como causa de cáncer". Además, ¿es la carne de cerdo una carne roja? Desde luego, no es una carne blanca, pero presenta diferencias con las carnes realmente rojas, como ternera y cordero, en su composición, tanto de forma cuantitativa como cualitativa, por lo que podríamos situarla en una zona de riesgo intermedio entre las carnes de cordero y ternera y las de pollo o conejo.

La carne de cerdo aporta una cantidad importante de proteínas de alto valor biológico, una cantidad de hierro, vitaminas B1 y B12 muy importantes y, sobre todo, grasas con efectos saludables (sobre todo si el cerdo es ibérico y se ha alimentado en montanera).

Se puede concluir recordando que un consumo no diario, entre una y tres veces a la semana de carne de cerdo, preferentemente ibérico y alimentado en montanera, es perfectamente compatible con una alimentación saludable, según las recomendaciones de las sociedades científicas.

Luis Miguel Luengo Pérez

Profesor Titular de Endocrinología y Nutrición Clínica, Dpto. de Ciencias Biomédicas, Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Universidad de Extremadura.

Académico de número de la Academia de Medicina de Extremadura.

Cofradía Extremeña de la Gastronomía

El despiece y piezas cárnicas del cerdo ibérico

Resumen de las principales piezas comerciales resultantes del despiece de la canal porcina Ibérica son las que se enumeran a continuación según su orden de obtención.

01.- Espinazo: Pieza muy alargada, cuya base ósea es el raquis, al que se queda adherida toda la musculatura más próxima al dorso que unen las partes de las diferentes vertebras. Se expende en fresco y sirve para dar sabor a caldos y guisos. También se utiliza como integrante del Buche y se puede conservar salado, ahumado y en pimentón.

02.- Solomillo: Es la pieza rey en estado fresco. Su forma es alargada y cilíndrica. Músculo de pequeño tamaño ubicado en el interior de la cavidad abdominal, en la parte inferior del espinazo, junto a la cara interna del costillar. Casi no presenta veteado, es una carne magra, tierna, con agradable aroma y sabor. Hasta no hace mucho era el corte más ponderado, apreciado y demandado del cerdo ibérico, el más tierno y especialmente delicioso, sobre todo, fuera de las zonas productoras. Es también uno de los más versátiles, puesto que es apto para la parrilla, el asado y el guisado, aunque es con los tratamientos más sencillos con los que muestra todo su sabor. Es perfecto para asarlo a la plancha, ya sea entero, abierto en libro o cortado en medallones. También puede estofarse, glasearse, etc.

03.- Pico o punta de costilla: De pequeño tamaño, se obtiene al preparar el solomillo. Está conformada por el músculo cuadrado de los lomos, con sus dos porciones bien diferenciadas. Se suele utilizar en la preparación de guisos y también a la plancha.

04.- Costillar: Su morfología es rectangular. Los músculos intercostales (junto con el diafragma) son los que mantienen más actividad de todo el organismo, eso confiere a las costillas unas características únicas y diferentes del resto de cortes de ibérico. De cada animal se extraen 14 piezas, todas succulentas por la cantidad de grasa que concentran tanto en la cobertura como intramuscular. Está demostrado que cuando el animal realiza una correcta montanera con largas caminatas por la dehesa, las costillas se desarrollan mejor (intervienen en la respiración) y su carne es más sabrosa por efecto del ejercicio. En la cocina como mejor se comportan es a la plancha y sobre las brasas de un buen carbón de encina. También pueden asarse en el horno e incluso freírse en su propia grasa. Van bien en las barbacoas. Se pueden adobar, rebozar y hasta salar y conservar para futuros guisos. Es uno de los ingredientes clave de los cocidos de garbanzos.

05.- Lomo, pluma y punta de lomo

Lomo: Es la pieza de mayor valor económico junto con el jamón. De gran tamaño, requiere una preparación previa de la pieza que consiste en recortarla craneal y caudalmente (obtenemos así la "pluma" y la "punta del lomo" respectivamente) y retirar la grasa de cobertura. Cada cerdo tiene dos lomos situados cada uno de ellos a uno y otro lado de la espina dorsal. Se trata de una pieza muscular que se encuentra justo encima de las costillas y está recubierta por una fina capa de tocino. Considerada la pieza más noble del ibérico, el lomo conjuga jugosidad, aroma, sabor y textura. Su moderada infiltración grasa (el veteado, no tienen que ver con la infiltración que es microscópica) hace que se le puedan dar diferentes aplicaciones culinarias. Cuando se aprovecha en fresco se conoce con el nombre de cinta de lomo (al natural o adobada). Se puede preparar a la brasa, a la plancha, empanada e incluso guisada. Tradicionalmente los lomos de los mejores ibéricos se embuchaban, es decir se metían dentro de una tripa y se curaban para obtener la famosa caña de lomo, producto

que para muchos está al mismo nivel que el jamón ibérico. El lomo doblado, recuerdo matancero de nuestra infancia, cada día juega más fuerte en un mercado de calidad. Hoy en día, aunque muchas empresas jamoneras siguen embuchando los lomos, otras muchas los dedican a su consumo en fresco.

Pluma: Obtenida durante la elaboración del lomo como ya quedó señalado. Su morfología es irregular, algo alargada y triangular.

Se encuentra en el extremo posterior del lomo, es decir en el opuesto al cabecero. Se trata de un músculo cercano al jamón (pata trasera) muy ejercitado lo que hace que la carne sea tierna y sabrosa. Este corte como todos los de carne magra, se utilizaban tradicionalmente en la confección de embutidos, pero cada vez más se consumen como carne fresca. Al ser una pieza con bastante tejido graso intermuscular se suele utilizar a la plancha o, sobre todo a la brasa.

Punta o pico del lomo: Se le conoce como filete del carnicero.

06. - Lagarto o cordón del lomo: También conocido como cordón del lomo, es una tira de carne larga y delgada de unos 20 cm de longitud adosada al lomo, que queda a la vista cuando se retira el espinazo. Se trata de una carne de gran jugosidad. En cocina da mucho juego en preparaciones a la plancha y a la brasa. No precisa de cocciones prolongadas, sino lo contrario: vuelta y vuelta, y está lista para comer. Se utiliza sobre todo para su consumo a la brasa.

07. - Cabezada de lomo: Pieza de morfología triangular que se localiza a continuación del lomo, en situación craneal. Se trata de una pieza compleja, que se confunde fácilmente. Además, en las distintas zonas productoras recibe nombres diferentes lo que aumenta la confusión. El cabecero de lomo consta de dos partes: la cabeza de lomo (también llamado mogote), que se localiza justo delante del lomo y la presa de paleta, que se apoya en la paletilla (pata anterior del guarro). La cabeza de lomo o mogote se emplea

en embutidos de calidad dado que tiene algo más de grasa que la presa. Esta característica la hace apropiada para preparar a la brasa, resultando muy sabrosa. Se comercializa en fresco, normalmente fileteada.

08.- Presa de entraña: Presenta una morfología en forma de abanico al estar constituida por los músculos serratos ventrales torácico y cervical. Para muchos la presa de paleta, llamada también presa del cura o bola es la parte más deliciosa del cerdo ibérico. Se trata de una musculatura de forma ovalada que se encuentra en la cara interna de la paleta (dos piezas por animal). Su función es la fijación de la paleta al tronco. En ella recae todo el ejercicio del cerdo, lo que le aporta una coloración intensa y un marcado veteado. Corte sabroso y jugoso es perfecto para guisos y estofados, pero como mejor se aprecia su calidad es asada en plancha o a la parrilla.

09.- Panceta y tocino:

Panceta: Es una pieza de morfología cuadrangular, enormemente grasa, aunque el músculo cutáneo del tronco queda empaquetado entre las dos sábanas de tejido graso. Muy popular entre los cocineros más jóvenes, se consume fresca (a la plancha, parrilla...) salada, curada, al pimentón, etc. Se comercializa fresca, salada (ideal para caldos, cocidos, guisos, etc.) o ahumada (bacón).

Tocino: Es una pieza formada íntegramente por tejido graso, distribuido en varias capas, que puede llegar a medir 8 cm. de grosor. Se localiza subcutáneamente en el dorso del animal, adyacente al lomo y se obtiene junto con la panceta. En el comercio lo encontramos de muy diversas formas, como ahumado, salado o rancio, siendo un condimento esencial en los guisos tradicionales. Si bien, actualmente, la mayor parte del tocino de cerdo ibérico que se produce va para las industrias transformadoras para la obtención de manteca. Además del tocino de papada que está en la cabeza, en la parte inferior del hocico, se puede diferenciar el tocino de lomo que es el de la zona superior de los costados del cerdo. El tocino

fue durante años el sustento de muchas personas en España. Se puede consumir fresco o previamente salado y seco.

10.- Paleta: Esta pieza cárnica se utiliza principalmente curada, al igual que el jamón, necesita de una preparación previa para darle la forma típica, aunque su resultado final ofrece una morfología más redondeada y aplanada. Según la norma de Calidad para la paleta ibérica el tiempo mínimo de elaboración es de 365 días.

11.- Jamón: Esta pieza cárnica se utiliza principalmente curada, al igual que la paleta. Para la presentación de esta pieza con su forma inconfundible se necesita un recorte previo de la misma. La gran cantidad de grasa presente en su cara lateral es necesaria para un buen proceso de curación, si bien se perfila tanto la grasa como la musculatura que queda en la periferia, con el fin de darle al jamón su típica morfología de "violín". En esta cara su piel se recorta en forma de "V". Tiene un proceso clásico de curado igual que la paleta. El jamón, junto con el lomo y la paleta son las piezas más demandadas por el consumidor.

12.- Secreto o cruceta de ibérico: Pieza grande y aplastada, en forma de abanico, que durante el faenado de la canal se queda adherida a la panceta. Está constituida exclusivamente por el músculo latísimo del dorso, gran dorsal o dorsal ancho. El secreto es una pieza, que como su nombre indica no es fácil encontrar. Está sobre el costillar, después de la paletilla, escondido en la grasa del tocino. Se trata de un grupo de fibras musculares cercanas a la región escapular, caracterizada por un marcado veteado transversal. Cuando el cerdo ibérico es puro, el grosor de esta pieza es muy reducido, por lo que antes se dejaba como parte del tocino del que procede. Normalmente se comercializa en fresco. Su contenido en grasa es muy alto porque lo que va bien a la plancha o a la brasa, dejando que escurra la grasa que al contacto del calor se licúa rápidamente. Se suele cocinar a la plancha. Pieza que ha ganado últimamente gran aceptación en el campo de la restauración.

13.- Papada y pico de papada: Corresponden a los tejidos músculos-cutáneos de la parte ventral de la cabeza. Se utilizan culinariamente para agregar a potajes, caldos guisos y fritos.

14.- Falso secreto: El nombre de esta pieza cárnica se debe a que, una vez preparada, presenta una morfología parecida a la del secreto. También se la denomina como engaño. Es una pieza irregular, plana, y con importantes veteado. Son los músculos cutáneos del cuello. Ambas caras son lisas y con grasa de cobertura que se retira en la elaboración de la pieza. Su uso comercial está menos extendido que el secreto, si bien su preparación culinaria es similar.

15.- Castañuela: Es una estructura no muscular que está por la glándula salivar mandibular. La forma más extendida de presentación culinaria de las castañuelas es similar a la preparación de las conocidas mollejas de cordero (landrilla). Cada cabeza tiene dos, de ahí su escasez y el gran valor que están adquiriendo en los últimos años. El cerdo tiene tres glándulas salivares más: dos sublinguales y una parotídea, pero ninguna de esta se extrae para aplicaciones culinarias. Su delicada textura, similar a la de la molleja de vaca, las convierte en un bocado apreciado por los gastrónomos. Resultan deliciosas a la plancha o glaseadas.

16.- Carrillada: De las fosas masetéricas y pterigoidea medial de la rama de la mandíbula se obtienen dos piezas musculares que se corresponden respectivamente con los músculos masetero y pterigoideo medial a los que en su conjunto se les denominan como carrilladas. Se utiliza en fresco y se presta a varias elaboraciones culinarias y sobre todo para su consumo a la brasa.

17.- Careta (jeta u hocico-pestorejo): Se corresponde con la cubierta principalmente de tejido cutáneo y adiposo de la cara.

En esta pieza se pueden diferenciar las orejas y una pequeña porción rostral que se corresponde con la jeta, hocico, pestorejo. La careta ya sea salada

o curada se consume a la brasa o a la plancha. En cuanto a la jeta u hocico suelen formar parte de los guisos tradicionales.

18.- Sorpresa: Presenta una morfología ovalada al estar constituida únicamente por el músculo temporal, el cual se extrae de su correspondiente fosa, retirando previamente la fuerte fascia temporal que lo cubre externamente. En ocasiones se incluye con la carrillera, siendo, por lo tanto, similar su uso comercial.

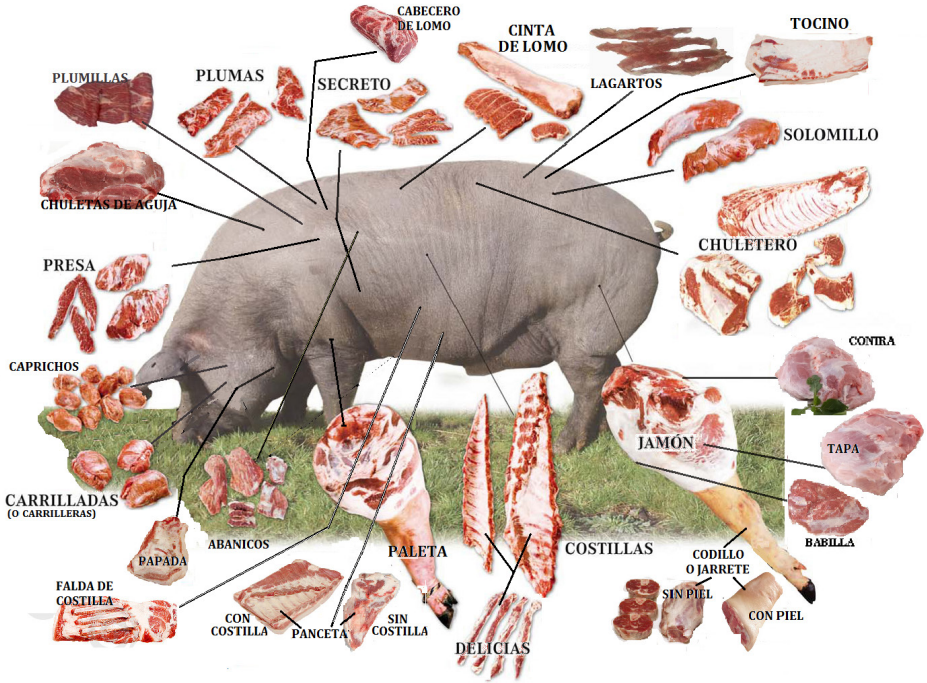
OTRAS PIEZAS

01.- Pella: Es el depósito graso de más calidad de los cerdos ibéricos. Recubre gran parte de la cavidad abdominal por lo que suele separarse al comienzo del despiece. Antiguamente se salaba, se comprimía y se ataba para dar lugar al unto de ibérico. En la actualidad se extrae la manteca. Para ello se aplica calor lo que provoca la fusión de las grasas según su composición (en la pella hay grasas diferentes). Las que primero se licúan son las de más calidad, estas dan lugar a la manteca. Las de peor calidad junto con restos de tejidos darán origen a los chicharrones.

02.- Abanico: El abanico ibérico se extrae de la parte posterior del cabecero. Es la carne que envuelve a las costillas. La presencia de veta en este tipo de carne hace que sea muy jugosa. Su forma recuerda a la de un abanico, de ahí su nombre.

03.- Violín: Es una pequeña porción ósea del pubis que se extrae durante el perfilado del jamón. Junto al hueso, al desprenderse quedan estos restos musculares de gran sabor y deliciosa textura. No siempre se separa del jamón porque según opiniones, su aislamiento puede favorecer la incorrecta curación del jamón por cuanto supone una entrada de gérmenes e insectos en el pernil.

DESPIECE DEL PORCINO IBÉRICO



Fuentes: LAS CARNES DE EXTREMADURA EL CERDO IBÉRICO. 2005

Junta de Extremadura Consejería de Sanidad y Consumo

José M^a. Gomez-Nieves y Angel Robina. Directores de la Edición

Gastroactitud Julia Pérez Lozano |4 noviembre, 2019 | 4

II Congreso Internacional del Ibérico Salamanca, guía para conocer el cerdo ibérico:despiece y cortes de la carne fresca. Roberto Sánchez.

Julia Pérez Lozano Licenciada en Ciencias de la Información por la UCM. Especialista en gastronomía. Autora de numerosos libros y guías. Trabaja con lo que más le gusta: las palabras y los alimentos

Y Propias

Matías Macías Amado

Presidente Cofradía Extremeña de Gastronomía
Puebla de la Reina 15 de septiembre 2024

Productos derivados del cerdo ibérico

01 _ Jamón	04 _ de Cebolla
02 _ Paleta	05 _ de Entraña
03 _ Lomo	06 _ de Hígado
04 _ Solomillo	07 _ de Vientre
05 _ Salchichón	08 _ Lustre (Ilustre)
06 _ Chorizo blanco y rojo	09 _ Mondonga
07 _ Chorizo de bofe (bofeño)	10 _ Mondongo
08 _ Morcón	11 _ Morogas o prietas
09 _ Patatera	12 _ Fresca
10 _ Salchichas	13 _ Negra
11 _ Longaniza	14 _ Roja
12 _ Sobrasada	15 _ Cocida
13 _ Caldillo	16 _ Sabadeña
14 _ Manteca	17 _ Fariñera
15 _ Buche de costillas	18 _ Cominera
16 _ Lengua embuchada...	19 _ Bofeña
	20 _ Serrana
MORCILLAS:	21 _ Casera
01 _ de Sangre	22 _ Buena
02 _ de Calabaza	23 _ Perejilera
03 _ de Arroz	24 _ Charanga o taranga

“Te repites más que la morcilla lustre”

Matías Macías Amado

*Presidente Cofradía Extremeña de Gastronomía
Puebla de la Reina 15 de septiembre 2024*

La importancia del cerdo ibérico en la cocina para tres cocineros

El cerdo ibérico nos da mucho juego en nuestras cocinas a la hora de elaborar nuestros platos, una de las ventajas es que el cliente tiene conocimiento de este producto.

Pepe le da tradición, Eduardo presentación y Adrián textura, creando un acorde perfecto del ibérico.

Un conjunto de seis manos en los fogones para que la dehesa esté en la mesa.

¡Todo comienza en la dehesa extremeña!

Para nosotros la imagen de la dehesa es muy importante llevarla al paladar de los clientes, ya que estos, sobre todo extremeños, han crecido con los aromas y los sabores del cerdo ibérico. Este animal está muy ligado en nuestra cultura y tradición, como es el caso de la matanza, que está vinculada a cada casa y cada pueblo.

Eduardo Cumbreño

Pepe Valadés

Adrián Diaconu

Las formas de cocinar el cerdo en Taiwán

En Taiwán, comemos más cerdo que ternera, porque antes se utilizaban para trabajaban en el campo, igual que los bueyes, por eso no se consumía.

En la cocina familiar, se usa más la panceta para hacer un guiso.

La panceta la llamamos “la carne con tres pisos”: un piso de piel, uno de grasa y otro de carne magra. Nos gusta la textura gelatinosa de la piel después de una cocción larga.

Otra técnica que suele aplicar a la carne es “emborrachar”. Significa que se sumerge carne en un marinado con alto porcentaje de alcohol (licor o vino). La carne está poco cocida y después la emborrachan y dejan fusionar en la nevera. Suelen terminarla en los platos fríos.

No se comía cerdo crudo por sus bacterias y parásitos. Pero ahora gracias a la ciencia, medicina y alimentación cuidada, comer cerdo crudo ya es una posibilidad. La gente teme el cerdo crudo porque le falta conocimiento.

Hsin-Wen Huang

Cocinero de Taiwán

Pepe Valadés

De Montijo y con más de 40 años en los fogones, Pepe Valadés es miembro de la Cofradía Extremeña de Gastronomía, propietario de Catering Vía de la Plata y Chef Oficial del Hotel Resort Hípico el Hinojal.

Intenta que su cocina sea una prolongación de la cocina tradicional extremeña de toda la vida, lo cual requiere mucho trabajo, dedicación y estudio.

Sus propuestas están basadas en productos de temporada e intenta que sus platos encuentren el maridaje perfecto con vinos y cavas de nuestra tierra. Sus elaboraciones están basadas en creatividad y experiencia. La utilización de productos extremeños y técnicas culinarias le permiten crear platos innovadores en los que combina diferentes sabores, texturas y colores.

Cabe decir que durante su trayectoria profesional, ha sido mencionado como mejor restaurante de las C.C.A.A. en Expo Zaragoza 2008, así como colaboraciones con cocinas internacionales, reconocimientos de la embajada española en Berlín... siempre llevando nuestros productos a lo más alto.



Crujiente de oreja ibérica con su adobo y salsa de Pimentón de la Vera picante

Ingredientes:

- Orejas de cerdo bien limpias
- Pimentón de la Vera (Picante)
- Hojas de Laurel
- Tomillo fresco
- Perejil
- Ajo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva de Extremadura

Elaboración:

Cocemos las orejas con las hojas de laurel, los dientes de ajo, el tomillo y la sal. Seguidamente escurrimos y cortamos en dados pequeños.

Hacemos un majado con el ajo, el perejil, el tomillo y el pimentón. Añadimos un chorro de aceite de oliva.

Mezclamos la oreja con el majado, removemos y dejamos que se tome.

Cocinamos la oreja a la plancha a fuego fuerte, hasta que obtengamos la textura deseada.

Asado de punta de lomo ibérico al salmorejo extremeño

Ingredientes:

- Punta de lomo
- Tomates maduros de las Vegas del Guadiana
- Ajos de Aceuchal
- Aceite de oliva de Extremadura
- Vinagre de vino
- Sal

Elaboración:

Asamos las puntas de lomo a la brasa, al punto menos.

En una cazuela machamos los ajos, los tomates y la sal, añadimos el AOVE y el vinagre de vino.

Troceamos la punta de lomo e incorporamos al guiso. Dejamos reposar unas horas.

Vaova Gastro

En Vaova Gastro encontrarás un lugar con una atmósfera acogedora y elegante, cada detalle en Vaova está pensado para ofrecerte una velada inolvidable. Nuestro equipo de chefs apasionados y personal dedicado están comprometidos a brindarte un servicio de excelencia, asegurando que cada visita sea especial.



Adrián Diaconu



Cocinero vanguardista y copropietario de Vaova. Adrián es un innovador nato en la cocina. Su pasión por la gastronomía le ha llevado a explorar y dominar técnicas de vanguardia, siempre buscando desafiar los límites de la cocina tradicional. Su enfoque experimental y su espíritu aventurero hacen de cada plato una experiencia sensorial única.

Eduardo Cumbreño

Cocinero vanguardista y copropietario de Vaova. Eduardo es una fuerza creativa en nuestra cocina. Con una brillante trayectoria, Eduardo aporta una visión fresca a nuestra carta. Su habilidad para fusionar sabores con técnicas modernas resulta en platos sorprendentes y deliciosos. Eduardo es conocido por su atención al detalle y su capacidad para transformar ingredientes simples en verdaderas obras de arte gastronómicas.



Lomo ibérico, salchichón ibérico y pan de bellota

Ingredientes para una ración:

- 100 g de lomo ibérico de bellota
- 50 g de salchichón ibérico de bellota
- 1 huevo
- 1 limón
- 100ml de aceite de girasol
- 50g de harina de bellota
- 25 g de harina de trigo
- 2 g de levadura
- 50 ml de aceite de oliva
- Sal
- 20 ml de agua

Elaboración:

- IBÉRICO

1º) Picar el salchichón y el lomo en daditos muy finos.

2º) Mayonesa (añadir huevo, un chorro de zumo de limón y sal. Triturar y añadir a chorro fino el aceite de girasol).

- PAN DE BELLOTA

1º) Mezclar las harinas, levadura, sal y agua hasta conseguir una masa homogénea. Fermentar durante cinco horas.

2º) Estirar con el rodillo la masa y pinchar.

3º) Hornear a 200º durante 20 minutos.



Arroz meloso de pluma ibérica y jamón

Ingredientes para una ración:

- 100 g de pluma ibérica
- 50 g de oreja guisada
- 50 g de arroz
- 50 g de jamón ibérico
- 1 huevo
- 1 rama de romero
- 30 g puerro
- 30 g cebolla
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de pimiento verde
- 30 g de ajo
- 100 g de huesos: ternera y cerdo fresco
- Agua
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Elaboración:

• PARA EL ARROZ:

1º) Picar la mitad de los pimientos y ajos. Picar 30 g de pluma y las orejas.

2º) Sofreír en aceite de oliva, salpimentar y añadir el arroz.

3º) poner el caldo necesario y cocinar.

• CALDO DE ARROZ:

1º) Trocear las verduras, rehogar verduras y huesos y añadir agua.

2º) Cocinar hasta tener un caldo consistente.

• ALIOLI DE JAMÓN Y ROMERO:

1º) Triturar el jamón y romero.

2º) Añadir el huevo, sal y un chorro de limón.

3º) Montar con aceite de oliva hasta conseguir el alioli.

• PLUMA IBÉRICA:

1º) Asar la pluma ibérica a la parrilla.

Montaje final del plato:

Poner en el plato hondo el arroz, terminar con el alioli y nuestra pluma asada.

Hsiu-Wen Huang

Cocinero que profundiza en el concepto de cocina saludable, integrando sus conocimientos de nutrición con las técnicas culinarias.

Platos sabrosos y saludables son los que quiere compartir a este mundo.

Durante estos tres años ha puesto muchas fuerzas en este concepto de cocina saludable, realizando una tesis de su máster sobre platos saludables para mayores, tomó un curso de nutrición y profundizó en las cocciones de las verduras en el Restaurante El Invernadero.

Tiene un máster en artes culinarias y dirección de cocina. Ha trabajado en restaurantes, catering y cadenas de cocinas.



Ceviche de cerdo con melocotón

Ingredientes para 4 personas:

- 1 solomillo de cerdo
- 150 g caldo de mejillón
- 120 g zumo de limón
- 2 g lecitina
- 300 g melocotón
- 2 uds guindilla
- 2 ramas de Apio
- 40 g Maíz frito
- 10 g cilantro
- Tajín
- 1 ud cebolla roja

Caldo de mejillón

- 1 kg mejillón
- Agua
- 10 g jengibre
- 10 g apio
- 10 g cilantro

Procesos:

- Caldo de mejillón

Quita barba de mejillones, y lava bien mejillón por varias veces.

En una olla, echa mejillón y cubre con el agua. Echa todos los ingredientes y cuece por 45 minutos.

Cuela y guarda en frío.

- Aro de cebolla roja

Corta la cebolla horizontalmente y la mete en agua con hielo para bajar un poco sabor de picor.

- Cinta de apio

Corta apio en un trozo de 10cm y corta en lámina fina con una mandolina.

Mete en agua con hielo hasta que se riza.

- Ceviche



Mesa y Fogón

Limpia el solomillo, quita su grasa y la membrana.

Cura en sal y azúcar por 2 horas.

Corta en lámina larga biseladamente.

Mezcla caldo de mejillón y zumo de limón. (Leche tigre).

Añade cerdo. Déjalo cocinado por el acidez por 20 minutos.

- Espuma de leche tigre

Mezcla leche tigre con lecitina.

Bate con un túrmix.

- Salsa de melocotón (solo se hace el mismo día del evento)

Remoja una hoja de gelatina en agua fría.

Pela los melocotones, saca la semilla y tritura la pulpa.

Con un cazito, caliente una parte de puré con gelatina. Cuando se disuelve la gelatina, retira desde el fuego y añade a los restos de puré.

Deja cuajar en el frigorífico y tritura otra vez para tener una salsa densa.

Montaje:

En un plato plano, coloca 6 aros de cebolla (2 grandes, 4 pequeños).

Pinta los arcos con salsa de melocotón.

Coloca 5 lonchas de cerdo. 3 en forma de flor, 2 en rollo largo.

Pone maíz frito y tajín.

Coloca espuma.

Coloca dos aros de apio y 3 cilantros.

Tataki de cerdo con puré de boniato y salsa de ron

Ingredientes para 4 personas:

- 1 ud presa de entraña
- 130 g Ron viejo
- 30 g Jarabe de arce
- 60 g mantequilla avellanada
- 150 g boniato
- 200 g vinagre balsámico
- 20 g almendra laminada
- 200 g leche de coco
- 1.6 g lecitina de soja
- Sal
- Xantana

Procesos:

- Tataki

Mezcla el Ron, jarabe con 1.5% sal de peso total (el peso de la presa + el líquido). Aplica un poquito calor para que devuelva todos.

Mete la presa de entraña y la mezcla en una bolsa de vacío y envasa 100%.

Marina por una noche.

Saca la carne (guarda el líquido para la salsa) y rolla con papel film para dar la forma de cilindro. Deja en nevera por al menos 6 horas.

Seca la carne y marca todos los lados en un sartén.

- Salsa de Ron

Calienta el líquido de marinado, cuele y deja enfriar.



Mesa y Fogón

Añade 30g de mantequilla avellanada.

Rectifica sabor con Ron, y Jarabe. Hay que saber el picor del alcohol.

Rectifica textura con Xantana.

Quita el aire con la máquina de vacío.

- Puré de boniato

Asar boniato con su piel envuelto con papel aluminio.

Machaca con una varilla o pasa por pasapuré.

Añade la mantequilla. Si está seco, añade leche de coco.

Rectifica con sal.

- Vinagre reducido

Reduce el vinagre hasta que tenga textura de caramelo.

- Aire de coco

Mezcla leche de coco con lecitina.

- Lamina de almendra

Dora la lámina de almendra con spray de aceite en un horno.

Montaje:

Pinta una línea de vinagre reducido desde el centro hacia dos lados.

Coloca una cuchara grande de puré de boniato y expande con un tenedor hacia dos lados correspondiente la forma de la línea de vinagre.

Coloca 5 lonchas de cerdo en forma de una sierra de montaña.

Pone el aire de coco entre los valles.

Salsea la salsa un poco encima de la carne y el aire.

Gotea un poco de vinagre reducido.

Coloca las láminas de almendra en el sentido de los cerdos.

Hotel Resort Hípico El Hinojal

Ubicado en el corazón de Extremadura, en plena naturaleza de la sierra de Montánchez se encuentra el Hotel Resort Hípico el Hinojal.

Combina la comodidad y el lujo con el encanto rústico de su entorno.

Los huéspedes pueden sumergirse en la belleza natural de la zona, disfrutar de actividades al aire libre y relajarse en un ambiente tranquilo y acogedor.

Es la fusión perfecta entre la naturaleza, la exquisita gastronomía extremeña y el merecido descanso.

Su restaurante especializado en gastronomía extremeña, es el lugar perfecto para deleitar el paladar de sus clientes con los sabores auténticos de la región. Con ingredientes frescos y locales, su equipo de cocina crea platos exquisitos que reflejan la rica tradición culinaria de Extremadura. Ofrecen una experiencia gastronómica única.

En él se celebran bodas, bautizos, comuniones, eventos corporativos, conferencias, etc.



Casa Rural Doña Anita

La casa rural Doña Anita, ubicada en la calle Coso de Montánchez, es una edificación impresionante que ha sido cuidadosamente rehabilitada por su actual propietario Isaac Fernández, conservando su encanto y esencia histórica.

Construida en el siglo XVIII, esta casa posee una rica historia que se refleja en cada uno de sus detalles arquitectónicos.

Una de las características más interesante de esta casa es su antigua función como lugar de curación de jamón ibérico. En el pasado esta casa albergaba los procesos de salazón y curado de los deliciosos jamones que son tan apreciados en Montánchez.

Aunque esa función ha quedado en el pasado, se han conservado algunos elementos y espacios originales relacionados con esta actividad como la bodega subterránea utilizada para el almacenamiento y maduración del jamón ibérico y el vino de la tierra.

Anita Lázaro Carrasco, una distinguida ciudadana de Montánchez, fue la antigua propietaria de la Casa Rural Doña Anita. Conocida en la comunidad por su labor en el negocio de la compra y procesamiento de los perniles de los cerdos ibéricos y el vino de la tierra.

Ofrece alojamientos y desayunos con zonas comunes acogedoras, sala de estar con chimeneas, biblioteca, etc.



JORNADA GASTRONOMICA

Del Cerdo ibérico

"Curado, Crudo y Cocinado"

Menu degustacion largo y estrecho

Casa Rural Doña Anita

DULCES TÍPICOS DE LA ZONA, MIGAS CACEREÑAS Y FRUTA EXTREMEÑA,
ACOMPAÑADOS DE SUS BEBIDAS

Casa Rural Doña Anita

CHARLA, CORTE Y CATA DE JAMÓN IBÉRICO

DEGUSTACIÓN DE PEQUEÑOS APERITIVOS: ALMORROQUE, TORREZNOS Y
CARPACCIO DE LENGUA AL LIMÓN, ACOMPAÑADOS DE VINO DE PITARRA DE
MONTÁNCHEZ

Hotel Resort Hípico El hinojal

PEPE VALADÉS

CRUJIENTE DE OREJA IBÉRICA CON SU ADOBO Y SALSA DE PIMENTÓN DE LA VERA, PICANTE

EDUARDO CUMBREÑO Y ADRIÁN DIACONU

LOMO Y SALCHICHÓN IBÉRICO AL MODO DE VAOVA Y PAN DE BELLOTA

EDUARDO CUMBREÑO Y ADRIÁN DIACONU

ARROZ MELOSO DE PLUMA Y JAMÓN IBÉRICO

HSIN-WEN HUANG

CEVICHE DE SOLOMILLO DE CERDO IBÉRICO CON MELOCOTÓN

PEPE VALADÉS

ASADO DE PUNTA DE LOMO IBÉRICO AL SALMOREJO EXTREMEÑO

HSIN-WEN HUANG

TATAKI DE PRESA DE ENTRAÑA CON PURÉ DE BONIATO Y SALSA DE RON

DEGUSTACIÓN DE POSTRES

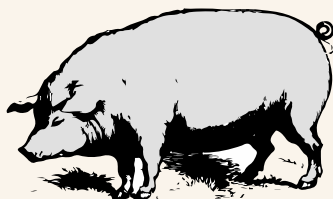
TARTA DE ALMENDRAS

ESCALDONES

MUÉGADOS

BODEGA

CAVA Y VINOS EXTREMEÑOS



Poema

Con motivo de la celebración de los Bautizos de la Cofradía en Dehesa de Solana, entre otros trabajos, presenté un poema al cerdo con intencionalidad lúdica; en aquella ocasión, pareció oportuno que, junto a trabajos sesudos y serios, aparecieran unos ripios en homenaje a ese extraordinario animal que tantas alegrías sociales y económicas ha proporcionado a la gastronomía extremeña. Al tratarse de un poema extenso, he presentado unos fragmentos que guardan relación con la Jornada que celebramos.

...

POEMA AL CERDO

*Le llaman chancho, cochino,
puerco, marrano, chon,
también le llaman gorrino
y, de pequeño, lechón.*

*Guarro y, quizás, verraco,
en este caso un honor,
porque aunque parezca un taco
es signo de procreador.*

*¿Que el sueño le quita el nombre?,
es un asunto formal
y no es que el nombre le sobre,
ES QUE AL CERDO LE DA IGUAL.*

*Invierno bueno pasaras,
como nos dice el refrán,
Si cerdo grande mataras,
y lo acompañas con pan.*

*Que hay otro que así decía:
si ver quieres tu cuerpo,
y no es una profecía,
tienes que matar un cerdo.*

*Que mira mucho hacia abajo,
como si fuera un insulto,
pero le importa un carajo
a este animal inculto.*

*Que no le causa problemas
a este fornido ejemplar,
que no es con lo que sueña,
ES QUE AL CERDO LE DA IGUAL.*

*Cinta de lomo o codillo,
magro de cuello o papada,
chuletas o solomillo,
criadillas o carrillada.
Falda, manos y chicharro
o el delicioso jamón,
disfrutarás con buen vino
y cualquier preparación.
Secreto llaman, tal vez,
averigua quien lo hizo,
la carne con la que antes
se embutía el chorizo.
¿Que le preocupa el despiece*

*a este bicho colosal?
Que no es cosa que le ocupe,
ES QUE AL CERDO LE DA IGUAL.*

*Cocinado, curado, crudo
de mil formas se prepara,
que nos gusta, no lo dudo,
desde la pata a la cara.
Porque curado, bien gana
si tomas como razón
en la Dehesa Extremeña
el tiempo de curación.
Sirve de cualquier manera
a la hora de probar,
que con buena cocinera
mucho lo disfrutarás.*

...

Fernando Valenzuela Barragán
Secretario Cofradía Extremeña de Gastronomía

Presentación y Decálogo

La Cofradía Extremeña de Gastronomía fue fundada el 9 de junio de 1980. En todo este tiempo el fin ha sido muy claro: **preservar la cultura gastronómica como parte fundamental del patrimonio histórico y cultural extremeño.**

Se puede afirmar que la Cofradía Extremeña de Gastronomía ha sido el primer intento serio de rescatar y difundir la cocina de nuestros pueblos, pero no sólo eso, sino que también acometió desde el primer momento el análisis de la vida cotidiana, la permanencia de las tradiciones, los problemas económicos y comerciales que surgen en la alimentación, etc.; haciendo en definitiva un estudio antropológico amplio que intenta salvar lo existente y recuperar lo perdido.

Hoy se potencia la filosofía de la Cofradía Extremeña de Gastronomía señalando los principios que deben configurar tanto su vida interna —un espíritu de estrecha solidaridad entre los cofrades— como las relaciones externas ante la sociedad extremeña, evitando que la Cofradía Extremeña de Gastronomía sea plataforma de intereses mercantiles y comerciales.

En la actualidad la Cofradía Extremeña de Gastronomía trabaja en temas relacionados con nuestros productos agroalimentarios con el fin de fomentar y desarrollar sus numerosos recursos, ensalzar sus extraordinarias cualidades, animando a su consumo y destacando sus peculiaridades. Se están organizando diversos actos y jornadas gastronómicas que redunden en la promoción de los productos. y muy especialmente en la Dieta de la Dehesa. La alimentación saludable en Extremadura.

Decálogo de Intenciones

- Establecer relaciones especiales con la Junta de Extremadura, Diputaciones, así como con otras instituciones y organismos: asociaciones, entidades feriales, medios de comunicación, etc.
- Investigación, promoción y prácticas de las artes, productos y actividades culinarias y gastronómicas, y divulgar sus excelencias.
- Cuidar y defender la pureza de las traiciones y costumbres vinculadas a la cultura gastronómica extremeña y su evolución respetuosa.
- Crear vínculos con los Consejos Reguladores de las Denominaciones de Origen y de Indicaciones Geográficas Protegidas de la Comunidad.
- Dar a conocer las características y aspectos más relevantes de los productos y de la gastronomía extremeña en nuestra tierra, resto de España y Portugal.
- Realizar jornadas por todo el territorio extremeño para rescatar y promocionar la cocina y los productos de las zonas visitadas, así como fomentar las rutas gastronómicas, como factor de atracción turística.
- Promocionar la cocina con identidad extremeña en la restauración pública, buscando la sencillez en la elaboración de los platos, preservando el sabor natural, la calidad y autenticidad de los productos utilizados y así desde la tradición buscar la innovación.
- Celebrar actos sociales, educativos, culturales gastronómicos en defensa de nuestros productos y de la promoción y estudios de los mismos.
- Celebrar jornadas de difusión de los productos y de la gastronomía extremeña en las escuelas, institutos, universidad...
- Mantener relaciones de hermandad y colaboración, con otras Cofradías y asociaciones de Extremadura, resto de España, Portugal y europeas.

2024 Cofrades

- 01 Francisco Jesús Valverde Luengo
- 02 Nicasio Durán Sánchez
- 03 Juan Miguel Pavo Cantero
- 04 José Enrique Campillo Álvarez
- 05 Manuel Nieto Ledo
- 06 Julio Yuste González
- 07 Jesús Fragua Herranz
- 08 Antonio Serrano Calle
- 09 Luis Miguel Luengo Pérez
- 10 Manuel López Risco
- 11 Matías Macías Amado
- 12 Concha Sánchez Latorre
- 13 Juan Carnero Varo
- 14 Juan Sanz Iglesias
- 15 Isidoro Ginés Macías
- 16 Fernando Valenzuela Barragán
- 17 Francisco Trinidad Rodríguez
- 18 Diogo Antonio Salgueiro Pereira
- 19 Francisco Rubio Borreguero
- 20 Rafael López Risco
- 21 Fernando Molinero Ortiz

22 Lourdes Davera. Viuda de Santiago Sanjuan

23 Elvira María Lima de Abreu

24 José Valadés Nieto

25 Valentín Domínguez Cerril

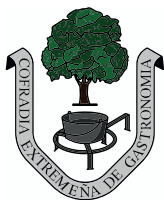
26 Celia Lucas García

27 Eugenio Garrido Acevedo

28 Víctor Manuel Casco

Cofrades de Honor

1. Luis Irizar Zamora
2. Miguel Rojas Mix
3. Jesús Flores Téllez
4. Aniceto Mesías Iglesias
5. Jesús Hernández Palop
6. Eustaquio Becedas Regidor
7. Enrique de la Gándara Porras
8. Julio Yuste González
9. Ángel de Llera Grajera
10. José Antonio Donoso Balmaseda



La cocina de Pepe Valadés



Jornada gastronómica del Cerdo Ibérico "Curado, Crudo, Cocinado"

Casa Rural Doña Anita - Hotel Resort Hípico El Hinojal
Montánchez, 22-09-2024

