



SABORES DE CÁDIZ

ESPÁRRAGO VERDE

ALCALÁ DEL VALLE



Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura, Ganadería,
Pesca y Desarrollo Sostenible

CONTENIDOS

2 ÍNDICE

4 ALCALÁ DEL VALLE

6 AGRICULTURA

8 SOCIEDAD COOPERATIVA
ANDALUZA EUROPEOS

10 COOPERATIVA EUROPEOS

12 ESPÁRRAGO VERDE, LA 'ESMERALDA'
DE LOS CULTIVOS

14 COMERCIALIZACIÓN

16 EN CLAVE DE MUJER

18 FERIA

20 VALORES NUTRICIONALES

22 OLIVAR

24 ACEITUNAS

26 VALOR NUTRICIONAL DEL ACEITE

28 GASTRONOMÍA

Revista editada por **Estímulo Kreativo** · www.estimulokreativo.com
Con la colaboración de La Junta de Andalucía



ALCALÁ DEL VALLE

El ‘refugio árabe’ de los aromas y sabores

De origen árabe y anclada a un extenso valle que ‘hermana’ Cádiz y Málaga, Alcalá se ha convertido en cobijo de uno de los productos de la provincia gaditana más valorados internacionalmente, el espárrago verde



Refugio de joyas arquitectónicas, paisajísticas y espirituales como el Convento franciscano de Caños Santos, ese lugar que hipnotiza a todo el que lo visita; Alcalá del Valle, la musulmana, es el último suspiro de una provincia, Cádiz, que se adentra en la Serranía de Ronda.

Serena, generosa y hospitalaria, esta localidad de casas encaladas y caudalosos manantiales como los de Fuente Grande y Pedro Ibáñez, mantiene una profunda relación con sus tierras, esas a las que desde hace siglos encomienda parte importante de su supervivencia y desarrollo.

Cultivos centenarios, como los del olivo, o los de espárrago verde hablan de un territorio de intensos y singulares sabores, en el que la gastronomía, la tradicional, conecta a sus pobladores con su historia, tradiciones y, sobre todo, con una forma muy particular de interpretar aquello que, con gran esfuerzo e imaginación, ‘arrancan’ a esa dura y generosa tierra de secano.

Bocados pacientes y sabrosos, aliados perfectos para conocer un pueblo que tiene mucho y bueno que ofrecer.

Comprometidos con la tierra

Cebada, trigo, aceite y espárrago marcan el pasado, presente y futuro de un sector que aquí, en Alcalá del Valle, es una filosofía de vida. Territorio de agricultores sabios y esforzados que, aún hoy, se ven obligados a mirar a otros países para poder vivir

Desde el municipio, desde cualquiera de sus puntos cardinales, la vista se pierde en un horizonte de cultivos. Tierras de secano que, desde tiempos inmemoriales, han sido y son el principal sustento de una población de manos agrietadas y rostros curtidos al sol.

“Aquí”, destaca Germán Cantalejo, gerente de la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos, “siempre hemos mirado a la tierra para ganarnos el sustento, buscando aquellos cultivos que se adaptasen mejor a las características del terreno y, por lo tanto, que fuesen más rentables”. “Lo han hecho nuestros bisabuelos, abuelos y demás antepasados y ahora”, subraya, “lo hacemos nosotros”.

Un oficio, el de agricultor, que aquí, en Alcalá del Valle, es mucho más que eso. Es toda una filosofía de vida que siente y profesa la práctica totalidad de las familias que habita este territorio de la Serranía de Ronda.

Se trata, al igual que ocurre en la vecina Olvera con el olivar de montaña, de una agricultura de marcado carácter familiar, con numerosos minifundios, cada uno con nombre y apellidos,

con una historia particular que los agricultores vallenses conocen y miman palmo a palmo, temporada tras temporada.

Cultivos que tienen su huella más profunda en aquellos olivares centenarios que ahora vuelven a cobrar fuerza y que han ido evolucionando a lo largo de los tiempos para dar gran notoriedad a los cereales (cebada y trigo) y al prestigioso espárrago verde de Alcalá del Valle.

La agricultura tiene carácter familiar, con parcelas con nombres y apellidos

Todos y cada uno de estos cultivos de gran riqueza y calidad, fruto de la sabiduría y experiencia de unos agricultores

que no solo han mimado y recolectado sus tierras, sino que se han visto obligados a marchar a otros países (principalmente a Francia) en busca de sustento para sus familias.

Agricultores muy queridos y valorados que, pese al largo camino recorrido, no dejan de soñar y experimentar con nuevos cultivos que, como el olivo y el espárrago, aseguren un futuro siempre incierto.



La clave de un sueño en común

Después de más de tres décadas de andadura, se ha convertido en referente destacado del cooperativismo agrícola andaluz y en motor económico de una localidad volcada con el campo

Ayuda mutua, responsabilidad, democracia, igualdad, equidad y solidaridad, estos son los seis principios que presiden, que dan sentido a todo cooperativismo y con los que la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos de Alcalá del Valle está comprometida desde su fundación.

Compromiso que se remonta a 1986 y que ha convertido a dicha cooperativa, a sus socios, en el gran motor de presente y futuro de un territorio que fía la mayor parte de su destino a la agricultura.

Colectivo que, tal y como destaca su gerente, Germán....., tuvo sus orígenes en “la necesidad de aunar esfuerzos para comercializar en mejores condiciones el cereal (trigo) y la oleaginosa (pipas)”, protegiendo de este modo a los agricultores de los abusos que en aquellos tiempos sufrían de los compradores.



Tras más de tres décadas de vida, la cooperativa no solo no ha dejado de tomar músculo, sino que se ha convertido en todo un referente a nivel regional y nacional, con 1.200 socios que gracias a ella, al importante papel que juega, han visto más valorados y protegidos sus productos.

“No siempre es fácil poner en marcha y, sobre todo, prolongar la vida de una organización tan compleja como una cooperativa, compuesta por tantas personas y, por tanto, con tantos puntos de vista”.



SABORES DE CÁDIZ - ESPÁRRAGO VERDE

EMPLEO

La cooperativa se ha convertido en un motor generador de empleo

Además del extraordinario beneficio que la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos viene generando a sus socios agricultores desde que se pusiera en funcionamiento, ésta se ha convertido también en pieza clave para la creación de empleo en Álcala del Valle.

Trabajo directamente relacionado con los periodos de recolec-

ción, como la campaña del espárrago verde, en la que se precisa de bastante mano de obra en sus instalaciones para prepararlos (lavar, cortar, clasificar...) de cara a su comercialización en un mercado cada vez más exigente.

Campañas que han llegado a generar en torno a 120 puestos de trabajo, la mayoría ocupados por mujeres.



“Afortunadamente”, subraya su gerente, “todos hemos sabido comprender que era la mejor herramienta posible para salvaguardar intereses que han sido y son comunes”.

“De este modo, hemos ido poco a poco apostando por unas mayores y mejores instalaciones, en las que tiene lugar la manipulación y presentación de los productos para su posterior y óptima comercialización”.

En la actualidad, la cooperativa cuenta con 1.200 socios, la práctica totalidad de los agricultores

“Asimismo”, añade, “desde la cooperativa se favorece la búsqueda de nuevos terrenos para cultivo y se facilita a los socios servicios de suministro y fitosanitario, gasóleo A y B y la asesoría que puedan necesitar”. La cooperativa también garantiza la seguridad alimentaria de la sección ortícola, por lo que cuenta con la prestigiosa certificación GLOBAL G.A.P.



COOPERATIVA EUROPEOS

En continua efervescencia

Cebada, trigo, aceite, espárragos, alcachofas, aromáticas y, quizás, pistachos dibujan el camino de este colectivo y de la agricultura local

Desde que, hace ya más de treinta años, la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos se hiciese realidad gracias a la iniciativa y empeño de un grupo de agricultores, sus socios y junta directiva no han dejado de dar pasos en busca de la optimización de los cultivos existentes en la zona y, más importante, de nuevos productos.

Ejemplo de ello son los propios espárragos verdes, resultado de las inquietudes de sus agricultores y, sobre todo, de 'mil y una' pruebas a pie de terreno.

"Aunque primordialmente se han cultivado cereales, la actitud del agricultor local siempre ha sido la de buscar nuevos cultivos que pudieran tener una demanda potencial y que, en consecuencia, pudiesen deparar buenos resultados a la hora de su comercialización", señala el gerente de la cooperativa, Germán Cantalejo.

"Fruto de este empeño", añade, "surgió el cultivo del espárrago verde, una verdura que nadie había imaginado para estas tierras y que, gracias a esa perseverancia del agricultor local, fue finalmente una feliz realidad que, como se



Cultivos

Los cereales han marcado la historia de una tierra de secano que no ha dejado de buscar nuevos horizontes

comprueba año tras año, genera gran riqueza y empleo".

Espíritu de búsqueda y mejora que no ha cesado en la agricultura local, centrada también en los últimos años en la producción de aceite de oliva virgen extra de máxima calidad.

"Además de los cereales, los espárragos verdes y el aceite, también se está apostando por las aromáticas

El agricultor local siempre se ha caracterizado por la búsqueda de nuevos cultivos

e, incluso, hay agricultores que están adentrándose en el cultivo del pistacho, un fruto seco de gran demanda y con unas buenas expectativas de comercialización a nivel nacional e internacional".

"En su contra", según apunta el gerente de la cooperativa, "el largo tiempo que hay que esperar hasta obtener esa primera cosecha", inversión que no está al alcance de muchos agricultores.

De lo que no cabe la menor duda es que el agricultor alcalaño va a seguir experimentando.

La ‘esmeralda’ de los cultivos

De color verde y delicada textura, se ha convertido en una de las mayores delicatessen de la agricultura gaditana. Un sabroso y delicado milagro en territorio de secano



Aunque la idea inicial era cultivar espárragos en blanco para destinarlos a conservas, la tenacidad, imaginación y esfuerzo de los agricultores vallenses en busca del mejor producto y de la óptima comercialización hicieron que finalmente se promoviera un cultivo, el espárrago en verde, poco imaginable en tierra de secano.

Cultivo que, en principio, generó incredulidad y luego admiración, convirtiéndose con el paso del tiempo en el mayor embajador de la zona gracias a sus afamadas y sabrosas ‘esmeraldas’, los espárragos verdes.

Tan sabroso como el espárrago (planta muy vivaz y rústica) es exigente su cultivo, para el que se precisa de una gran cantidad de mano de obra en todos y cada uno de los procesos, desde la preparación del terreno hasta su siembra y recolección, que tiene lugar en abril. Tareas que hombres y mujeres de la localidad realizan de forma totalmente artesanal o, lo que es lo mismo, sin ayuda de maquinaria

CULTIVO

La enorme exigencia del espárrago hace que los terrenos necesiten descansar

Tal y como señala Germán Cantalejo, gerente de la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos, “el espárrago es una planta que le exige mucho al terreno, lo que provoca que no se pueda/deba cultivar en periodos de más de diez años”. “Como máximo, cada década”, explica, “los terrenos necesitan tomarse un tiempo de descanso

de este cultivo. Descanso que debe ser del mismo número de años que se ha realizado, es decir: por cada año de cultivo uno de descanso”. Esto no quita que, como viene ocurriendo, estos terrenos puedan ser destinados a otro tipo de cultivos menos exigentes con la tierra, como es el caso del propio olivo.



Miles de años de vida

En la antigua Grecia ya se hablaba de una planta cuyo cultivo iniciaron los romanos

específica que las facilite la dura faena en el campo.

Para lograr un producto de la calidad del que se produce en Alcalá del Valle es necesario un suelo profundo, suelto, fresco y sano, cualidades que reúnen unas tierras de cultivo que se localizan a más de 600 metros de altitud sobre el nivel del mar y que tienen al frente a sabios agricultores.



Los espárragos verdes no entienden de fronteras

Producto top de la agricultura de la provincia de Cádiz, la mayor parte de su producción viaja a los mercados más exigentes de toda Europa

Pocos productos existen en la provincia y Andalucía que, como el espárrago verde de Alcalá del Valle, hayan logrado en un espacio de tiempo relativamente corto la confianza y el respaldo de los mercados europeos más exigentes.

Aceptación que descansa en la calidad de un producto que es natural y que, además, se cultiva de forma totalmente artesanal, a mano y de sol a sol.

“La mayor parte de nuestra producción, en torno al 80 por ciento, se dedica a la exportación, siendo Europa”, explica Germán Cantalejo, gerente de la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos, “nuestro gran mercado”.

Mercado en el que la presencia del espárrago verde de Alcalá del Valle no solo se ha consolidado, sino que se ha ido incrementando a lo largo de los años.

“Poner un producto en países tan exigentes como Alemania o Suiza, en los que la calidad y el origen natural de los productos son conceptos muy interiorizados y valorados por sus consumidores, no es tarea fácil. De ahí que la



Los espárragos de la cooperativa de Alcalá del Valle se comercializan bajo la marca 'Espasierra'



alegría sea doble, tanto por la comercialización como por la valoración de nuestros espárragos”.

Una aventura, la de la comercialización, que durante un tiempo ha estado patroneada por la propia Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos y que en 2017 puso en manos de Única, primer exportador hortícola de España.

Paso que ha abierto nuevos mercados y que ha integrado a la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos en un grupo de cooperativas que representa una seria apuesta por los productos naturales, los más valorados, y la sostenibilidad.

“Nuestro objeto es seguir dando pasos en favor de la comercialización y calidad de nuestros productos”, concluye el gerente de Europeos.

Desde 2017, los espárragos se comercializan a través de Única, primer exportador hortícola de España

EN CLAVE DE MUJER

Es imposible entender la historia de la agricultura local sin mirarlas a ellas, las mujeres. Han sido y son parte fundamental de cultivos tan importantes como el espárrago verde. De hecho, una mujer, Francisca Álvarez, preside la cooperativa

Lejos del necesario reconocimiento social, la mujer de los entornos rurales siempre ha estado muy ligada a la agricultura, realizando a lo largo del tiempo una labor callada que ha sido y sigue siendo fundamental para el óptimo desarrollo de los cultivos y, muy en especial, para la subsistencia de las familias. Mujeres que han aportado y aportan un valor extra, distinto, a las producciones agrícolas y que, en no pocos casos, se han tenido que encargar en solitario de los cultivos.

Mujeres que, como ocurre en Alcalá del Valle, llevan en su ADN la agricultura y que no solo participan de cultivos tan exigentes como el espárrago, sino que son piezas principales en la producción, manufactura y comercialización de un manjar que es embajador destacado de una forma de trabajar la tierra.

Basta con echar una mirada a las grandes extensiones de cultivos de espárragos, a esos puzzles familiares que las conforman, durante los distintos periodos que marcan

el pulso de su cultivo para comprobar que la mujer en Alcalá del Valle es mucho más. “En Alcalá del Valle”, destaca Germán Cantalejo, gerente de la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos, “las familias se ven obligadas en muchas ocasiones a alternar la agricultura con oficios como la construcción, lo que provoca que, ante la marcha del hombre a otras localidades, la mujer se tenga que ocupar en su totalidad de los cultivos familiares”.

“Lo mismo”, añade, “ocurre cuando los temporeros de la localidad migran a otros lugares, en muchos casos a países como Francia, para aprovechar las campañas de recolección de otros productos”.

Un papel, el de la mujer en la agricultura local, que también se ve reflejado en las instalaciones de la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos, donde, cuando llega la época de recolección del espárrago, son las principales responsables del tratamiento del producto.

Ellas, con una representación que ronda el cien por cien, son las encargadas de

preparar, clasificar y embalar los manojos de espárragos para, en su mayoría, ser exportados a mercados en los que todo se ‘mira con lupa’.

“Afortunadamente, en nuestra localidad el papel de la mujer está reconocido y se valora tanto como el del hombre, lo que, si cabe, hace más valiosos nuestros productos, que, en definitiva, son el reflejo de nosotros, de nuestra sociedad”.

De hecho, cabe destacar que al frente de la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos se encuentra en estos momentos una mujer, Francisca Álvarez Valle.

Una de esas mujeres que son claro y valioso ejemplo de que, cada día más, son ellas, las mujeres, las que toman las riendas de aventuras y proyectos agrícolas tan sobresalientes y ambiciosos, social y económicamente, como el del la propia cooperativa.

Mujer que, como tantas otras, es la consecuencia del empuje y el trabajo que, tiempos atrás, realizaron sus abuelas y madres en un escenario tan duro.



**LAS MUJERES
SIEMPRE HAN
FORMADO
PARTE DE LA
AGRICULTURA**



FERIA

¿Te apetece conocer el universo del espárrago verde?

Degustaciones, demostraciones culinarias, conciertos, concursos... dan forma al gran evento de una de las joyas de los cultivos de la localidad

Santo y seña del buen hacer de los agricultores de Alcalá del Valle y de la riqueza de sus tierras, el espárrago, como corresponde a tan noble y exquisito producto, tiene su feria. Evento que se desarrolla coincidiendo con la campaña de recolección (abril) y que durante unas intensas y sabrosas jornadas invita a sus visitantes (cada edición, más numerosos) a descubrir el extraordinario universo del espárrago.

Impulsado por el Ayuntamiento, esta feria propone un intenso e interesante viaje por

el mundo del espárrago verde a través de un sinfín de actividades, centradas de forma muy especial en mostrar las numerosas bondades culinarias del producto.

Para ello, a lo largo de la feria se celebran demostraciones culinarias en las que destacados cocineros de la localidad y la comarca elaboran sugerentes y deliciosas propuestas en las que, como no podía ser de otra forma, el espárrago verde es el gran protagonista.

Demostraciones que ponen en evidencia la rica versatilidad de un producto natural cada vez más valorado y utilizado en las grandes cocinas.

Bocado de excelencia que los visitantes a la feria tienen la posibilidad de probar a través de degustaciones. Citas en las que se muestran los innumerables platos que se pueden preparar con el espárrago verde y los diferentes



sabores y texturas que este propone según su técnica de cocinado.

Desarrollada para ampliar los horizontes del producto y, con ello, para ayudar a fijar la población al territorio a través del potencial de su cultivo, la feria también asoma a los visitantes al paisaje y el entorno de Alcalá del Valle a través de actividades como su conocida y prestigiosa Carrera del Espárrago y el concurso de pintura al aire libre.

Conciertos de música, un mercado agroartesanal y un gran número de actividades infantiles completan el escaparate de una feria que, con siete ediciones celebradas, ya se ha convertido en referente del calendario de eventos de producto y gastronómico de la provincia de Cádiz. Visita obligada para los buenos amantes de la gastronomía y los productos top y para aquellos que buscan nuevos paisajes en los que recrearse.



Evento de referencia

La feria se ha convertido en referente del calendario de producto y gastronómico de la provincia de Cádiz

Extraordinaria fuente de salud

Bajo en calorías, el espárrago verde destaca por su alto contenido en nutrientes y mayor número de vitaminas que el blanco. Con un excepcional aporte de fibras, ayuda a regular el tránsito intestinal

Más allá de su exquisito e intenso sabor, el espárrago verde que se cultiva en Alcalá del Valle es un producto muy saludable, que aporta innumerables beneficios a nuestra dieta.

Beneficios que se traducen en un gran número de nutrientes, entre los que destacan los hidratos de carbono.

Asimismo, esta verdura espigada y de intenso color verde por su contacto con el sol es una extraordinaria fuente de fibra (gran aliada contra el estreñimiento y reguladora del tránsito intestinal), destacando frente a otras por su mayor contenido en proteínas vegetales.

En comparación con su 'hermano', el espárrago blanco, contiene un mayor número de vitaminas y posee más asparragina, nombre con el que se conoce la sustancia que forma

parte de su aceite esencial volátil, responsable de su particular sabor.

En lo que a su contenido vitamínico se refiere, cabe destacar de forma considerable su contenido de folatos, vitaminas C y E, además de la provitamina A, que, en su conjunto (al margen de los folatos), realizan una destacada función antioxidante que ayuda a retrasar el envejecimiento celular.

También aportan vitaminas del grupo B, como B1, B2, B3 y B6.

Potasio, hierro de baja disponibilidad, fósforo y yodo son los minerales más presentes en los espárragos verde, aporte que se completa con otros, en menos cantidad, como magnesio, calcio y yodo.

Minerales que, al tratarse de un producto fresco, no en conserva, mantienen.



De escaso valor energético, los espárragos verdes están muy recomendados para las personas que, por razones de sobrepeso u otras dolencias, deben realizar dietas saludables.

Importante también es su carácter diurético, favoreciendo la eliminación de toxinas del organismo.

Beneficios que, junto a su excelentes sabor y textura, han hecho que el espárrago verde haya estado siempre presente en nuestra dieta, la mediterránea; tanto como bocado principal como guarnición.

Presencia que se viene revalorizando en los últimos tiempos en países y mercados que apuestan por los productos saludables.



OLIVAR

Aceite de calidad con altas aspiraciones

Siempre presente en el paisaje y las vidas de los alcazareños, el aceite llama a la puerta de la Denominación de Origen Sierra de Cádiz de la mano de la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos

Al igual que ha ocurrido en poblaciones vecinas de la Sierra de Cádiz, el olivo, su delicado y sabroso fruto, ha sido una constante en el paisaje y las vidas de los alcazareños.

Fruto que en la última década, de la mano de la cooperativa, ha dado un importante salto con la elaboración y comercialización de aceites extra virgen de gran calidad.

Aceites de frutado intenso a aceitunas verdes, agradable aroma a hierba fresca, muy ligero en su amargor y suave en su picor. Un producto equilibrado, aromático y armónico con un frutado fresco y dulce aroma que se ha hecho con un importante hueco en un mercado, sobre todo nacional (andaluz y catalán), que cada



día valora más el fruto del olivar de la Sierra de Cádiz.

“Si bien es cierto que, debido a su gran aceptación, cada vez envasamos más aceite para su comercialización, gran parte del mismo”, señala Germán Cantalejo, gerente de la cooperativa, “es destinado a venta a granel, siendo nuestros principales mercados el nacional, concentrado principalmente en Jaén, Ciudad Real, Cataluña y Galicia, y el europeo, mayoritariamente Italia”.

Con una importante inversión en los últimos años en materia de maquinaria e instalaciones, la calidad del aceite de Espasierra (marca bajo la que se comercializa) descansa en que “utilizamos un sistema de extracción en frío a

una temperatura de 27º C y el proceso empleado (molturamos en menos de 24 horas desde la recepción de la aceituna, etc.) nos permite obtener unos aceites exquisitos”.

La acidez del aceite de Espasierra siempre está entre 0,13º y 0,2º, muy por debajo del tope máximo legalmente permitido, que es de 0,70º.

“Somos conscientes de que gran parte del futuro de nuestro sector”, subraya el gerente de la cooperativa Europeos, “pasa por el aceite, por un producto de gran calidad. Algo que estamos consiguiendo y a lo que queremos dar un nuevo impulso con su reconocimiento dentro de la Denominación de Origen Sierra de Cádiz”.

Cada día más valorado

En los últimos años, el aceite de la localidad ha experimentado un importante salto en su comercialización

ACEITUNAS

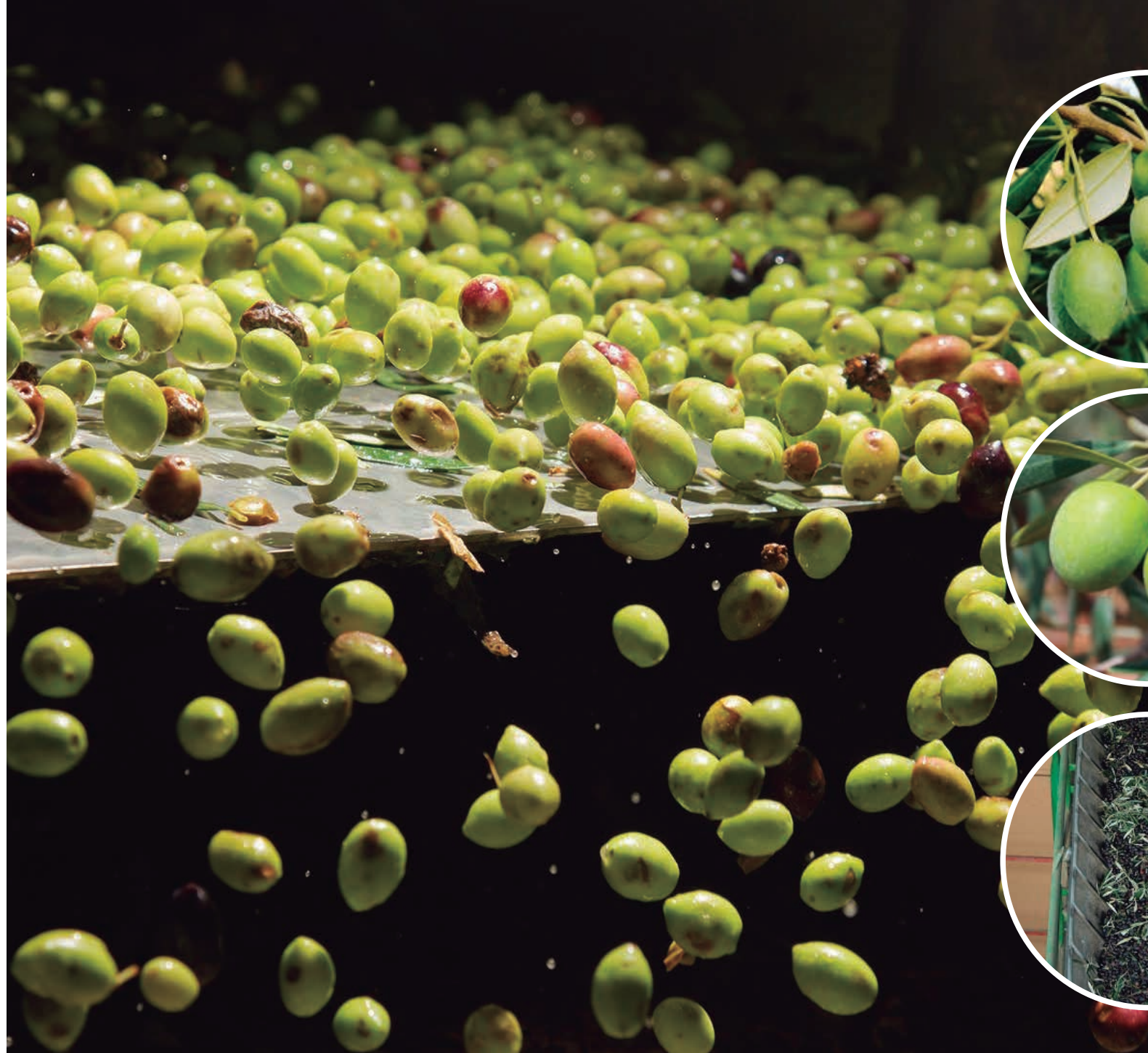
Picual y Hojiblanca, el perfecto equilibrio

El oro verde de los olivares de Alcalá del Valle responde a una cuidada mezcla del 80 y 20 por ciento de estas ricas y productivas variedades de aceituna

A diferencia de lo que ocurre con gran parte de los aceites que se producen en la Sierra de Cádiz, en su marco de Denominación de Origen, el aceite extra virgen de Alcalá del Valle responde a una mezcla más definida de variedades de aceitunas.

Concretamente, el aceite que comercializa la Sociedad Cooperativa Andaluza Europeos bajo la marca Espasierra es una mezcla perfecta de dos variedades, Picual y Hojiblanca. 'Maridaje' que se traduce en un 80 y un 20 por ciento, respectivamente.

La variedad Picual es la gran responsable de la resistencia a la oxidación de los aceites alcalaños, ya que garantiza su estabilidad y conservación durante un largo periodo de tiempo.



PICUAL

La picual procede de la variedad de olivo con mayor presencia en el conjunto de España. Las razones para ello son más que evidentes, su gran capacidad productiva, es la más rentable, y su calidad. Por lo que se refiere a su nombre, se debe a la forma picuda de la aceituna. Asimismo, su recolección es más fácil que la de otras variedades.

HOJIBLANCA

La aceituna hojiblanca es una de las que da vida a los excelentes aceites de oliva extra virgen de Alcalá del Valle y se caracteriza por la extraordinaria calidad de su pulpa y gran productividad. De gran rusticidad y adaptación al clima de la zona (periodos de sequía y frío), la hojiblanca es un árbol de vigor entre medio y alto y su floración es media-tardía.

PROCESO

En busca de la mayor calidad, todas las aceitunas que llegan a las instalaciones de los Europeos son registradas con el nombre de los proveedores y las parcelas de procedencia. Asimismo, tras ser molturadas, los aceites son almacenados en bodegas y, a su vez, sometidos a rigurosos análisis para identificar las características de los mismos.



El corazón de la dieta mediterránea

Ingrediente en torno al que gira una de las dietas más ricas del mundo, el aceite de oliva virgen extra es un gran aliado contra las enfermedades cardiovasculares

No es solo su sabor, su olor o la rica cultura que lleva a su 'espalda' el aceite de oliva virgen extra, no. El aceite que se produce en los olivares de Alcalá del Valle, al igual que en los del resto de la Sierra de Cádiz, representa el corazón de la que está considerada como una de las dietas más saludables del mundo, la mediterránea.

No en vano, entre las propiedades del aceite de oliva virgen extra destaca la de mejorar los niveles de colesterol y ayudar a prevenir los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares gracias al que es su principal componente, el ácido oleico, que representa

en torno al 60 y 80 por ciento de su contenido de ácidos grasos.

Del mismo modo, el virgen extra contiene polifenoles, que ayudan a prevenir el deterioro cognitivo y la demencia, además de contribuir a una mayor longevidad.

De los polifenoles, uno lo detectamos directamente en boca. Se trata de la oleuropeína, que genera el amargor y picor característico de este sublime aceite en la garganta. El otro, el oleocantal, actúa como antiinflamatorio. Asimismo, es rico en vitaminas liposolubles, principalmente vitamina E.



El territorio también importa

Al extraerse, en gran parte, de olivos de montaña, el aceite virgen extra de la sierra es más saludable

BENEFICIOS DEL ACEITE DE OLIVA



Corazón

El consumo de aceite de oliva virgen extra disminuye en un treinta por ciento el riesgo de incidencias cardiovasculares.



Estómago

El consumo de aceite mejora el funcionamiento del estómago, reduce la acidez gástrica y actúa como antiinflamatorio.



Huesos

El aceite de oliva virgen extra favorece la absorción de calcio y la mineralización de los huesos del cuerpo.



Tumores

Una molécula del aceite de oliva virgen extra, el oleocantal, impide la proliferación de las células tumorales.



VIRGEN EXTRA

Auténtico zumo de aceituna

La catalogación de aceite de oliva extra-virgen se refiere a que el aceite de oliva se encuentra en ese momento puro. Es decir, se trata de un auténtico zumo de aceituna, ya que no ha sido sometido a tratamientos de refinación y no tiene ni conservantes ni aditivo alguno.

80%

ÁCIDO OLEICO
Hasta este porcentaje puede representar en el conjunto de ácidos grasos que contiene el aceite de oliva virgen extra.

5,1

VITAMINA E
Estos son los miligramos que contienen 100 gramos de aceite. Al día, es necesaria una ingesta de 12 mg.

17%

AGS
Porcentaje de ácidos grasos saturados que, de media, contiene el aceite de oliva.

71%

AGM
Es el porcentaje que el aceite de oliva contiene de media de ácidos grasos monoinsaturados.



MÁS, IMPOSIBLE

Beneficios inigualables para la salud

Además de ser un aliado destacado del corazón, entre los numerosos beneficios que se le atribuyen al aceite de oliva y, en especial, al virgen extra, resaltan los siguientes: presenta un importante aporte de hierro; es bueno para prevenir al Alzheimer; rico en vitaminas A, D, E y K; ayuda a controlar el peso por su efecto saciante; es un aliado del sistema digestivo y favorece la lucha contra el estreñimiento; excelente para desintoxicar el hígado y la vesícula biliar y es un elemento fundamental durante la etapa de crecimiento de los niños.



GASTRONOMÍA

Un producto, mil posibilidades

Con raíces profundas en la gastronomía tradicional, el espárrago verde se ha convertido en perfecto aliado de la nueva cocina gracias a su extraordinaria versatilidad y gama de sabores y texturas



¿A qué sabe un espárrago verde de Alcalá del Valle? Fácil pregunta y complicada respuesta, ya que si hay algo que caracterice a este exquisito producto es su extraordinario carácter ‘camaleónico’, capaz de mostrarse de mil y una formas, con mil y un sabores y texturas, según su modo de elaboración.

Sabores y texturas que, como bien saben los cocineros, los de la localidad y la comarca, hunden sus raíces, las más profundas, en la cocina más tradicional, en esa que entiende de paciencia, de chup chup, y lo hace protagonista de revueltos que nos trasladan todos los aromas y matices de esos campos en los que se cultiva.

Espárragos verdes que se vuelven cómplices de reconfortantes potajes de garbanzos y de arroces que encuentran en ellos, en su deli-

cado punto de amargor y crujiente textura, el contrapunto perfecto.

Espárragos que, aunque siempre verdes, se tiñen de colorao, con un buen pimentón, y se coronan con huevo de campo o que, mirando a casa, ‘maridan’ a la perfección con esos otras extraordinarias verduras de la zona.

Producto top de la mejor despensa de la provincia de Cádiz que es también, sin complejos, musa de la nueva cocina, de esa que nos habla de espumas, bajas temperaturas y juego de texturas.

Y es que pocos productos tienen la capacidad del espárrago verde para, independientemente de su técnica de cocinado, trasladarnos a esos cultivos de secano que hacen de Alcalá del Valle, de su tierra de secano, referente de esa agricultura de sabor.

Una constante en la cocina mediterránea

El espárrago verde siempre ha estado ligado a una de las dietas más saludables del mundo

INNOVACIÓN

El chef alcalareño Pedro Aguilera traza nuevos horizontes

Que el universo del espárrago en cocina es casi infinito lo sabe, y muy bien, el que se ha convertido en uno de sus mayores embajadores, el joven chef alcalareño Pedro Aguilera.

Heredero de una pasión por el producto fresco de los cultivos de la zona que le han transmitido sus padres en el mesón Sabor Andaluz, Pedro, que se ha formado en la Escuela de Hostelería de La Cónsula de Málaga y ha sido jefe de cocina del restaurante de Ricard Camarena, un dos estrellas Michelin, ha

logrado elevar la propuesta familiar a Bib Gourmand. Es decir, establecimiento de personalidad con excelente relación calidad-precio.

Entre sus creaciones con espárrago destacan su Vinagreta de espárragos verdes, en la que el producto se muestra al desnudo, pleno de sabor, o los Espárragos con almejas a la marinera, un exquisito y original mar y montaña.

Y es que Pedro está dispuesto a exprimir el universo del espárrago verde.



CONSUMO

Hay que aprovechar su frescura

A diferencia de otras muchas verduras, en las que las más pequeñas y delgadas son más tiernas, los tallos gruesos de espárragos tienen mayor volumen tierno en proporción a su piel. Por lo que respecta a su conservación, una vez limpios, se pueden envolver en un paño o papel de cocina humedecido e introducirlo a continuación en una bolsa de conservación, esto evitará que pierdan humedad. No obstante, al tratarse de una verdura fresca es aconsejable consumirla cuanto antes para percibir plenamente todos esos sabores y texturas que hacen del espárrago un exquisito producto.





Junta de Andalucía

Consejería de Agricultura, Ganadería,
Pesca y Desarrollo Sostenible