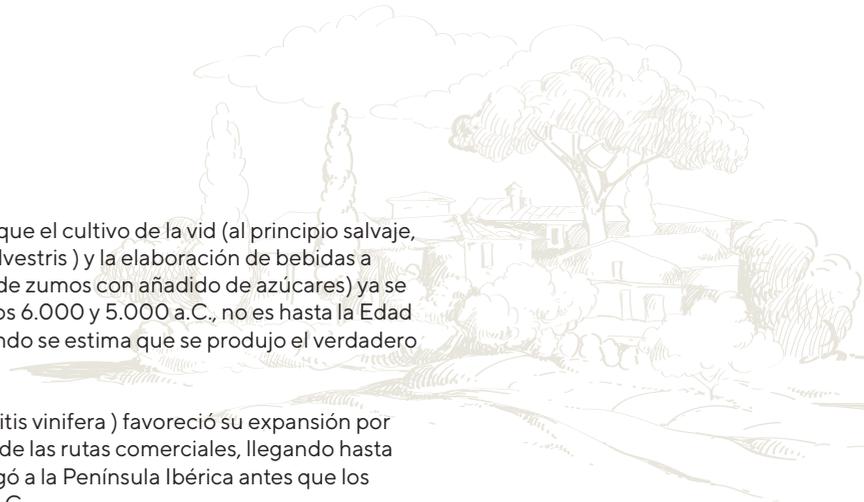


# VINO

Aunque existen indicios de que el cultivo de la vid (al principio salvaje, denominada *vitis vinifera sylvestris*) y la elaboración de bebidas a partir de las uvas (en forma de zumos con añadido de azúcares) ya se realizaban en torno a los años 6.000 y 5.000 a.C., no es hasta la Edad de Bronce (3.000 a.C.) cuando se estima que se produjo el verdadero nacimiento del vino.

La adaptabilidad de la vid (*vitis vinifera*) favoreció su expansión por Europa Occidental a través de las rutas comerciales, llegando hasta China. Se cree que la vid llegó a la Península Ibérica antes que los fenicios, en torno al 3.000 a.C.



---

## SABER MÁS

El territorio vitivinícola de Aragón está formado por cuatro denominaciones de origen: Somontano, Calatayud, Campo de Borja y Cariñena. También por seis indicaciones geográficas protegidas de vino de la tierra: Valle del Cinca, Ribera del Gallego/Cinco Villas, Bajo Aragón, Campo de Belchite, Valdejalón y Ribera del Jiloca. Ayles y Cava estarían también encuadradas en las denominaciones de origen vinicas en Aragón.

Garnacha, Tempranillo y Cabernet Sauvignon, Syrah, Merlot y Mazuela serían las principales variedades de uva tinta en Aragón. Macabeo, Chardonnay, Garnacha blanca, Mezcla, Gewürztraminer, Cayetana blanca y Sauvignon blanco serían las de uva blanca en Aragón.

La vitivinicultura ecológica cuenta con una aliada excepcional, la experiencia, adquirida durante siglos gracias a la cultura mediterránea. El cultivo de la viña en producción ecológica supone volver a los orígenes, en los que las características edáficas, y el buen hacer de los viticultores, dan frutos de reconocida calidad.

En el manejo de la viña la prevención es muy importante, de ahí que los productos fitosanitarios empleados, así como las medidas culturales como el manejo del suelo o la poda busquen ese objetivo. En bodega están limitadas las prácticas enológicas así como los productos usados en ellas para interferir lo mínimo posible con las características de cada territorio.

## PROPIEDADES

Entre los componentes del vino existen unas sustancias que se caracterizan por sus propiedades antioxidantes, se trata de los polifenoles. Los polifenoles son unas moléculas presentes en los vegetales (en la uva) a las que se les ha atribuido acción protectora frente a algunas enfermedades. Existen varias clases de polifenoles, los más conocidos son los flavonoides y los estilbenos (como el resveratrol).

Parece que los flavonoides presentes en el vino tinto, por sus propiedades antioxidantes, ejercen un efecto protector contra enfermedades cardiovasculares en bebedores que consumen cantidades moderadas de vino en las comidas.

El consumo moderado de vino puede tener efectos beneficiosos para evitar el deterioro cognitivo y las enfermedades cardiovasculares. El resveratrol tiene un efecto tumoricida in vitro, es decir, es capaz de inhibir el crecimiento de células tumorales. Se ha descrito esta actividad "in vitro" en tumores de mama, próstata y leucemias. Un estudio reciente ha mostrado el papel protector del consumo de uno o dos vasos de vino tinto al día frente al cáncer de pulmón en fumadores.





# Empanadas de ternasco de Aragón, reineta y garnacha

---



2-3  
PERSONAS



1 HORA  
(más las 8 horas  
del cocinado de  
vacío)



BAJA

## Ingredientes

- 3 hojas de arroz
- 300 gr. de Ternasco aragonés
- 1 manzana reineta
- 3/4 l. de vino garnacha
- 75 gr. de azúcar
- 1/2 cebolla
- 30 gr. de Panko (pan rallado)
- 100 gr. de harina de trigo
- 1 huevo
- 100 gr. de sal
- Aceite para freír



---

## Elaboración

1. El ternasco se confita en una bolsa de vacío durante 8 horas a 86°C, aprox.
2. Cortar la manzana reineta en 6 trozos y tornear. Poner en una sartén con un poco de azúcar y caramelizar.
3. Sacar las verduras y sofreír con un poco de aceite de oliva, añadiendo un poco de harina, el pimentón y el caldo de las alubias y dejar hervir durante 5 minutos. Triturar y añadir a las alubias. Probar de sal y reservar.
4. Para las pencas, envasar en bolsas de vacío a 70°C durante 12 minutos. Cortar en dados y reservar.
5. Sofreír los callos a fuego suave, añadir las alubias y las pencas y dejar cocer un par de minutos. Añadir al final la trufa picada.
6. **Para el montaje de la empanada:** Hidratar las hojas de arroz y dejar en reposo por un minuto. El cordero ya confitado se desmenuza, agregar la manzana reineta y la cebolla pochada con el vino. Agregar la mezcla a la masa de arroz y proceder a cerrarlas en forma de triángulo. Ya listo este proceso, pasar por harina, huevo batido y agregar el Panko. Por último, freír en aceite por unos minutos hasta que estén doradas.

---

## Presentación

Colocar en un plato individual 4 porciones de empanada junto con unos brotes de ensalada y decorar con la reducción de vino de garnacha. También se pueden emplatar todas las empanadas en una fuente decorada con los brotes y la reducción de vino para el centro de la mesa.

## Características de nuestra empanada

Quisimos rescatar el Ternasco de Aragón, la manzana reineta y el vino de garnacha. Completando así en un bocado con tendencias dulces caracterizando las mermeladas de la zona, el vino garnacha y el Ternasco.