



El alimento que acompaña las edades del hombre

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

El aceite de oliva, en realidad el único aceite, que todo lo demás son grasas, es uno de los pilares de la dieta mediterránea y el alimento que acompaña al ser humano a lo largo de todo su recorrido vital. En la primera infancia, la relación de sus ácidos linoleico y alfa linoleico es muy similar a la fracción grasa de la leche materna, al tiempo que el ácido oleico interviene decisivamente en el crecimiento, la mineralización y el correcto desarrollo de huesos y dientes.

Durante la adolescencia y la edad adulta, además de los anteriores salutariferos beneficios, el aceite de oliva es, con mucho el mejor tolerado por el estómago, lo que le convierte en un buen digestivo y freno frente a la gastritis hiperclorhídrica y la úlcera gastroduodenal, al tiempo que su suave efecto laxante evita el estreñimiento y sus indeseables efectos colaterales. También actúa positivamente sobre la atonía de la vesícula biliar y es un reductor del colesterol malo o HDL.

A lo largo de esa larga etapa, y aún más cuando se empieza a llegar al arrabal de la

senectud, el aceite de oliva demuestra todo su potencial antioxidante o antienviejimiento, gracias a la combinación de sus ácidos grasos poliinsaturados y su vitamina E, a la vez que el ácido oleico actúa como protector de la mielina, la vaina que recubre los nervios, y lubrica las conexiones nerviosas facilitando la conexión entre dendrita y axón.

Desde la más tierna infancia hasta el instan-

te en el que empieza a acercarse a la orilla la barca de Caronte, el zumo extraído de la aceituna por medios exclusivamente físicos es el más fiel compañero del tránsito humano por la vida.

EL DECANO DE FUENTE BUENA

El más longevo de los olivos españoles vive en



Casa Parrilla. Las Ventas con Peña Aguilera. Toledo.



Montes de Granada.

Fuente Buena, en la provincia de Jaén. Su edad supera los mil años, tiene un pie, siete ramas, nueve metros de altura, tres y medio de perímetro de tronco en su base y algo más de cuatro en su parte superior. El volumen de su ramaje está en torno a los 260 metros cúbicos y se cuenta que a comienzos del siglo XIX su producción estaba en torno a los 850 kilos de aceitunas. La Junta de Andalucía lo declaró hace tiempo Monumento Natural y está inscrito en el libro Guinness de los récords. Sobre su origen no hay datos ciertos. Hay quien dice que lo plantaron unos frailes mendicantes tras la conclusión de la Recon-

quista, con la idea de asegurarse de que no faltara nunca aceite para los santos óleos, y otros apuntan a que nació de una rama bendecida en el día del Domingo de Ramos de un año remoto y plantada al siguiente, lunes de Pascua.

Para llegar hasta la sombra de este decano de los olivos hispanos hay que partir del núcleo urbano de Arroyo del Ojanco, tomar la carretera local JV-7.005 en dirección a Beas de Segura, y llegar hasta el cruce que señala Prados de Armijo. El olivo, impertérrito ante los siglos, queda a unos cincuenta metros de la carretera.



EN LA PLUMA DEL PRÍNCIPE DE LOS INGENIOS

Miguel de Cervantes, quien durante un tiempo se dedicó a recaudar aceite con destino a la Armada del rey Felipe II, describe las tierras andaluzas como muy propias y adecuadas para: "... criar estos árboles tan frescos, tan copados, tan hermosos, que cuando muestran su fruto verde, dorado y negro, colores que toma el maduro y pasado y a veces se hallan todos tres juntos, es una de las más agradables vistas que puedan gozarse".

APARICIONES MARIANAS Y QUERENCIA DE OLIVAR

Antonio Machado, prisionero del alma en Baeza entre olivos sedientos bajo el claro sol del día y olivares polvorientos del campo de Andalucía, escribió en sus *Apuntes*: "*Por un ventanal,/ entró la lechuza/ en la catedral./ San Cristobalón/ la quiso espantar,/ al ver que bebía/ del velón de aceite/ de Santa María./ La Virgen habló:/ Déjala que beba,/ San Cristobalón*". Versos que dejan entrever el aprecio de la Virgen por el aceite, el olivo y el olivar, que quizá ayude a entender la querencia por ese entorno en algunas de sus apariciones en tierra hispana. Así, por ejemplo, la Mare de Deu de L'Oliva fue encontrada entre el ramaje de un olivo en la montaña barcelonesa de Montjuic, y la Mare de Deu de L'Olivar de Alacúas, en Valencia, fue hallada bajo una campana por un campesino que araba su olivar, allá por el inicio del siglo XIV. A mediados de esta misma centuria, un soldado español que había sido hecho prisionero por la morisma en tierras de Palestina, se encomendó a la Virgen junto a un olivo donde se le había aparecido pintada sobre un lienzo y a su sombra le venció el sueño. Al despertar apareció bajo el mismo olivo, pero en su pueblo natal de Russafa, Valencia, donde hoy se rinde culto a la Señora del prodigio, la Mare de Deu de Montolivet. ■

Rutas con sabor de aceite de ol

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR



Almagro.



Tudela.



Cariñena.



Tudela.



Plasencia.



Mogón.



Córdoba.



Palma de Mallorca.



Antequera.

- Del Campo de Calatrava a las Vegas cortesanas
- De la Alcarria la Vinalopó
- Por tierras navarras, riojanas y mañás
- Navegación de altura entre océanos de olivares
- De La Vera a la Extremadura baja con punto sevillano
- Por sierras de Mágina, Cazorla y Las Villas
- Cúchipanda y ruta de oli mallorquin

iva



Sonseca. Toledo.

Del campo de Calatrava a las Vegas cortesanas

Salida de ruta en **Almagro**, que es Conjunto Histórico Artístico desde 1972, referente internacional de teatro clásico, y lugar donde regalarse en la cata del **Aceite Campo de Calatrava**, con denominación de origen protegida, y hecho con aceitunas de las variedades picual y cornicabra, afrutado, sólido, ligeramente picante y un punto amargo, complejo y evocador de manzana en sazón. El lugar requiere un paseo por la Plaza Mayor, el Corral de Comedias y el Museo Nacional del Teatro. Después, un aperitivo de berenjenas de Almagro, y a continuación opípara cuchipanda gastronómica en **El Corregidor**, ubicado en recio casón manchego y a elegir entre bacalao con crema de guisantes o carrillada de cerdo ibérico. Primer alto en **Villanueva de los Infantes** y sitio del Campo de Montiel, en el que el viajero cambiará de bouquet con el **Aceite Campo de Montiel**, también con denominación de origen protegida y resultado de una elegante coupage de cornicabra, picual,

manzanilla y arbequina, muy poca acidez y sabor recio con notas de amargor y picante, que le otorgan referentes muy personales. En Villanueva hay que visitar el Convento de Santo Domingo, en una de cuyas celdas murió Francisco de Quevedo, la imponente Plaza Mayor, la Iglesia de San Andrés y la casa del quijotesco Caballero del Verde Gabán. Y, sin más trámite, seguir adelante. La siguiente parada será en **Las Ventas con Peña Aguilera**, que es sitio más que apropiado para encontrarse cara a cara con los aceites **Montes de Toledo**, igualmente certificados con el sello de denominación de origen protegida, muy denso y aromático, original y con un amargor y picante en sus puntos. Después de un paseo por las peñas y visita a la ermita de Nuestra Señora del Águila y la Torre de los Moros, pitanza notable en **Casa Parrilla**, local generoso en cocina tradicional manchega de calidad, verduras ecológicas, y caza mayor potente y succulenta.



Vall de Boí.



Tortosa.



Utiel.

Alimentación en España

Atrás la provincia de Toledo se entra en la Comunidad de Madrid por **Colmenar de Oreja**, en la meseta que abrazan el Tajo y el Tajuña, con lavaderos antiguos primorosamente conservados, una Plaza Mayor que es ejemplo señero de plaza porticada castellana y un interesante museo dedicado al artista local y parisino Ulpiano Checa, pintor orientalista y pompier. Una parada que será grata y oportuna para descubrir los quizá poco conocidos **Aceites de Madrid**, con marchamo de alimentos tradicionales de la Comunidad de Madrid, que se producen a partir, sobre todo, de las variedades cornicabra y manzanilla, y, en menor medida, de verdeja, carrasqueña, picual



Aceite ecológico de Belmonte de Tajo. Madrid.

y gordal, con muy poca acidez y un intenso y delicioso aroma. Luego, un prudente tapeo en la plaza, carretera y manta.

El camino muere, de muerte natural, en **Titulcia**, casi en la confluencia de los ríos Jarama y Tajuña, que fue enclave romano y que esconde turbadores misterios en la *Cueva de la Luna*, mandada construir por el cardenal Cisneros y para muchos relacionada con un oscuro pasado templario. Para despedir como Dios manda la ruta, comida en **Casa Juanito**, que ofrece conejo de muchas y ricas formas, y que es donde desayuna Alberto Contador cuando entrena, como suele, por la madrileña comarca de Las Vegas. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Almagro** (Ciudad Real): *Restaurante El Corregidor*; C/ Jerónimo Ceballos, 2. ■ **Las Ventas con Peña Aguilera** (Toledo): *Restaurante Casa Parrilla*; Avda. de Toledo, s/n. ■ **Titulcia** (Madrid): *Restaurante Casa Juanito*; C/ Grande, 18.

BILBAO - Del 16 al 19 de diciembre - 2011

Te ponemos 7 sabrosos "ingredientes" en bandeja



Participa con tu stand
 algusto@bec.eu
 Tel.: +34 94 404 00 25

Abierto a todos los públicos: un certamen para todos

La feria artesanal, ecológica y gastronómica más espectacular: 15.000 m² en BEC

Grandes expectativas comerciales con más de 13.000 posibles clientes

Un encuentro con profesionales para intercambiar experiencias

Slow Food, más que una filosofía, un estilo distinto de vida

Todos tus productos en venta directa al público

Organiza tu agenda, nosotros pondremos los medios para que no falte nadie

con la colaboración de



www.bilbaoexhibitioncentre.com



EXPOSIBLE!

Patrocinan



Colabora



De la Alcarria a la Vinalopó

El camino parte ahora de **Guadalajara**, en la orilla izquierda del río Henares, enclave propio para empezar a disfrutar del **Aceite de la Alcarria**, con denominación de origen protegida, que se produce en casi centenar y medio de municipios guadalajareños y conquenses, a partir del fruto de una especie olivarera local, la castellana o verdeja, que se hace líquido untuoso y grato en forma extraordinariamente aromática, de paladar frutal y herbáceo, con leves pinchacitos picantes de cuando en vez. Para empezar, paseo y vista al frente en el Palacio del Infantado, la Concatedral de Santa María, el Palacio de los Mendoza y el Puente Árabe, a las afueras y camino de la antigua carretera a Zaragoza. Estos y otros encantos deberán confluir en **Amparito Roca**, que además de pasadoble del maestro Teixidor es restaurante originalísimo y resultón, con cosas como morcillo estofado con aroma de trufa de la Alcarria y helado de gambas con ajoblanco y aceite de gambas al ajillo.

Abandonando la capital, el peregrino entra de lleno en la Alcarria por **Sacedón**, entre el Tajo y el Guadiela, y abrazada por grandes embalses y afamados bizcochos borrachos. Un alto que abrirá el camino que llega hasta **Cuenca**, en singular enclave entre las hoces de los ríos Huécar y Júcar y luciendo sorprendentes casas colgadas. Patrimonio de la Humanidad, merece un recorrido atento partiendo de su Plaza Mayor, donde se ubican la Catedral de Nuestra Señora de Gracia y el Palacio Episcopal. En una de las casas suspendidas en el vacío está el curioso Museo de Arte Abstracto Español, y por todas partes tentaciones de tapeo con zarajos y morteruelo. A la hora del yantar, una idea puede ser dejarse caer por el **Figón del Huécar**, que fue la casa particular del cantante José Luis Perales y que hace milhojas



La Alcarria. Guadalajara.

de rabo de toro con patata confitada. Fuera, "*Tierra marrón y paredes de cal/ primaveras sin sol, visitantes de bar/ aprendices de amor, labradores marchar/ y campanas de iglesia./ Mi lugar/ mi verdad/ mi calor*", Perales dixit.

A la espalda de la provincia de Cuenca se entra en la Comunidad Valenciana por **Utiel**, a orillas del río Magro y junto a la Sierra del Negrete, casco antiguo de traza mora, un buen vino, y epicentro de una extensa comarca serrana donde a partir de variedades autóctonas se produce el **Aceite de la Comunitat Valenciana**, avalado por denominación de origen, de larga variabilidad aromática, y un perfecto equilibrio entre el frutado y los leves amargores y picantes. Al condumio, **El Vegano**, un sitio sencillo y

grato, con especial recomendación de caldereta de cordero y arroz al horno.

Y de Utiel a la vecina **Requena**, bañada por el Magro y el Cabriel, con una Plaza Mayor más que interesante y horadada por catacumbas que antaño fueron bodegas. Aquí, visita a la Iglesia de Santa María y al Palacio del Cid, tapeo de bollo, que es como una coca con tajadas magras, sardina y más cosas, en **Nicolás Cambres**, y comida recia en el **Mesón de la Villa**, que fue sede inquisitorial y que hoy es referente de ajoarriero y morteruelo.

La ruta toca a su fin en **Villena**, en la comarca alicantina del Alt Vinalopó, cruce antiguo de caminos con imponente Castillo de la Atalaya, y lugar para el tapeo reflexivo y recapitulativo de la marcha en **Warynessy**, que no es poco, y de menos nos hizo Dios. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Guadalajara:** *Restaurante Amparito Roca*; C/Toledo, 19. ■ **Cuenca:** *Restaurante Figón del Huécar*; Ronda Julián Romero, 6. ■ **Utiel** (Valencia): *Restaurante El Vegano*; C/ San Sebastián, 13. ■ **Requena** (Valencia): *Tienda Nicolás Cambres*; C/ Verdú Diana, 17. *Restaurante Mesón de la Villa*; Plaza Albornoz, 13. ■ **Villena** (Alicante): *Bar-restaurante Warynessy*; C/ Isabel la Católica, 13.

Del morir del Ebro, sierras turolenses, pirenaicas y Empordá

La ruta recibe el banderazo de salida en **Tortosa**, en el Bajo Ebro, lugar notable y monumental donde hay que conocer el Castillo de Zuda, el barrio de Santa Clara, la Catedral y el Palacio Episcopal. También lugar éste de idoneidad calculada para la cata de dos aceites, el **Oli del Baix Ebre-Monstia**, con denominación de origen protegida, hecho en un coupaje de morruda, sevillena y farga, que se sustentan en un fluido de baja acidez, con aromas de almendra y nuez sin madurar y el **Siurana**, que igualmente ostenta el marchamo de denominación de origen protegida y que se produce a base, sobre todo, de arbequina, a veces mezclada con royal y morrut, y que se convierte en un aceite muy aromático, de gran estabilidad y con un punto justo de amargor. Para comer, lo más pertinente es **Rosa Pinyol** y empezar con una ensalada de pulpo con parmentier de patata y perfumado de trufa. Luego ya se verá.

La primera parada peregrina se hará en **Ascó**, que cuenta con una enorme y bellísima torre de refrigeración helicoidal y la posibilidad del disfrute de la cata del **Oli de Terra Alta**, con denominación de origen protegida, elaborados básicamente con la personalísima empeltre, y un algo a veces de arbequina, morruda y farga.

Luego, los caminos siguen hasta **Calaceite**, dónde sino, para encontrarse en la mejor armonía con el **Aceite del Bajo Aragón**, con denominación de origen protegida, sustancialmente de empeltre y alguna que otra contribución de otras variedades, como arbequina y royal, que dan lugar a un aceite de aroma y sabor frutados, infiltrados con matices picantes y almendrados. Situada en una loma circundada por los ríos Algars y

Matarraña, es Conjunto Histórico Artístico de singular hermosura y meca de buen aceite, del que el zurrón peregrino deberá llenarse hasta los topes y para ello nada mejor que tratar el asunto en **L'Arc**. A unos pasos y para resolver la pitanza, la **Fonda Alcalá**, templo de cocina catalano-aragonesa. Como debe ser.

Siguiente alto en la oscense **Fraga**, en el va-



lle del Cinca y afamado lugar por el coc de Fraga, porte a base de masa fina sobre la que se colocan láminas de carne de membrillo y trocitos de almendra. Paseo y comidita en **Billauba**, que puede empezar con un magret de pato con melocotones al vermú blanco. Por ejemplo.

Dejando atrás Fraga, y en animadísima pendiente y cuesta arriba, se llega a la lleidatana villa de **Vall de Boí-Taüll**, entre valles y al-

tas montañas que conforman un imponente paisaje respunteado por iglesias de estilo románico lombardo que dejan suspendida el alma. Para iniciar el proceso de recuperación y toma de tierra, nada mejor que ponerse a la cata del aceite con Denominación de Origen Protegida **Les Garrigues**, que se hace con un mínimo del 90% de arbequina y un no más de un 10% de verdiell. Son estos aceites deliciosamente frutados, fragantes, almendrados, de gusto levisimamente amargo en lo largo y con un cierre pelín picante en su final. Hecha la primera cata y encuentro, hay que deambular por las hermosísimas iglesias, empezando por la de Sant Climent de Taüll, y luego dejarse caer por el restaurante **Jean Luc**, pedir un plato de los embutidos locales, con xolis, butifarra traidora y secallona, para pasar después a cualquiera de las notables sugerencias del maestro Jean Luc Figueras.

El final del camino aceitero y peregrino será en **Llagostera**, en la comarca gironina del Gironés, entre los macizos de Les Gavarres y de Ardenya, con un casco urbano de traza medieval. Aquí, con el relajo del deber caminante cumplido, hay que ponerse a disfrutar del **Oli d'Empordá** con denominación de origen protegida y a base de arbequina y otros tres varietales autóctonos, argudell, curivell y verdai o llei de Cadaqués, que dan un aceite muy gustoso y aromático, con un poquitín de astringencia, y un amargo, picante y frutado de soberbio equilibrio en nostalgia almendrada. Para despedir el camino conclusivo, nada mejor que una sentada en **Els Tinars**, empezando con una ensalada de tomate, bacalao exqueixat, ventresca de atún, anchoas y escarola, y siguiendo con lo que mejor convenga. ■

■■■■

SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Tortosa** (Tarragona): *Restaurante Rosa Pinyol*; C/ Hernán Cortés, 17. ■ **Calaceite** (Teruel): *Tienda L'Arc*; Avda. de Cataluña, 82; *Restaurante Fonda Alcalá*; Avda. de Cataluña 57. ■ **Fraga** (Huesca): *Restaurante Billauba*; Avda. de Aragón 41. ■ **Vall de Boí-Taüll** (Lleida): *Restaurante Jean Luc*; C/ Afueras, s/n. ■ **Llagostera** (Girona): *Restaurante Els Tinars*; Carretera Sant Feliú-Girona, km. 72.

Por tierras navarras, riojanas y mañas

El periplo comienza esta vez en **Tutera**, antes **Tafalla**, entre montaña y ribera, bañada por el Cidacos, vinícola y caracterizada en lo gastronómico por el bacalao ajoarriero con caracoles y el cordero chilindrón. Una vez visitadas sus dos piezas señeras, el Convento de las Recoletas y la Parroquia de Santa María, allí se puede y debe iniciar el peregrino en el conocimiento del **Aceite de Navarra**, denominación de origen protegida, que se moltura con las variedades arróniz, arbequina y empeltre, que le dan personalísimos toques de aroma y sabor medianamente amargo y picante. En el momento sumo del condumio, la mejor opción es **Túbal** y sus menuditos de cordero patorrillo.

De un salto, el viajero se llega a La Rioja Baja por **Calahorra**, celtibera y romana en pasado y hoy lugar grato de firme amistad, que al pelo viene para conocer y gustar del **Aceite de La Rioja**, con denominación de origen protegida, y hechas de largo coupaje a base de redondilla o redondal, arbequina, empeltre, macho o machona, negral, royal o royuelo, hojiblanca, arróniz, verdial, picual, cornicabra, manzanilla y blanqueta. Un aceite pues multifactorial, de muy baja acidez,



habitualmente dulzón, frutado muy intenso, y sello muy poco común. Paseo, picada por los baretos locales y al final un helado de hortaliza o verdura, que la cosa no es manca, en la **Heladería Andrés Sirvent**.

Y de Calahorra a **Tudela**, que vuelve a ser Navarra y vigilante del correcto desembocar del Queilles en el Ebro. Cuenta con un casco viejo en el que se adivinan pasados tiempos de convivencia judeo-cristiano-musulmana, y una Plaza de los Fueros que es digna de reposar en la memoria. Deslizándose hasta la ribera se llega hasta el restaurante **Treintaitrés**, que es un prodigio de buen hacer en verduras y hortalizas, empezando siempre con unas alcachofas de Pontigo, vegetales, y huevos de corral con aceite de almazara.

La siguiente parada será en **Cariñena**, que evoca al vino que nubló el juicio a Don Mendo, pero que hoy se ha trasmutado en caldos de alta calidad. En su honor hay que visitar el Museo del Vino y a continuación buscar y catar el **Aceite del Bajo Aragón**, avalado por denominación de origen protegida, mayoritariamente hecho con empeltre y algo de arbequina y royal. Para familiarizarse un poco con la cocina del terruño está **La Rebotica** y un plato que intitulan fardeles de ternasco y lechecillas en salsa de vino añejo. Cosa notable.

El camino hace punto final en **Fuendetodos**, patria chica de Francisco de Goya, pueblo que aún conserva en perfecto estado uno de aquellos neveros que en verano abastecían de hielo y frescor a la capital de Aragón. Allí está también su casa-museo: "...para honor de la patria y asombro del arte", como reza en la placa del frontispicio. Y antes de que el sueño de la razón produzca monstruos, conviene sentarse ante la mesa y el mantel de **El Capricho de Goya**, para dar cuenta de unos platos de cocina sencilla, aragonesa y cabal. ■



Cariñena.

■■■■■
SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Tutera** (Tafalla, Navarra): *Restaurante Túbal*; Avda. de Zaragoza, 58, Bajos. ■ **Calahorra** (La Rioja): *Heladería Andrés Sirvent*; Avda. Valvanera, 47. ■ **Tudela** (Navarra): *Restaurante Treintaitrés*; C/ Capuchinos, 7. ■ **Cariñena** (Zaragoza): *Restaurante La Rebotica*; C/ San José, 3. ■ **Fuendetodos** (Zaragoza): *Restaurante Capricho de Goya*; Pº de Vistalegre, 5.

Navegación de altura entre océanos de olivares

Se inicia el peregrinar en **Arcos de la Frontera**, que fue la romana Arx-Arcis, fortaleza en altura y ahora sigue mirando desde la altura el paso del histórico río Guadalete. Pueblo blanco gaditano, conjunto monumental y enclave desde el que empezar a gozar del magnífico aceite con Denominación Geográfica Protegida **Sierra de Cádiz**, que se hace con aceituna lechín y añadidura de arbequina, alameño de Montilla, hojiblanca, manzanilla, picus, verdial y lechín de Sevilla, para concluir en un producto de notable acidez, muy estable y un sabor delicioso en delicado amargor. En Arcos, visita y mirada atenta al Castillo de los Duques de Arcos y a la Iglesia de San Pedro Apóstol, tapeo rico en **La Cruz Blanca**, y a otra cosa.

La ruta continúa hacia la malagueña **Antequera**, hermoso enclave respuntado de arquitectura representativa del renacimiento y el barroco andaluz, y patria de platos de tanto fuste como la porra, el ajoblanco y el gazpachuelo. Para catar estas y otras cosas de la cocina antequerana y andaluza de la zona, lo más sensato es acudir a **La Espuela**, que alberga Escuela de Hostelería y que si se visita en jueves ofrece el añadido de unas tapas soberbias que preparan los alumnos. Para el camino y el zurrón peregrino, acopio del dulce que llaman Angelorum y que venden en **Nieta de Pura P. Valle**.

Y de Antequera a **Puente Genil** en la campiña sur cordobesa, donde el deber y el placer obligan a la cata del aceite con Denominación Geográfica Protegida **Estepa**, en el que prevalece la aceituna hojiblanca, en amable compañía de las variedades manzanilla, arbequina, picual y lechín, para fundirse en aceite con aroma y sabor a fruta fresca madura, en equilibrio armonioso de lo amargo, picante y dulzón. Además, en Puente Genil hay que darse un garbeo por el puente sobre el Genil, del siglo XVI, y admirar la casa-palacio de un posterior siglo que llaman Mayordomía de los Duques de Medinaceli. Cumplido el trámite, tarea de tapeo y cuchipandeo



a la caza y captura de los tipismos gastronómicos del lugar: la caldosa ensalada de San Martos, el salmorejo, las tortitas de bacalao, la gachas con coscurros y el dulce de membrillo, que es cosa deliciosa y fetén.

Después, como en la copla, de Puente Genil a **Lucena**, la *Ciudad de las Tres Culturas* o la *Perla de Sefarad*. Vergel de edificios religiosos, entre los que destaca la Parroquia de San Mateo, y civiles, de los que hay que considerar sobre todo el Castillo del Moral y el Palacio de los Condes de Santa Ana. El sitio es sitio también de buen aceite con Denominación de Origen Protegida **Lucena**, hecho con un 90% de hojiblanca y en lo que resta con arbequina, picual, lechín, tempranilla, ocal, campanil y chorrúa. Un aceite frutado y algo amargo, con inúmeros matices y notas. Para la cata de este y otros condumios, recomendable **El Cortijo**, que es suma de tradición y sensatez.

Siguiente alto peregrino en **Baena**, entre la Subbética y la Campiña, religiosa a carta cabal y que da nombre y sustancia al aceite con Denominación de Origen Protegida

Baena, hecho a base, sobre todo, de picuda o cascarreña de Córdoba, y en menor porcentaje, de picual, hojiblanca, lechín, chorrúa y pajarero, que juntas hacen un aceite de alta expresión, ligero, de frutado intenso, muy fino y amargo almendrado. Como primera providencia hay que visitar el Museo del Olivar y el Aceite, y como segunda hacer acopio del oro líquido de la zona en la **Cooperativa Nuestra Señora de Guadalupe**. Cumplidos tales preceptos se vuelve a emprender el camino.

Dejando a la espalda la provincia de Córdoba, el sendero avanza hasta la histórica, renacentista y hermosa **Baeza**, la Baetia romana, que luce con orgullo el título de Ciudad Patrimonio de la Humanidad, aceitera como pocas y eco del poema machadiano: "¡Olivares coloridos/ de una tarde anaranjada;/ olivares regruñidos/ bajo la luna argentada!". Sentada plaza, vistos y paseados la Catedral, las Casas Consistoriales, la Fuente de los Leones, el Palacio de Jabalquinto, y la escuela donde don Manuel enseñó francés, hay que empezar a rendir el culto que se merece al **Aceite Jaén Sierra Sur**, con denominación de origen protegida, expresión de las variedades picual, picudo, cascarreño de Alcaudete, hojiblanca y lechín, que dan lugar a un aceite estable, bien conformado, afrutado y ligeramente amargo. Puestos en el lugar es de todo punto obligado comer en **Juanito**, templo máximo de culto al aceite de oliva, con preparaciones que ya son historia coquinaria hispana como las patatas a lo pobre con lomo fresco, el paté de perdiz regado con excelente aceite, o el cabrito al horno. Experiencia casi religiosa.

El camino hace punto final en **Guadix**, dejando caer sobre la falda norte de Sierra Nevada, monumental e imponente en su Alcazaba y murallas árabes, inquietante en el paisaje de sus cuevas trogloditas habitadas y sitio oportuno para la prueba larga del aceite con Denominación de Origen Protegida **Poniente de Granada**, que se hace con ho-

jjiblanca, picual, lucio o lloreño, nevadillo de Alhama de Granada y loaime, que se traducen en un producto de baja acidez, muy po-

lifenólico y gratisimo al paladar. Paseo largo y despacioso, visita a la Catedral y busca y captura de sus platos más típicos: gachas,

migas, zalamandroña, rin ran, sustentos, y pestiños. Y ponerse a pensar en la próxima visita. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Arcos de la Frontera** (Cádiz): *Bar La Cruz Blanca*; C/ Consistorio, 16. ■ **Antequera** (Málaga): *Restaurante La Espuela*; C/ Infante Don Fernando, s/n; *Pastelería Nieta de Pura P. Valle*; C/ Durantes, 18. ■ **Lucena** (Córdoba): *Restaurante El Cortijo*; C/ Ancha, 93. ■ **Baena** (Córdoba): *Cooperativa Nuestra Señora de Guadalupe*; C/ Natalio Rivas, 32. ■ **Baeza** (Jaén): *Restaurante Juanito*; Pº Arca del Agua, s/n.

De la Vera a la Extremadura baja con un punto sevillano

El caminante se pone en marcha en el noroeste extremeño de la cacereña **Jarandilla de la Vera**, al abrigo de hermosos valles y sierras imponentes, robledales, encinares, castañares y cerezales, donde se producen excelentes cerezas, quesos y licores, notables hortalizas, buena miel, el simpar pimentón de La Vera y los no menos singulares aceites con Denominación de Origen Protegida **Gata-Hurdes**, que se producen exclusivamente con la variedad autóctona manzanilla cacereña, y resultan potentemente frutados, ligeramente picantes, muy estables y escasamente amargos. De salida, visita al Castillo de los Condes de Oropesa, que actualmente es Parador Nacional y que fue lugar de albergue del emperador Carlos V mientras se acondicionaba su residencia final en Yuste, y a la Casa de Jeromín, residencia durante algún tiempo de su hijo natural, don Juan de Austria. A luego, parada y fonda en el restaurante **Ruta Imperial**, que para abrir boca pone sobre la mesa un carpaccio de presa ibérica con vinagreta de cerezas del Jerte, migas de queso y aceite de oliva virgen extra. Nada menos.

El siguiente paso de la caminata lleva a **Plasencia**, fundada por el rey Alfonso VII "...para agradar a Dios y a los hombres". Cosa que se constata como prueba conseguida en la



Trujillo. Cáceres.

visita a las catedrales nueva y vieja, y a sus muchos encantadores palacios y casonas. Para homenajear al fundador de la villa y darle satisfacción al deseo gastronómico, nada mejor que asentarse en el restaurante **Alfonso VIII** y pedirse una presa de ibérico confitada en aceite y acompañada de rissoto de champiñones.

Y de Plasencia a **Trujillo**, patria chica de un puñado de conquistadores como Pizarro, García de Paredes, Orellana y Nuño de Chaves, ciudad hermosa y señorial donde las haya, con su Casa de las Cadenas, Castillo, murallas y puertas, Casa de las Palomas, Iglesia de Santa María la Mayor y Plaza Mayor de solemnidad trascendente, que por cierto co-

bija el **Asador Corral del Rey**, una opción segura y firme de opíparo yantar.

El siguiente alto se hará en la pacense **Almendralejo**, *Ciudad de la Cordialidad*, *Ciudad del Vino*, *Ciudad del Romanticismo*, y sitio propio para introducirse en la gracia del **Aceite Monterrubio**, con denominación de origen protegida y hecho básicamente con la variedades cornezuelo, picual o jabato, con potente aroma, sabor frutado, almendrado y con toques ligeramente amargos y picantes. Aquí, tapeo y visita a la plaza de toros, instalada sobre una bodega, y como siempre en el instante solemne de llenar la andorga, la elección no puede ser más que **El Paraíso**, principiando con unas judías blancas con paloma torcaz, y siguiendo por casi cualquier cosa.

Para poner cierre amable a la ruta hay que llegar, sin el menor esfuerzo, a **Jerez de los Caballeros**, muy próximo por historia y geografía a la esencia sevillana, Conjunto Histórico Artístico de hermosura extrema y lugar donde, tras la visita a las iglesias de San Bartolomé y de San Miguel, procede hacer yantar de despedida en el restaurante **La Ermita**, donde dan comida casera y tradicional, entre extremeña y andaluza. Y nada más. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Jarandilla de la Vera** (Cáceres): *Restaurante Ruta Imperial*; C/ Machoteral, s/n. ■ **Plasencia** (Cáceres): *Restaurante Alfonso VIII*; Avda. de Alfonso VIII, 32. ■ **Trujillo** (Cáceres): *Restaurante Asador Corral del Rey*; Corral del Rey, 2- Plaza Mayor. ■ **Almendralejo** (Badajoz): *Restaurante El Paraíso*; Avda. de Sevilla, 154. ■ **Jerez de los Caballeros** (Badajoz): *Restaurante La Ermita*; C/ Doctor Benítez, 9.

Por sierras de Mágina, Cazorla y Las Villas

El peregrinar comienza esta vez en la renacentista **Úbeda**, Ciudad Patrimonio de la Humanidad, en el valle del Guadalquivir y frente a las alturas que dan nombre al aceite de la zona, **Sierra Mágina** con denominación de origen protegida, y que es la máxima expresión del producto que se obtiene del prensado de la aceituna picual, de escasa acidez, aromas de hierba y tomate, potente y ligeramente amargo. Prueba y cata de tal, paseo largo por su hermoso casco histórico, con detente en el Palacio de las Cadenas y en la Casa Mudéjar, y luego comida de tapas en el restaurante **Cantina Maitines**. Antes o después, prudente y sabia provisión de aceites locales en **La Casa del Aceite**.

De Úbeda a **Jódar**, en las proximidades del cerro de San Cristóbal, dentro de una estribación al norte del macizo de Sierra Mágina, y bañada por los ríos Guadalquivir y Jandulilla. Puestos en el lugar hay que pasear el barrio antiguo que discurre en torno a la Alcazaba y al Castillo de Andaraje o Andaraxe, y luego buscar lugares donde aún ofrezcan los platos sin tiempo de la región: pipirrana, ajoharina, papas con miguilla, gachas con caldo, andrajos y esa sutiliza que es el morrococo, a base de garbanzos machacados con cuscurreones de pan fritos. A los postres, retorcíos, roscos de Carrucha y Piñonate.

La segunda parada lleva a alcanzar **Cazorla**, en la comarca del Alto Guadalquivir y prote-



Villanueva del Arzobispo. Jaén.



Migas.

gida por la Peña de los Halcones. Allí, entre sierras y horizontes densos, se puede empezar a degustar el aceite que, bajo la Denominación de Origen Protegida **Sierra de Cazorla**, se hace con las variedades picual y royal. Aceite de aroma fresquísimo y dulzón, frutado, ligero de amargor y suavemente pi-

cante. A la hora de la pitanza no está de más acercarse al restaurante **La Sarga**, donde se sirve el buen aceite local, preparaciones de caza y platos de cordero segureño y variedad de hongos según la temporada.

Siguiente alto en **Mogón**, en la comarca de Las Villas, confundida entre el valle que forman los ríos Guadalquivir y Aguascebas, paraíso de agua, entre huertas y olivares, y lugar donde se ubica el restaurante **Manolete**, otro edén, éste en lo gastronómico, con platos de memoria eterna como el ajilimojili, los mojetes de habichuelas o garbanzos, las migas de harina de trigo tostada, el ajoharina, las gachasmigas, el ajoatao o los calandrajos.

Con la andorga repleta y el corazón henchido de gozo hídrico, el salto hasta el último enclave del trayecto, **Villanueva del Arzobispo**, será ligero y animoso, lo que bien vendrá porque allí hay mucho que ver y visitar, tal que la Iglesia parroquial de San Andrés, edificada en el siglo XVI sobre las ruinas de un templo mudéjar, la Iglesia de la Vera Cruz, que atesora un Cristo de Mariano Benlliure, y la plaza de toros, en un jacarandoso neomudéjar.

Parada y fonda final que tendrá el premio de cata de los aceites de **Sierra de Segura**, con denominación de origen protegida, fundamentalmente de picual, aunque con aportaciones de otras variedades, como royal, verdala y manzanilla de Jaén, que se funden en un aceite muy aromático, frutado, muy estable y ligeramente amargo. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Úbeda** (Jaén): *Tienda La Casa del Aceite*; C/ Real, s/n. *Restaurante Cantina Maitines*; C/ Real, 20. ■ **Cazorla** (Jaén): *Restaurante La Sarga*; Plaza de Andalucía, 13. ■ **Mogón** (Jaén): *Bar-restaurante Manolete*; Avda. los Naranjos, 63.

Cuchipanda y ruta de oli mallorquín

Aunque tradicionalmente Baleares haya rendido culto a la grasa de cerdo, que hoy todavía se expresa en sus dos productos más señeros, la sobrassada y la ensaimada, su aceite de oliva se integra como un guante y en tono de máxima cordialidad con el porc, en el paisaje, la cultura y los hábitos culinario-gastronómicos de los lugareños. Con denominación de origen protegida, el **Oli de Mallorca** ampara casi 1.200 hectáreas de olivares de medio millar de años de anclaje a la tierra de la práctica totalidad de los municipios de la gimnesia mayor. Producido a partir de tres variedades, mallorquina, arbe-



Soller. Mallorca.

quina y picual, sale a plaza un virgen extra afrutado, ligeramente amargo y picante en la primera cosecha, y suavemente dulzón en la recogida del fruto más maduro.

La ruta de cata empieza en **Bahía Grande**, mitad pueblo, mitad urbanización dentro del municipio de **Llucmajor**, donde se halla el restaurante **Es Bullit**, esencia de cocina mallorquina y por extensión y picando hacia arriba mediterránea en la noble esencia del cantar de Llach: *"El meu amic el mar té la calma d'un déu adormit, quan la meva nau busca recer a l'illa del seu pit"*.

Primera parada en la capital, **Palma de Mallorca**, puerto cantarín dominado por una de las más imponentes catedrales que en el mundo son y han sido, en cuyos aledaños se otea el Palacio Real Almudaina y, sobre el horizonte, el Castillo de Bellver. Tras el paseo detenido y lento, hay que recalar en el puerto pesquero de Portixol, donde se medio esconde el restaurante **Sa Roqueta**, antigua

casa de pescador al que se accede por un vivero de langostas que va a parar frente a Toni Serapio, regente del local e inventor del caldero de pescado y marisco, que es plato estrella del local junto a otra miriada de las que pueblan su coquinaría galaxia. Tras la pitanza y soñando exoesqueletos dalinianos, el viajero reanuda su deambular isleño.

Dejando atrás Palma en dirección Andratx, el siguiente alto será en **Cala Fornells**, en Paguera, municipio de Calviá, donde, frente al mar, elegante y sereno, se asienta el restaurante **La Gran Tortuga**, que ofrece muchas cosas ricas, como caldereta de langosta y foiegras de pato salteado con ceps, pero que brilla con luz propia en un postre de chocolate, aceite, pan y sal. Nada menos.

La ruta concluye en **Bunyola**, a un paso de los Jardines de Alfabia, cerca de la salida o entrada, según se mire, del túnel de Sóller, y en un restaurante, **Ses Porxeres**, instalado en un caserón rural cubierto de hiedra, don-

de es imprescindible empezar la pitanza con unos entrantes de payés, que luego pueden seguirse de un faisán con ciruelas, unas costillas de cordero y bacalao, y lo que más convenga. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Bahía Grande** (Llucmajor/ Mallorca): *Restaurante Es Bullit*; C/ Juan de Austria, 16. ■ **Palma de Mallorca:** *Restaurante Sa Roqueta*; C/ Sirena, 11 (Puerto de Portixol). ■ **Cala Fornells** (Mallorca): *Restaurante La Gran Tortuga*; Carretera Cala Fornells, 37. ■ **Bunyola** (Mallorca): *Restaurante Ses Porxeres*; Carretera de Sóller, km. 17.

IGP “CABALLA DE ANDALUCÍA Y MELVA DE ANDALUCÍA”, reconocimiento a la calidad y seguridad alimentaria

El Consejo Regulador de las Denominaciones Específicas Caballa de Andalucía y Melva de Andalucía define en su Reglamento las condiciones que las conservas de Caballa y Melva deben cumplir, siendo la materia prima utilizada, para la caballa las especies *Scomber Japonicus* y *Scomber Colias*, y *Auxis Rochei* y *Auxis Thazard* para la Melva. Estas especies migratorias se dan en las costas andaluzas, especialmente en la zona del estrecho de Gibraltar y en el golfo de Cádiz. Igualmente, los procesos de elaboración, son recogidos en dicho Reglamento, fijando como imprescindible su condición de artesano y la ausencia de productos químicos en cualquiera de sus fases, ni como aditivo ni como conservante, solo la utilización de aceite de oliva o girasol como líquido de cobertura. Solo las empresas que realizan los procesos artesanalmente y no utilizan productos químicos en ellos pueden formar parte del Consejo Regulador.

Otro objetivo de las empresas que forman el Consejo Regulador, es la difusión y defensa del término “de Andalucía”. Desgraciadamente, el término “del Sur”, es utilizado hoy, por cualquier fabricante, tenga o no sus instalaciones en el Sur. Por tanto se hacía necesario acuñar el término “de Andalucía”, como un distintivo de calidad de una **conserva elaborada artesanalmente**. Tenemos que llegar al consumidor final para decirle que cuando consume una conserva de Caballa o Melva amparada por el Consejo Regulador de las Denominaciones Específicas CABALLA DE ANDALUCÍA y MELVA DE ANDALUCÍA, está consumiendo un producto cuya materia prima responde a la más alta calidad y cuyo proceso es absolutamente natural sin la utilización de ningún agente químico. Nuestras conservas son peladas a mano y estibadas en los envases, los cuales, son rellenados solo de aceite de oliva o girasol sin ningún tipo de aditivo ni conservante y son cerrados y tratados de acuerdo con las mayores exigencias sanitarias.

La necesidad de realizar el pelado del pescado manualmente sin utilizar productos químicos que lo faciliten, al igual que su envasado de forma manual, obliga a las empresas a tener un importante volumen de personal para la realización de estas labores, se estima que entre las seis empresas que integran el Consejo Regulador, dan trabajo a casi ochocientas personas.

Desde el Consejo Regulador de las Denominaciones Específicas CABALLA DE ANDALUCÍA Y MELVA DE ANDALUCÍA, se lucha para que el consumidor final conozca y valore la diferencia entre un PRODUCTO NATURAL elaborado por procesos artesanales, y otros elaborados por otros tipos de procesos realizados, incluso fuera de nuestro país. Las exigencias del Reglamento de la Denominación Específica, que ha sido aceptado tanto por la Administración Nacional como por la Autonómica y recientemente también por las Autoridades Comunitarias han reconocido la calidad y la excelencia de estas conservas artesanales de Caballa y Melva de Andalucía y nos han otorgado el **Registro Europeo** el 7 de abril del presente año.

Estas exigencias del reglamento conlleva una vigilancia constante sobre los productos y los procesos, a través de un control que se hace efectivo por medio de una estructura creada por el Consejo Regulador y al margen de las empresas que lo integran, por medio de ella, veedores independientes realizan visitas imprevistas a las fábricas, comprueban los procesos y toman muestras de los productos, que posteriormente son sometidos a los análisis correspondientes en unos laboratorios independientes. Esta toma de muestras, se efectúa también periódicamente en los puntos de venta para mayor seguridad. La independencia de la estructura de control, faculta a los inspectores para acceder a las fá-



bricas en cualquier momento y circunstancia, lo que permite garantizar la validez y respeto a los procesos y su carácter artesanal y natural. No somos nosotros solo los que decimos que esta estructura de control es válida, la Consejería de Agricultura y Pesca realiza controles del funcionamiento y gestión de los Consejo Reguladores verificando la eficacia del funcionamiento y el respeto a las condiciones de control establecidas en el Reglamento y en el Sistema de Calidad que lo desarrolla.

Cuando un consumidor adquiera una lata de Caballa o Melva identificada con el anagrama del Consejo Regulador que indica claramente CABALLA DE ANDALUCÍA o MELVA DE ANDALUCÍA, y que irá unido al de Calidad Certificada de la Junta de Andalucía, puede estar seguro de estar comprando un **producto elaborado en Andalucía** por procesos artesanales y solo productos naturales.

Las condiciones impuestas por la CE en los artes de pesca, han creado un cierto desabastecimiento de melva de los mercados. La imposibilidad de utilizar el arte "melvero", por ser un arte

de deriva, ha disminuido fuertemente las capturas, esto ha llevado a que fabricantes "sin escrúpulos", envasen otros tónidos como melva, e incluso utilizando el término "del Sur". Estas prácticas fraudulentas dañan la imagen del producto en el mercado y engañan al consumidor, es por ello, por lo que el consumidor debe garantizarse la veracidad del producto que está comprando y el Consejo Regulador se la garantiza. Además, nos hemos fija-

do como objetivo la denuncia sistemática de estas prácticas apoyándonos en la colaboración que la Administración Andaluza nos presta al respecto.

Como antes indicábamos la consecución del **Registro Comunitario de la IGP "CABALLA DE ANDALUCÍA Y MELVA DE ANDALUCÍA"**, supone el reconocimiento a la calidad y seguridad alimentaria de nuestras conservas y aún más al ser la primera I.G.P. de la pesca que se registra en España.



Conservas Artesanales Andaluzas garantizadas por la Unión Europea



PIÑERO y DIAZ



Denominaciones de Origen y de Calidad Diferenciada

■ ANDALUCÍA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

- ANTEQUERA ☼
- BAENA ☼
- ESTEPA
- JAÉN SIERRA SUR
- LUCENA
- MONTES DE GRANADA ☼
- MONTORO-ADAMUZ
- PONIENTE DE GRANADA ☼
- PRIEGO DE CÓRDOBA ☼
- SIERRA DE CÁDIZ ☼
- SIERRA DE CAZORLA ☼
- SIERRA DE SEGURA ☼
- SIERRA MÁGICA ☼

INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS

- ACEITE DE JAÉN *



■ ARAGÓN

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

- ACEITE DEL BAJO ARAGÓN ☼
- ACEITE SIERRA DEL MONCAYO

MARCA DE GARANTÍA DE CALIDAD

- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA



■ BALEARES

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

- OLI DE MALLORCA ☼

■ CASTILLA-LA MANCHA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

- ACEITE CAMPO DE CALATRAVA
- ACEITE CAMPO DE MONTIEL ☼
- ACEITE DE LA ALCARRIA ☼
- MONTES DE TOLEDO ☼
- ACEITE MONTES DE ALCARAZ

MARCA DE CALIDAD

- ACEITE CAMPO DE HELLÍN
- ACEITE VALLE DE ALCUDIA
- ACEITE DE LA ASOCIACIÓN SIERRA DE ALCARAZ

■ CATALUÑA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

- LES GARRIGUES ☼
- SIURANA ☼
- OLI DE TERRA ALTA ☼
- (ACEITE DE TERRA ALTA)
- OLI DEL BAIX EBFRE-MONTSIÀ ☼
- (ACEITE DEL BAIX EBFRE-MONTSIÀ)
- OLI DE L' EMPORDÀ
- (ACEITE DEL EMPORDÀ)

■ COMUNIDAD VALENCIANA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

- ACEITE DE LA COMUNITAT VALENCIANA ☼

■ EXTREMADURA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

- ACEITE MONTEIRRUBIO ☼
- GATA-HURDES ☼

PRODUCCIÓN INTEGRADA

- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

■ LA RIOJA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

- ACEITE DE LA RIOJA ☼

■ MADRID

MARCA DE GARANTÍA

- ACEITE DE MADRID

■ MURCIA

MARCA DE GARANTÍA

- ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

PRODUCCIÓN INTEGRADA

- OLIVO

■ NAVARRA

DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

- ACEITE DE NAVARRA ☼

* Denominación en tramitación
 ☼ Inscrita en el Registro de la UE

■ ■ ■ Más información sobre características y zonas de producción de las denominaciones de origen y de calidad diferenciada en www.mercasa.es, dentro del apartado Alimentación en España.