

PREGUNTAS ESPECÍFICAS DEL CURRÍCULUM EXTREMEÑO.

Enviamos las siguientes orientaciones para facilitar la labor del profesor a la hora de la impartición de las clases.

QUESOS DE EXTREMADURA:

El queso es un producto obtenido a partir de la cuajada de la leche de vaca generalmente, aunque también se utiliza la de oveja y la de cabra.

Las operaciones principales en la fabricación de este producto son: ***el cuajado, el prensado, el salado y la maduración.***

La leche fresca se vierte en grandes recipientes y se pasteuriza, evitando que fermente. Posteriormente se añaden una serie de productos; tales como, el *ácido láctico* y el *cuajo* líquido extraído del cuajar, compartimento digestivo del estómago de los rumiantes- de terneras jóvenes, que permiten que la leche coagule; operación llamada ***cuajado***. En este proceso, la caseína (proteína láctea), precipita y forma flóculos, que constituyen la masa principal del queso. Para mejorar las condiciones de coagulación, se adiciona sal y diversos colorantes.

Tras esta operación, queda un líquido residual, *el suero*, formado en gran parte por agua y un pigmento verdoso, el lactocromo, que, mas tarde, se separara de la cuajada. Esto se consigue, cortando esta última en diferentes trozos, que se presan después, hasta que el suero escurre de los mismos (***prensado***). En la fase siguiente, se sumerge la cuajada en baños de salmuera (***salado***), para pasar a la última fase, llamada de ***maduración***, en la que tiene lugar un proceso bioquímico realizado por diferentes bacterias y hongos. Éste se lleva a cabo en cámaras de fermentación especiales, en las que se controla la temperatura, la ventilación y el grado de humedad.

QUESO DE LOS IBORES

La zona de producción está localizada en las comarcas cacereñas de Los Ibores, Las Villuercas, La Jara y Trujillo.

Se elabora a partir de leche entera y cruda, de cabras de las razas propias de la zona (serrana, verata y retinta); si bien, existen quesos de leche pasteurizada y mezcla.

El ganado aprovecha los pastos naturales de la comarca que corresponde a la prolongación extremeña de los Montes de Toledo. Son suelos de escasa profundidad y fertilidad.

Actualmente el ordeño está mecanizado (mejora la calidad e higiene del producto), la leche refrigerada, lo que permite elaborar el queso una vez al día y, las instalaciones queseras modernizadas, por lo que el producto es de mejor calidad, más uniforme y de mayor garantía sanitaria.

Las *características* del queso son: forma cilíndrica, corteza semidura, pasta de color blanco marfil con ojos, y una composición grasa de, al menos, un 45%.

QUESO DE LA SERENA

La zona de producción corresponde al sureste de Extremadura, en la comarca denominada La Serena, donde las ovejas aprovechan los pastizales de secano.

El queso se elabora, únicamente, con leche de oveja de raza merina.

El colorante empleado en el proceso, es un coagulante vegetal que se extrae por maceración en agua, de los pistilos de la flor de *Cynara cardunculus*. La leche se calienta ligeramente hasta los 28 ó 30°C, y se mezcla con un extracto del coagulante macerado en agua desde el día anterior. Los microorganismos lipolíticos y proteolíticos dan lugar a la cuajada, que se corta en granos y se vierte en los moldes, donde es sometida a presión, para conseguir el *desuerado*. Se *sala* con sal marina.

Estos quesos presentan forma cilíndrica aplanada, de corteza blanda a semidura. La pasta puede presentar dos texturas: en las tortas, de semilíquida a líquida y, en los quesos, compacta y firme.

TORTA DEL CASAR

El área donde se produce se encuentra en una planicie semiesteparia en la provincia de Cáceres, cuyo centro lo constituye Casar de Cáceres. Presenta un clima de inviernos cortos y suaves y veranos largos y calurosos, y lluvias irregulares concentradas en primavera y otoño. Son terrenos de baja productividad que ofrecen un buen desarrollo herbáceo.

La leche es cruda de oveja, que se ordeña mecanizadamente dos veces al día y se mantiene a 4°C hasta la llegada a la quesería. *El cuajado* se obtiene mezclando la leche con el líquido resultante de la maceración en agua, de los pistilos de la flor del cardo *Cynara cardunculus*. Una vez cuajada, se procede al corte en granos y se introduce en los moldes, que, una vez llenos, se someten a presión para eliminar todo el suero. Se saca el queso del molde y se realiza *el salado*, bien directamente, o sumergiéndolos en salmuera. *La maduración* del queso se realiza en cámaras a baja temperatura y alta humedad; al menos, durante dos meses, en los que se voltean a diario.

La pasta es de color entre blanco y amarillento y, la textura - cualidad más característica de este queso- es altamente cremosa; llegándose a derramar por las grietas de la corteza semidura y, de color entre amarillo y ocre. La forma del queso es discoidal. El aroma es característico y el gusto, intenso y desarrollado; fundente al paladar, muy poco salado y ligeramente amargo.

FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS DE LA ELABORACIÓN DEL VINO CON DENOMINACIÓN DE ORIGEN RIBERA DEL GUADIANA

La vid (*Vitis vinifera*) es un arbusto de cuyo tronco parten los brazos o sarmientos, que contienen a las hojas, flores y frutos. Las flores, agrupadas en inflorescencias tipo racimo, son blancas y ligeramente perfumadas. Cuando se transforman en frutos, dan lugar a los racimos de uvas.

Entre las variedades de vinos más usadas con esta denominación de origen, destacan:

- Variedades blancas: cayetana blanca, pardina y montúa.
- Variedades tintas: tempranillo, garnacha tinta y cabernet sauvignon

La materia prima del vino es la uva. Su piel y semilla contienen taninos, que en el caso de los vinos tintos, le aportan aroma y color. La pulpa dará lugar al mosto, un líquido de densidad entre 1,06 y 1,15 Kg. / l, que contendrá gran cantidad de agua con sustancias en disolución, como ácidos (tartárico, málico, cítrico y ascórbico, sales y, en mayor concentración, dos glúcidos: glucosa y fructosa).

FERMENTACIÓN ALCOHÓLICA:

Es necesaria para que el mosto se convierta en vino. Se lleva a cabo por levaduras: de las especies: *Saccharomyces ellipsoideus* y *Kloeckera apiculata*; *ambas*, anaerobias facultativas. Estos organismos utilizan los solutos del mosto como fuente de materia y energía, que, en un

ambiente propicio de temperatura (entre 13 y 35°C para el vino blanco y entre 25 y 30°C para el tinto), junto a una cierta cantidad de oxígeno y a un ph, neutro o ligeramente ácido, se produce la fermentación entre 18 y 20 días.

El componente fundamental del vino es el etanol, seguido de la glicerina; este último es el responsable de la suavidad y aterciopelado del vino. Por otro lado, **el ácido pirúvico** no se transforma en acetaldehído, sino que da origen a productos secundarios como: ácido acético, succínico y cítrico. Estos ácidos contribuyen a las características organolépticas finales del vino y a su estabilidad biológica y fisicoquímica posterior.

En **los vinos tintos**, se realizan otras transformaciones de carácter secundario, entre las que destaca la fermentación maloláctica, llevada a cabo por las bacterias de los géneros *Streptococcus*, *Leuconostoc*, *Pediococcus* y *Lactobacillus* que se encuentran presentes en la uva cuando se recolecta. Esta fermentación es necesaria para la mejora en la calidad y en la estabilidad del vino, pues gracias a ella, su acidez disminuye, y se torna más suave, menos rojizo, y de un aroma enriquecido en matices. **Los vinos blancos** son más agradables a la boca y no realizan esta fermentación, por lo que conservan una ligera acidez, cierto sabor afrutado, y la frescura de lo nuevo.

MÉTODO PARA LA ELABORACIÓN DEL VINO:

- **Estrujado:** se aplastan los granos de uva y se libera el jugo, cuidando no romper el hollejo y las pepitas. El caldo obtenido se denomina mosto.
- **Desmangado:** tras el prensado, se lleva a cabo la decantación o filtración del mosto para eliminar las partes sólidas.
- **Encube:** consiste en el paso del mosto al recipiente donde se va a producir la fermentación. A esta fase se le denomina también tumultuosa, porque parece que el mosto está en ebullición.
- **Trasiego o deslío:** A continuación se pasa el vino de un recipiente a otro, con el fin de separar las partes sólidas depositadas en el fondo del primer recipiente (fangos o lías) y airear al vino si fuera necesario.
- **Embotellado:** se introduce el vino en las botellas definitivas, bien selladas y "envejecidas", a una temperatura de 13 a 18°C, por un tiempo de 3 a 20 meses aproximadamente.

DENOMINACIÓN DE ORIGEN:

Dentro de la extensa región que comprende la Denominación de Origen Ribera del Guadiana nos encontramos con una interesante diversidad de microclimas y variedades de viñedos autóctonos que definen, desde el principio, la sorprendente calidad de estos vinos.

La Denominación fue constituida el 5 de agosto de 1996 y, aprobado su Reglamento el 17 de marzo de 1997, por la entonces Consejería de Agricultura y Comercio de la Junta de Extremadura. Éste fue ratificado por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el 16 de abril de 1999. Actualmente, la zona de producción abarca 1.666.400 ha. ; de las cuales, 14.500 ha. están inscritas en la Denominación.

Los vinos de la Denominación de Origen "Ribera del Guadiana", cumplen los mínimos siguientes:

- "Crianza": Destinadas a aquellos vinos que se someten a crianza y envejecimiento, debiendo prolongarse por plazo no inferior a 2 años naturales; de los cuales, al menos 6 meses estuvieron en bodega de roble.
- "Reserva": Destinadas a aquellos vinos muy seleccionados:

- Tintos: crianza en envase de roble y botella durante un período total de 3 años como mínimo, con una duración en envase de roble de, al menos, 1 año.
- Blancos y rosados: crianza en envase de roble y botella durante un periodo total de 2 años como mínimo, con una duración de crianza en envase de roble de, al menos, 6 meses.
- "Gran Reserva": Destinados a vinos de grandes cosechas:
 - Tintos: crianza de 2 años como mínimo en envase de roble, seguida y complementada de un envejecimiento, en botella de 3 años como mínimo.
 - Blancos y rosados: crianza en envase de roble y botella de 4 años como mínimo, con una duración de crianza en envase de roble de, al menos, 6 meses

APORTACIONES ESPECIALES DE LA CULTURA ALIMENTARIA EXTREMEÑA A LA DISMINUCION DE COLESTEROL EN LA DIETA Y AL PROBLEMA DE LAS GRASAS.

CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA MEDITERRANEA

Por sus características, la dieta mediterránea está científicamente y universalmente reconocida como la más saludable de todas las existentes. Se caracteriza por la abundancia de alimentos vegetales como pasta, pan, verduras, ensaladas, legumbres, frutas, frutos secos y **aceite de oliva** como principal fuente de grasa; así como moderadas cantidades de vino consumido preferentemente en las comidas.

EL ACEITE DE OLIVA

El aceite de oliva virgen es un zumo de frutas naturales que conserva el sabor, aroma, vitaminas y todas las propiedades del fruto del que procede, siendo además el único aceite vegetal que puede consumirse directamente virgen y crudo. Por otra parte, posee un evidente valor biológico, ya que los tejidos necesitan lípidos para desarrollar su actividad.

De los ácidos grasos presentes en los aceites vegetales, hay dos que resultan fundamentales para la vida humana:

- El **ácido oleico** (monoinsaturado), que constituye el 80% del aceite de oliva.
- El **ácido linoleico** (poliinsaturado), esencial para el organismo, también presente en este aceite.

Las grasas y el colesterol, para ser transportadas por la sangre, se unen a proteínas, formando unas asociaciones moleculares denominadas lipoproteínas.

- La proteína de baja densidad **LDL** (colesterol malo)
- La proteína de alta densidad **HDL** (colesterol bueno)

El ácido oleico aumenta el “colesterol bueno” (HDL), que ejerce un papel protector, ya que transporta el “colesterol malo” (LDL), depositado en las arterias, hasta el hígado para su eliminación, reduciendo los riesgos de trombosis arterial y de infarto.

El aceite de oliva es rico en vitaminas A, E, D y K. Por su contenido en vitamina E y el efecto antioxidante de ésta sobre la membrana celular, es un alimento especialmente recomendado para la infancia y la tercera edad.

Por tanto, los efectos beneficiosos del aceite de oliva sobre el organismo son:

- Aparato circulatorio. Ayuda a prevenir la arteriosclerosis y sus riesgos.
- Aparato digestivo. Mejora el funcionamiento del estomago y páncreas, el nivel hepatobiliar e intestinal.
- Piel. Efecto protector y tónico de la epidermis.
- Sistema endocrino. Mejora las funciones metabólicas.
- Sistema óseo. Estimula el crecimiento y favorece la absorción del calcio y la mineralización.

En Extremadura existen dos aceites con **Denominación de Origen**:

- **Aceites de Monterrubio.**
- **Aceites Hurdes-Gata.**

EL JAMÓN

Las grasas del cerdo ibérico o montanera tienen más del 55% de **ácido oleico** (monoinsaturado). Sólo el aceite de oliva, entre las grasas animales y vegetales habituales en nuestra mesa, tienen un contenido de ácido oleico mayor. La proporción total de ácidos grasos insaturados en la grasa de los productos curados del cerdo ibérico es mayor al 70%, lo que hace que sea la más “cardiosaludable” de todas las grasas animales conocidas e incluso más saludables que algunas de origen vegetal.

Propiedades:

- **Protector cardiovascular:** Gracias a la bellota, su grasa es rica en ácidos grasos monoinsaturados y en ácido oleico que protege de las enfermedades cardiovasculares.
- **Antioxidante:** El jamón ibérico tiene un alto contenido en vitamina E. Tomado junto al tomate, dobla sus efectos beneficiosos.
- **Rico en vitaminas y minerales:** Aporta vitaminas B1, B6, B12 y ácido fólico, muy beneficiosas para el sistema nervioso y el buen funcionamiento del cerebro. También es rico en minerales como el cobre, esencial para los huesos y cartílagos, hierro y fósforo.

En Extremadura existe un jamón con **Denominación de Origen: DEHESA DE EXTREMADURA.**

BIBLIOGRAFIA:

- Extremadura el sabor de lo nuestro. Junta de Extremadura. Consejería de Economía y Comercio.
- www.juntaex.es/eic/et
- www.jamón-ibérico.com
- www.lanzadera.com/mfe