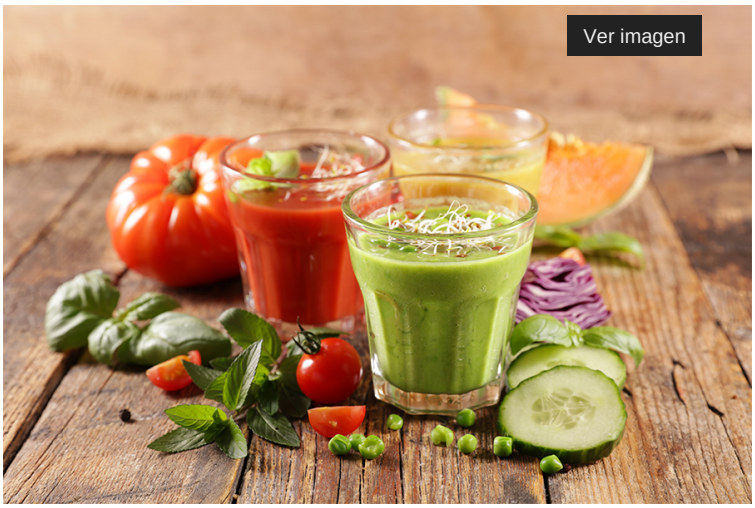
Conoce los diferentes tipos de gazpacho y sorprende a los tuyos este verano

21 jun 2024



¡Llega el verano y con él, el gazpacho! Una receta andaluza que ha ido evolucionando con el paso del tiempo, dando lugar a otras variantes. Descubre los diferentes tipos de gazpacho, desde el tradicional hasta los más modernos con frutas y otros ingredientes.

¿Qué es el gazpacho? Origen e historia

El gazpacho es una de las sopas frías más conocidas de la dieta mediterránea, ideal para refrescarse durante los días de verano. Tanto es así que la UNESCO lo declaró Patrimonio Inmaterial de la Humanidad en 2019.

El ingrediente principal del gazpacho que conocemos actualmente es el tomate, pero esta versión no apareció hasta el siglo XVI en Andalucía, cuando se introdujo el tomate y el pimiento desde América. Y los jornaleros aprovechaban el pan seco de días anteriores, tomate, ajo, agua, aceite y vinagre para prepararse sopas frías y paliar el calor.

Gazpacho tradicional. El clásico andaluz

El gazpacho andaluz es el rey de los gazpachos. Aunque su origen exacto es incierto, nadie pone en duda que el gazpacho es andaluz, porque se dice que ya en el siglo VIII se consumía en la región de Al-Ándalus una versión temprana de esta sopa fría, pero sin tomate. La incorporación más adelante del tomate, cambió la receta para siempre.

La elaboración del gazpacho tradicional es muy sencilla y en 15 minutos tendrás un plato delicioso. Tan solo necesitas tomates bien maduros y de calidad, pimiento verde, pepino, dientes de ajo, aceite de oliva virgen extra, pan duro, agua, sal y vinagre de Jerez.

Una vez tengas los tomates cortados, el pimiento sin semillas, el pepino pelado y el pan remojado, se mezclan con todos los demás ingredientes en la licuadora/batidora/Thermomix y se licúa hasta obtener una mezcla bien integrada y suave. La clave está en pasar el gazpacho por un colador fino para que la textura sea más fina, dejarlo enfriar un par de horas y ¡a disfrutar!

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Gazpacho extremeño

El gazpacho extremeño es otra variedad del gazpacho andaluz, pero con algunas diferencias según la preparación. La principal diferencia son los ingredientes adicionales como la cebolla y el pimiento rojo y se elimina el pepino. Estos ingredientes modifican el sabor y la textura final del gazpacho.

En su versión más rústica, esta no es la única diferencia. En su preparación, en lugar de triturar, todas las verduras se cortan y mezclan en un bol, quedando un plato algo más parecido a una ensalada.

Gazpacho manchego

Aunque lleven el mismo nombre, el gazpacho manchego es totalmente diferente al andaluz y al extremeño, está muy lejos de ser una sopa fría de vegetales.

El gazpacho manchego es un guiso caliente hecho con carne de caza, normalmente conejo, perdiz y liebre, sofrito, las mismas verduras que el gazpacho extremeño, pimentón dulce, laurel, romero y pan ácimo (un tipo de pan que se elabora sin levadura).

Otros gazpachos frutales y de colores

Dado el éxito del tradicional gazpacho, este ha ido evolucionando, dando paso a las nuevas creaciones que incluyen frutas y combinaciones de colores. Estos nuevos gazpachos además de frescos, resultan muy atractivos visualmente hablando, así que son perfectos para una mesa de verano.

Gazpacho de melón

El gazpacho de melón [/shared/.content/recetas/346-Gazpacho-de-melon-con-berberechos-frescos] o sopa fría de melón es una receta que funciona perfecta como entrante. Las recetas pueden variar, añadiendo o no el tomate de base, pero el resultado final es un plato muy ligero y fresco. En este caso, al llevar melón no se tendría que echar tanta agua a la mezcla.

Como tip, ¡puedes añadirle jamón serrano crujiente por encima, queda delicioso!

Gazpacho de fresas

Si quieres aportar un toque más afrutado a la mesa, este es tu gazpacho. El color es muy similar al del gazpacho tradicional, pero el sabor es mucho más dulzón. Si quieres disfrutar del gazpacho de fresas, junio es tu última oportunidad.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Gazpacho de ciruelas y melocotón

El gazpacho de ciruelas y melocotón [/shared/.content/recetas/342-Gazpacho-de-ciruelas-y-melocoton] es una combinación no tan común, pero es una versión agridulce única. La mezcla de estas dos frutas con el pimiento verde y el pepino, merecen que le des una oportunidad.

Gazpacho de calabacín

Si sustituyes el tomate por el calabacín, tienes como resultado este gazpacho suave que, servido con picatostes, es perfecto para todos aquellos que prefieren algo más cremoso y sofisticado.

Gazpacho blanco

El gazpacho blanco o el bien llamado ajo blanco cordobés es perfecto para la temporada estival también. La receta es igual de sencilla que la del gazpacho tradicional, solo que contiene menos ingredientes y el principal son las almendras.

En una batidora introduce: almendras, pan de pueblo, 1 diente de ajo, aceite de oliva, vinagre y agua. Sirve bien frío con trocitos de uva o manzana ácida como decoración y prepárate para una experiencia culinaria única.

Beneficios nutricionales del gazpacho

Aunque el gazpacho contiene pocos ingredientes, posee una amplia gama de beneficios nutricionales:

1. **Hidratación.** El beneficio principal del gazpacho es que ayuda a mantenerte hidratado gracias a la cantidad de agua que contiene.
2. **Fuente de vitaminas y minerales.** El gazpacho aporta vitamina C, A, B6 y K en el caso de que lleve pepino.
3. **Bajo en calorías.** Todas las verduras que se utilizan son ricas en agua y otros nutrientes, pero son muy bajos en calorías. Las calorías de este plato se encuentran en el pan y el aceite de oliva, pero las cantidades son muy pequeñas.
4. **Rico en antioxidantes.** Los tomates y los pimientos son ricos en antioxidantes, perfecto para la salud cardiovascular y el estrés oxidativo. En el gazpacho de ciruelas y melocotón también destacan los antioxidantes.
5. **Alto en fibra dietética.** Los vegetales al servirse en crudo conservan toda la fibra. Esto hace que el gazpacho sea muy saciante.

¡Atrévete a preparar alguno de estos gazpachos y quédate con tu versión favorita de este clásico español!

EL TOMATE [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00012.xml]

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Uno de los principales ingredientes de la dieta mediterránea, repleto de sabor y de propiedades beneficiosas para la salud. ¡Descubre más sobre esta fruta originaria de América!

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados