

BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA



Jornada Técnica del proyecto
Biblioteca de la Gastronomía Andaluza

“RECUPERANDO LA MEMORIA
GASTRONÓMICA DE ANDALUCÍA”
14 de noviembre de 2016 - Córdoba

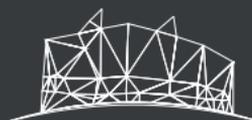


www.ieamed.es



JUNTA DE ANDALUCÍA

CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea

PROGRAMA

11:00 Recepción y Acreditación.

11:30 Bienvenida e Inauguración.

11:45 Proyección vídeo promocional del Proyecto.

"Biblioteca de la Gastronomía Andaluza: Recuperando la Memoria Gastronómica de Andalucía"

11:50 Presentación de la Biblioteca de la Gastronomía Andaluza.

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea (IEAMED)

12:00 La Cocina Tradicional Andaluza.

Presentación del libro de la Biblioteca: "La Cocina Tradicional Andaluza"
Almudena Villegas Becerril (Autora del Tomo "Córdoba")
Fernando Rueda García (Coordinador de la Obra)

12:30 Exposición y Muestra de Cocina Tradicional en vivo. (Mercado Mediterráneo)

Asociaciones y cofradías colaboradoras:

- Asociación de Empresarios de Hostelería de Córdoba (HOSTECOR)

Receta: Alcachofas a la montillana, elaborado por Bodegas Campos

- Asociación de Cocineros y Reposteros de Córdoba (ACORECO)

Receta: Joecas, elaborado por Bodegas Campos

- Cofradía del Rabo de Toro Cordobés

Receta: Rabo de toro cordobés, elaborado por Alcazaba de las Torres

- Cofradía del Salmorejo Cordobés

Receta: Salmorejo cordobés, elaborado por Alcazaba de las Torres

“RECUPERANDO LA MEMORIA GASTRONÓMICA DE ANDALUCÍA”

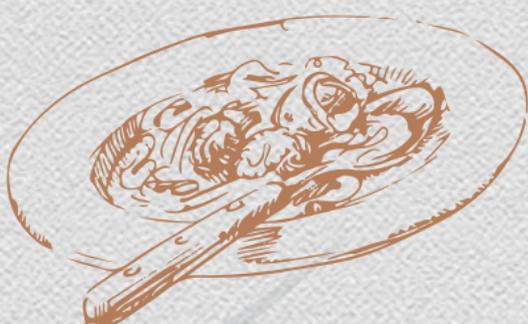
Andalucía cuenta con un envidiable acervo gastronómico basado en la reconocida Alimentación Mediterránea. Nuestra cultura es fruto de la diversidad cultural que ha recorrido nuestra tierra a lo largo de los siglos, donde íberos, fenicios, romanos...así como judíos, musulmanes y cristianos han dejado su huella particular en nuestra forma de ser, de vivir y también de transformar el paisaje para generar sus alimentos.

Nuestra Alimentación Mediterránea es hoy un patrimonio cultural inmaterial de toda la humanidad, un patrimonio que estamos obligados a cuidar y preservar, porque solo así mantendremos nuestra identidad.

Con este objetivo, el IEAMED, en colaboración con asociaciones y cofradías gastronómicas, expertos en historia, gastronomía y nutrición de toda la región, tiene el honor de presentar la “Biblioteca de la Gastronomía Andaluza”, una plataforma online que aúna tradición e innovación para, mediante la participación ciudadana, conservar y estudiar el recetario tradicional andaluz con objeto de divulgarlo y ponerlo a disposición de cualquiera que desee conocerlo.

Andalucía es también una de las principales regiones productoras de alimentos de Europa. A través de esta iniciativa, se promueven también los productos andaluces como el aceite de oliva virgen extra, el vino, los cereales, las frutas y hortalizas, los frutos secos, las legumbres y todos aquellos ingredientes que forman la base de la Alimentación Mediterránea.

En este recetario podrá encontrar las recetas elegidas para ser elaboradas durante el acto de presentación de este proyecto, que esperamos sea de su interés y pueda disfrutarlo, tanto como nosotros hemos disfrutado durante su elaboración –a fuego lento–.



ÍNDICE

Salmorejo Cordobés	6
Rabo de toro Cordobés	8
Alcachofas a la Montillana	12
Joevas	14

Córdoba

SALMOREJO CORDOBÉS

Receta de la Cofradía del Salmorejo Cordobés
Elaborada por Alcazaba de las Torres

Es el plato cordobés que más ha trascendido a otras provincias y que actualmente es protagonista de muchas mesas. El clásico salmorejo cordobés se elabora con pan candeal, tomate de temporada (carnoso y aromático), buen aceite de oliva virgen extra, cuya punjencia dependerá del gusto –más o menos suave-, e incluso se pueden mezclar variedades para conseguir un salmorejo a gusto de la familia. Además se añade ajo, a ser posible andaluz, sal y puede añadirse buen vinagre en pequeña cantidad, para equilibrar la presencia del aceite y potenciar el sabor del tomate si este es muy dulce. Es un plato antiquísimo, heredero de todos los guisos de pan típicamente mediterráneos, plato de aprovechamiento, sólido, popular, doméstico y económico. Los modernos salmorejos no solamente se elaboran con tomate, hay cientos de variedades realmente actuales que corresponden a la aparición del gusto por las nuevas recetas, propio de principios del s. XXI. Así, encontramos salmorejos de aguacate, de remolacha, de maíz, con sabor de trufa, de setas, de huevo, de algas, y un largo etcétera que seguramente seguirá creciendo en los próximos años. Los salmorejos antiguos se hacían a mano, en dornillos, pacientemente, triturando el tomate, la miga de pan y emulsionándolo con el aceite de oliva, y el resultado era muy diferente de los modernos salmorejos que se hacen con potentes robots, con los que se logran cremas finísimas muy bien emulsionadas que responden a un estilo moderno de cocina.

El libro del Salmorejo, publicado por la editorial Almuzara en Córdoba, en el año 2010, es una referencia para conocer la historia de este enjundioso plato, con muchos siglos detrás de él, con tiempos que nos hablan de las andanzas de la alimentación en el Mediterráneo, de los viajes de los productos, de la cocina fusión por necesidad y supervivencia.

Ingredientes

- 1 Kg de tomates
- 200 g de pan (telera cordobesa)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra (D.O.P. Baena, Priego de Córdoba, Montoro-Adamuz o Lucena)
- 1 diente de ajo (de Montalbán)
- 10 g de sal

Elaboración

Limpian y trituran los tomates, colan para quitar la piel y las pepitas, vuelven a triturar añadiéndole el pan, el aceite de oliva virgen extra, los ajos y la sal. Decoran con huevo duro picado y trocitos de jamón ibérico (preferentemente de Los Pedroches).

Evaluación nutricional

El salmorejo es un plato, que al estar elaborado con vegetales (principalmente tomate), tiene un contenido calórico muy bajo (en torno a las 120 Kcal/100g sin guarnición). La proporción de aceite de oliva virgen extra en la elaboración del salmorejo, como la costumbre, sobre todo en establecimientos, de la posterior adición de un chorreón de aceite, puede incrementar su poder calórico. El contenido vitamínico es excelente sobre todo en vitamina C y ácido fólico, siendo también buena fuente de carotenos (provitamina A) y licopeno. Todas sus vitaminas se presentan de forma íntegra, al no sufrir ningún tratamiento térmico en la preparación culinaria. Su contenido graso es bastante bajo y está proporcionado por el aceite de oliva virgen extra, por lo que su perfil lipídico es excelente y además presenta el complemento de los antioxidantes, tanto aportados por el aceite como por el propio tomate. Su contenido proteico es moderadamente bajo, proporcionado por el pan, si bien cuando se le añade guarnición, habitualmente jamón ibérico y huevo, se incrementa sustancialmente. El uso de este plato como entrante es muy recomendable, pero el cada vez más extendido uso como "salsa", por ejemplo con berenjenas, reduce notablemente la contribución calórica que otras salsas normalmente aportan.



Alcazaba
de las Torres

RABO DE TORO CORDOBÉS

Receta de la Cofradía del Rabo de Toro Cordobés
Elaborada por Alcazaba de las Torres

Una receta que se ha convertido en uno de los clásicos de la cocina cordobesa, que se debe acompañar casi obligatoriamente con patatas fritas recién elaboradas y una buena cantidad de salsa para que el conjunto resulte jugoso. El rabo de toro es difícil de conseguir, y normalmente se pueden obtener con más facilidad los rabos de vaca, pero el sabor del primero es mucho más potente, personal y diferente. Como son trozos muy pesados y tienen mucho volumen, no hay que confundirse, las raciones parecen enormes pero no siempre lo son, por el porcentaje de carne que tiene cada trozo de rabo. Es importante que el vino sea fresco y de excelente calidad, así como las especias: hay que elegir clavo fragante y pimienta fresca.

En Córdoba se preparaban en los mesones que se encontraban alrededor de la plaza de la Corredera, donde se alanceaban toros en el s. XVI, y cuya tradición ha llegado a la actualidad. Acompañado de patata gruesa y bien frita en aceite de oliva virgen extra, el plato es perfecto.

Ingredientes

- 2 kg de rabo de toro
- ¼ kg de cebolla
- 8 dientes de ajo (de Montalbán)
- ¾ kg zanahorias
- ½ kg de tomates
- ½ cucharadita de pimienta negra entera
- 6 clavos de olor
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 400 ml de vino amontillado (D.O.P. Montilla-Moriles)
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra (D.O.P. Baena, Priego de Córdoba, Montoro-Adamuz o Lucena)
- Sal

Elaboración

Pulimos los rabos de toro, quitando la grasa y las zonas más duras. Reservamos.

Cortamos las cebollas en trozos regulares y las ponemos a rehogar con el aceite de oliva en una gran cacerola, donde después deben caber sobradamente los rabos. Después de tres minutos añadimos los ajos cortados en láminas. Cuando estén transparentes, añadimos la zanahoria, cortada en rodajas regulares. La salteamos durante seis minutos y añadimos el tomate cortado en gajos y sin pelar. Damos una vuelta a la verdura, rompiéndola con la paleta y añadimos los rabos de toro, removiendo bien para que absorban el sofrito.

Inmediatamente incorporamos el vino, cubrimos hasta arriba con agua y añadimos el pimentón, el clavo y la pimienta negra. Sazonamos. Dejamos a fuego vivo hasta que hierva, espumamos y bajamos el fuego, debe estar suave, semitapamos la cacerola y dejamos cocinar durante dos horas. Si hiciera falta, podemos añadir más agua durante la cocción. Cuando los rabos casi se despeguen del hueso, apagamos el fuego, tapamos y dejamos reposar hasta que se enfríe completamente. Retiramos los rabos de la cacerola y trituramos perfecta y metódicamente el líquido de cocción. Debe quedar una salsa untuosa y rica. Después introducimos de nuevo los rabos en la salsa, calentamos y servimos, acompañado de unas patatas fritas. También se pueden dejar enteras algunas rodajas de zanahoria y decorar con ellas el plato.



Evaluación nutricional

El rabo de toro es un plato con un ingrediente principal cárnico y por consiguiente con un contenido proteico muy elevado. Sin embargo, dichas proteínas no son de tan elevada calidad como la de otras piezas cárnicas, pues además de contener carne, presentan tejido conectivo (que se convierte en gelatina) y cuya calidad proteica es inferior. Su contenido calórico es moderado (en torno a las 200 Kcal/100g en esta receta), el cual se podría ver incrementado si se eligen rabos muy engrasados y no se perfilan adecuadamente o bien por aumentar la cantidad de aceite de oliva virgen extra, por encima de la cantidad indicada en la receta. Cocciones excesivamente largas pueden ocasionar la evaporación de parte del agua contenida en sus diferentes ingredientes, por lo que su contenido calórico también puede verse incrementado. Debido a la larga cocción que sufren los ingredientes, su contenido vitamínico se ve notablemente mermado, desapareciendo casi por completo la vitamina C y otras vitaminas hidrosolubles se reducen bastante la tiamina y la vitamina B6. Entre las liposolubles la más afectada es la vitamina A. Su contenido mineral es muy adecuado y como apenas sufre mermas por la cocción, aunque en parte se moviliza a la salsa, por lo que si se desprecia se pierde parte de dicho contenido. Es una excelente fuente de vitamina B12 y de hierro.

Es fundamental en este guiso encontrar el tiempo justo de cocción que permita la transformación de colágeno en gelatina (ocasiona untuosidad, terneza y permite una fácil separación del hueso), pero sin excesos para evitar la concentración calórica (por pérdida de agua) y la destrucción de vitaminas.



Alcazaba
de las Torres



ALCACHOFAS A LA MONTILLANA

Receta de la Asociación de Empresarios de Hostelería de Córdoba (HOSTECOR)
Elaborada por Bodegas Campos

Los romanos consideraban las alcachofas silvestres o alcauciles, de Córdoba, una exquisitez, hasta tal punto que bien conservadas en buen aceite de oliva –cordobés también-, las enviaban a la capital del imperio como una exquisitez. Desde entonces a ahora, los guisos de alcachofas se han sucedido siempre con gran éxito, cuya clave es la técnica, la calidad de la verdura y el equilibrio entre los ingredientes. Buen vino de Montilla, excelente jamón ibérico de Los Pedroches y alcachofas finas serán suficientes para este plato.

Ingredientes (para 1 kg de arroz)

- 1 kg de alcachofas
- 1 cebolla cortada muy pequeña
- 2 dientes de ajo (de Montalbán)
- ¼ kg de jamón ibérico en dados (D.O.P. Los Pedroches)
- 200 ml de vino fino (D.O.P. Montilla-Moriles)
- 1 limón
- 1 cucharada de maicena
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra (D.O.P. Baena, Priego de Córdoba, Montoro-Adamuz o Lucena)
- Sal

Elaboración

Limpiar las alcachofas y frotar con medio limón. Hervir en abundante agua con sal y retirar cuando estén tiernas. Rehogar la cebolla y el ajo en el aceite. Cuando estén blandas y transparentes las verduras, añadir la harina hasta que se disuelva. Añadir las alcachofas y mover bien. Añadir el jamón ibérico y el vino, bajar el fuego y dejar estofar 15 minutos suavemente, moviendo de vez en cuando y semitapadas.

Evaluación nutricional

Este plato presenta un contenido calórico bajo (130 Kcal/100 g en esta receta) y además con un contenido en fibra, procedente principalmente de la alcachofa. Un plato de alcachofas a la montillana pueden aportar en torno a la mitad de la fibra dietética necesaria para un día para un adulto. Por otra parte tienen un alto contenido en polifenoles, confiriendo un elevado potencial antioxidante. Su contenido proteico es elevado principalmente debido al jamón ibérico adicionado y el contenido graso es moderado y está prácticamente proporcionado por el aceite de oliva que al ser virgen extra, además de un perfil lipídico muy adecuado, proporciona antioxidantes que se suman a los de la propia alcachofa.

Entre las vitaminas destaca el ácido fólico y la vitamina E, si bien contribuye de forma moderada al aporte del resto, ya que su equilibrio entre ingredientes vegetales y el jamón ibérico así lo permite. Su contenido en hierro es muy interesante (aportado principalmente por el jamón ibérico) y el resto de elementos inorgánicos se encuentran en cantidades moderadas. Obviamente hay que cuidar el contenido en sal, ya que además de la propia aportada por el jamón ibérico, puede sazonarse en exceso lo que puede ocasionar un aporte alto de sodio.



HOSTECOR



JOECAS

Receta de la Asociación de Cocineros y reposteros de Córdoba (ACORECO)

Elaborada por Bodegas Campos

Plato típico de Aguilar de la Frontera (Córdoba). Recoge la tradición de guisos antiguos, elaborado con ingredientes sencillos y de la tierra, que dan como resultado platos de cuchara, que reponen las fuerzas y quitan el frío.

Ingredientes (4 personas)

- 1 kg de patatas
- 200 g de chorizo fresco
- 4 dientes de ajo (de Montalbán)
- 1 cucharada de harina tostada
- 1 cs de perejil fresco triturado
- 50 cl de vinagre (DOP Montilla-Moriles)
- Aceite de oliva virgen extra (DOP Baena, Priego de Córdoba, Montoro-Adamuz o Lucena) para freír
- Azafrán
- Sal

Elaboración

Cortar las patatas en rodajas y freírlas hasta que queden blanditas. Se apartan. Majar en mortero el ajo y el perejil, añadiendo una cucharada del aceite anterior. Añadir a la mezcla la harina tostada, el azafrán y un poco de sal. Triturar bien y finalmente añadir el vinagre. Poner las patatas en una olla amplia, volcar la salsita y añadir el chorizo cortado. Tapar, llevar a hervir y apartar. Dejar reposar tapado diez minutos y servir.



Evaluación nutricional

La valoración nutricional de este plato es bastante compleja, pues además de las fluctuaciones propias de la proporción de ingredientes que tiene cualquier plato, hay que añadirle el componente de la fritura de las patatas, que según gustos y costumbres puede aportar un contenido calórico (debido al aceite que captan) variable, en función del tipo de patata, grosor del corte y temperatura y tiempo de fritura. Normalmente su contenido calórico suele ser moderado/alto. Es un plato muy rico en grasas, pero al ser esta principalmente aceite de oliva virgen extra presenta un perfil lipídico adecuado. A este aporte de grasa y perfil, contribuye también el chorizo que en caso de ser ibérico lo altera en menor medida. Su aporte proteico es modesto, principalmente debido al chorizo y su contenido vitamínico moderado, destacando las vitaminas del grupo B. Su contenido mineral también es modesto.

ACORECO
ASOCIACIÓN DE **COCINEROS Y REPOSTEROS** DE CÓRDOBA

FUNDADA  EN 1908
BODEGAS CAMPOS

BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA



Colaboran:



AYUNTAMIENTO DE CORDOBA



FUNDACIÓN
BODEGAS CAMPOS



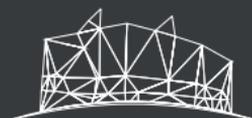
UNIVERSIDAD
DE
CORDOBA



cátedra de
gastronomía
de Andalucía



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea