

Aparte de los tradicionales platos bajoextremeños que se elaboran en las cocinas de la ciudad, cabe destacar **la caldereta de cordero y de cerdo, el rabo de toro, la chanfaina** (variedad de olla castellana, cuya base son las asaduras del cordero).

Los vinos exquisitos de la Comarca que entre otras, utilizan las variedades de uva: **Tempranillo, Garnacha, Cabernet Sauvignon**.

Las migas (pan, aceite, agua, ajo, todo ello enriquecido con pimientos, **torreznos** (panceta de cerdo frita, y otros), **el Retinto** (variedad de vaca cárnica, aderezada con diferentes salsas) y las variantes culinarias de los productos del cerdo ibérico, **jamón, lomo, lomito, salchichón**, partes cercanas al lomo del cerdo, como son **el secreto, la pluma y presa de entraña**.

Los **dulces**, fundamentalmente los elaborados por las monjas del **Convento de Santa Clara**: corazones de almendra, roscas de San Blas, cubiletes reales...

La gastronomía es un recurso turístico importante, de hecho numerosos eventos se celebran entorno a ella.



FIESTAS, JORNADAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

Festival de la Tapa. 1ª Semana de Febrero

Bacanal de la Grasa: Romería urbana que tiene lugar en el centro de la ciudad, donde se degustan los típicos productos extremeños. Se celebra el domingo de carnaval, siendo éste un día de especial convivencia para todos los ciudadanos de Zafra.

Las Migas de Carnaval. El lunes de carnaval se elaboran más de 500 kg de migas para todo aquel que desee degustarlas. Esta celebración está dentro del libro Guines de los Records.

Domingo de Quasimodo: Romería de la Virgen de Belén, Siguiendo domingo al de Resurrección, se celebran además, el tradicional concurso de Calderetas.

La Garbanzá: 15 de mayo, coincidiendo esta celebración con la Romería de San Isidro. En la pradera de la Ermita de Belén se elabora un gran potaje de garbanzos que se ofrece gratuitamente a todos los asistentes. Además durante este día tienen lugar diferentes concursos: de tortillas de patatas, de gazpacho...

Jornadas Gastronómicas del Siglo de Oro: Se celebran durante las fiestas "De la Luna al Fuego", momento en el que el casco antiguo de la ciudad se engalana al más puro estilo de la época y en los múltiples restaurantes de Zafra se ofrecen platos elaborados con recetas de este momento de esplendor para la ciudad de Zafra.

RECETA

Roscas de almendra del convento de Santa Clara

INGREDIENTES:

1000 gr. de manteca de cerdo • 750 gr. de azúcar • 2250 gr. de harina • 375 gr. de almendra picada

ELABORACIÓN:

Se introducen todos los ingredientes en la batidora y se tritura, a continuación, se extiende la masa en la encimera y con un molde adecuado, se hacen los roscos de uno en uno.

Se le echa azúcar glass y se introduce al horno.



Son los recursos orgánicos de la zona los que sirven de materia prima para los platos más genuinos de la localidad y de la comarca. La abundancia de cereales ha desarrollado tradicionalmente una industria panadera y dulcera de calidad.

La cultura pastoril nos ha deleitado durante siglos con guisos como **la caldereta** y **la chanfaina** que la presencia de una amplísima cabaña de porcino y la existencia de varias industrias chacineras han popularizado y extendido, hasta más allá de nuestras fronteras. Las **carnes**, pues, pero sin olvidar otras variantes locales en la elaboración de los **espárragos, las setas, el cocido y el gazpacho extremeños**, entre otras suculencias, son el plato fuerte.



FIESTAS, JORNADAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

Matanza didáctica extremeña. Se celebra durante el tercer o cuarto fin de semana del mes de Enero procediéndose al despiece de cerdos y al aliño de las distintas carnes para los diferentes embutidos (chorizo, longaniza, salchichón, morcilla, ...) típicos del cerdo. Estos días transcurren con las costumbres típicas del buen madrugar, los fríos que contribuirán a que las chacinas alcance su exquisito grado de madurez, un plato de migas y la tradicional “prueba” de la masa del chorizo.

Fiesta de la chanfaina. Se celebra durante el último fin de semana del mes de abril, siendo el domingo el día principal de la fiesta. Está declarada de interés turístico y el origen de la Chanfaina está en la antigüedad, cuando los señores encargaban al pastor que sacrificara corderos para comer. Éste separaba las “partes nobles” de los animales de las entrañas y les ofrecía aquellas para su aderezo, quedándose el pastor con las “partes innobles”. Entonces las preparaba en la forma en que hoy conocemos la chanfaina. La fiesta está plagada de tradiciones pastoriles. El fin que las, aproximadamente, 90 peñas participantes persiguen es alzarse con el “machacaó de plata” y su cocinero ser nombrado cocinero mayor.

Concurso nacional de vinos. Junto a la fiesta de la Chanfaina se celebra el concurso regional de vinos en el que, los caldos típicos de

las distintas comarcas, concursan por hacerse con el prestigioso premio y lo que el mismo representa.

Concurso gastronómico de gazpacho extremeño. Se celebra dentro del programa de la Romería de San Isidro, fiesta declarada de interés turístico que se celebra en torno al 15 de mayo. Los participantes mezclan tomates, pan, ajos, aceite, ... acompañados por el soniquete que, morteros y cazuelas de madera producen al toque de *machacaó*, elaborando el tradicional plato que no falta en cualquier mesa durante la época de verano.

RECETA

La Chanfaina

INGREDIENTES:

hígado • bofe • corazón • riñones (pocos) • pequeña cantidad de carne de falda (todo de cordero) cortado a trozos pequeños y regulares • aceite • cebolla • ajo • laurel • una guindilla • una "pizca" de puré de tomate (natural) • vino blanco

ELABORACIÓN:

Se pone el aceite en el caldero con ajo, laurel y guindilla. Cuando están dorados se sacan y se echan en el mortero. A continuación, se pone cebolla en el caldero y una vez frita se aparta con lo anterior, mojándolo todo. Se echa la carne sazonada con la sal y se pone a fuego lento, procurando que no se pegue, rehogándola con vino blanco y agua, si hace falta.

Cuando la carne empieza a ponerse blanda (de 30 a 45 minutos) se le añaden los aliños, con un poco de puré casero de tomate (apenas ha de notarse) dejándola hervir.

La selecta carne de Fuente de Cantos, unida al punto de cocción y al fino corte de los ingredientes son el secreto del cocinero para obtener una exquisita Chanfaina.



No cabe la menor duda que el **Jamón Ibérico**, es el mejor exponente de la gastronomía de Monesterio, conocido en todos los lugares y considerado como uno de los mejores de España.

Si tuviésemos que elegir entre las materias primas que nos rodean sin duda alguna señalaríamos al Cerdo Ibérico como el responsable de la gran riqueza culinaria que poseemos, pero no debemos olvidar otras aportaciones como el Cordero, los productos espontáneos como el espárrago triguero y las setas, la caza y los productos de huerta. Podríamos denominar nuestra cocina con el apelativo “Cocina de Dehesa” y acertaríamos con toda seguridad. Ese es nuestro ecosistema, esa es nuestra cultura y esa es nuestra gastronomía. Una cocina austera, sin artificios y con sentido de sostenibilidad que reflejan una personalidad propia.

Como platos tradicionales de nuestro pueblo podríamos señalar el **Cocido**, el **Guiso de Revoltillos con Morcilla Lustre**, la **Sopa de Tomates**, la **Tomatá**, el **Arroz con Conejo**, las **Patatas con espinazo**, el **Gazpacho**, los **Sopones**, las **Migas**, el **Almorraque** o el **Guarrito frito**.

La repostería se limita, casi toda ella, a los dulces de sartén, de fuerte influencia andaluza: los **Gañotes**, las **Perrunilla**, las **Virutas**, las **Flores** o los **Roscós** son, sin duda alguna, dulces del recetario tradicional monesteriense.



FIESTAS, JORNADAS Y FERIAS GASTRONÓMICAS

Matanza Didáctica: Jornada gastronómica donde se degustan los productos derivados del cerdo ibérico, así como las populares Migas extremeñas, anteriormente se enseña a los visitantes cómo se realizaba las matanzas caseras. Se celebra el último sábado del mes de marzo.

Día del Jamón: Degustación popular del preciado producto derivado del cerdo ibérico, que se realiza el segundo sábado del mes de septiembre coincidiendo con la feria y fiestas de Monesterio.

RECETA

Quesadillas de Cabra horneadas con crujiente de jamón, nueces y confitura de zanahorias

INGREDIENTES:

4 quesadillas de cabra • pimentón dulce • jamón • aceite de oliva virgen • nueces peladas • confitura de zanahoria

ELABORACIÓN:

Colocar las quesadillas en el plato, regarlas con el aceite de oliva, y colocar en el centro la confitura de zanahorias. Introducir las en horno precalentado durante 10 minutos a 200°. Poner las láminas de jamón en papel de aluminio, envolverla y colocarle algo de peso encima e introducirla en el horno hasta que esté el jamón crujiente.

Emplatado colocando de la forma deseada las quesadillas, colocar encima los crujientes de jamón y las nueces peladas, espolvorear con el pimentón dulce y servir rápidamente.

