

TOROS | 68 |

Los toreros Ferrera, Perera, Bueso Sánchez y Parejo, premiados en Cáceres por sus triunfos en los ruedos

BICHOS | 69 |

El escarabajo esmeralda: un coleóptero que es un juguete para los niños de Japón, su país de origen



aromáticas y especias en su restaurante, El Sigar de Badajoz. / CASIMIRO

hostelerías, según Núñez.

«Cada cocinero introduce en su recetario las hierbas que considere oportuno, porque el abanico es muy extenso y hay chavales que llegan a la cocina sin saber siquiera diferenciar el tomillo del romero», relata David que, asegura, que el buen uso de estos ingredientes completan y enriquecen mucho más el plato que una especia tradicional. «Eso sí, siempre con mucho cuidado, porque nos podemos cargar el plato», advierte este veterano que cuenta que hay gente a la que no le gusta nada la cocina portuguesa, por ejemplo, porque la asocia al uso indiscriminado del cilantro.

Una vida entre fogones

Sin duda habla la voz de la experiencia. Este extremeño de 38 años, natural de Fuentes de León decidió con 20 años que lo suyo eran los fogones cuando los cocineros todavía no eran líderes de audiencia, ni reclamo mediático. Abandonó su pueblo natal y se marchó a Madrid, donde estudió en una escuela de hostelería y se

curtió trabajando en pequeñas cocinas primero y en grandes restaurantes después.

Años más tarde decidió volver a su tierra y su carrera va ligada a nombres tan ilustres como los de Atrio o Aldebarán. Cuando decidió que ya era hora de tener su propio restaurante optó por Olivenza, donde abrió el Alcañices y hoy en día, ya instalado en Badajoz, tiene muy clara su cocina y su lugar en la gastronomía regional.

Defensor a ultranza la calidad de los productos extremeños, Núñez reconoce, sin embargo, que nos queda mucho por hacer en cuanto a comercialización. «Hay una anécdota curiosa que representa yo creo que muy bien esta realidad. En la época de Alcañices, yo compraba los productos en la zona. Allí se trabaja mucho el espárrago blanco, como en toda la Vega del Guadiana. Pues me era imposible comprarlos, porque los exportaban. Veías pasar por la puerta camiones cargados y tú los únicos que podías conseguir era de favor y de estrangis», relata divertido, mientras condimenta con sabiduría un plato. Un maestro.

JOSÉ ENRIQUE CAMPILLO CATEDRÁTICO DE FISIOLÓGIA DE LA UEX

«Consumir pimentón de La Vera tiene efectos antioxidantes»

El experto extremeño departirá en las jornadas acerca de los **efectos beneficiosos del consumo de esta especia con D. O.**

A. R. R. BADAJOZ

Es una autoridad en la materia y su fama como divulgador le precede. Catedrático de Fisiología de la UEx y experto en nutrición, José Enrique Campillo, ha escrito, entre otros, libros sobre los efectos saludables de la 'dieta de la dehesa' como alternativa a la mediterránea. Hoy participará en las jornadas conjuntas sobre las especias y las plantas aromáticas en la cocina extremeña, en las que departirá sobre los 'Efectos beneficiosos del Pimentón de la Vera'.

—¿Cuáles son los efectos beneficiosos del pimentón de La Vera?

—Hicimos un estudio con la ayuda de la Junta de Extremadura en el que descubrimos que el consumo de uno o dos gramos de esta sustancia durante un mes produce un efecto antioxidante. Repetimos la experiencia para encontrar cuál era el mecanismo que producía dicho efecto anti-radicales libres. Nos pusimos en contacto con un departamento de Fisiología de la Universidad de Valencia, experta en estos temas, y medimos en los sujetos genes relacionados con los enzimas antioxidantes. Ratificamos entonces, que ese consumo, que nosotros probamos durante el primer estudio, producía un aumento de las defensas contra los radicales libres. Está comprobado científicamente y lo vamos a publicar en breve en una revista inglesa especializada.

—¿Qué diferencia a este producto de otros similares con diferentes denominaciones de origen?

—Se trata de un pimentón único en el mundo. Todo el mundo sabe que este producto se logra a través del secado de pimientos, la diferencia estaría en el método a través del cual se realiza el proceso. En el caso del de La Vera, se secan con humo y eso le confiere un aroma característico y unas propiedades únicas.

—¿Se conocía algún efecto beneficioso previo derivado de su consumo?



José Enrique Campillo en una foto de archivo. / HOY

«La carne de cerdo es la que menos colesterol tiene, aunque sorprenda»

—Está empíricamente comprobado que todos los pimentones bajan el colesterol y los triglicéridos. Además, la variante picante de de esta especia, como el de La Vera, contiene una sustancia denominada capsaicina que es la responsable del picante y que tiene unas propiedades extraordinarias, entre ellas, y según las últimas publicaciones de investigadores internacionales, efectos anticancerígenos. De manera que tomando este producto extremeño conseguiríamos: efecto antioxidante, anticancerígeno y una bajada del colesterol y los triglicéridos.

—Usted es uno de los nexos de unión entre las dos entidades que organizan las jornadas, la Cofradía Extremeña de Gastronomía y la Sociedad Extremeña de Endocrinología y Nutrición, ¿cómo surge este 'maridaje'?

—Pues en un principio básico, aunque quizá todavía no asumido por la sociedad: además de comer bien se debe comer sano. En ambas entidades, colabora-

mos médicos especialistas en el tema de la nutrición y la salud. El maridaje es perfecto.

—Lo que comemos, ¿tiene efectos reales en nuestra salud?

—Comer bien es lo más importante que podemos hacer para mantenernos sanos. Así de sencillo y contundente.

—Usted es un firme defensor de la 'dieta de la dehesa', ¿en qué consiste exactamente y cuáles son sus bondades?

—La dieta mediterránea es muy amplia. No se come lo mismo en el sur de Francia o Italia que en Grecia o en Turquía. En Extremadura tenemos peculiaridades gastronómicas únicas. Unas carnes de la dehesa maravillosas. La del cerdo ibérico, por ejemplo, es muy saludable ya que, aunque a muchos les sorprenda, es la que menos colesterol contiene. Tenemos verduras y hortalizas de secano que tienen unas propiedades muy beneficiosas... En general, disponemos de unos productos variados y saludables.

—Practicando la autocritica, ¿en qué se equivoca Extremadura a nivel nutricional?

—Ahora mismo somos la comunidad que 'se lleva la palma' en obesidad y en mortalidad cardiovascular. Aunque no es debido a la calidad de la dieta extremeña, sino a la cantidad que come la gente.



creaerte.com

DESDE 1992 CREAR PARA CREER PUBLICIDAD • ESTUDIO GRÁFICO • IMAGEN MULTIMEDIA