

# índice



54 La vaca, sustento de la  
creatividad y del estómago

## primeros platos

- 58 Transparencias de lomo  
bajo con aceite de pimienta  
a la brasa y palo de regaliz
- 60 Ensalada de carne cocida  
al caldero con su caldo
- 62 Láminas de cecina en infusión  
de Arbequina y concentración  
de Módena con requesón
- 63 Ravioli de *carpaccio setissimo*
- 64 Gelatina tibia con ensalada  
de lengua y alcachofa fresca
- 66 *Carpaccio* semitradicional  
de vaca con champiñones  
y nieve de Parmesano
- 68 Tuétanos y vegetales en  
esencia gelatinosa natural  
aromatizada con Treixadura
- 69 Mozzarella de vaca  
con licuado de tomate  
y burbujas y espuma de albahaca
- 70 *Coca-Vaca-Cola*

72 Cecina de León al estilo valtellinese

73 *Cow fondue-chinoise*  
en cafetera. El pincho

## sopas, consomés y pastas

- 76 Callos al modo de Lierna (Lombardía)
- 78 *Minestra di latte*
- 80 *Pot au feu* de rabo de vaca
- 82 Doble consomé
- 83 *Germiny* de vaca  
con trigueros y su tosta
- 84 *Velouté* de Albariño a las finas hierbas
- 86 Ravioli de sarraceno con relleno  
de guiso de falda de vaca y requesón
- 89 Salsa boloñesa
- 90 Ñoquis de requesón  
y espinacas con crema de Gorgonzola

## segundos platos

- 94 *Kubic and cheese*. Dados  
de lomo bajo con queso  
azul fundido y reducción  
de Pedro Ximénez con  
membrillo y salteado de manzana
- 96 Gratín de callos aromatizados  
sobre cama de garbanzos

7	dedicado...
10	prólogos
13	introducción
16	la dignificación sexual
20	la dignificación gastronómica
22	el honor del producto
27	todos sabemos que...
28	vacas en peligro de extinción
42	¿qué hay detrás de una chuleta?
46	maridaje de vinos y platos de carne de vaca
49	revalorización de la carne de las vacas de desecho
53	68+1 recetas
170	¡olé vaca!
172	vacaterapia lúdica
178	financiamiento wallstreet cow
180	cocina de león
182	noticias de última hora
183	apadrina una vaca
184	arte y vacas
186	sonrisas vacunas

98	Gratinando va	118	<i>Tagliata</i>	143	Carrillera de vaca al tempranillo
98	Tartar de vaca 2007	120	Picata		postres
100	Duelo de damas. Medallones de vaca y de langosta sobre fondo tibio de guisantes y jugo meloso	122	Carne cocida al caldero	146	Leche frita 2007
102	Montadito de solomillo de vaca con crema de queso de Arzúa y <i>chips</i> de boniato	124	<i>Goulasch</i>	148	Helado de requesón con fresas y vinagre
103	Rollito de lomo de vaca y ternera con infusión aromatizada de <i>boletus</i>	125	Lengua en salsa de balsámico agridulce	150	Tiramisú
104	Salteado de cadera con setas silvestres	126	Jarrete	152	Helado de nata y leche
106	Polenta tarrania con <i>boletus</i> a la parrilla 2007	126	Guiso de falda con setas	154	Crema de mantequilla base
108	Revisando el Stroganoff 2007	128	Brocheta de vaca con o sin panceta	155	Crema catalana
110	<i>Cow steak</i>	130	Entrecot <i>mâitre d'hotel</i> . Un clásico vulgarizado	156	Crema de Mascarpone
111	Milhojas de hamburguesa y patatas	132	La <i>Bergeller Blatzli</i> , plato regional suizo	158	Nata cocida
112	<i>Tournedó</i> Rossini	133	<i>Roast cow</i>	159	Espuma de leche seca con canela en polvo
114	Albóndigas con tomate aromatizado a la albahaca	134	Solomillo pimienta verde	160	Una re evolución de la leche
116	Lomo bajo de vaca	136	Rabo de b... vaca	162	Crema de tetilla
116	Chuleta de vaca	137	Leche de vaca con <i>foie</i>	164	Leche frita gratinada con azúcar mascabado
117	Solomillo	138	El <i>osso</i> y el <i>buco</i> . El hueso y el agujero	166	... y 69
		140	Vaca a la mostaza		
		142	Cremoso de Parmesano con bogavante, hojas balsámicas y su <i>bisque</i>		

# La raza Cachena

## Historia y origen de la raza

El nombre de Cachena sirve para designar una población bovina extendida en el suroeste ourensano, por montes de la Serra do Xurés, Serra do Leboreiro y montes de O Quinxo que, al final de su regresión censual, quedó prácticamente acantonada en la parroquia de A Illa, ayuntamiento de Entrimo, más concretamente en la localidad de Olelas.

Para Sánchez Belda (1984), el origen de esta raza no es conocido, aunque por su aspecto general la encuadra en el tronco Cántabro; las encornadas distintas le hacen suponer otra ascendencia y dependencia filogenética.

Otros autores recogen la similitud con el *Bos primigenius mauritanus*, del que derivarían algunos bovinos del norte de África. Los estudios actuales encuentran semejanzas genéticas que indican su enclave en el tronco *Brachycero*.

Las primeras referencias escritas de esta raza las encontramos en la *Geografía General del Reino de Galicia* (Risco, 1936). Los datos fueron proporcionados por el, por aquel entonces, inspector de Higiene Pecuaria y jefe provincial de Ganadería de Ourense, Don Javier Prado Rodríguez, “Lameiro” (1874 – 1942), quien entonces diferenciaba entre la Cartellá, “provista de grandes cuernos blanco-amarillentos con sus puntas negras dirigidas en forma de lira, mucosas aparentes de color negro, capa colorada, cabeza chata con ojos oblicuos, cuello robusto provisto de un amplio repliegue cutáneo (papada), extremidades cortas, tronco voluminoso de raquis horizontal y grupa bien desarrollada y carnosa”, y otra raza que describe como “vaquita liliputiense, rústica, que vive en libertad en pastoreo constante en las montañas del ayuntamiento de Entrimo y que, aparte de su diminuta talla, ofrece como signo característico una franja a lo largo de la cara de coloración más baja que el resto de su capa castaño-oscuro y unas líneas negras alrededor de los ojos como si la res llevase gafas de gruesa montura”.

## Área de dispersión

El área principal de origen y dispersión geográfica de la raza se sitúa en las zonas montañosas de los ayuntamientos incluidos en el parque natural Baixa Limia-Serra do Xurés, en la provincia de Ourense, y en las estribaciones montañosas del homólogo Parque Nacional portugués de Peneda-Gerés. La raza ocupa terrenos pobres de suelo ácido y limitadas posibilidades forrajeras, de clima húmedo y frío.

En 1996 comienza su expansión desde los originarios ayuntamientos de Entrimo, Lobios y Muíños a zonas limítrofes como Quintela de Leirado, Calvos de Randín, Baltar e, incluso, a zonas más lejanas de la provincia de Ourense (O Irixo, O Bolo), y también por el resto de Galicia.

## Orientación productiva

Son reproductoras con muy buenas cualidades maternas, gran facilidad de parto, favorecida por el reducido peso del becerro en el nacimiento (peso medio de 17 kg), y con una aceptable producción lechera que le permite amamantar a las crías hasta el destete. Fuerte instinto maternal, defienden bien a la descendencia de posibles ataques de los lobos mediante un comportamiento etológico que consiste en dejar a los becerros en el centro de un cerco formado por un entramado de cabezas y cuernos. Esta raza, en la antigüedad, fue de triple aprovechamiento: trabajo, carne y leche, con predominio del primero para los trabajos agrícolas (bueyes). Hoy se usa como productora de una carne de excelente calidad. La venta más frecuente se produce al destetar los becerros, con un peso de 70-90 kg/canal, o bien criarlos como novillos, con un rendimiento en canal del 55%. Raza rústica de gran sobriedad, sencilla adaptación al medio y con un alto grado de transformación de alimentos groseros. Las dosis seminales de esta raza se destinan en la actualidad, aparte de a la reproducción en pureza racial, al cruce industrial mediante la inseminación artificial en razas de producción láctea y cárnica y como semental de elección en la primera inseminación en xovencas, lo que proporciona facilidad de parto en la primera gestación.

Los terneros de esta raza son comercializados también con el sello de calidad "Terneira Gallega".



## Sistemas de explotación

Coexisten dos tipos de explotaciones: por una parte, ganaderos con un reducido número de efectivos (1-3 cabezas) con sistema familiar tradicional, en franca regresión y, por la otra, explotaciones en régimen semiextensivo, con rebaños de tamaño medio (20-50 cabezas), que viven prácticamente todo el año en el monte, al tiempo que su gran docilidad permite estabularlas en las épocas de parto o escasez en los pastos.



	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
CRIADORES	26	36	42	50	69	85	100	117
VACAS	273	365	421	512	628	742	941	1209
VACA/EXPLOTACIÓN	10,5	10,14	10,02	10,24	9,1	8,73	9,41	10,33
CRIADORES MORENAS	121	141	155	149	183	216	237	269
% CRIADORES CACHENA	21,50%	25,50%	27,10%	33,60%	37,70%	39,40%	42,20%	43,50%

# Gratinando va

## ingredientes

Entrecot de vaca, 900 g  
Patatas nuevas o tiernas cocidas con piel, 4  
Mantequilla, 120 g  
Yemas de huevo, 2  
Ajo, sal, pimienta, perejil, finas hierbas  
Anchoa sin espinas, 1  
Piel de naranja y una pizca de limón

## elaboración

Ponemos en una sartén un poco de aceite y lo extendemos bien. Salamos el entrecot y lo freímos a fuego vivo brevemente hasta que esté en su punto. Colocamos las patatas en el centro de un plato, con el entrecot en su punto y escalopeado alrededor. Montamos la mantequilla y le añadimos todos los ingredientes, dejando para el final las yemas de huevo. Ponemos la mantequilla sobre las patatas y pasamos a la salamandra, derritiendo la mantequilla y gratinándose (que, así de paso, condimentará la carne).

# Tartar de vaca 2007

## ingredientes

Solomillo, 600 g  
Anchoas sin espinas, 2  
Alcaparras, 15 g  
Pepinillos en vinagre, 30 g  
Perejil fresco, 2 g  
Pimentón (al gusto)  
Cebolla cortada fino, 35 g  
Yemas de huevos de codorniz enteras, 6  
Aceite de oliva extra, 35 cl  
Brandy, 20 cl  
Tomate *ketchup*, 25 g  
Salsa Worcestershire (al gusto)  
Sal, pimienta  
Limón, 1

## elaboración

Picamos finamente la carne con el cuchillo de trinchar, la ponemos en un bol y la condimentamos con todos los ingredientes. Mezclamos todo bien con ayuda de un tenedor y una cuchara hasta conseguir una mezcla uniforme. Probamos el punto de sal y elaboramos unas quenelles. Decoramos algunas de ellas poniendo una yema de huevo de codorniz y las otras con una rodaja de limón. Podemos sustituir las tradicionales tostas por unos crujientes preparados con una base de polenta (véase *receta página 106*) y puestos a secar entre dos *Silpat*.



# vacaterapia lúdica



## indicaciones

Especialmente indicado para profesionales de la hostelería, amas de casa aburridas, maridos estresados, médicos cansados de hacer guardia, directivos hiperactivos y otros estados de ansiedad.

Ideal para cuando tus clientes o comensales consiguen ponerte los nervios a flor de piel, tu cocina se hace demasiado pequeña, cuando el menú se convierte en una insoportable rutina, el ordenador te acosa, estás harto de perseguir síntomas y diagnosticar enfermedades, no soportas ni que te hablen, o para cualquier otro tipo de fatiga o cansancio general.

## modo de empleo

Búscate un calzado viejo y cómodo, lárgate a un monte o un prado cercano y busca un rebaño de vacas. Quédate donde puedan mirarte, pasmadas, como si fueras un extraterrestre. Obsérvalas tú a ellas, pastando, con toda la calma del mundo, con la única preocupación de llenar su estómago.

Míralas con atención durante 10 minutos, dejando de lado todo lo que te agobia. Si tu estado de estrés es elevadísimo, fíjate en la que permanece tumbada a la sombra, rumiando y degustando de nuevo los sabores de la comida ingerida con anterioridad. Repara en la tranquilidad que transmite este entrañable animal con los ojos más bonitos del mundo.

Procura hablar con un paisano, de los auténticos, y déjate contagiar de la armonía que te transmite al comentarte que la Naturaleza tiene sus biorritmos, que los que nos equivocamos somos nosotros al pretender ejercer de todopoderosos, acelerando el tiempo y persiguiendo lo efímero. No vayas vestido de *Prado* ni de *Dolc and Gabina*. Las marcas no son un plus en este lugar. A las vacas y al paisano les da igual.

## posología

Intenta desestresarte, pensando como una vaca, con el estómago lleno, al menos 10 minutos al día.

Tus familiares, amigos, clientes, pacientes, subalternos y todos los que te soportan te lo agradecerán.

## contraindicaciones

Ninguna.