

25 años
recetas



Úbeda

Jornadas
gastronómicas
en el **Renacimiento**

Jornadas
gastronómicas
en el **Renacimiento**



EDITA: AYUNTAMIENTO DE ÚBEDA

Concejalía de Turismo

Antiguas Carnicerías

Plaza de Andalucía 5, 23400 Úbeda (Jaén)

T. 953 750 138 / 953 750 440, ext 2

oficinamunicipalturismoubeda@gmail.com

www.turismodeubeda.com

FOTOGRAFÍAS: Alberto Román

DISEÑO: Marcelo Góngora

25 años 25 recetas



25 años
recetas

Saluda de la alcaldesa

Es para mí un honor presentar este libro conmemorativo que celebra la 25 edición de las Jornadas Gastronómicas en el Renacimiento, una edición especialmente significativa que tendrá lugar en este 2026 y que nos invita a recorrer, a través de sus páginas, un cuarto de siglo de sabores, historia, tradición y creatividad culinaria.

Desde su origen, estas jornadas nacieron con una vocación clara: fomentar el turismo en nuestra ciudad uniendo gastronomía y patrimonio. Hoy, veinticinco años después, podemos afirmar con orgullo que aquella iniciativa se ha convertido en una realidad consolidada, capaz de proyectar la riqueza cultural de Úbeda dentro y fuera de nuestras fronteras.

Este año conmemorativo va más allá de la recopilación de las recetas de los restaurantes que han participado durante estos veinticinco años, auténticos custodios del legado culinario del Renacimiento. Esta edición incorpora, además, un amplio programa de actividades destinadas a acercar a la ciudadanía la gastronomía renacentista desde diferentes ámbitos: la divulgación histórica, la experimentación culinaria, la participación social y la proyección internacional de nuestra ciudad.

En este espíritu de apertura nace también el intercambio cultural con la ciudad de Zacatecas (México), un vínculo que reivindica la profunda huella que nuestro patrimonio renacentista dejó en el urbanismo de muchas ciudades de Iberoamérica. A través de este encuentro simbólico y cultural, celebramos un legado común que se refleja también en la gastronomía, donde ingredientes llegados de América -como el cacao, el tomate, el maíz, el aguacate, la vainilla o el pimiento- y productos que viajaron desde Europa al Nuevo Mundo -como el trigo, el aceite de oliva, las uvas o las especias mediterráneas- se entrelazaron para siempre, transformando recetas y ampliando horizontes a ambos lados del océano.

Todo ello cobra sentido bajo el marco de la emblemática declaración de Úbeda como ciudad Patrimonio Mundial, que subraya la importancia de preservar, estudiar y difundir nuestro patrimonio renacentista como motor de identidad, desarrollo y proyección internacional. Las Jornadas Gastronómicas, en su esencia, son una expresión viva de esa declaración, un espacio donde el pasado dialoga con el presente para seguir construyendo futuro.

A quienes habéis participado durante estos veinticinco años (cocineros, investigadores, restauradores, historiadores, artesanos, establecimientos hosteleros, ciudadanía y visitantes), mi más sincero agradecimiento por ser parte activa de esta iniciativa. Este libro es también un homenaje a vuestro trabajo, a vuestra pasión y a vuestro compromiso con Úbeda.

Invito a todas y todos a sumergirse en estas páginas, que son memoria, celebración y, sobre todo, un puente entre culturas que se reconocen en la mesa. Que este aniversario nos impulse a seguir compartiendo lo que somos: una ciudad que entiende que la historia se saborea, se vive y se comparte; y brindemos, así, por el mestizaje culinario, por los sabores que cruzaron océanos, que perduraron con el paso de los siglos y que transformaron nuestros platos y nuestros mundos.

Antonia Olivares Martínez
Alcaldesa de Úbeda

Introducción

Cuando observamos el siglo XVI desde nuestra perspectiva contemporánea, la tentación es imaginar un universo culinario consolidado, casi uniforme, como si ya entonces existiera una “cocina española” semejante a la que hoy celebramos con orgullo. Sin embargo, la realidad histórica es más compleja y, al mismo tiempo, más fascinante. La cocina del Renacimiento no fue una síntesis perfecta, sino un mosaico en construcción. Si tomamos el Renacimiento como una época y no solo como un movimiento artístico y cultural nos encontramos con un periodo de tensiones, contradicciones y descubrimientos en el que la alimentación revelaba tanto la identidad como las aspiraciones, los miedos, las jerarquías y el horizonte cultural de sus protagonistas.

A diferencia de lo que ocurre con la pintura, la literatura o la arquitectura del Renacimiento, que suelen asociarse a cánones estables, la cocina de la época se caracteriza por la convivencia de varios mundos simultáneos, al menos en el caso español. El peso de la tradición era enorme. Los usos culinarios heredados de al-Ándalus seguían vivos en numerosas técnicas, palabras y costumbres que definían la cocina singularmente en el sur de la península. La herencia medieval continuaba dictando gustos y prácticas, especialmente en lo referente a la combinación de sabores, el empleo de especias y la concepción misma de la mesa como espacio jerárquico. La sombra de la Antigüedad persistía en el ideal mediterráneo del pan, el vino y el aceite, que durante siglos simbolizó la civilización misma. Pero junto a estas fuerzas de continuidad, el Renacimiento introdujo una nueva sensibilidad que bebía de Italia, de la ciencia médica renovada, del auge del humanismo y del impacto innegable —aunque lento— de los productos que llegaban desde América.

Este entrelazamiento de influencias hace que la gastronomía renacentista no pueda ser reducida a una colección de recetas, sino que deba entenderse como un sistema cultural complejo, donde los alimentos y las técnicas se combinan con el clima, la religión, la economía y las desigualdades sociales. Y ningún contexto ilustra mejor esta complejidad que Úbeda, ciudad que durante el siglo XVI vivió un periodo de esplendor artístico, social y político que dejó una huella visible en su arquitectura. El auge demográfico, la bonanza agrícola derivada de la expansión cerealista, la estabilidad relativa de la primera mitad del siglo y la pujanza de las élites locales hicieron de Úbeda un escenario privilegiado para observar las transformaciones culinarias de la época. Era una ciudad donde los contrastes convivían: grandes casas nobiliarias con servidumbres complejas, conventos donde se experimentaba con dulces y bebidas, y hogares humildes donde el pan y las legumbres marcaban la pauta diaria.

A pesar de la magnificencia que asociamos al Renacimiento ubetense, la alimentación de la mayoría de sus habitantes no se diferenciaba de la de otros lugares del reino: se basaba en la repetición cotidiana de guisos modestos elaborados con productos de temporada, en la conservación laboriosa de las grasas, en el aprovechamiento total de los cereales y en

una relación con la comida donde el hambre estaba siempre al acecho. El pan moreno era el alimento esencial y, en muchas ocasiones, el único. Las legumbres constituían la base energética de la población trabajadora. Las hortalizas se consumían según la disponibilidad estacional. La carne era escasa y su presencia en la mesa constituía un signo inequívoco de prosperidad. Y el aceite de oliva —cuya importancia sentimental y simbólica es hoy indiscutible en la región— no era todavía un ingrediente universal ni predominante: su uso estaba condicionado por el precio, por la producción anual y sobre todo por factores religiosos y sociales profundamente arraigados. De este modo el aceite de oliva llegó a considerarse un elemento de distinción religiosa que llegó al punto de que su empleo podía suscitar sospechas de heterodoxia. Cuando en 1492 los Reyes Católicos decretaron la expulsión de los judíos, aquellos que se quedaron con la condición de abjurar de su fe y convertirse al cristianismo fueron llamados conversos o cristianos nuevos siendo vigilados estrechamente por la Inquisición. Aunque oficialmente eran cristianos, muchos siguieron practicando en secreto las normas de su religión suscitando sospechas y acusaciones de modo que cocinar con aceite de oliva y no con manteca de cerdo era sinónimo de herejía. El cronista Andrés Bernaldez, en su Historia de los Reyes Católicos don Fernando y doña Isabel, manifestaba los prejuicios de la época diciendo lo siguiente sobre los judeo-conversos:

“Así eran de tragones...Nunca dexaron el comer a costumbre judaica de manjarejos e olletas de adefinas e manjarejos de cebollas e ajos refritos con aceite; a la carne guisavan con aceite, el lo echavan en lugar de tocino e de grosura, por escusar el tocino. E el aceite con la carne e cosas que quisán hace oler muy mal el resuello, e así sus casas e puertas hedían muy mal a aquellos manjarejos; e ellos esonismo tenían el olor de los judíos, por causa de los manjares e de no ser bautizados...”¹

Mientras tanto, en los palacios y casas de las élites, la alimentación seguía un calendario de ostentación que respondía a códigos de prestigio más que a necesidades nutricionales. Los banquetes renacentistas eran verdaderos espectáculos. Carlos V, que visitó Úbeda en 1526, era famoso por su afición a la buena mesa. Sabemos por las crónicas de su tiempo que apreciaba especialmente las aves, los pescados frescos —transportados con enorme esfuerzo desde ríos y costas lejanas—, los dulces elaborados con azúcar importada y las carnes de caza mayor y menor. El protocolo borgoñón dictaba la disposición simultánea de los platos, de manera que la abundancia fuera evidente desde el primer momento. Las vajillas de plata, los manteles finos, los escuderos armados con bandejas humeantes y las elaboraciones complejas eran parte del lenguaje del poder. Comer era comunicar: comunicar rango, riqueza y autoridad.

En contraste con este despliegue, los conventos —especialmente los femeninos— ofrecían otra visión de la cocina renacentista. Aunque la clausura imponía restricciones estrictas, muchas comunidades religiosas desarrollaron tradiciones culinarias muy ricas, especialmente en la elaboración de dulces, conservas y bebidas. El azúcar —todavía un producto de lujo— desempeñaba un papel destacado en estas cocinas conventuales, que poco a poco se convertirían en guardianas de técnicas ancestrales que aún hoy perviven. Pero incluso estos espacios privilegiados dependían de los vaivenes económicos y de las fluctuaciones en la producción de aceite, trigo y vino.

Las cocinas donde se preparaban los alimentos revelan también el corazón material del Renacimiento. Lejos de las estancias luminosas que solemos imaginar en los palacios renacentistas, las cocinas del siglo XVI eran espacios oscuros, con escasas ventanas, humo persistente y un mobiliario austero. La arquitectura culinaria de la época seguía en gran

1 PÉREZ SAMPER, María Ángeles. *Comer y beber. Una historia de la alimentación en España*. Cátedra, 2019, pp. 15-17



Recreación de una cocina del siglo XVI

medida los patrones heredados de la cocina andalusí y romana: hornillos bajos de ladrillo, grandes calderos para calentar agua, orzas de barro para conservar el aceite y las aceitunas, morteros de piedra, cuchillos de hierro y tinajas donde se guardaban las provisiones.

En muchas casas, especialmente las más humildes, la cocina era la única estancia con fuego. Allí se cocía el pan cuando había horno, allí se guisaba la carne en días señalados, allí se preparaban potajes interminables que burbujearan durante horas. Y, sobre todo, allí se transmitía el saber práctico de la alimentación. En este punto, es imposible entender la cocina renacentista sin prestar atención al papel de las mujeres, que fueron —aunque invisibles en los documentos— las depositarias de un conocimiento culinario que hundía sus raíces en siglos de tradición.

Las mujeres del Renacimiento vivían en una paradoja constante: eran las auténticas dueñas del espacio culinario, las responsables de la alimentación de la familia, de la conservación de los recursos, de la transmisión del conocimiento gastronómico, y sin embargo sus nombres no aparecen en los recetarios de la época, ni en las crónicas, ni en los tratados que celebraban la cocina de los palacios. La cocina era el centro de su mundo, pero no un mundo al que la cultura del siglo XVI atribuyera valor intelectual, artístico o científico. La autoridad culinaria escrita, cuando existía, procedía de tratados atribuidos a cocineros masculinos de corte o a autoridades médicas que dictaban normas sobre salud, equilibrio y temperamento de los alimentos. Pero la cocina verdadera —la que alimentaba cuerpos y sustentaba vidas— dependía de unas manos que no dejaron firma.

Esas manos trabajaban en un entorno que hoy nos resultaría durísimo. Las cocinas renacentistas eran espacios sometidos a temperaturas extremas, llenos de humo, oscuros, sin ventilación adecuada. El carbón de encina y la leña desprendían un olor persistente que impregnaba la ropa y la piel. Moler trigo en molinos manuales requería una fuerza constante. Machacar ajos y almendras en morteros de piedra era una tarea repetida decenas de veces por semana. Dar forma al pan, amasar, calentar el horno, vigilar la cocción: todos esos gestos, repetidos generación tras generación, construían una memoria culinaria que no necesitaba de libros para transmitirse. Bastaba la presencia atenta de las niñas, que

aprendían observando a sus madres y abuelas, memorizando sin esfuerzo los sonidos y los ritmos de la cocina.

En el siglo XVI, la vida doméstica dependía de esa sabiduría discreta. Las mujeres sabían cuánta agua debía añadirse a una olla para que las legumbres no se abrasaran. Sabían cuándo la masa estaba en su punto exacto, tan solo por el tacto de sus dedos. Sabían cómo conservar el aceite en las orzas para evitar que se avinagrara, cómo proteger el pan de la humedad, cómo salar carnes, cómo mantener frescas las verduras en verano, cómo preparar remedios culinarios para enfermedades comunes. Su relación con la cocina no era una práctica mecánica, sino una ciencia vital que equilibraba intuición y experiencia.

Mientras estas labores silenciosas sostenían la vida cotidiana, la sociedad renacentista vivía otros cambios importantes. La relación entre alimentación y estatus social se hacía más marcada que nunca. Comer era, en buena medida, un acto público. Incluso en los banquetes privados, la disposición de los platos, la calidad de las carnes, el uso de especias caras y la abundancia de vino eran señales inequívocas del rango del anfitrión. En una época en la que la mayoría de la población vivía al borde de la escasez, la ostentación culinaria se convirtió en una forma de lenguaje político. Los banquetes servidos para nobles y embajadores eran, de hecho, obras teatrales tanto como comidas: los platos se presentaban siguiendo un orden que buscaba impresionar, los colores se escogían para sorprender, las carnes se tallaban ante los invitados como demostración de destreza.

No obstante, la significativa revolución callada que estaba cambiando Europa no era médica ni estética, sino geográfica. El hallazgo del Nuevo Mundo abrió un rango de oportunidades que transformaría radicalmente la alimentación mundial. Sin embargo, en el siglo XVI, este cambio no se veía como una revolución culinaria, sino como una curiosidad botánica, económica y científica. Los primeros productos de América que arribaron a los puertos españoles eran recibidos con precaución. El pimiento y el tomate eran vistos como especies exóticas y, por un período, se sembraron más como objetos de investigación que como elementos de cocina. El cacao, por otra parte, provocó un interés instantáneo en algunas comunidades religiosas y aristocráticas, que lo incorporaron como bebida ceremonial poniéndose de moda especialmente en el siglo XVIII. La patata se propagó más lentamente; su apariencia terrenal y su conexión con alimentos básicos en América la hicieron quedar en un segundo plano, tal solo como planta forrajera y no se incorporó a nuestra cocina hasta el siglo XIX. El maíz, más resistente que el trigo, fue adoptado en regiones donde éste último, era difícil de cultivar, pero su integración en la dieta fue desigual.

El transporte de estos alimentos dependía en gran medida de las rutas marítimas que conectaban la península con América. Las mismas naves que traían cacao, maíz, tabaco y otras mercancías transportaban desde España productos considerados esenciales para los españoles del hemisferio occidental como eran el trigo, el vino, aceite, este último indispensable para la conservación de alimentos durante la travesía. No solo servía como grasa culinaria, sino también como medio para preservar la carne, el pescado y otros productos perecederos. Además, era un ingrediente esencial para la elaboración del escabeche, técnica de conservación de origen andalusí esencial para entender nuestra cocina de hoy.

Las naos que emprendían largas expediciones, como la de Magallanes y Elcano, cargaban toneladas de aceite en barriles y tinajas cuidadosamente sellados. En la primera circunnavegación de la tierra se llevaron cerca de seis mil litros de aceite, un volumen indispensable para cualquier cargamento que no fuese considerado vital. Su presencia en los barcos revela la importancia que se le daba como recurso seguro para mantener la vida en condiciones extremas.²

² RUIZ GARCÍA, Vicente. *El mar, el aceite de oliva y la primera globalización*. Onada Edicions, 2023, pp. 135-142

Las primeras plantas de olivo que llegaron a América lo hicieron procedentes del Aljarafe sevillano. No obstante, el olivo no siempre prosperó en el Nuevo Mundo unas veces por la climatología y otras por las restricciones de las autoridades de la metrópoli presionadas por los productores peninsulares temerosos de que el cultivo americano les hiciese competencia. Aun así, en lugares como Perú y Chile surgieron los primeros olivares de ultramar, donde se elaboraba un aceite de características propias. Estas plantaciones demostraron que el mundo estaba cambiando: la circulación de alimentos, técnicas y saberes estaba inaugurando una nueva era gastronómica que, con el paso del tiempo, daría lugar a fusiones y mestizajes imposibles de imaginar antes del siglo XVI.

En Úbeda, mientras tanto, estos cambios globales llegaban con lentitud. La ciudad vivía anclada en sus tradiciones agrícolas, en la trilla del trigo, en la producción de vino, en la cría de ganado o en el cultivo del olivo, testimonial si lo comparamos con el monocultivo de nuestros días. Y es que la manteca de cerdo seguía siendo fundamental en las cocinas castellanas y en muchas de las andaluzas no directamente vinculadas al cultivo del olivo. El aceite, aunque presente, competía con la manteca según la disponibilidad económica, los hábitos culturales de cada familia y sobre todo los preceptos religiosos que marcaban su uso exclusivo en Cuaresma. El resto del año la manteca era la reina de la cocina hasta el punto de que en algunas recetas de tradición morisca se llegó a eliminar el aceite de oliva por la grasa de cerdo como método de “cristianización” culinaria.

La ciudad de Úbeda, marcada por su historia fronteriza y por la convivencia secular entre culturas, era particularmente sensible a estos matices. Como ciudad renacentista entre Castilla y Andalucía era fruto de la unión entre lo viejo y lo nuevo: entre las huellas medievales, la herencia andalusí, el humanismo italiano y la expansión global que transformaba el gusto y las prácticas alimentarias.

El Renacimiento fue también una época de regulación y vigilancia alimentaria. Las autoridades municipales —incluida Úbeda— establecían normas sobre el pan, el vino, el aceite y la carne para proteger a la población de fraudes y adulteraciones. Los fieles del peso y del mercado controlaban que el aceite no estuviera mezclado con materias de inferior calidad, que el vino no se aguara, que el pan tuviera el peso y el precio regulado, que las carnes fueran sacrificables y consumibles según el calendario litúrgico. La alimentación, lejos de ser un asunto privado, era un elemento central de la vida pública, porque afectaba a la salud, al orden social y a la estabilidad económica. La calidad del pan, por ejemplo, podía provocar tumultos si disminuía y su gestión marcaba el pulso de la ciudad tanto como sus fiestas y sus ferias.

Las festividades religiosas y civiles eran momentos en los que la comida adquiría una dimensión simbólica especial. La Semana Santa, las celebraciones del Corpus Christi, las fiestas patronales o los acontecimientos políticos —como la llegada de Carlos V o de Felipe II— movilizaban a toda la ciudad y exigían la preparación de alimentos fuera de lo común. En estos eventos, los platos más sofisticados, el vino más selecto y las carnes más preciadas hacían su aparición. El gusto renacentista por lo extraordinario se hacía visible en recetas más elaboradas, en el uso de especias que solían escasear en la mesa diaria, y en la exhibición de ingredientes que, por su rareza, comunicaban prestigio. En un mundo donde la mayoría vivía de lo elemental, la excepción alimentaria era un lenguaje de poder tan claro como los escudos labrados en piedra o las arquitecturas monumentales.

Pero ese mundo de celebraciones extraordinarias no debe ocultar la realidad cotidiana de la mayoría de la población. La alimentación del pueblo llano en Úbeda era una escuela de ingenio y supervivencia. Las mujeres debían estirar los recursos al máximo. Los potajes se enriquecían con verduras humildes, hierbas del campo y pequeñas cantidades de gra-

sa. Las migas y las gachas, alimentos ancestrales, saciaban el hambre con su mezcla de pan, agua, harina y aceite o manteca según la disponibilidad. El vino, de calidad variable, acompañaba la comida diaria en pequeñas dosis, mientras que la fruta de temporada y los frutos secos suplían la falta de dulces elaborados. En los meses de escasez, el consumo de sardina salada, bacalao o queso curado ayudaba a sostener la dieta. El Renacimiento, pese a la imagen de esplendor artístico que solemos asociarle, fue también una época marcada por la constante preocupación por el abastecimiento.

En este escenario tan desigual, resulta especialmente significativo el modo en que la cocina funcionaba como puente entre mundos. Mientras las élites incorporaban novedades procedentes de Italia o de América, el pueblo llano conservaba técnicas muy antiguas, a veces milenarias, cuyo origen se perdía en la memoria colectiva. La coexistencia de ambas tendencias hizo posible la lenta transformación de la gastronomía española.

Los tratados de cocina de la época —casi siempre escritos por hombres vinculados a cortes o casas nobles— no reflejan esta realidad cotidiana. Se centraban en platos suntuosos, técnicas refinadas, normas de etiqueta y teoría médica. Estaban destinados a un público muy concreto. En ellos aparecían elaboraciones complicadas, a veces pensadas más para sorprender que para nutrir, y casi nunca recogían las recetas del pueblo llano, que consideraban indignas de ser fijadas por escrito. Sin embargo, aquellas recetas humildes eran las que sostenían la vida real. La mayoría de la población jamás vio una mesa repleta de aves exóticas, especias carísimas o dulces elaborados con azúcar, un ingrediente de un coste tan desmesurado que había que sustituirlo por miel. Lo que conocían eran los guisos repetidos cada semana, el olor del pan amasado en casa, la presencia constante de la manteca de cerdo y del aceite en días de vigilia, la mezcla de legumbres y cereales que formaba la base de su dieta.

Esa distancia entre lo escrito y lo vivido es uno de los grandes desafíos cuando intentamos reconstruir la cocina del siglo XVI. Y es también la razón por la que estas Jornadas Gastronómicas han optado, desde su origen, por una aproximación honesta, que combina la erudición histórica con la imaginación culinaria contemporánea. Al elaborar recetas inspiradas en el Renacimiento —pero adaptadas a los paladares actuales— se reconoce explícitamente que la cocina es una tradición viva. La gastronomía no es un museo estático donde los platos deben reproducirse con exactitud arqueológica. Es un diálogo. Una creación en movimiento. Un puente que une tiempos, memorias e identidades.

Las recetas que integran este libro participan de esa visión. No pretenden ser una réplica exacta de los platos del siglo XVI, pues eso sería imposible y, además, poco deseable. Los ingredientes disponibles han cambiado. Las técnicas culinarias han evolucionado. Nuestro paladar se ha transformado. Pero sí buscan recuperar la esencia renacentista: la combinación de dulces y salados, el uso de especias aromáticas, la presencia del aceite como grasa vegetal indispensable, la importancia de las legumbres, las carnes y los pescados según la estación y el calendario litúrgico. Al mismo tiempo, integran con naturalidad ingredientes que hoy son inseparables de nuestra cocina pero que en el Renacimiento apenas estaban dando sus primeros pasos en Europa: el tomate, el pimiento, el maíz, el cacao, la patata. Su presencia en estas recetas no es un anacronismo, sino una declaración de principios: el siglo XVI fue, sobre todo, un tiempo de encuentros.

El encuentro más decisivo fue, sin duda, el que se produjo entre Europa y América. Durante siglos, la cocina del Viejo Mundo había evolucionado dentro de un marco relativamente estable. Pero la llegada de productos americanos —el cacao, el tomate, los pimientos, el maíz o la patata— alteró ese marco para siempre. Su integración fue lenta, desigual y a menudo conflictiva, pero acabó transformando de raíz la forma en que comemos. Sin pimientos



Bodegón: mesa con vajilla, queso, salchichón y pescados. Adriaenssen, Alexander van. SXVII

no habría hoy gazpacho, ni sofritos, ni embutidos tal como los conocemos. Sin tomate no existiría la cocina mediterránea contemporánea. Sin maíz y sin patata, la alimentación europea habría sido mucho más vulnerable a hambrunas y malas cosechas. Estos productos, que en su día fueron vistos con recelo, se convirtieron en pilares de la gastronomía actual.

Sin embargo, en el siglo XVI, este proceso estaba solo en sus inicios. Los europeos aún no sabían qué hacer con muchos de estos ingredientes. Las primeras noticias sobre el cacao describían una bebida amarga que poco tenía que ver con el chocolate dulce que conocemos hoy. El tomate, considerado planta ornamental, tardó décadas en entrar en los fogones. El maíz se asoció primero a las prácticas alimentarias indígenas y solo después encontró su lugar en regiones donde el trigo escaseaba. La patata era vista como un alimento rústico y poco apetecible y tardó siglos en incorporarse a nuestra dieta. El Renacimiento, en este sentido, fue un laboratorio culinario que tardaría tiempo en dar sus frutos más visibles. Y Úbeda no fue ajena a estos cambios. Valga como ejemplo nuestro singular y genuino ochío, una derivación de la tradicional torta de masa de aceite que incorpora como ingrediente básico el pimentón; producto venido del Nuevo Mundo elaborado a partir de pimientos o chiles secos que bien pronto se hizo popular en nuestra cocina y que fue, con diferencia, el primero de los alimentos que se adaptaron a la dieta española, mucho antes que el tomate, la patata o el maíz. Aunque la ciudad no se encontraba en una ruta comercial directamente ligada al comercio americano, el flujo de productos que atravesaban la península acababa llegando también a sus mercados. Los mercaderes traían curiosidades, las boticas adquirían plantas exóticas con supuestas propiedades medicinales, y las cocinas nobles experimentaban con ingredientes nuevos mientras las cocinas humildes los incorporaban lentamente, según la disponibilidad. Así, el Renacimiento ubetense se convirtió también en un reflejo, modesto pero significativo, de ese intercambio global que cambiaría el mundo.

En otra órbita, las técnicas que sustentaban la alimentación renacentista eran, en esencia, las mismas que habían estructurado la cocina mediterránea durante siglos. Hervir, guisar, freír, asar, cocer al vapor en rudimentarios recipientes de barro del barrio de San Millán, asentar masas en hornos de leña: todo ello formaba parte de un saber que no dependía de tratados escritos, sino de la experiencia directa. La cocina era una disciplina corporal, no

intelectual. El toque de la mano, la vista atenta sobre el hervor de la olla, el oído afinado al crepitar de la leña: estos eran los sentidos que guiaban la labor diaria.

La cocina popular se basaba en largas cocciones que ablandaban los alimentos y mezclaban sabores. Los potajes —de lentejas, garbanzos, habas— constituían el alma de la dieta cotidiana. En ellos se combinaban ingredientes locales con condimentos heredados de tradiciones ancestrales. El ajo, omnipresente, era la firma aromática de las cocinas humildes. Las hierbas del campo, recolectadas por las mujeres, enriquecían los caldos según la estación. El aceite, cuando había, se añadía con moderación para perfumar y dar brillo. En otras ocasiones, la manteca cumplía esa función. Y, por encima de todo, el pan completaba cada comida, saciaba el hambre y simbolizaba la cohesión social. La preocupación por el pan era tan grande que su precio, su peso y su calidad estaban regulados de manera estricta. La panadería renacentista era, literalmente, una cuestión de orden público.

A nivel cultural, el Renacimiento supuso una revalorización del gusto como concepto estético. Los humanistas italianos ya habían establecido la relación entre refinamiento, conocimiento y buen comer. En España, esta corriente penetró poco a poco, sobre todo en los ambientes cortesanos y urbanos más cultos. Los comensales empezaron a prestar atención a la presentación de los platos, a la armonía de colores, a la combinación de texturas. La mesa se convirtió en un espacio de sociabilidad y representación. Se cuidó la vajilla, se eligieron manteles más finos, se introdujeron cubiertos adicionales, se buscó cierta elegancia en el servicio. Incluso se amenizaron las veladas con músicos que tocaban en el centro de grandes mesas en forma de U. Este cambio, aunque limitado a las élites, influyó progresivamente en los hábitos comunes y transformó el imaginario de la cocina.

Las recetas que presentamos en este libro —creadas para celebrar el vigésimo quinto aniversario de estas Jornadas Gastronómicas— se nutren de toda la complejidad histórica que atesora la cocina del Renacimiento. Son recetas que miran al pasado, pero desde el presente. Incorporan elementos del Renacimiento, pero también sabores actuales. Integran ingredientes que en el siglo XVI empezaban a asomar tímidamente por el Guadalquivir a través de Sevilla —puerto y puerta de Indias—, y que hoy son absolutamente fundamentales en la gastronomía española. La cocina es un acto de memoria, pero también de creación. Y esa creación exige la libertad de reinterpretar, de adaptar, de honrar sin fossilizar. Por eso este libro de recetas pretende rendir homenaje al Renacimiento, a la historia gastronómica de Úbeda y a las mujeres que la han hecho posible alimentando al mundo desde la sombra. Mujeres que, en cocinas pequeñas y oscuras, vigilaban el fuego con paciencia, mezclaban ingredientes con cuidado y transmitían su conocimiento a sus hijas sin necesidad de palabras grandilocuentes. Mujeres que sobrevivieron a hambrunas, a épocas difíciles, a trabajos interminables. Mujeres que supieron, incluso en los momentos de escasez, convertir pocos ingredientes en alimento digno. Mujeres que, generación tras generación, han sostenido la continuidad de nuestras mesas y de nuestras memorias.

Ellas fueron —y siguen siendo— las auténticas maestras del arte culinario. Las cocineras anónimas que moldearon el gusto de España, que integraron América en sus ollas, que conservaron las técnicas más antiguas, que adaptaron la cocina a cada época sin perder su esencia. Mujeres sabias, pacientes y fuertes, cuyo nombre no quedó registrado en tratados ni manuscritos, pero que su huella palpita en cada receta, en cada plato, en cada celebración gastronómica que hoy recreamos. Y si este libro quiere ser un puente entre aquel Renacimiento y nuestro presente, no puede cerrar sus páginas sin reconocer que ese puente se construye sobre el legado de estas mujeres invisibles, que hicieron de la cocina el espacio donde el pasado se conserva y el futuro se forja.

Vicente Ruiz García



Recetas

25 años
recetas

Jornadas
gastronómicas
en el **Renacimiento**

ÍNDICE

- Guisos* Recetas 1 a la 4
Carnes Recetas 5 a la 17
Pescados Recetas 18 a la 19
Postres Recetas 20 a la 25



01. *Guiso de habas frescas, alcachofas y cardos*

RESTAURANTE EL SECO

INGREDIENTES:

- 1 kilo de habas
- 4 alcachofas
- 2 hojas de cardos
- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Perejil
- Pimentón
- Vino blanco seco
- Caldo de verduras

ELABORACIÓN:

Se hace un sofrito y se añaden las verduras limpias con sal, pimienta, ajo, perejil, pimentón, color y un chorrito de vino madurado y blanco seco. Se le añade caldo de verduras hasta que cubra y se mantiene al fuego hasta que estén cocidas al punto.



02. *Fudías pintas con perdiz en escabeche*

RESTAURANTE EL ÁBSIDE

INGREDIENTES:

- 2 perdices
- 2 cebollas
- 1 zanahoria
- 2 cabezas de ajos
- Laurel
- Harina
- Sal y pimienta
- Aceite de Oliva
- Medio litro de vino blanco
- 320 gramos de alubias pintas
- 8 granos de pimienta

ELABORACIÓN:

En primer lugar, ponemos las alubias en agua durante ocho horas antes de preparar la receta. Posteriormente, pelamos una cebolla, ponemos una olla con agua al fuego y cocemos las alubias con el laurel, la cebolla entera, los granos de pimienta y una cabeza de ajos entera y sin pelar. Cuando se hayan ablandado, retiramos el laurel, la cebolla y los ajos y reservamos las alubias y el caldo. Por otro lado, cortamos las perdices en cuartos y salpimentamos. Después, ponemos una sartén con abundante aceite al

fuego y esperamos a que esté bien caliente. Mientras, pasamos las perdices por harina y vamos friendo en el aceite. Cuando estén doradas las retiramos y a continuación las estofamos. Para ello pelamos primero la otra cebolla y la cortamos en brunoise gruesa. Las introducimos en una olla en la que añadimos también el vino y la otra cabeza de ajos sin pelar. Cuando la perdiz se haya estofado, incorporamos a la olla las alubias y su caldo, y damos un último hervor suave.



03. *Ajoharina con niscalos y huevo ecológico con aceite de roble*

RESTAURANTE ANTIQUE

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de harina
- 3 dientes de ajo
- ½ kg de niscalos
- 1 chorrito bueno de Aceite de Oliva Virgen Extra
- Sal y pimienta
- 1 huevo ecológico
- 4 patatas medianas
- ½ vaso de vino blanco
- 1 chorrito de brandy
- 1 cebolla
- 2 tomatitos secos
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón
- Aceite ahumado

ELABORACIÓN NÍSCALOS:

Se saltean los niscalos con ajos y se apartan.

ELABORACIÓN AJOHARINA:

Con el aceite de freír los niscalos, se fríen las patatas picaditas con sal y pimienta. Se añade cebolla y tomate picado junto con laurel y tomate seco. Cuando esté todo frito añadimos brandy y flambeamos. Incorporamos el vino blanco y dejamos reducir. Añadimos agua hasta cubrir y posteriormente se añade también la mitad de los niscalos previamente salteados. Cuando rompa a hervir se le echa un majado de ajos y pimentón con un tic de sal. Por último, vamos añadiendo la harina espolvoreada a la vez que vamos removiendo para que no queden grumos y dejamos cocer durante 15 minutos. Trituramos todo y apartamos.

ELABORACIÓN DE HUEVO POCHÉ:

En papel film, con un poco de aceite, echamos el huevo ecológico, lo cerramos a modo de saquito y cocemos en agua hirviendo durante tres minutos.

MONTAJE:

Emplatar el ajoharina en un plato hondo, añadir el resto de los niscalos salteados, poner el huevo poché en el centro del plato y añadir un poco de aceite ahumado. Terminar con un poco de cebollino picado.

MARIDAJE:

Vino blanco o tinto joven.



04. *Arroz meloso de espárragos trigueros, alcachofas y codorniz escabechada con polvo de trompeta de la muerte*

RESTAURANTE LA CULTURAL

INGREDIENTES:

- Arroz arborio 100 gramos
- Cebolla 1 unidad
- Caldo de pollo 300 mililitros
- Espárragos trigueros 5 unidades
- Alcachofas 3 unidades
- Vino blanco cucharada sopera
- Sal cucharada sopera
- Pimienta negra molida cucharada sopera
- Queso parmesano cucharada sopera
- Trompeta de la muerte cucharada sopera

ELABORACIÓN:

Comenzamos cortando la cebolla en brunoise (trociitos pequeños), sofreímos y salpimentamos. A continuación añadimos los espárragos trigueros previamente cortados y rehogamos con vino blanco. Rehogamos el arroz junto al sofrito e incorporamos el caldo de pollo previamente calentado. Añadimos las

alcachofas y la codorniz escabechada y dejamos cocer durante 20 minutos, aproximadamente. Dejamos reposar y añadimos el queso parmesano para terminar de ligar el arroz. Por último, quedaría añadir el polvo de trompeta de la muerte.



05. *Pechuguitas de codorniz en escabeche con AOVE*

RESTAURANTE EL ZAGUÁN

INGREDIENTES:

- 4 pechuguitas de codorniz
- 1 cebolla grande
- 2 hojas de laurel
- 10 granos de pimienta
- 1 taza y media de aceite de oliva virgen extra
- 2/3 de taza de vinagre de Jerez
- 1 taza y media de agua
- 1/2 cabeza de ajos
- Sal y pimienta molida
- Cebolleta en juliana
- Hojas de canónigos
- Aceitunas verdes y negras

ELABORACIÓN:

Para las pechuguitas de codorniz:

En un cazo marcar las pechuguitas, previamente salpimentadas, con aceite de oliva por ambos lados. Añadir 10 granos de pimienta, el aceite restante, una cebolla cortada en juliana, la media cabeza de ajos, las 2 hojas de laurel, 2/3 de taza de vinagre de Jerez y una taza y media de agua. Dejar cocer hasta que las pechugas estén tiernas y reservar en el escabeche hasta que se enfrien.

MONTAJE:

Colocar las pechuguitas en el centro del plato con un poco del escabeche, añadir generosamente la cebolleta en juliana, las hojas de canónigos y las aceitunas. Terminar regando con aceite de oliva virgen extra.



06. Pularda

RESTAURANTE CANTINA LA ESTACIÓN

INGREDIENTES:

Fondo de ave:

- 12 unidades de carcasas de ave
- Media pata de ternera
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 4 zanahorias
- 0,5 L de vino blanco
- 0,5 L de vino tinto
- 0,125 L de brandy
- 2 L de agua

Pularda:

- 1 pularda
- 30 gr de mantequilla ahumada
- 2 unidades de romero
- 2 unidades de tomillo
- 2 hojas de salvia
- Sal y pimienta

Crema de trufa:

- 25 gr de trufa negra tubermelanosporum
- 80 ml de glasa de ave
- 10 ml de vinagre de manzana
- Aceite neutro
- Sal y pimienta
- 100 gr de queso mascarpone

Crujiente:

- Piel de pollo
- Glasa
- Sal y pimienta

Y por último, cerraremos la lista de ingredientes con:

- Más tubermelanosporum
- Sal en escama
- Pimienta negra recién molida

ELABORACIÓN:

Fondo de ave:

Primero, limpia y trocea las verduras, luego póchalas en una marmita. Marca las carcasas de las aves en una sartén hasta que estén doradas y añádelas a la marmita con las verduras. Desglasa la sartén con vino, reduce y añade a la marmita. Flambea las carcasas con brandy y cocina a fuego lento durante 12 horas. Después, pochá cebollas en mantequilla, añade el caldo colado y reduce hasta un tercio. Usa este fondo para desglasar las sartenes donde marques las pulardas con chalotas y mantequilla.

Pularda:

Comenzaremos flameando el ave, vaciando sus interiores y cortando la cabeza, que reservaremos. Separamos los muslos con cuidado de no dañar la piel de las pechugas (los muslos los reservamos para otras preparaciones). Luego, separaremos la parte inferior de la carcasa de la superior, manteniendo las pechugas unidas a su carcasa. La parte inferior, con las alas y el cuello, la utilizaremos para hacer el jugo. Con cuidado, separaremos la piel de las pechugas lo suficiente para introducir

láminas de trufa entre la piel y la carne. Salpimentamos el ave y cocemos a 65 grados durante 35 minutos en un horno a vapor. Una vez terminada la cocción, retiramos las pechugas de la bolsa y las marcamos por el lado de la piel con una cucharada de mantequilla de avellana. Dejamos reposar antes de deshuesarlas. Para la salsa, desglasamos la sartén con chalotas, pimienta y el jugo de ave previamente preparado.

Crema de trufa:

En un vaso de batidora, trituramos la trufa junto con una cucharada de glasa de ave atemperada y vinagre de manzana. Agregamos el aceite en hilo hasta lograr la emulsión y corregimos el sazónamiento.

Crujiente:

Retiramos el exceso de grasa de las pieles y las deshidratamos hasta que estén completamente secas. Luego, con dos cacillos, las freímos a temperatura controlada para darles forma, terminando la fritura en aceite más caliente. Finalmente, pintamos las pieles con la glasa y las salpimentamos antes de emplatar.



07. *Perdiz, monte y vainilla*

RESTAURANTE VIRENTIA

INGREDIENTES:

Fondo:

- Perdiz
- Agua
- Vino Montilla
- Sal
- Pimienta
- Ajo
- Cebolla
- Puerro

Crema de castañas:

- Nata culinaria
- Patata
- Castañas

- Setas de temporada
- Cebolla
- Reducción de perdiz

Orzo:

- Parmesano
- Nata
- Tomillo/romero
- Reducción de perdiz

Culis de ciruela:

- Limón
- Ciruela negra
- Vainilla

ELABORACIÓN:

Deshuesaremos la perdiz reservando la pechuga y el muslo, el resto lo usaremos para elaborar un fondo, el cual acompañará a todo el plato. Reducimos el fondo y cocinaremos la pechuga y el muslo durante 2 horas a 65 grados.

Terminaremos el glaseado a 200 grados hasta que dore. Acompañaremos de un falso risotto de orzo, crema de castañas asadas y setas. Finalizaremos abrazando el plato con un culis de ciruela negra y vainilla.



08. *Jigote de carnero asado, almendras y cebolleta*

RESTAURANTE PARADOR DE ÚBEDA

INGREDIENTES:

Jigote asado:

-Cuello de cordero 10 kg
-Sal fina c/s
-Ajo diente 1/2 cabeza
-Aceite 300 ml
-Vinagre de vino 150 ml (sulfitos)

Pepitoria:

-AOVE 100 ml
-Cebolla seca 150 g
-Puerro 100 g
-Ajo diente 2 und
-Almendras tiernas 50 g
-Caldo de cocido 1l
-Sal fina c/s

Almendras cocidas:

-Almendras 300 g
-Caldo blanco 600 ml
-Sal

Cebolleta encurtida:

-Cebolleta 2 und
-Agua 0.5 ml
-Vinagre blanco 0.25 (Sulfitos)
-Azúcar 125 g
-Sal fina 20 g

Pay de lima:

-Lima 3 und
-Huevos enteros 3 und
-Mantequilla 250 g

ELABORACIÓN:

Jigote de cordero:

Metemos los cuellos al vacío con el resto de los ingredientes. Cocinar el cuello de cordero a 70 grados mixto durante 12 horas. Una vez esté cocido deshilachamos nuestra carne, que la pondremos en un gastronóm con papel sulfurizado, colocamos otro papel encima y una bandeja que le pondremos peso para prensar. Racionar en lingote. Regenerar el lingote con jugo de cordero al horno durante 7 minutos a 180 grados para que nos quede nuestro lingote crujiente por fuera y tierno y meloso por dentro.

Pepitoria:

Ponemos en una olla a calentar el AOVE. Una vez este caliente añadimos las verduras cortadas en forma de bresa. Fondeamos las verduras y añadimos las almendras, dejar fondear unos 5 minutos más a fuego flojo. Incorporar el resto de los ingredientes y cocer todo durante 15 minutos a fuego medio. Trituramos hasta

que se quede una masa fina, sin grumos y colar.

Almendras cocidas:

Ponemos todos los ingredientes juntos a cocer durante 25-30 minutos para que las almendras nos queden tiernas, retiramos y reservamos.

Cebolleta encurtida:

Cortamos la cebolla en rodajas finas, escaldamos unos segundos en agua para quitar fuerza. En una olla ponemos el resto de los ingredientes y cocemos, enfriamos y añadimos la cebolla que le daremos un vacío para que se nos osmotice.

Pay de lima:

Sacamos el zumo de lima y juntamos con los huevos en un cazo que llevaremos al fuego, una vez alcance la temperatura añadimos la mantequilla y batimos para meterle aire y enfriarla, añadir a un biberón.



09. *Confit de pato a la naranja y manzana asada con canela*

RESTAURANTE ERMITA MADRE DE DIOS

INGREDIENTES:

Confit de pato:

- Confit de pato 200 gr
- AOVE

Salsa de naranja:

- Zumo de 3 naranjas y la ralladura de su piel
- 1 ramita de cilantro (opcional)
- 1 cucharada de azúcar
- Caldo de ave 100 ml

- 2 unidades de anís estrellado
- 1 cucharadita de harina de maíz
- Pizca de sal
- Pizca de pimienta

Manzana asada con canela:

- 1/2 manzana
- 1/2 rama de canela
- Mantequilla 20 gr
- Azúcar 10-20 gr
- Vino blanco c/s

ELABORACIÓN:

Salsa de naranja:

Exprimimos las naranjas y rallamos la piel de 2 de ellas (sin llegar a la parte blanca para evitar el toque amargo). En una olla hervimos durante 5 minutos el zumo y la ralladura de naranja. Vamos disolviendo una cucharadita de harina de maíz con agua en un vaso y lo incorporamos a la salsa junto con una cucharada de azúcar. Cuando todo esté bien mezclado, añadimos el caldo de ave y lo dejamos a fuego moderado 10 minutos para que la salsa espese. Podemos darle un toque anisado a la salsa. Sazonamos al gusto, retiramos del fuego y reservamos.

Manzana asada con canela:

Pelamos y cortamos la media manzana en mirepoix. La colocamos en una bandeja

de hornear. Añadimos la rama de canela, el azúcar, la mantequilla y el vino. Horneamos a 180 grados durante 10-15 min y reservamos.

Confit de pato:

Retiramos la grasa de la cobertura del muslo y lo introducimos al horno, precalentado previamente a 180 grados, durante 8-10 minutos.

Presentación:

Sobre el plato dispensamos la salsa de naranja y sobre ella montamos el confit de pato horneado y lo regamos con AOVE. Añadimos a un lado la manzana asada que hemos reservado. Podemos decorar el plato con brotes tiernos, frutos rojos y cebollino al gusto.



10. *Paletilla de cordero al horno con especias provenzales*

RESTAURANTE ROSALEDA DE DON PEDRO

INGREDIENTES:

- 1 paletilla de cordero
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo picados
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- 1 hoja de laurel
- Especias provenzales: romero, mejorana, albahaca, tomillo, ajedrea y orégano
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de harina
- Sal y pimienta
- Agua

ELABORACIÓN:

Pelamos y freímos un ajo entero y lo retiramos una vez esté dorado. Salamos la paletilla de cordero y la rehogamos hasta que coja color. A continuación, añadimos la cebolla picada para que se cocine todo junto. En el mortero, majamos otro ajo junto con el perejil.

Una vez majado le añadimos el pimentón, el laurel, la harina, la mezcla de especias y, junto con el agua, lo removemos y añadimos todo a la cazuela. Le damos el punto de sal y de pimienta y lo cubrimos, dejándolo cocer a fuego suave durante una hora y media.



11. *Pularda rellena con foie y boletus sobre cereales de la era*

RESTAURANTE ANTIQUE

INGREDIENTES:

- Pularda
- Setas de temporada
- Cereales variados
- Romanesco
- Nata
- Aceite de oliva virgen extra
- Foie micuit
- Hierbas aromáticas
- Fondo oscuro de ave
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Rellenamos la pularda limpia y deshuesada con boletus y foie, marcamos en sartén con AOVE y reservamos para posteriormente terminar en horno. Hacemos una crema de Romanesco con cebolla, puerro, caldo de ave, leche, sal y pimienta. Reservamos. Elaboramos una salsa bien reducida de ternera y reservamos. Cocemos distintos granos de cereales (avena, mijo, teff y trigo)

y salteamos junto con dados de calabaza, judías verdes y ajo. Montaje: ponemos en el centro del plato la cremita de Romanesco y, sobre ésta, colocamos los cereales salteados. Cortamos la pularda por la mitad y colocamos en el plato buscando altura. Finalizamos glaseando la pularda con el concentrado de ternera y unas escamas de sal.



12. *Lingote de cordero asado con tartar de melocotón y yogur especiado*

RESTAURANTE ALICÚN

INGREDIENTES:

- 1 paletilla de cordero
- 1 litro de caldo de ave
- 1 decilitro de aceite
- 10 gramos de pimienta molida
- 100 gramos de zumo de limón
- 1 hoja de laurel
- 1 diente de ajo morado
- 1 rama de romero
- 4 gramos de sal gorda

Para el yogur :

- 30 gramos de yogur griego
- 2 gramos de sacarina
- 5 centilitros de AOVE arbequina
- 2 gramos de pimienta schuan
- 10 gramos de ralladura de lima kéfir
- 10 gramos de ralladura de jengibre

Para la compota:

- 20 gramos de orejones
- 10 gramos de azúcar
- 1 centilitro de mistela
- 10 gramos de canela
- 10 gramos de piel de limón
- 10 gramos de piel de naranja

ELABORACIÓN:

Salpimentaremos el cordero con la piel hacia abajo, añadiremos todos los ingredientes y pondremos a asar durante una hora y cuarenta minutos bien tapado con papel de aluminio. Una vez que lo tengamos lo sacaremos a una placa con papel sulfurizado, lo prensaremos con mucho cuidado, le pondremos peso y dejaremos enfriar para después racionarlo en forma de lingote.

En el momento del pase lo plancharemos

para que quede crujiente y dorada la piel y lo terminaremos en el horno.

Para el yogur pondremos todos los ingredientes, emulsionaremos con cuidado el AOVE y reservaremos en frío. Para la compota de orejones pondremos todos los ingredientes en una soule desde frío e iremos cocinando poco a poco hasta que los orejones estén bien de textura, aproximadamente treinta minutos.



13. *Raviolis de cordero segureño en su jugo con bechamel de boniato, pesto de pistachos, cremoso de queso de cabra y chips de vegetales*

RESTAURANTE ANTIQUE

INGREDIENTES:

- Pierna de cordero segureño, 1,2 kg
- Ajo, 1 cabeza picadita
- Tomillo, C/S
- Romero, unas ramitas
- Perejil, un manojillo picadito
- AOVE 100 ml
- Sal, C/S
- Vino blanco, un chorrito generoso
- Boniatos, 2 unidades
- Mantequilla, 50 gr
- Nata, 50 ml

- Salsa española, C/S
- Pistachos, 100 gramos
- Albahaca, hojas frescas
- Cilantro, hojas frescas
- Queso parmesano, 40 gr
- Queso de cabra, 50 gr
- Cremoso de queso, 100 gr
- Chips de vegetales, C/S
- Agua, 100 ml de agua fría
- Verduras: cebolla, puerro, ajo, zanahorias
- Vino tinto, 200 ml
- Pasta fresca para raviolis

ELABORACIÓN:

Raviolis de cordero:

Cogemos el ajo, perejil, vino blanco, sal, aceite de oliva virgen extra y tomillo y untaremos la pierna, la metemos en una bolsa de vacío junto con el jugo o aliño sobrante. Cocinamos a 75 grados durante 18 horas para posteriormente deshuesar y desmigalar la pierna de cordero (reservamos el hueso para la salsa española). Con la carne desmigada y un buen sofrito, prepararemos nuestro relleno. Cocemos la pasta de ravioli enfriando en agua con hielo para que no se nos pase y rellenaremos dando forma de ravioli, marcamos a la plancha y terminamos en el horno.

Salsa española:

Tostamos los huesos de cordero en el horno y haremos una buena bresa de verduras, añadiremos los huesos y un litro de vino tinto, dejamos reducir y cubrimos de agua. Añadimos tomillo y romero. Dejamos cocer a fuego lento durante 4 horas. Colamos y ligamos con roux oscuro de mantequilla y harina tostada. Cocemos durante media hora sin dejar de remover

Volvemos a colar y reservamos para salsear nuestros raviolis.

Pesto de pistacho:

Con una batidora haremos nuestro pesto con pistachos, queso parmesano, albahaca, cilantro, AOVE, sal y ajo. Introducimos todos los ingredientes y trituramos añadiendo agua fría y un chorrito de aceite de oliva virgen extra para montar bien nuestro pesto. Reservamos.

Cremoso de cabra:

Mezclaremos el queso de cabra con el queso cremoso, sal, un chorrito de aceite y nata buscando una textura muy cremosa. Reservamos.

Montaje y presentación:

En un plato vistoso dispondremos un poco de bechamel de boniato y gratinaremos unos segundos en el horno, sacamos y disponemos dos raviolis en el centro, salseamos con fondo oscuro, disponemos unos puntos de pesto y otros puntos de cremoso de cabra por el plato y terminamos con unos chips de vegetales y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



14. *Chuletillas de cordero segureño en costra de almendras con carruécano, vinagreta de queso en salmuera y albahaca*

RESTAURANTE ASADOR DE SANTIAGO

INGREDIENTES:

- 8 chuletillas de cordero segureño
- 100 gramos de granillo de almendras
- 600 gramos de calabaza
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla
- 75 gramos de queso en salmuera
- Albahaca fresca, c/s
- 1 clara de huevo
- Aceite de oliva virgen extra, sal, pimienta negra, c/s

ELABORACIÓN:

Pelar la calabaza y cortarla a dados. Picar los dientes de ajo junto con la guindilla. Poner una olla con un chorrito abundante de aceite de oliva a fuego medio y disponer el ajo hasta que dore levemente. Una vez haya dorado, añadir la calabaza y remover de vez en cuando hasta que esté cocinada. Rectificar de sal. Aparte, salpimentar las chuletillas, batir la clara de huevo y rebozar en la

almendra. Freír en aceite de oliva virgen extra caliente. Una vez doradas, escurrir. Cortar el queso en salmuera en dados pequeños, picar algunas hojas de albahaca y mezclar con aceite de oliva y unas gotas leves de vinagre balsámico. En el aceite de freír las chuletillas de cordero, freír algunas hojas de albahaca para que queden a modo de crujiente y poner en papel absorbente, para después decorar.



15. Sandwich de casquería ibérica con ensalada LTC (lechuga, tomate y cebolla)

RESTAURANTE JUANCABALLO

INGREDIENTES Y ELABORACIÓN:

Cocción:

- 1 kilo de manitas
- Creta de cerdo sin oreja 1 unidad
- Oreja (2 unidades)
- Laurel 5 gramos
- Pimienta en grano
- 15 gramos de sal
- 50 mililitros de vinagre
- Cáscara de limón

Guiso de creta y manitas:

- 1 kilo de manitas
- 1 creta de cerdo sin oreja
- AOVE
- 5 gramos de chili garlic
- 4 dientes de ajo
- 3 cebollas
- 150 gramos de jamón picado
- Pimentón dulce (1 cucharada)
- Pimentón picante (un cuarto de cucharada)
- 100 gramos de pimiento choricero
- 50 gramos de salsa de tomate
- 200 mililitros de manzanilla
- 2 litros de caldo de cocción de las manitas.

Reducir hasta que introduzcamos la paleta en el fondo y no se junte el guiso.

Oreja:

- 2 orejas cocidas sin cartilago
- 100 gramos de arroz
- 1 litro de caldo de cocción de la oreja
- 100 gramos de pan de gambas triturado
- AOVE San Francisco (cucharada sopera)

Cocer el arroz, añadir caldo de creta, hasta que esté pasado; triturar, mezclar con el pan de gambas; secar en el horno a 80 grados durante 3 horas. Freír en AOVE.

Demiglacé de cerdo:

- Huesos
- Recortes de las manitas
- Creta y oreja
- 2 cebollas
- 1 puerro

- 1 zanahoria
- 300 mililitros de manzanilla
- AOVE
- 100 mililitros de coñac
- 1 litro de vino tinto
- 100 mililitros de salsa, 30 gramos

Tostar los recortes y huesos, añadir los alcoholes; reducir, añadir caldo de manitas, cocer 3 horas; colar, reducir y emulsionar con AOVE.

AOVE de tomate:

- Ramas de tomate
- 1 litro de AOVE

Envasamos, confitamos a 40 grados durante 3 horas. Mantenemos 10 días de reposo en nevera.

Licuada de ensalada LTC:

- 200 gramos de lechuga
 - 100 gramos de tomate
 - AOVE San Francisco 40 gramos
 - 20 gramos de codium
 - 20 gramos de zumo de yuzu
 - Medio limón
 - AOVE de tomate 20 gramos (ver paso anterior)
 - Xantana (cucharada sopera)
- Triturar y colar.

Gel de AOVE:

- Caldo de merluza y codium (medio litro)
- 5 gramos de agar-agar
- 2 gramos de xantana
- 150 mililitros de AOVE

Cocemos el caldo a 100 grados, añadimos el AOVE, emulsionamos y enfriamos durante 1 día. Trituramos.

Tomate confitado:

- 4 tomates
- AOVE de tomate
- 50 mililitros de ponzu

Confitar a 80 grados durante 10 minutos.



16. Carré de lechón al horno de leña con pavo de huerta

RESTAURANTE ASADOR EL TRUJAL

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

Cochinillo:

- 2 carré de cochinillo de unos 800 gramos
- 250 gramos de manteca
- Hiervas aromáticas
- Sal
- Pimienta
- Una cabeza de ajo

Guarnición:

- 1 kilo de carruécano bien maduro
- Media cabeza de ajo
- Una guindilla
- 2 pimientos choriceros
- 250 ml de AOVE

ELABORACIÓN:

Cochinillo:

Primero macerar en una fuente con las hiervas aromáticas, los ajos y el agua hasta cubrir los carré durante unas 12 horas. Después sacaremos los carré y trituraremos el resto de ingredientes para hacer un majado que utilizaremos más adelante para la cocción. Una vez los carré estén escurridos, los salpimentamos y embadurnamos con la manteca. Acto seguido los colocamos en una fuente de barro, le añadimos el majado y los metemos

al horno, en nuestro caso de leña, durante una hora y media aproximadamente a 180 grados, y para finalizar los tendremos unos 15 minutos a 200 grados para conseguir que la piel quede crujiente y doradita.

Guarnición:

Cortamos el carruécano ya sin piel en trozos pequeños y lo ponemos a freír en una sartén con el aceite, los ajos, los pimientos y la guindilla para hacer una fritada al gusto de cada uno.



17. *Cochinillo macerado con especias mozárabes y confitado en AOVE al aroma de naranja con chalotas caramelizadas y guirlache de higos secos*

RESTAURANTE LA IMPRENTA

INGREDIENTES:

- Cochinillo
- Aceite de oliva virgen extra
- Cáscara de naranja
- Especias: cardamomo, flores de rosas, amapolas, pastinaca, comino y curry
- Canela en rama
- Chalotas moradas
- Sal y pimienta
- Azúcar
- Higos secos

ELABORACIÓN Y PRESENTACIÓN:

Se trocea el cochinillo. Se mezclan las especias y se deja macerar el cochinillo durante dos días. Pasado este tiempo confitamos a baja temperatura el cochinillo en AOVE con la cáscara de naranja y la canela en rama durante nueve horas y media. Una vez esté confitado le damos un golpe de horno hasta que quede dorado. Por otra parte se elabora un caramelo

suave. Se aparta una pequeña cantidad, se extiende y se le añaden los higos secos laminados. Dejamos enfriar. Al resto del caramelo se le añade sal y pimienta y se incorporan las chalotas hasta que queden pochadas.

Se sirve el cochinillo dorado al horno, las chalotas caramelizadas y se decora con el guirlache de higos secos y una ramita de perejil crujiente.



18. *Anchoa fresca marinada con albahaca y verdolaga*

RESTAURANTE CANTINA LA ESTACIÓN

INGREDIENTES:

- Anchoas frescas
- Sal gorda
- Vinagre
- Verdolaga
- Pan
- Zumo de limón

Para el pesto:

- Ajo
- Albahaca
- Piñones
- Queso rallado
- Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN:

Limpian las anchoas y desescamarlas. Poner los lomos en sal. Transcurrido un tiempo limpiar bajo un chorro de agua la sal y poner en aceite de oliva virgen extra. Congelar durante 24 horas. Hacemos un pesto triturando en aceite de

oliva ajo, albahaca, piñones y queso. Para el acabado, cortar aceitunas en virutas y cáscara de limón confitada. Sobre una tosta de pan crujiente colocar el pesto y unas hojas frescas de verdolaga y albahaca. Terminar con unos piñones y limón confitado.



19. *Tartar de sardina ahumada con ajoblanco de almendras y cous-cous*

RESTAURANTE ARYA

INGREDIENTES:

- 250 gr de almendras crudas
- 250 cl de agua fría
- 1 diente de ajo
- Pan asentado
- Sal
- Vinagre de Jerez
- AOVE picual

Para la guarnición:

- Sardina ahumada
- Verduritas picadas en crudo
- Perejil

ELABORACIÓN:

En un vaso ponemos las almendras, el pan y el agua y dejamos unos minutos para que el pan se reblandezca al absorber el agua. Damos un primer golpe de triturado y añadimos el resto de ingredientes. Batimos hasta que quede fino, ponemos a punto de sal y rectificamos de aceite o vinagre en caso de que sea necesario.

Pasamos por un colador y reservamos. Una vez que tenemos nuestro ajoblanco, hervimos el cous-cous y le añadimos pimientos y cebolleta picaditos y aderezamos con una vinagreta. Ya en el emplatao, disponemos el cous-cous con la ayuda de un aro, encima ponemos 4 láminas de sardina ahumada y terminamos en mesa con el ajoblanco por encima.



20. *Manjar blanco renacentista con mermelada de Pedro Ximénez y helado de naranja y almendra amarga*

RESTAURANTE ASADOR DE SANTIAGO

INGREDIENTES (PARA 4 PERSONAS):

- Un litro de leche de almendras (1.100 mililitros de agua mineral y 400 gramos de almendras crudas)
- 180 gramos de azúcar
- 50 gramos de maizena
- Una rama de canela
- Piel de medio limón

Helado de naranja y almendra:

- 200 mililitros de leche
- 100 mililitros de nata
- 75 gramos de azúcar
- Piel y zumo de una naranja
- Un clavo
- 10 mililitros de licor de almendra
- 5 gramos de estabilizante
- 3 yemas de huevo

Para decorar:

- Almendra fileteada
- Mermelada de vino dulce
- Gajos de mandarina
- AOVE

ELABORACIÓN:

Poner en remojo las almendras crudas, con o sin piel, en abundante agua durante 8 horas. Después escurrirlas, mezclarlas con el agua limpia y triturar todo con una batidora. Filtrar con un colador fino y reservar. Separar una taza de la leche de almendras y diluir el almidón en ella. Poner a hervir el resto de la leche junto con el azúcar, la canela y la piel de limón. Después de que llegue a ebullición, retirar la piel y los palos de canela. Añadir el almidón disuelto y calentar todo hasta

que espese mientras se remueve con unas varillas. Servir en cuencos y dejar enfriar. Par elaborar el helado de naranja y almendra amarga, mezclar todos los ingredientes e ir removiendo al baño María hasta alcanzar una temperatura de entre 80-85 grados, enfriar y llevar al congelador removiendo cada 15 minutos para que no cristalice. Espolvorear con canela, almendras fileteadas, mermelada de vino dulce, gajos de mandarina y un chorrito de AOVE.



21. *Torrija caramelizada de pan del pueblo, gachas dulces y café*

RESTAURANTE MUNAY

INGREDIENTES:

- AOVE
- Medio litro de nata fresca
- Medio litro de leche
- Azúcar
- Limón
- Naranja
- Canela
- Vainilla
- Pan brioche
- Anís y matalahúva
- Harina tostada
- Coñac

ELABORACIÓN:

Torrija:

Preparamos una infusión con medio litro de nata fresca y medio litro de leche. Ponemos a hervir y añadimos 100 gramos de azúcar, aromatizamos con piel de limón y de naranja, canela y vainilla; una vez tibia, colamos y seguidamente dejamos a remojo las rebanadas de pan brioche unas ocho horas. Por último escurrimos.

Gachas dulces:

Aromatizamos 250 gramos de AOVE con anís estrellado, matalahúva en grano, piel de limón y piel de naranja, colamos y hacemos unos picatostes de pan duro, retiramos y reservamos. Colamos el AOVE; utilizamos 100 gramos de este y le añadimos 80 gramos de harina tostada; poco a poco añadimos 750 gramos de leche y 250 gramos de agua moviendo con una varilla, como si se tratase de una

bechamel. Dejamos cocer 20 minutos y por último le ponemos un poco de anís dulce, añadimos los picatostes y trituramos todo para hacer una crema. Dejamos enfriar.

Cremoso de café:

Ponemos a hervir 750 gramos de leche con 75 gramos de azúcar. Una vez que hierva añadimos 250 gramos de leche fría en la que previamente hemos disuelto 80 miligramos de harina de maíz, 3 cucharadas de café soluble y un chupito de coñac. Dejamos cocer muy lentamente durante 2 minutos y reservamos para que enfríe.

Emplatado:

Con la ayuda de un soplete caramelizamos la torrija, ponemos un poco de cremoso de café, unos puntos de gachas dulces y servimos.



22. Queso, membrillo y frutos secos

RESTAURANTE ZEITUM

INGREDIENTES:

- 1 kilo de queso semicurado de cabra de la Sierra Sur
- ½ litro de yogur de oveja segureña
- ½ kilo de queso fresco de oveja de El Donadío
- 100 gr de membrillo en crema
- 4 huevos
- 250 gr de harina de trigo
- Fermento láctico en polvo
- 50 gr de maltodextrina
- 20 cl de AOVE variedad Royal
- 50 gr de frutos secos 1 litro de leche entera
- 300 gr de azúcar
- 3 hojas de gelatina en hojas
- Flores decorativas

ELABORACIÓN:

Con el queso de la Sierra Sur, los huevos, el azúcar y la leche haremos un helado partiendo de una crema inglesa tradicional. Triturando el queso fresco y adicionando las hojas de gelatina hidratadas, elaboramos una espuma con ayuda de un sifón. El yogur lo texturizaremos con maltodextrina

(tapioca en polvo) hasta conseguir una textura de nieve. Troceamos el membrillo y los frutos secos para irlos colocando en el plato. Elaboramos un bizcocho de aceite clásico con huevos, azúcar y harina de trigo que coceremos no mucha temperatura para que no adquiera color. Decoramos con las flores.



23. *Leche frita con helado e infusión de anís*

RESTAURANTE CANTINA LA ESTACIÓN

INGREDIENTES PARA LA MASA (6 PAX):

- Un litro de leche
- 120 gramos de azúcar
- 125 gramos de harina de maíz
- Un palo de canela
- La piel de un limón
- Aceite de oliva virgen extra

Ingredientes para la fritura:

- Aceite de oliva virgen extra
- Harina de trigo
- 2 huevos
- Canela y azúcar en polvo

ELABORACIÓN:

Hervir la leche con la canela y la piel de limón. Mientras, mezclar la harina con el azúcar. Retirar la canela y la corteza de limón de la leche y añadir la mezcla de harina y azúcar. Llevar de nuevo a ebullición, removiendo constantemente hasta que tome textura. Verter sobre una placa untada en aceite de oliva y dejar enfriar hasta que cuaje. Recortar de la forma deseada. Para la fritura, pasar la leche frita

por harina procurando sacudirla para que no quede más que lo imprescindible. Pasar a continuación por los huevos batidos y dejar reposar sobre una rejilla para evitar el exceso de huevo. Freír en el aceite de oliva bien caliente. Retirar, colocar sobre papel absorbente y espolvorear con el polvo de canela y azúcar. Terminados presentando con un helado de turrón y un chorreón de infusión de anís.



24. *Gachas de picual, anís y cacao*

RESTAURANTE AMARANTO

INGREDIENTES:

Ingredientes para las gachas:

- 125 g de AOVE picual
- 50 g de harina
- 250 g de agua
- 500 g de leche
- c/s matalahúva
- c/s anís extra seco

Ingredientes para el bizcocho de cacao:

- Huevos
- 50 g de mantequilla
- 50 g de AOVE
- 75 g de harina
- 100 g de azúcar

Otros ingredientes:

- Caviar de AOVE picual
- Daditos de pan frito con azúcar y canela
- AOVE

ELABORACIÓN:

Tostamos la harina y reservamos. En un cazo ponemos a calentar el AOVE y tostamos la matalahúva, añadimos la harina y formamos un roux al que incorporamos poco a poco la mezcla de leche y agua. Una vez que tenemos las gachas cremosas y sin grumos añadimos el azúcar y el anís, mezclamos y dejamos enfriar

Una parte de estas gachas las hacemos helado. Fundir el chocolate con la mezcla de mantequilla y AOVE, mezclar en caliente el azúcar, atemperar y mezclar los huevos y por último la harina. Verter en un molde y hornear 180°C. Dejar enfriar, cortar y congelar, después triturar para hacer la tierra de cacao. Montaje del plato según la foto.



25. *Tocino de naranja con espuma de chocolate*

RESTAURANTE ASADOR EL TRUJAL

INGREDIENTES:

- 400 ml de zumo de naranja.
- 400 ml de nata.
- 200 gramos de azúcar.
- Caramelo líquido.
- Gel de almidón.

ELABORACIÓN:

Untar el molde con el caramelo líquido. Mezclar el zumo de naranja, la nata y el azúcar. Poner a fuego lento hasta que hierva, añadir en este momento el gel de almidón. Verter en el molde y dejar enfriar.



25 años
recetas

Úbeda
25 años
recetas

25 años recetas



 **Úbeda**
turismo

 **Úbeda** 
PATRIMONIO MUNDIAL

COLABORA



www.turismodeubeda.com