

La Nucia 1.806

Podría ser un lunes de febrero de 1.806, helado, oscuro; todo el campo mojado por el rocío. El sol no se ha asomado cuando Pepa y Quico se han levantado.

Él se va a labrar; ella se queda en casa, parece que no tiene trabajo pero.... La limpieza de la casa, sacar la oveja a pacer, esmuñirla, ir a por agua a la fuente, lavar y, encima, hacer la comida.

Se va a la despensa y, ¿qué encuentra? Un trozo de hueso de espinazo, algunas judías, arroz y nada más. ¿Qué puede hacer?

Pone agua, el hueso, las judías, sal y.... a hervir. Mientras se va a buscar algo al campo. Tienen una parcela de tierra que la dedican al cultivo para la casa. Encuentra acelgas, cardos, nabos, zanahorias y entre las hierbas, ve algunos caracoles que habían salido a pasear al rocío. Llega a casa y lo pone todo en el caldero a hervir. Calienta aceite y se lo añade, produciendo un ruido característico al ponerse en contacto con el agua. Entonces se acuerda que arriba, al porche, tenía unos boniatos, sube, coge uno y lo añade a su caldero. Pasadas unas horas, cuando la verdura y la carne ya estaban tiernas le añade arroz y algunas lentejas que le quedaban. Y ¡qué plato le salió!

Pepa había conseguido un buen plato pero y Vicenta?

Va a la despensa y no encuentra más que un poco de harina, aceite y un poco de melva que tenía en un cuenco, que la había puesto a salar hacía un tiempo. Unas hojas de lechuga que había guardado para los conejos y unas hojas de col. Decide salir al campo, para coger hierbas que su madre le había enseñado su poder alimenticio y otras que ella misma había probado, tales como la “casconella”, “llengua de bou”, “llengueta de conill”, “camarroja”, “llicsons”, “llicsons d’ase”, endibias, y un poco de hinojo. Entonces se acuerda que la vecina le había llevado anoche unas habas tiernas de su huerto. Había conseguido así una gran variedad de alimentos.

Limpia la verdura, la cuece y la deja que se seque y pierda todo el agua. Seguidamente las pasa por la sartén con un poco de aceite y algún ajo para proporcionarles mejor sabor y hacerlas comestibles.

Prepara la pasta escaldada de harina y agua caliente. Coge un poco de pasta y con un rodillo la aplasta, entonces hace redondeles con ella y en cada uno de ellos pone, un poco de verdura, un trozo de melva, lo tapa con la misma pasta y a freír. Es un “Mincho.”

Coge un mincho, lo abre y lo huele. Mmmmm... una mezcla de verdura tierna con el olor rancio y salado de la melva; el sabor dulce de la col y los “llicsons”, el amargo de la “casconella” y la endibia, el aroma del hinojo... Una delicia!

De nada ha hecho una comida.

El hombre comerá y le sabrá a gloria pero no sabe que 100 años después se lo agradecemos. Le agradecemos que de unas hierbas amargas, tiernas, pero amargas; de unas hierbas dulces aguadas y un poquito de imaginación y cariño nos hizo un auténtico y sano plato.

Vicenta no hizo el “Mincho” para los paladares de hoy en día, sino para comer, para poder sobrevivir, al igual que Pepa con su “Olleta”

Está claro que estudiando los platos nuestros descubrimos una manera de vivir, lo que plantaban, lo que tenían, lo que necesitaban. Descubrimos otra vida.

Si desglosamos los platos elaborados por las mujeres del campo, nos encontramos con platos de alto contenido de hidratos de carbono y el aporte justo pero

suficiente de proteínas. Las grasa existentes en ellos se ajustan al trabajo que realizaban en la labor diaria , con unos gastos energéticos de 4500 kcal.

Casi todos los platos elaborados en España tienen su origen en la supervivencia, elaborados con ingredientes de sus alrededores y según sus necesidades. Religión, clima, costumbres, situación geográfica, época histórica, estatus social son algunas de los muchos factores que van a influir en el tipo de alimentación que se lleva cabo en las diferentes comunidades. La gastronomía es la expresión cultural de un pueblo en la mesa. Sobre el mantel dibuja todo el potencial agroalimentario de un territorio que culmina en las cocinas de los restaurantes, tras haber permanecido inalterable en las costumbres alimenticias de sus habitantes durante siglos.

Como dice un proverbio Ruso “para conseguir una buena información sobre un país es necesario conocer sus mujeres, su historia y su cocina”. La mejor manera pues, para aprender algo más de nuestras culturas vecinas, donde se incluye la gastronomía, es pues, empezar nuestro recorrido por toda España.

Es la hora de preparar las maletas, coger los billetes, subir al tren “La Chaco” y empezar un viaje que nos permitirá disfrutar del mayor placer de esta vida, el Arte de la Gastronomía Española.

Esta aventura tiene más objetivos que el simple hecho de ampliar nuestro diario gastronómico y nuestro viaje por el tiempo y las culturas. Como escribió la condesa Pardo Bazán en su libro: “Cada época de la historia modifica el fogón, y cada pueblo come según su alma, antes tal vez que según su estómago. Hay platos de nuestra cocina nacional que no son menos curiosos ni menos históricos que una medalla, un arma o un sepulcro”

Estoy sentada en el tren cuando por los altavoces oigo: “Primera parada **Galicia**, por favor no olviden ningún objeto personal, gracias”.

Lo cojo todo y bajo. Me dirijo seguidamente a mi hostel, donde me alojaré estos días, dejo el equipaje y saco de la maleta un paraguas y algo de abrigo, el clima fresco y húmedo se hace notar.

Empezamos a pasear por las calles gallegas, nos encontramos con un anciano sentado en un banco, decido hacerle compañía y hablar un poco con él, sabía que detrás de aquella tez algo deteriorada por el paso de los años se escondían miles de historias que contar y miles de cosas que aprender. No hizo falta que le preguntase mucho, él mismo empezó su historia particular. Mientras hablaba los ojos se le humedecían, el hombre estaba haciendo un salto atrás en el tiempo y recordando sus andanzas. Decía:

“ El cuadro de Galicia presenta verdes de distintas tonalidades, El verde claro de los prados, el verde esmeralda de los cultivos y el verde oscuro de los bosques. Rodeada por montes y valles interrumpidos por el caudal de los ríos. Por todas partes se distinguen las diferentes propiedades, una de patatas, otra de maíz, unas huertas y a las orillas de los ríos, campos inmensos de vid. No podemos olvidar esos inmensos praderíos donde pacen las vacas. Todo esto con una vista al mar digna de sanas envidias de comunidades vecinas. Pero para ahora poder disfrutar de estos paisajes, estas manos han tenido que trabajar duro durante muchos, muchos años, antiguamente los oficios más destacados eran la pesca y la agricultura, también la cosecha de vino y el trabajo minero. Con el paso de los años estos trabajos que en un principio se basaban en los recursos propios y en la supervivencia, han ido modernizándose y creando grandes empresas. Aquello que para nosotros era un simple método de conservación, se ha convertido ahora en el protagonista de muchas empresas agroalimentarias, como bien sabes me refiero al salazón. Por otra parte, la industria naval y de automóviles se han convertido, gracias a su situación geográfica, de las más importantes de nuestra tierra.

Perdona niña, como ves me emociono hablando de mi tierra y me salgo del tema, tú me preguntabas por la gastronomía verdad? Pues bien empecemos entonces.

En aquella época no disponíamos de las múltiples cualidades que hoy en día tenemos a nuestro alcance, como grandes almacenes, comida precocinada y muchas cosiñas más, por lo que teníamos que aprovechar aquello que la naturaleza nos ofrecía, para nuestra supervivencia, para recuperar las fuerzas perdidas en las largas y duras jornadas de trabajo y para superar esas épocas de frío intenso. La patata, como ya te dijera antes, era bastante abundante en nuestra tierra, por lo que, debido a su abundancia, se le añadía a casi todos los platos, por no generalizar, de la costumbre gallega. Por otra parte, los grelos, las hojas que brotan de los nabos entre diciembre y marzo son un manjar que encuentra todo su ser en el caldo, cuando se cuece con la carne de cerdo salada, aunque se puede consumir de formas muy variadas.

Para los días frescos, es típico el Lacón con Grelos, al que se le añade patatas, chorizo y carne de cerdo salada, como oreja y careta. Pero quien no agradece un Caldo Gallego para reponer fuerzas y entrar en calor... Ay! Como recuerdo yo el caldo que me hacía mi señora Manuela... Tanto los potes gallegos como los caldos, se confeccionan con más o menos categoría y ésta se la dan la riqueza y variedad de ingredientes que se les adjudica: tocino rancio, el unto, rabo, oreja, codillo, costillar de cerdo, chorizo, berzas, habas, patatas, nabiza, grelo, calabaza...

La empanada la consumían sobre todo la gente que tenía que ir a trabajar al campo y no volvían a casa para comer, al ser un alimento cómo y provisto de muchos ingredientes, la empanada lo admite todo: lomo, pollo, bacalao, lamprea, papuxas (verderoles), almejas, sardinas etc. Siempre se ha dicho que las empanadas de las zonas costeras se caracterizan por la suavidad, ligereza y finura del pan.

Supongo que estarás impaciente por que te hable de los mariscos y pescados puesto que la palabra Galicia siempre la suelen relacionar a priori con dichos alimentos. Pues bien, vamos a ello.

La langosta y el lubricante o bogavante, se guisan a la marinera, echándolos a hervir con cebolla, ajos, pimentón y unos gramos de pimienta.

Las ostras, aparte de ser comidas vivas con unas gotas de limón, también se pueden guisar, rebozándolas y friéndolas con harina de maíz.

La lamprea es otra de las grandes joyas gastronómicas de las que disponemos en Galicia, a pesar de tener un aspecto francamente desagradable se disimula vistiéndola con en harina y rehogándola en una cazuela con cebollas, ajos y pimentón y finalmente añadiendo vinagre y vino. Se consume desde hace mucho tiempo atrás, ya en tiempos romanos.

Del rodaballo se dice que es “el faisán del mar” y antiguamente, en la Edad Media se dudaba sobre si su consumo era permitido en cuaresma o no.

La sardina, alimento muy común por la gente con medios limitados por su bajo coste, se suele comer en escabeche, leñada, escarchada y a la brasa con cachelos (patata asada con piel).

Destacar también la lubina, el mero, el lenguado... En cuanto al pulpo, muy típico de las tierras gallegas decir que es un molusco que debemos citar por su humildad y porque se toma en todos los meses del año y en todas las ferias de Galicia. El pulpo "a la feira" que es cocido, troceado, adobado con pimentón y sal, y rociado con aceite crudo.

No debemos olvidar exquisito camarón , como tampoco los calamares y los chocos, fritos o en su tinta, o la nécora. Hay amantes de la gastronomía gallega que dicen que los percebes concentran la quinta esencia de todos los sabores del mar.

Como platos dulces te citaré unos pocos: las filloas, la torta de almendras y los roscos de Rivadavia.

Como te he dicho al principio, había y de hecho hay gente que se dedica especialmente a la cosecha de vides para la elaboración del vino.

La cosecha del vino tuvo muchos problemas en el siglo XIX por las diferentes plagas provenientes de América, pero pronto se recuperó y aumentó su rentabilidad impulsando unos vinos que, hoy, cuentan con cinco Denominaciones de Origen: Monterrei, Rías Baixas, Ribeira Sacra, Ribeiro y Valedoras.

Y ya para finalizar me queda hablarte un poco de los quesos. Los cuatro más importantes son: el del Cebrero, propio de de Piedeafita, muy sabroso, elaborado con leche fermentada de vaca; el de San Simón, queso mantecoso, de foma cónica y corteza ambarina, que se produce en Villalba (pueblo del Lugo) ,el de Guimarey, y del Santiago, “queso de tetilla”, suave y cremoso.

Bueno niña, no se si te habrá servido de algo todo lo que te he contado para el trabajo ese que dices que debes hacer, pero si no, lo que si que espero es que ahora, entiendas esa frase de Florentino L. Cuevillas que dice: “Galicia no es una creación de los hombres, es una creación de los tiempos aurorales, cuajada en el transcurso de muchos milenios””

Fuimos a su casa y me dejó unas recetas de algunos de los platos típicos de los que habíamos hablado:

POTE GALLEGO

Para 6 personas:

250 gr de judías blancas puestas en remojo 10 o 12 horas antes .	300 gr de hueso de espinazo, rabo o costilla de cerdo
600 gr de carne de vaca	2 o 3 litros de agua
150 gr de chorizo	500 gr de patatas
150 gr de morcilla	1 kilo de grelos
50 gr de unto	sal

Sobre el fuego se pone una olla o marmita con el agua y las carnes; al empezar a hervir añádesele el unto y la sal. Cocción continuada y lenta por espacio de dos horas. Las judías, se cuecen a parte. Los grelos, cortados a trozos, limpios y cocidos unos cinco minutos aparte, también se echan en la olla donde tenemos las carnes. Al mismo tiempo que los grelos, añadimos las patatas troceadas y por último las judías. Déjese hervir todo junto. Con el caldo se calan sopas de pan o bien se cuece arroz o fideos.

FIOLLAS

6 huevos	azúcar lustre
75 gr de harina	un poquito de sal
75 gr de mantequilla	un poco más de ½ litro de leche

A los huevos, batidos, se les mezcla la harina, la mantequilla y la sal rebajándolo con la leche fría.

Se suelen utilizar dos sartenes que se untan ligeramente con mantequilla. Al estar la sartén caliente se le echa una cucharada de batido o amoadado, que se extiende. Cuando se ha secado y dorado ligeramente la pasta, se vuelve del otro lado. Finalmente se espolvorean con azúcar lustre. Deben ser lo más delgadas posibles.

Al día siguiente vuelvo a subir al tren, durante el viaje escribo en mi diario todo lo que Pedro me había enseñado y empiezo a pensar en cuál será mi próximo destino, que maravilloso lugar español me tocará descubrir y conocer. Estaba a punto de cerrar los ojos para descansar un poco cuando mi compañero de asiento me dijo:

“No he podido evitar leer lo que estabas escribiendo y creo que puedo ayudarte. Soy Asturiano, y trabajo como profesor de Alimentación y cultura en la Universidad. Soy amante del bueno comer y de las costumbres asturianas”

Sin más le dije: “Estaría encantada en que formaras parte de mi particular aventura, estoy impaciente por escucharte”

“**Asturias** es quebrada y dura y su dieta se ajusta perfectamente a su orografía, pero no sólo a ella sino también a su economía, basada principalmente en la ganadería y en la minería. La ganadería exige de un manejo del ganado con un gran desgaste físico que implica subir diariamente a los pastos de altura (brañas) y recoger el ganado muy a menudo. Todo esto quiere decir que los paisanos requieren de un gran aporte energético en la dieta. Los caminos son la mayoría de las veces sólo transitables andando o a caballo; y el manejo total del ganado es igual que hace doscientos o trescientos años, por eso, el pote de berzas, la fabada asturiana y toda una extensa gama de embutidos, son la base de la alimentación humana. Pero es que es exactamente igual en la economía: la ganadería exige mucha más energía que la agricultura, ya que las vacas y las cabras, base de la dieta asturiana, necesitan para comer mucha más energía que la frugal dieta mediterránea. El sistema energético y económico montañoso necesita un derroche de calorías, las cuales se extraen de los hidratos de carbono (patatas, alubias) pero sobre todo, y casi mayoritariamente de las grasas y las proteínas (carne de vaca, de cerdo y de caprino). Si el *modus vivendi* deja de girar en torno al manejo del ganado, se produciría un colapso en el sistema alimentario, puesto que las calorías, las proteínas y las grasas excederían con mucho el desgaste energético de los asturianos. Con este modo de vida, los paisanos están obligados a pasar frío y a realizar un esfuerzo físico extremadamente duro, de lo contrario, se convierte en una dieta que afecta gravemente a la salud. En la actualidad está sucediendo, que la disminución del ejercicio físico, por la disminución de la ganadería y de los cambios del manejo del ganado, han producido una vida más sedentaria, y en cambio la dieta ha continuado exactamente igual que antes, provocando así enfermedades cardiovasculares entre la población, entre otras. Así mismo, el cuerpo humano ya no tiene que defenderse contra las inclemencias del frío. No olvidemos que una de las partes importantes del gasto energético lo utilizaba para elevar la temperatura corporal para no enfriarse. En la actualidad las calefacciones y la vida en el interior de las casas unido a las preferencias por evitar la intemperie, provoca, que el ser humano no pase frío y además no tenga que hacer ejercicio. Pero en mi opinión, no debería cambiar sólo la dieta, sino, como he dicho antes, también la economía, puesto que hay una relación directa y universal entre la economía y la dieta, si una cambia la otra deberá cambiar. El sistema productivo es el indicador de las necesidades dietéticas de las personas. Ahora, el manejo del ganado, tiene que dejar de ser la base de la dieta y la base de la economía, para convertirse en el regulador ecológico del paisaje y en el mantenedor natural de la biodiversidad y de los ecosistemas cantábricos, modelados desde hace miles de años, primero por los uros y

grandes ungulados silvestres y más tarde por sus hermanos domésticos, las vacas y las cabras.

Las características orográficas de Asturias hacen de nuestra región una auténtica despensa natural surtida de pescados, mariscos, carnes, verduras, frutas y quesos de excelente calidad. Estas materias primas son la base fundamental de nuestra gastronomía, que sigue el recetario tradicional, al que se van incorporando toques de imaginación que hacen de la costumbre culinaria un pilar sobre el que evoluciona el arte de la restauración, sin renunciar a los principios básicos de nuestra gastronomía.

Tres despensas fundamentales nutren la cocina del Principado de Asturias: el mar Cantábrico, los valles y ríos que por doquier adornan y humedecen el paisaje de la región, y la montaña en la que pasta la cabaña ganadera, base de una generosa variedad de quesos artesanales.

Decir Asturias es también decir ricos mariscos. Desde el rey de los mariscos: el percebe, pasando por los andariques (nécoras), las quisquillas (camarones), los santiaguinos, las cigalas, la ñocla (buey de mar), hasta llegar al centollo. Y sin olvidarnos, claro, de las almejas, el bugre -bogavante- o la espléndida langosta. En la fría y brava mar del Cantábrico se pescan delicias para preparar succulentos platos como la chopo (sargo) a la sidra, pixín (rape) alangostado o en fritos, la merluza a la cazuela o rellena, el tiñosu con patatas, el bonito a la plancha o en rollo, el besugo a la espalda o con fideos, el rodaballo, el mero, los lenguados y los salmonetes. Y en la mar desembocan ríos como el Sella, el Cares, el Eo, el Narcea, el Nalón y el Navia en donde se pescan, desde marzo hasta julio, los exquisitos salmones y las truchas.

La ganadería asturiana, basada en gran parte en explotaciones familiares, es de óptima calidad. Vacas, (dos razas bien diferenciadas: Asturiana de los valles y Casina), cerdos, ovejas, corderos, cabritos y gallinas. De aquí podremos disfrutar de un buen chuletón de carne roja a la brasa, un solomillo al Cabrales, asados de lechazo, cordero a la estaca o un apreciadísimo pitu'caleya (pollo de aldea que ha crecido en libertad comiendo de todo, de ahí que tenga su carne un color rojizo). Esta carne también está presente en platos caseros como el succulento guiso de carne gobernada con guisantes, pimientos y patatas.

Platos como los callos a la asturiana (cuyo epicentro gastronómico está en Noreña) son, una vez más, la demostración de cómo los asturianos sacan el máximo partido a su cocina rural aprovechando hasta las patas de la vaca, la manos y los morros del cerdo. Les “fabes” se cocinan con casi todo y siempre saben a más, como es el caso de su unión en platos como “fabes con gallina”, “fabes con perdiz”, “fabes con arcea (becada)”, “fabes con conejo” o “fabes con liebre”.

Producto típico sin lugar a dudas es el queso. Más de una veintena de quesos artesanales se pueden encontrar en el Principado de Asturias, lo que ha convertido a esta comunidad autónoma en la región europea con mayor variedad de quesos. Es el principio del otoño la mejor temporada para degustar los quesos azules maduros como el Cabrales, Gamonéu, Cuera, Caldueño, Arangas o Rozagás. Por otra parte los quesos elaborados con leche de vaca, oveja o cabra son producidos durante todo el año: En la zona occidental los de Taramundi, Oscos, Valdesano, Xenestesu o Afuega'l pitu; en la zona central: los de los Beyos, Vidiago, Peñamellera, Los Carriles, Porrúa, Piedra o El Mazucu, todos ellos de una calidad por encima de cualquier duda.

Y así llegamos a los postres caseros asturianos, a base de los productos típicos de la tierra: leche, mantequilla, huevos, manzanas, castañas, avellanas y nueces, que demuestran lo amantes de lo dulce que son, en general, los asturianos. Porque no solamente es el arroz con leche, que ayuda a digerir el pote o la fabada, sino también *les casadielles* (empanadillas rellenas de nuez molida, azúcar y anís) los *frisuelos* (*tortas*

delgadas a base de leche, harina, huevos y canela), el tocinillo de Grado, las marañuelas de Candás y Luanco (galleta dura con yema de huevo en forma de hoja, de rosa o de corona), la venera de Navia (con almendra molida, huevos y azúcar), los suspiros de Pajares (mantequilla de vaca batida y azúcar), mezclandolos (con huevos y harina), los bartolos de Laviana (hojaldre relleno de almendra), los carbayones (rellenos de almendra molida y yema de huevo) de Oviedo o la charlota (tarta rellena de nata montada, leche, huevos, azúcar y gelatina, recubierta con un poco de azúcar) de Gijón. Resaltando estos dulces entre una variedad inmensa de la de que dispone la gastronomía asturiana.

Y ahora nos toca hablar del acompañante de estas comidas; la sidra. Dicen los historiadores que ya los egipcios y después los griegos fueron aficionados a beber sidra. Pero fueron los romanos quienes la utilizaron con fines curativos. Según cuentan los cronistas, cuando el emperador Plinio entró en Asturias, unos años antes del nacimiento de Cristo, se percató de que la sidra era una bebida típica del lugar. A pesar de que en el País Vasco también se elabora sidra, especialmente en Guipúzcoa, Asturias ha sido desde la Edad Media la capital de la sidra, tanto en la tradición de beberla como en su producción. Algunos historiadores fijan su origen en una bebida que los celtas extraían de las manzanas y que extendieron por Europa. Francia es y ha sido el principal productor europeo, con gran tradición sidrera desde la época de Carlomagno, aunque en Gran Bretaña también se bebe. Dice la tradición que los primeros manzanos ingleses fueron plantados por los romanos, aunque la sidra surge tras la conquista de los normandos.

En Asturias el cómo beber sidra a dado lugar al nacimiento del escanciado. El escanciado de la sidra es todo un arte, que ayuda a degustar mejor el sabor de la bebida. Según los expertos asturianos, la sidra necesita oreo antes de ser consumida. Por eso, el hecho de verterla desde lo alto es una necesidad, más que algo meramente estético. Mediante el escanciado se mezcla el oxígeno del aire con el carbónico que contiene la sidra. Así, el sabor y el olor adquieren mayor relevancia y la bebida coge un poco de aguja.

FABADA ASTURIANA

Para 6 personas

1 kilo de lacón (brazuelo salado de cerdo)
½ kilo de cecina (carne de vaca salada y curada)
1 oreja de cerdo (salada)
1 pie de cerdo (salado)
1 kilo de judías blancas (las asturianas llamadas de “peón” o “colmillo”, sin menospreciar a otras, tienen cierto privilegio)
1 pequeña andoya (estómago de cerdo relleno de cartílagos carnosos de dicho animal, adobado con farsa de morcilla) o, en su lugar ¼ de kilo de morcilla asturiana y 3 chorizos, o bien ¼ de kilo de longaniza curada al humo.

El lacón, la cecina, la oreja y el pie se ponen a desalar, en agua, unas 12 horas; ésta debe cambiarse, por lo menos, una vez.

Las carnes (lacón, cecina, oreja y pie), ya desaladas, se ponen a cocer cubiertas de agua en una marmita.

Cocción suave con la marmita u olla tapada. Al cabo de una hora del inicio de la cocción, se adicionan las judías previamente hervidas, por espacio de unos tres minutos, en agua, y escurridas (en este momento puede incorporarse también una pequeña cabeza de ajo pelada entera y una hoja de laurel).

Continúese la cocción suavemente, a un lado del fuego, sin que se interrumpa ésta y con la marmita siempre tapada.

Al término de otra hora, aproximadamente, se añaden la andoya o morcilla y los chorizos o longaniza.

Rectifíquese de sal y continúese la cocción lentamente, para que las judías resulten suaves, hasta su total cocción (judías, carnes y embutidos). Las judías deberán quedarse espesitas.

Para servir la fabada se ponen la carne y los embutidos (estongos o compangos, como dicen en Asturias) en una fuente honda, y las judías en otra; ambas fuentes se sirven al mismo tiempo.

Nota: la fabada también se hace con codillo de jamón, que sustituye al lacón, con tocino entreverad, morcilla y chorizo, solamente; esto es, se suprimen algunos elementos, pues se trata de un plato adecuado a todos los gustos y a todos los gastos, pero siempre se emplean carnes saladas y curadas, nunca carnes frescas. También hay quien acostumbra a cocer las judías por separado y, a medida que se cuece, les incorpora caldo de las carnes y embutidos.

FARIÑES

Para 4 personas

400 gramos de harina de maíz
un poco de leche caliente
algo de agua fría

1 cucharada de mantequilla
2 litros de agua hirviendo
sal

En un lebrillo se pone la harina y se deshace con el agua fría, operación que se efectuará con el auxilio de una espátula de madera o batidor, hasta conseguir un puré de espesa consistencias.

Dispóngase encima de la lumbre una cacerola con el agua hirviendo y se le va echando la harina de maíz que previamente hemos desleído, sin cesar de remover insistentemente con objeto de que las fariñes resulten finas. Déjese cocer muy suavemente por espacio de una hora y media, pero sin olvidarse de removerlas frecuentemente. Un cuarto de hora antes de darse por terminada su cocción, y teniendo en cuenta que habrán espesado en demasía, se echa la leche caliente; la sal y la mantequilla se incorporan, también a la composición.

Tradicionalmente se comen las fariñas o farrapes, tomándose cucharadas de ellas y remojándolas a continuación en el tazón de la leche, donde se empapan. Otro sistema consiste en poner las fariñas en platos soperos, sin llegar al borde para poder echar leche al plato y aclarar dichas fariñas al gusto de cada comensal.

Me invitó a conocer Asturias, y, con un simple paseo pude comprobar aquello que Valentín me había transmitido en el viaje. Ya tenía un pasaje más en mi particular guía gastronómica y mi próximo paradero era Cantabria.

Andando por las frescas calles del país cántabro, me encuentro con una tienda “El Buen Paladar” de productos gastronómicos regionales. No pude resistir mis tentaciones y entré.

En el mostrador estaba una señora, muy agradable, que se dio cuenta enseguida de mi gran afán por descubrir algo nuevo sobre **Cantabria**, por introducirme en su gastronomía aunque no fuese natal. Mi cadena de preguntas me delataron. La mujer, empezó a hablar:

“ Habrás oído muchas veces la frase típica “ ¡qué bien se come en el norte!” refiriéndose no solo al inmejorable sabor, sino también porque la cantidad es siempre abundante, sobre todo en la cocina tradicional. Cantabria, por su situación en la zona central de la cornisa cántabrica, ocupa un espacio influenciado por un entorno natural de dos parajes y ecosistemas que engloban los más exquisitos productos de la tierra y del mar. La fusión de estos productos y el toque personal de nuestras almas hacen de un ingrediente una pieza única del plato que podremos degustar.

Bañada por mar y ríos, y con una larga tradición marinera posee gran variedad de pescados. Los más destacados son: la merluza, el rodaballo, el bocarte, la sardina (típica en la merienda-cena de los pescadores), el bonito, el congrio, lubina, lenguado, chicharro o el cabracho. Así como las rabas (calamares fritos), el cachón (sepia) o maganos (pequeños calamares). Del agua salada pasamos a la dulce, la cual nos ofrece truchas, salmones y deliciosas angulas.

De los mariscos remarcar los centollos, langostas, bogavantes, percebes, almejas, mejillones, muergos, berberechos, cigalas, caracolillos y nécoras. Decir que es en la bahía de Santander donde más se aprecia.

Pero estos alimentos no sólo abarcan negocios en la pesca, si no también, y cada vez con más fuerza en la conserva. Hoy en día, Santoña, Laredo y Castro Urdiales acaparan el 80% de la producción nacional de la conserva de anchoas, así como del bonito, el atún o la sardina, entre otros.

Otro de los oficios tradicionales y actuales de esta zona es la ganadería. La raza autóctona de vacuno es la Tudanca, rústica y de aspecto primitivo, de gran calidad. Destaca entre las numerosas ferias ganaderas la de Torrelavega, la más importante del sector en España. El cerdo (o como le llaman en muchas zonas, chón) de la matanza casera también es muy apreciado ya que además de su carne fresca y adobada, se obtienen excelentes embutidos, sobre todo en Liébana, donde la altitud favorece el proceso de secado. El cabrito y el cordero también son consumidos con frecuencia, sobre todo en Liébana y en Campoo. Las aves de corral poca significación tienen fuera del consumo doméstico, si bien son conocidos los sabrosos pollos "picasuelos" o "tomateros". En cuanto a la caza, Cantabria alberga en su naturaleza desde las sordas y perdices hasta el venado, corzo o jabalí, que encuentran sobre todo en el valle de Cabuérniga y e Liébana.

Pero el cuidado de algunos de estos animales no sólo nos proporciona carnes o embutidos sino también leche y deliciosos quesos. De estos te hablaré ahora:

Los quesos con denominación de origen (3 de los 11 que cuenta España) son: El Queso de Cantabria: que se produce en varios lugares a partir de leche de vaca y es suave y mantecoso, aquí lo llaman queso de nata. El Queso genérico de Liébana: son quesos lebaniegos que se elaboran a partir de leche de oveja, vaca y cabra; hay tres variedades: Picón (el mejor es el de Tresviso), Ahumado (de Aliva) y el Quesuco (de Lebeña, por ejemplo). Los tres son quesos fuertes de sabor y de cuidado proceso de curación.

Y sin denominación de origen, destacamos el pasiego fresco, que se elabora con leche de vaca, y conserva el aroma de ésta, en la zona de Pas; el de Lebeña, parecido al anterior con un sabor y olor muy agradable, el de Campoo de Valles elaborado con leche de vaca, oveja y cabra, o mezcla de las tres o el de valluco de Valderredible, que es un queso artesano puro de oveja.

Cantabria, como casi todas las comunidades Españolas tiene guisos tradicionales. Se suelen distinguir dos el montañés y el marinero.

Del montañés diremos que sus componentes principales son la alubia, garbanzos y la berza, añadiendo carne de cerdo y morcilla de arroz. Se suele decir que cuando un cántabro como un guiso montañés no precisa de algo más como postre.

Del guiso marinero, decir que el más tradicional es el que se elabora con bonito, patatas, cebolla, pimienta y tomate, pudiendo llevar también guindilla, pimienta y vino blanco. Otros que también merecen ser citados son la merluza en salsa verde, los calamares encebollados o en su tinta, los bocarte y las almejas a la cazuela.

No podemos decir que Cantabria en general tenga una alta tradición agrícola, pero algunas zonas en particular, como Novalés, Valderredible, Isla, Guriezo y Moruelo y Liébana, que por su microclima han cultivado productos de alta calidad. Isla, es famosa por sus pimientos; Valderredible se caracteriza por su cultivo de patatas de sus tierras de secano; Liébana, ha explotado el cultivo de legumbres, sobre todo los garbanzos, por ser tan utilizados en el cocido lebaniego, así como frutos secos y viñas para el orujo de Pote. A menores escalas se encuentran las cosechas de alubias de Meuelo y Guriezo, mientras que en las altas tierras de Liébana (puertos de Aliva en el municipio de Camaleño) se destaca el “Té de los puertos” una planta silvestre muy cotizada, que permite obtener una infusión de color amarillo claro con un sabor y gusto muy agradable y suave. Se suele combinar con el orujo de Potes para hacer más ligeras las digestiones.

Puesto que ya te he introducido algunas cosas del orujo, me extenderé un poco más en este tema. El Orujo, o vino tostadillo, se puede decir que es la única bebida genuina de la región. La excepcional ubicación y climatología de la comarca indujo a los romanos a introducir el cultivo de las viñas. De los restos que quedan tras el prensado de la uva para la obtención del mosto, se elabora el orujo, de sabor dulce y refinado aroma que le convierten en excelente digestivo, como he dicho anteriormente. Es un aguardiente que hasta hace unos años se destilaba de forma artesanal con alquitaras de cobre. Pero por cuestiones de sanidad etc, se prohibió esta forma tradicional y se pasó a elaborarse industrialmente, evidentemente, a nosotros, amantes de lo casero nos gusta mucho más el que se producía antiguamente, pero, hija, las leyes son las leyes. El mito del orujo cuenta que los dos sistemas que indican su bondad son el rosario (cadena de burbujas que debe quedar flotando cuando se agita la botella) y el aroma (que se comprueba como si se tratara de un perfume y que, una vez evaporado debe oler a pepita de uva).

Este orujo, consumido desde tiempos inmemorables ha ido conquistando todos los paladares del país.

Pasaré ahora a hablarte de los productos más dulces. Para empezar te diré que es frecuente ver en las carreteras regionales, sobre todo de las zonas de Liébana y Campoo) tradicionales colmenas, los dujos, fabricadas con el tronco hueco de un roble. Destacamos la miel de brezo. En cuanto a la repostería, decir que está basada en la leche y sus derivados como la mantequilla. En primer lugar, hay que hablar de los sobaos y la quesada pasiegas, ambos típicos de Valle del Pas. También destaca el hojaldre con sus diferentes nombres y formas: *corbatas* en Unquera y San Vicente, *pantortillas* en Reinosa, *polkas* en Torrelavega y *sacristanes* en Liérganes. Otros dulces notables son

los frisuelos y el canónigo, ambos de Liébana, los corazones en Liérganes y La Cavada y los palucos de Cabezón de la Sal. Cantabria, pero sobre todo Santander y provincias como Torrelavega, son tierras aficionadas a las pastelerías.

Bueno yo por mi parte creo que no tengo nada más que contarte. Toma, te regalo este libro de recetas tradicionales, de esta manera ya tienes completo el estudio de la gastronomía Cántabra. Espero que nos volvamos a ver pronto.”

De las recetas que venían en el libro destacué para ampliar mi diario las siguientes:

SARDINAS O ACHOAS EN CAZUELA

Ingredientes:

36 sardinas	una hoja de laurel
300 gr de cebollas bicadas	dos decilitros de aceite
1 cucharada de pimentón	sal

Realización:

Las sardinas, una vez escamadas, sin cabezas ni tripas y totalmente limpias, se sazonan con sal.

En una cazuela de barro, con el aceite, se rehogan la cebolla y el laure. Una vez rehogados, se añade el pimentón, que se rehoga también un poco, procurando que no se queme, y se incorpora agua, sólo una taza, pues las sardinas deberán cocerse con el caldo que ellas mismas desprendan.

En este punto, se colocan las sardinas, unas junto a otras, apenas cubiertas por el líquido. Se tapa la cazuela y se cuece a fuego lento. De vez en cuando se rotará la cazuela a fin de que no se peguen las sardinas.

SOBAOS PASIEGOS

Ingredientes:

1 Kg de azúcar	sal
1 Kg de mantequilla	levadura
900 gr de harina	ralladura de limón
12 huevos	1 cucharada de ron o anís

Realización:

Se mezclan el azúcar con la mantequilla y se añade la sal y la ralladura de limón, seguir amasando.

Se añaden los huevos poco a poco y después el licor, al final la harina y la levadura. Batir hasta obtener una masa homogénea.

Colocar la masa en moldes de papel e introducirlos al horno hasta que los sobaos queden bien dorados.

Otra aventura más finalizada y otra nueva por emprender. El tren para esta vez en el **País Vasco**.

Nada más llegar a mi hotel, me dan un folleto informador de las actividades culturales preparadas para el día y leo: “conferencia sobre la cocina Vasca”, sin pensarlo un minuto, me informo del lugar y la hora y me acerco.

El conferenciante empieza:

“El pueblo Vasco se caracteriza por su carácter, tan devoto por sus tradiciones y amante de la comida, alrededor de la cual gira buena parte de sus vidas sociales. La gastronomía del País Vasco está determinada no sólo por los oficios tradicionales y los recursos naturales, sino también por el clima, o el relieve. En primer lugar analizaré estos puntos, para que a partir de aquí sea más fácil entender y poder relacionar todos los platos típicos de este territorio.

En cuanto al clima diremos que tiene una peculiaridad y es la mezcla del clima típico oceánico, caracterizado por abundantes precipitaciones, temperaturas suaves con escasa oscilación térmica (incluimos en este clima las zonas de Donostia y San Sebastián) y el mediterráneo continentalizado, con inviernos más duros y veranos más secos, (en este clima destacamos el centro y sur de Álava, Vitoria y Gastéiz).

Pasamos ahora a analizar los restantes: La agricultura, a pesar de ir decayendo a lo largo de la historia, aun sigue teniendo gran importancia en estas tierras. En Guipúzcoa y Vizcaya, la actividad agraria se limita a la producción de maíz, patata y los forrajes. En Álava, especialmente en la zona central y del sur se desarrolla una agricultura mediterránea (por el clima explicado anteriormente) donde destacan el olivo, la vid y cereales. Pero de todos estos productos la producción de patatas y trigo es la más abundante. En cuanto a la ganadería decir que viene de hace mucho tiempo atrás debido a la cantidad de pastizales aptos para el ganado tanto bovino, destinado fundamentalmente a la producción lechera, la cabaña ovina (latxa) y finalmente cobrando cada día mayor importancia el ganado porcino y avícola.

Desde hace siglos, y debido a su situación geográfica, en el Golfo de Bizkaia, los vascos son grande marineros. La pesca ocupa pues un puesto muy importante, debido a su tradición y a la cantidad y calidad de sus especies. El consumo de pescado a sido siempre mayoritario. Esuskadi ocupa el tercer lugar en capturas y número de pescadores, detrás de Galicia y Andalucía. Las principales especies capturadas son: merluza, sardina, anchoa, atún, bacalao, verdel (caballa) y chicharro. Otro aspecto importante es la minería, en especial la del mineral del hierro, conocida y explotada desde la antigüedad.

Todos ello nos puede dar una idea sobre la alimentación típica y actual del País Vasco. Trabajos duros como la minería, agricultura, pesca y ganadería, requerían gran cantidad de esfuerzos, si a esto le añadimos las características climáticas, nos da a entender que los vascos comerían gran alimentos con gran aporte energéticos y calientes (para los días fríos) o refrescante para esos días secos de la parte vasca “mediterránea”.

Se podría decir que el paraíso gastronómico del País Vasco es un mestizaje de las costumbres marineras y de una cultura de montaña. A esto, desde hace unas décadas se le añade una cocina moderna de alta calidad, con la aparición de la llamada Nueva cocina vasca.

En cuanto a los pescados frescos típicos, como la merluza, bonito, besugo, txangurro, chipirones, la ventresca, las anchoas de Getaria o las angulas, diremos que han sido protagonistas de diferentes recetas, con distintos ingredientes. Han dado lugar a platos como: el marmitako, la zurrurutuna, las kokotxas y muchas más variedades. Analizando los crustáceos y moluscos, recordaremos la lapa, el bígaro, el mejillón, la

ostra, las almejas de río y de mar, el percebe, la quisquilla, la nécora o el centollo. Tanto estos últimos como los pescados nombrados, decir que se le suele añadir salsas como la pil pil, la vizcaína, salsa verde, ajorreiro, que son auténticos monumentos de la gastronomía local con capacidad ancestral para realizar una cocina refinada, más allá de la simple exaltación de sus excelentes materias primas.

De las carnes diremos que son inmejorables y que se asan a las mil maravillas, se suele decir que en Euskadi la parrilla es casi un rito. Destacamos las chuletas de Azpeita, el cordero, el gorrín la chuleta de buey a la bilbaína o al estilo de Vologodio, el capón al burrunzi y las codornices en hoja de parra.

En el área de las bebida destacamos que la más popular es el Chacolí, un tipo de vino ácido y ligero, cultivado en las cercanías del mar. Hay que mencionar que parte de la Denominación de Origen Rioja se asienta al sur de Álava, dando lugar a una subzona llamada Rioja Alavesa. El consumo de sidra, que antiguamente estaba bastante pronunciado, ha disminuido, las que mejor fama guardan son las de la zona de Guipúzcoa que a diferencia de la asturiana no tiene espuma.

Como bien he marcado antes, los productos naturales eran y son los que más se utilizan y explotan para la elaboración de sus alimentos, por lo que no es de extrañar que para la elaboración de la repostería utilicen la leche como producto base. Entre los que destacamos: la leche o crema frita, la mamía, intxaursalsa, canutillos de crema fritos, pantxineta, franchipán, sopa cana, los rellenos de Vergara, bizcochos de Mendaro, la tarta de almendra de segura, mantecadas de Tuleda, los almendrados de Tolosa y los tarros de yema de Villarreal de Urrechua.

Pues bien, esto ha sido todo en cuanto a la gastronomía Vasca, simplemente me queda decir que el sabor y el saber , vocablos cerca en el diccionario, no están lejos en la realidad culinaria de nuestro país. Muchas gracias por vuestra asistencia y que vuestro interés por la gastronomía y las culturas no muera nunca”

A la salida teníamos unos libritos donde salían los productos típicos del País Vasco y alguna de sus recetas, estos son:

MARMITAKO

Ingredientes:

600 gramos de atún o bonito cortado en trozos del tamaño de una nuez
2 cebollas grandes trinchadas
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de pimentón
1 hoja de laurel
1 kilo de patatas
2 decilitros de aceite
1 trozo de guindilla (facultativo)
100 gramos de pan, cortado en rebanadas finas
sal

En un puchero o en una cazuela de barro honda se ponen a cocer las patatas, cortadas en trozos cuadrados, y el laurel.

No debe escatimarse el agua, pues el marmitako debe resultar caldoso.

Mientras, en la sartén, con el aceite, se frien la cebolla y los ajos, a los que, cuando empiecen a dorarse, se les añade el pimentón y la guindilla.

Se remueve un poco con la espumadera y se vierte todo en la cazuela que contiene las patatas.

Cuando falte poco para que terminen de cocerse se les añade el atún y un poco de sal. Unos minutos más de cocción con la cazuela tapada y se echa el pan.

Después de unos hervores queda el plato en disposición de servirse a la mesa, cosa que se hará en la misma cazuela.

BIZCOCHOS DE BERGARA RELLENOS

Para el bizcocho:

6 huevos
200 gramos de azúcar
200 gramos de harina
80 gramos de azúcar lustre
canela en polvo

Para el relleno:

10 yemas de huevo
150 gramos de azúcar

Se montan los huevos en el perol, con el azúcar, cerca de la plancha de la cocina para que se caliente un poco la masa y se facilite así el esponjado del bizcocho.

Una vez montados, se añade poco a poco la harina, tamizada y, en placas forradas de papel blanco untado de manteca y con un espolvoreo de harina, se marcan líneas largas de masa puesta en manga de boquilla ancha y lisa, como si se tratara de hacer bandas para brazo de gitano.

Se espolvorea azúcar lustre por encima y se cuece a horno suave.

Una vez cocidas las bandas de bizcocho, se desprenden del papel y se cortan trozos rectangulares e iguales, que se ahuecan un poco, se rellenan con yema blanda (puede hacerse también con mermelada espesa, crema o cabello de ángel) y se juntan de dos en dos.

Se bañan en un almíbar al que se ha dado punto de bola y se ha dejado enfriar.

Se disponen en una placa, se les espolvorea un poco de canela y se secan en la estufa o a la boca del horno.

Se envuelven en papel fino.

Yema para el relleno: se ponen en un cazo los 150 gramos de azúcar y un poco de agua para deshacerlo. Se deja cocer hasta que el jarabe se tiene casi a punto de bola 30 grados en un pesajarabes.

En otro cazo o en un perolito se deslíen las diez yemas, con el batidor pequeño.

A éstas se les añade despacio el jarabe y, sin dejar de removerlo, se van espesando a fuego lento; no directo, pues se pega con suma facilidad.

En cuanto se haya espesado y cocido, se vuelca en una fuente para que se enfríe.

En cuanto a los productos típicos destacamos las alubias de Gernika; el bonito del norte y el cimarrón; el cordero lechal; la patata; el queso Idiazábal; el pimientito de Gernika y el besugo.

Fin de mi estancia en el País Vasco. De nuevo nos espera el “La Chaco” para adentrarnos en una nueva expedición. Rumbo a mi futura parada, oímos algo por los

altavoces de “La Chaco”: “el tren ha sufrido una avería rogamos que todos bajen pausadamente en esta parada. Les informo que nos encontramos en tierras de **Navarra**, concretamente en Pamplona, desde esta estación les indicaremos cuando pueden subir de nuevo al tren. En nombre de toda el equipo, disculpen las molestias. Gracias”.

Una vez que había salido del tren me junto con unos compañeros de viaje con los que había estado hablando antes y nos dirigimos a un bar que decían que tenía abierto todo el día. Nos pedimos lo siguiente:

Chuletas de cordero a la Navarra; elaboradas con jamón, cebolla, tomates maduros, chorizo de Pamplona, manteca de cerdo y aceite.

Garbure navarro; que consta de lomo de cerdo, salchichas, tocino, hueso de jamón, guisantes desgranados, habas sin la vaina, judías peladas, patatas y col.

Tortas de Chachigorri: hechas con chicharrones, harina, azúcar, huevos, mantequilla, y ralladuras de limón.

Tabla de quesos del Roncal (elaborado con leche de oveja, propio del valle Roncal de Navarra), Cuajada- Mamia- (elaborado con leche de oveja, característico tanto del País Vasco como de Navarra); Requesón (también de leche de oveja, propio de la zona noroccidental de Navarra y el País Vasco) y el Gaztazarra (de oveja, tradicional del norte de Navarra y del País Vasco).

Mencionar también otros de los platos que nos ofrecían pero que evidentemente nuestra saciedad impidió que los probásemos. Estos eran: truchas a la Navarra, el corderito a la Chilindrón, pochas a la Navarra, cochifrito, perdiz en chocolate y huevos carlistas.

Como no, también pedimos algo de vino, para acompañar a estos suculentos platos.

La carta de vinos era bastante extensa, con una pequeña introducción sobre la historia de estos. Entre otras cosas decía que los vinos navarros tenían una personalidad emergente y vanguardista, con un estilo propio donde los vinos rosados habían ganado prestigio, junto con peculiares vinos blancos de chardonnay, tintos sabrosos donde se hermana el tempranillo con la cabernet y la merlot, así como dulces, destacando el de moscatel.

De todos los productos, tanto de las comidas, como del vino, saqué la conclusión que la gastronomía Navarra era muy parecida a la del País Vasco y la de Aragón, pero quizá un poco más imaginativa, con una mayor afinidad con la francesa y con la del Beran.

A la expuesta opinión que mostré sobre la gastronomía aragonesa, Pedro, mi compañero de viaje hizo algunas puntualizaciones:

“Compañero, permíteme que te hable un poco de la gastronomía de mi tierra originaria, puesto que veo que tus conocimientos son algo vagos.

El paisaje de **Aragón** es viril, estilizado en formas, que muchas veces recuerdan al pasado, desde el románico al mudéjar. Su cocina, es por consiguiente, grave, concisa, rica en lo natural y su excelencia se apoya no en la abundancia de materiales, sino en la calidad de los mismos. Por ello tiene un punto de arcaísmo, y nos recuerda a la vida sencilla y nómada de los pastores.

Destacamos desde el conocido jamón de Teruel afamado por su calidad debido a que su clima frío y seco permite un curado perfecto y de forma natural. Al excelente aceite de calidad. Es un aceite de oliva virgen extra, que se obtiene de las variedades de Empeltre y Arbequina. Pasando por los productos como los espárragos montañeses, las cabezas de cordero, las criadillas.

Sin olvidar, claro está, nuestros quesos, como el de Albarracín (de leche de cabra), Ansó-Hecho (elaborado con leche de vaca y oveja) así como el procedente de Samper de la Calanda, Teruel, de queso de cabra, el llamado Calanda.

Yo, como amante de las verduras os voy a dar la receta de los ESPÁRRAGOS MONTAÑESES.

Para 4 personas:

5 o 6 colas de cordero

3 decilitros de aceite o manteca

4 pimientos

800 gr de tomates maduros

100 gr de harina

sal

De las colas se emplea las partes estrechas, se desechan y la parte más ancha se divide por la mitad.

Se cortan y se cuecen en agua y sal. En una sartén se fríen los pimientos pelados, cortados a tiras largas. Una vez fritos se añade los tomates pelados y troceados, se sazonan con sal y se fríen hasta que el tomate quede bien reducido.

Las colas de cordero cocidas se sacan del caldo y se dejan enfriar; se sazonan con un poco de pimienta molida, se pasan por harina y se fríen en el aceite o manteca hasta que quedan doraditos. Se acompañarán con el pimiento y el tomate, ambos bien fritos.

Espero haber ampliado un poco más vuestro conocimiento sobre mi tierra, sobre Aragón”

Cuando oímos por los altavoces de la estación que el tren ya estaba disponible para emprender de nuevo el viaje, llamé enseguida a mi hermana que vivía en Barcelona. Mi próxima parada sería la de “Sants” donde mi hermana me estaría esperando.

Nada más llegar, me llevó a una de las librerías más importantes de la Capital Catalana “La Central”, donde había un apartado específico sobre la gastronomía. Evidentemente, mis ojos me dirigieron allí, donde elegí uno acerca que la comida típica de **Cataluña**. En la introducción decía algo así como:

“La gastronomía catalana es muy extensa y su extraordinaria riqueza reúne las más variadas características sobre una base de cocina rural, hogareña y payesa (hoy bastante extinguida). Su variedad se debe de hacer propias las tendencias culinarias de los muchos pueblos que han forjado su historia. Por ejemplo, la cocina de Barcelona, es un mestizaje de la gastronomía valenciana, los sólidos platos que tocan la tradición central y la de Aragón y esto es porque la ciudad Condal es una capital habitada por naturales de todas las regiones de Cataluña y del resto de España.

A esta diversidad se le añade su individualismo. Existe un genio inventivo particular, gracias al cual los mismos platos presentan infinidad de variaciones, no sólo locales sino, incluso, familiares. Va ligada a los productos del campo y a las necesidades de las estaciones, tan variables del Mediterráneo.

El primer paso para entender la gastronomía catalana es pensar en una amplia combinación de sabores tales como el ajo, la canela, las frutas y los productos de la huerta, con pescados y carnes.”

Del tema las verduras y las hortalizas destacamos: la coliflor con pasas; les “carxofes ofegades”, las espinacas o habas a la catalana, “samfaina”, “escalivada”; entre otras.

Dentro del apartado de las carnes y pescados podemos referirnos a los llamados “platos de caliente” o a la carne o pescado en sí.

De los pescados destacamos los salmonetes, la lubina, el bacalao (bacallà), la escórpera, la dorada, el dentón. Si nos referimos a las carnes hablamos del cordero, el pavo, pollo, conejo, ternera, cerdo, y como no los embutidos (en especial los de Vic). Podríamos incorporar en este grupo a los caracoles, alimento muy utilizado desde mucho tiempo atrás.

De los quesos destacamos el Bardià, Brossat, el de Drap, el de Congost, entre otros.

Con estos productos se hacían, olletas, “suquets de peix”, arroz tanto de carne, como de pescado, como mixto; caldo de pescado o de carne etc.”

HABAS A LA CATALANA

Para 6 personas

5 kilos de habas	2 dientes de ajo picados
300 gramos de butifarra negra especial para habas, en un trozo	3 tomates medianos maduros, pelados, sin semillas y picados
1 trozo de tocino entreverado, de forma rectangular, de unos 4 centímetros de ancho por 5 o 6 de largo, aproximadamente, para una vez cocidas las habas cortar de este trozo 6 u 8 lonchas	1 vasito de vino rancio
80 gramos de tocino entreverado cortado en forma de palitos largos y estrechos (llardons)	1 copita de anís seco
2 cucharadas de manteca	1 atadillo de hierbas compuesto de tomillo, laurel, romero, menta y un canutillo pequeño de canela, todo bien atado con un fino bramante
1 cebolla grande picada	½ cucharadita de azúcar
	perejil
	pimienta molida
	sal

En una cacerola u olla con manteca, puesta sobre el fuego, se empieza a freír el trozo rectangular de tocino, por todos los lados, hasta que quede bien frito: en este punto se saca de la cacerola y se echan los bastoncitos (llardons) de tocino, que se dejan freír un poco, para echar a continuación la cebolla, los ajos y el atadillo de hierbas.

Cuando la cebolla empieza a tomar color se le agrega el tomate, que se deja rehogar un poco, para incorporarle acto seguido las habas desgranadas; tápese la cacerola y déjense también rehogar un poco las habas; seguidamente se le echa el vino rancio, el anís, el trozo de tocino frito y la butifarra, sazonando con sal, un poco de pimienta y el azúcar, agregando unos cucharoncitos de caldo, hasta cubrir las habas. Se tapa la cacerola, poniendo un papel de barba o estraza bajo la tapadera, y se dejan cocer suavemente. Minutos antes de terminar la cocción se saca la butifarra (con el fin de que no se deshaga); las habas deben seguir cociéndose hasta que estén tiernas.

Antes de servir las se retira de la cacerola el atadillo de hierbas. Las habas se vuelcan en una fuente honda o legumbreira, y por encima se dispone la butifarra, cortada en 6 u 8 trozos, alternada con otros 6 u 8 trozos del tocino entreverado, con el que hemos comenzado nuestra receta.

Finalmente, se esparce por encima de las habas un poquito de perejil picado y se sirven bien calientes.

Y para acabar con un buen sabor de boca estudiamos la repostería. La tradición suele ligar las festividades religiosas con los más aquilatados dulzores. Antiguamente, y

para algunas personas aún en la actualidad, en Cuaresma son muy apreciados los buñuelos; en San José, destaca la crema, y en la Pascua las “monas” catalanas. En la festividad de Todos los Santos son típicos los panellets y en Navidad, el turrón y las “nueles””

Pero para acompañar todo esto, precisamos de un vino, que por la proximidad que presenta Cataluña con Francia, toman como patrón a los Burdeos, Borgoñeses, Alsacia, Champagne, adaptados, claro está al clima mediterráneo” y de un afamado Cava.

Mas la variedad de vinos catalanes nada tiene que ver a la de la **Rioja**. Me viene a la memoria el viaje de hace unos años a dicha comunidad. Caracterizada por sus viñedos y cocina típicamente agrícola, como sus vecinos los navarros, que utilizan toda la vega del Ebro y sus afluentes para tener exquisitas verduras; las cuales, las utilizan tanto solas, como en menestras, o acompañando a cualquier plato típico riojano. De sus tierras más fértiles naces unas excelentes patatas, siendo por ellos, las protagonistas de un plato típico de La Rioja, (Patatas a la Riojana). La carne de cerdo y las aves como las perdices como las codornices se incluyen dentro de sus platos. Es aún típico en algunas partes de La Rioja comer platos de trozos de cerdo como la oreja, las patas, la lengua, el rabo...El ganado de cabras es básicamente utilizado para la elaboración de quesos, destacando el Camerano (propio de la sierra de Cameros).

Sus vinos cobran gran reputación, sobre todo los tintos de reserva, con predominio de las bodegas centenarias que rinden culto a la uva tinta noble española, la tempranillo.

Alguna de sus recetas típicas es la siguiente:

PATATAS A LA RIOJANA

Ingredientes (4 personas)

1 kg. de patatas.	2 cebollas
300 gr. de cordero.	Un vaso de vino blanco.
Chorizo fresco o medio curado.	Aceite de oliva virgen extra
3 tomates maduros.	Pimentón
2 pimientos choriceros.	Perejil
2 pimientos verdes.	Sal

Importante que las patatas se corten "cascandolas". Es decir que cuando se corten en trozos medianos, suenen "clas", "clas", "clas". Así el caldo quedará más espeso y será más rico.

En una cazuela con aceite rehogamos la cebolla y los ajos, todo bien picadito. Cuando estén dorados añadimos la carne de cordero picada en trozos pequeños, le damos unas cuantas vueltas y a continuación añadimos las patatas y los pimientos verdes cortados, con un poco de sal, pimentón, el laurel y el perejil. Una vez bien rehogado cubrimos con agua. Dependiendo de si el chorizo esté más curado o no, lo añadimos en este momento o esperamos que hierva un poco. Probamos para ver si necesita sal y dejamos hervir lentamente la cazuela hasta que esté todo este en su punto.

Tras mi estancia de dos días en Barcelona subí de nuevo en el La Chaco para dirigirme esta vez a **Castilla la Mancha**. Estuve unos días en una Casa Rural y durante el viaje de vuelta escribí todo lo que la experiencia, los testimonios y la estancia me enseñaron. Esto fue lo que plasmé en mi diario:

“Tierra de orografía llana, con abundantes cultivos de cereales dan de comer a conejos, liebres, perdices y rebaños de cordero. Estos son la base de una cocina caracterizada por el uso de todas las partes de los animales. El hígado, corazón, tripas de estos son guisados con maestría para hacerlos tiernos, sabrosos y no menos energéticos. Debería hacer mucho frío o el trabajo debía ser muy arduo para poder comer platos como cachuela, tojuntó, gazpachos, gachamigas etc.

De la leche de oveja elaboraban los quesos, tales como “ Manchego”; “Oropesa” (procedente de Toledo) y “Valle de Alcudia” (procedente de Ciudad Real).

La harina, el pan los utilizan para guisar de forma natural. Acompañadas de un buen queso, buen vino y alguna perdiz escabechada de la orza tenían en la despensa suficiente comida para no padecer ninguna época del año.

Todos los guisos están acompañados de ajos, especias y embutidos que le dan un sabor a la cocina manchega característico. Cocina pastoril totalmente solamente de vez en cuando se le suma el pisto para acompañar la carne.

Se utiliza muchísimo la manteca de cerdo para sofreír en guisos sustituyendo al aceite de oliva, que queda en un segundo plano, siempre hablando del origen de los platos, ya que hoy en día esta ha sido sustituida por el aceite de oliva.

La presencia de viñedos da lugar a vinos, que han adquirido gran importancia como el Valdepeña, o como el de La Sierra de Alcaraz.

El morteruelo es otro plato que nos invita a pensar cómo desarrollaron técnicas de conservación a base de añadir especias elevando presión osmótica, disminuyendo la cantidad de agua impedían el desarrollo de los microorganismos y hongos, y la adición de vinagre disminuía el pH aumentando el tiempo de conservación.

La berenjena escabechada con hinojo, escabeches de perdices y codornices, el propio queso, los zarajos de Cuenca son, entre otros, de los platos más típicos de Castilla la Mancha.

De las recetas que me proporcionaron, destaco, de forma subjetiva la siguiente:

ESCABECHE DE BERENJENAS CON HINOJO

Ingredientes:

8 berenjenas	hinojo
1 decilitro y medio de aceite	perejil
1 limón	pimienta molida

Las berenjenas se pela, se parte por la mitad y se sazonan con sal. Se echa en un bol el zumo de limón, el hinojo y el perejil picados, le añadimos un poco de sal y el aceite y luego se remueve con un tenedor.

Antes de servir las se asan las berenjenas en las parrillas, y se echan unas ramitas de hinojo por encima.

Mi próximo destino eran las tierras de la capital de España. El tren paró en la estación de Chamartín, y me dirigí seguidamente a casa de mis tíos. Durante el trayecto, le pregunté al taxista si era Madrileño, y al ser su respuesta afirmativa, le pregunté sobre sus largos años de experiencia en la capital, las costumbres, la cocina... y esto fue lo que me contó:

“Quizá sea en **Madrid** donde mejor se coma de toda España. Alimentos frescos de alta calidad y buenos fogones hacen de esta capital y alrededores delicias gastronómicas.

La cocina típica madrileña está escondida detrás de nombres impuestos de platos no típicos de Madrid: cocido madrileño, callos a la madrileña, sopa a la madrileña etc. Teniendo buena vega como la de Aranjuez, la cocina es más pastoril que agrícola. Destaca la incorporación de pimentón en muchos guisos como la sopa de ajo, cocido etc. Son platos de alto poder energético con un importante papel en la presencia de proteína animal en casi todos los platos a excepción de la sopa de ajo. Son famosos sus asados de cordero y de cochinillo, así como sus callos, guiso de vientre de vaca o ternera con morro y pata, acompañado de chorizo, jamón, cebolla, zanahoria, puerro, ajos, un buen chorreón de vino y pimienta. Utilizan toda las partes del cordero y ternera así son famosos sus menudillos, criadillas etc.

Utiliza , sin embargo , verdura en la tortilla , junto a la patata y cebolla. La tortilla a la capuchina se elabora con puntas de espárragos blancos o trigueros, patatas , cebolla y miga de pan blanco rallado.

No podemos olvidar los guisos de legumbres que sí son típicos de Madrid como el potaje de Cuaresma de garbanzos y espinacas, las judías del tío Lucas y sus lentejas.

En la despensa hay también perdices y codornices que bien estofadas o escabechadas están muy sabrosas.

Quisiera resaltar un postre o desayuno, las torrijas y leche frita, que siendo utilizada en otros lugares es en Madrid donde más se renombra junto con los "Roscos del Santo", que se comen por San Isidro, patrón de la ciudad.

Como vemos la cocina de Madrid tiene un fondo gastronómico de Castilla la Mancha, natural, sabroso y espontáneo, con aditamentos de algunas especialidades regionales. Que no nos hace olvidar el pasado de buenos cazadores que hubo.

Sin embargo, y aunque resulte paradójico considerando su situación geográfica, en su gastronomía abundan los pescados que se encuentran aquí en cantidad y calidad excepcional. No es coincidencia ya que la ciudad alberga el segundo mercado central de pescado del mundo, tras el de Tokio. Entre sus recetas más tradicionales destacan el besugo al horno y el bacalao. Sin embargo no se quede sin probar la fantástica variedad de pescados y mariscos preparados con recetas de toda la geografía española y de la cocina internacional que aquí podrá encontrar.

Y nada más madrileño que acompañar una cena con una reciente denominación de origen; "Vinos de Madrid", jóvenes, afrutados y aromáticos en sus versiones de tinto, rosado y blanco. Y aún más castizo será terminarla con los mucho más tradicionales destilados, los anisados de Chinchón.

A pesar por tanto de no tener mar, goza de pescado fresco y aunque no resalte por su ganadería buena carne.

Anota esta receta característica de Madrid:

SOPA DE AJO A LA MADRILEÑA

Ingredientes:

3 dientes de ajo	1 cucharada de pimentón
100 gr de pan cortado a rebanadas delgadas	½ decilitro de aceite
	2 huevos

En una cazuela de barro se fríen, con aceite los ajos picados. Antes de empezar a tomar color se añade el pan, que se rehoga un poco con el aceite y se espolvorea con el pimentón; seguidamente se moja con un litro de agua caliente y la correspondiente sal. Se deja cocer unos 15 minutos, suavemente.

Momentos antes de servir la sopa, se le añaden dos huevos bien batidos, en dosis sucesivas, con objeto de que se coagules.

Cuando llegué a casa de mi tía, no me esperaba una sopa de ajo, sino que en este caso, mi tía había optado por un cocido madrileño.

Tras estar unos días con ellos, de nuevo me espera el tren, estaba a punto de conocer las tierras de **Castilla León**.

Mientras iba paseando por las tierras castellano leonesas, me encontré con un señor que a pesar de no ser natural de Castilla y León, se había integrado tan bien, que había estudiado cultura, orígenes y por supuesto gastronomía del nombrado territorio español; esto fue lo que nos contó:

“ La cocina castellana y leonesa está influenciada por las culturas árabe, judía y cristiana que tras su evolución se ha ramificado en un gran abanico de recetas tradicionales. De ahí que la cocina castellana y leonesa sea el resultado de un buen número de fusiones que han degenerado en un amplio abanico de recetas, todas ellas diferentes y con personalidad propia marcadas por la tradición comarcal.

Castilla y León es una de las regiones europeas con mayor número de productos tradicionales derivados de la actividad agraria. Su lugar privilegiado en el potencial de las cabañas de vacuno, ovino y porcino de España permite que llegue al mercado un amplio abanico de alimentos de carácter ancestral. Productos de huerta, frutas, vinos, quesos, carnes frescas y curadas, y legumbres conforman la pirámide alimenticia de los castellanos y leoneses, Esta riqueza agroganadera se complementa con alimentos procedentes del bosque: setas y hongos, objeto de la industria conservera, o frutos de las masas forestales como la castaña y el piñón. A todo esto se suman otros alimentos derivados de la flora, como las mieles. No nos podemos olvidar de los ríos que proporcionan gran cantidad de pescados y crustáceos. Ni, por supuesto, podemos dejar a un lado las ancas de rana o los caracoles.

De las carnes destacamos el cordero castellano, cerdo, lechazo, cochinillo y cabrito asados o los guisados con las nombradas carnes. Y toda la extensa gama de embutidos.

De los pescados citamos las truchas, la tenca, el bacalao, así como los de agua dulce como las ancas de rana. De los crustáceos citaremos los cangrejos.

Sobre los quesos, decir que hay gran variedad entre los que marcamos los siguientes:

Burgos, elaborado con leche de vaca y oveja; el Castellano, con leche de oveja; La Armada ,elaborado con leche de vaca, propio de la Armada , León, Valdeón, a base de mezcla de leches de vaca, cabra y oveja, propio de Valdeón, León y el Tiétar, de leche de cabra, procedente del valle del Tiétar, Ávila.

La repostería es uno de los productos tradicionales más enraizados en la cultura alimenticia de la región. Su origen está en el marcado carácter cerealista de grandes extensiones de su territorio. Destacamos las mantecadas de Astorga y el bollo maimón.

Pero a la gastronomía castellana y leonesa no les falta la ilustre compañía de vinos, entre los que destacan el Vega Valbuena y el Vega Sicilia, así como vino de Rueda o el de Toro, el vino blanco de Rueda, el Ribera del Duero...entre otros.”

COCHINILLO O TOSTÓN ASADO.

Ingredientes

1 cerdito de más o menos 3 semanas	1 vaso de vino blanco
2 dientes de ajo	pimienta molida
50 gr de manteca de cerdo	sal

En un cuenco se ponen unas ramitas de laurel y el vino blanco. Con la mezcla de la manteca y los ajos picados, se unta al cerdito y se le echa sal y un poco de pimienta. Se pone en el cuenco y se asa en el horno que no esté muy fuerte.

Cuando tome color se pincha para facilitar la expulsión del aire y ayudar a la formación de la corteza crocante.

Durante mi trayecto hacia Andalucía, me leí un libro que me compré en la librería de Barcelona acerca de la gastronomía de **Extremadura**. El resumen que extraje y que plasmé en mi diario fue el siguiente:

Región aislada, con abundantes recursos naturales para tener todo lo necesario para una buena alimentación, nos ha dado una cocina seria, grave y austera. La característica fundamental de la gastronomía extremeña es el gusto por el sabor natural, siendo siempre una cocina sencilla, de marcado carácter rural. La existencia de grandes campos de higos y cerezas le dan a Extremadura un papel turístico de los amantes de la naturaleza.

Es de destacar el cerdo ibérico criado bajo los carrascales de Montánchez, cerdo de elevada calidad que no de precio, que nos da los mejores jamones de Extremadura y quizás de los mejores de España, destinados a la exportación.

Tradiciones de gran renombre dan lugar a la extensa y variada gastronomía extremeña:

Carnes de corderos, chivos, perdices, faisanes, palomas, venados, jabalíes conejos, etc., son la materia prima de numerables platos y recetas guardados con recelo y expedidas por cocineros y cocineras entre fogones de posadas, restaurantes, conventos y monasterios.

Junto a la anterior y privilegiada materia prima, nombramos a peces de ríos como el barbo, la carpa, la tenca, la trucha, etc.

A estas dos opciones gastronómicas se suman magníficas muestras hortelanas o silvestres que complementa la cocina en estas tierras, donde no faltan magníficos quesos de cabra u oveja como de Acehuche de Cáceres; la Siberia de Badajoz, y por supuesto

la Torta del Casar, de casar de Cáceres; embutidos de cerdo, jamones de "pata negra", lomos, chorizos, morcones o salchichones de gran fama internacional.

En cuantos a los vinos y licores más típicos de esta zona del norte de Extremadura son los vinos de pitarra, los blancos de la Sierra de Gata, el Kirs (licor de cereza) del Valle del Jerte, el licor de bellota, licor de Frambuesa y la gloria. El buen vino de diversas zonas extremeñas es otra de las muestras orgullosas que complementan cada día más y mejor a la cocina extremeña, donde no faltan buenísimos licores.

En cuanto a platos destacamos: el Gazpacho extremeño, la caldereta extremeña, la pierna e cabrito al estilo de Badajoz o las patatas en escabeche con tenca a la cacereña.

Haciendo hincapié en la elaboración de PIERNA DE CABRITO AL ESTILO DE BADAJOZ:

Ingredientes:

2 o 3 piernas de cabrito
80 gr de manteca de cerdo

1 vaso de vino blanco
3 dientes de ajo

Se clavetean las piernas con tiras de ajos. Para mecharlos se clava un cuchillo de punta delgada en dos o tres sitios de la pierna para aromatizar ligeramente de ajo la carne. Se espolvorea de sal, se ponen en un cuneco, se riegan con la manteca de cerdo y se asan al horno algo vivo.

Cuando adoptan color rubio se rocían con el vino y mientras continúa la cocción, se riegan con su propio jugo

El tren llega a Tierras Andaluzas, me bajo del tren. Se nota que estamos en el sur, necesito sacar de la maleta algo una prenda de ropa más fresca, hacía muchísimo calor. Me voy directamente a buscar un Coche de Caballos para disfrutar del ambiente y la cultura andaluza. Paramos en tabernas típicas de la zona, en tiendas de productos típicos, en librerías....

Todo ello, junto con los testimonios de ancianos, me fueron suficientes para elaborar yo mismo un texto sobre la Gastronomía de **Andalucía**.

Trabajos arduos en los olivareros , viñas y algodoneros con climas extremos y duros se luchan con platos originales, diferentes y calóricos.

Contra el calor del verano y la posible deshidratación luchaban con el gazpacho, elaborado con agua y vinagre como refrescante, aceite como aporte calórico y la sal para disminuir el sudor, (ingredientes que han quedado en un segundo puesto con los demás que se han implantado en este alimento).

Contra el frío invierno cocido con un alto poder calórico con el aporte de gran cantidad de carne de cerdo. Guisados de carne y pescado. Sabroso embutido picante de cerdo. Gran cantidad de patatas guisadas o asadas criadas en los alrededores de riachuelos y ramblas de alto poder fértil.

De los pescados destacar el seco salado en toda la costa, con un buen aporte de hortaliza de rambla.

Es de mencionar el aporte de hidratos de carbono a partir de la harina o pan, con las migas. Plato típico de subsistencia equilibrado compuesto por una alta cantidad de harina o pan (Hidratos de carbono) con verduras fritas (hortalizas) lo que tenía de carne o pescado (Proteínas bajas) y melón, uva ... para refrescar (fruta). Siendo el aporte de grasas solamente el del aceite que se usaba para freír los alimentos.

Con unas almendras, migas de pan, ajos y aceite se elabora al ajo blanco, plato de un alto paladar. Variedades las hay, muchas, pues no es Andalucía una región pequeña, pero si unida por un alimento, despechado en la antigüedad y ensalzado hoy en día el aceite de oliva. No existe más unanimidad en el mundo de la dietética que las excelencias del aceite de oliva . Base de la cocina española, y por su puesto de la andaluza, nos aporta las grasas necesarias con un aporte de ácidos grasos equilibrados que no alteran los perfiles lipídicos en el organismo, bajando los niveles de colesterol. Gazpacho, almorejo, ajo blanco, alboronía (guiso de berenjenas, tomate, calabacín y pimiento), ensaladas, pipirrana, guisados, huevos fritos Los platos del huevo en Andalucía son variados y singulares desde la tortilla Sacromonte de Granada a los huevos a la flamenca de Sevilla, de la tortilla de patata rallada gaditana al huevo hilado cordobés o la sopa de gato de Cádiz.

La rica huerta andaluza pone en manos de los cocineros excelencias que hacen disfrutar al comensal: cazuela de habas verdes a la granadina, frito de espinacas y collejas a la ortega, ensalada almoraima, atún con tomate, alcachofas rellenas, pimientos a la malagueña, el ajo harina de Jaén, pipirranas etc.

No podemos olvidar la gran variedad de pescados que aporta la costa andaluza: mariscos, pescados blancos y azules son abundantes en todos los platos de la comunidad, coexistiendo con el aporte de proteínas con la carne. Rabo de toro, perdicés al torero, soldaditos de pavía, moraga de sardinas, bocas de la isla, chocos con habas Pero antes de comer y acompañados de un buen marisco de Huelva , podemos degustar un buen jamón curado, ya sea ibérico o no, de Trevélez o Jabugo y un buen vino ; montilla, fino, manzanilla etc. El aporte en vinos de Andalucía es genuino , vinos que fructifican en suelos de albariza y que adquieren su definitiva personalidad tras largos años de crianza en las botas, por el sistema de soleras y criaderas.

Los quesos provienen de rebaños de ovejas y fundamentalmente de cabra dando diferentes tipos de queso por su situación geográfica. Quesos : Alpujereños, de Aracena, de la sierra de Grazalema, La Calahora, de Pedroches, Rondeño, de la Serranía de Cádiz y de Sierra Morena.

La receta que remarcamos en este caso es la de :

GAZPACHO ANDALUZ

Ingredientes :

1 kg de tomates	1 pimiento verde
1/4 ajo	1 pepino
1/2 cebolla	1/2 vaso de aceite de oliva
1/4 vaso de vinagre	150 g de miga de pan
sal	cominos

Lavar, pelar y picar los tomates. Lavar el pimiento, quitarle el rabito y las pepitas y picar. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Mezclar todo y añadir la miga de pan, previamente remojada en agua. Aliñar con el aceite, el vinagre, la sal y los cominos. Pasar por la batidora y después por el chino. Servir frío.

Una vez en el tren, ya de camino a casa, oí que la azafata decía por los altavoces que de camino a Alicante, nos ofrecerían por la televisión, un reportaje sobre la

gastronomía de **Murcia**. Más suerte no habría podido tener. Me puse los auriculares y escuché atentamente:

“De excentricidades climatológicas se une el trabajo de la huerta con los rebaños, minas , montaña y mar. La base de su alimentación es extrema, mezcla gran variedad de hortalizas, con hierbas silvestres, con embutidos y guisos de carne con gran poder calorífico.

Desde verduras en tortillas, ensaladas, guisado de patatas con pimiento asado y huevo al gazpacho murciano. De una cocina mediterránea a una cocina manchega. La costa ribereña y huertana llega a lo ubérrimo en lo vegetal. El interior de montaña es manchego. Se podría decir que es la unión de dos tipos de cocinas pero cuando las conoces te das cuenta de lo peculiar de la cocina murciana.

Podemos encontrar platos unidos a los de Alicante. Así el mojete de Caravaca, ajo asado, ñora o pimiento seco asado , tomate, bacalao desmigado todo con aceite en abundancia no se difiere prácticamente nada de la Pericana alcoyana. En la huerta hacen ensalada de hierbas silvestres humildes como en Alicante, pero con distinto nombre “orejas de liebre” “lizonas” “cerraiones” “collejas” etc.

Incluyen en la tortilla todo lo de su alrededor, calabacín, tomate cebolla, pimiento, berenjena ...

Comida sencilla de huerta, la imaginación de las mujeres murcianas han llevado a los fogones platos de una exquisitez increíble. Con sofrito de tomate y cebolla, unas patatas y unos pimientos asados hacen platos de un sabor intenso.

Los días de fiestas en todos los lugares de Murcia hacen el pastel de Murcia una mezcla de coca rellena de carne guisada tapada con hojaldre.

La imaginación en la conservación de los alimentos se eleva exponencialmente cuando hablamos de un alimento que se descompone fácilmente , el pescado. Con ayuda de la sal y pimentón elaboran unos pescados con salmuera y pimentón ancestrales y riquísimos; bonito en pimentón, huevas de mujol, mujol, caballa, huevas de atún.

Embutidos como el morcón, morcilla de cebolla, salchicha imperial picante, se enfrentan al queso delicado elaborado de la leche de la oveja, queso de Murcia, cuando te lo tomas acompañado de un vino de Jumilla o de Yecla, vinos de explosiva frutuosidad, tánicos, densos y potentes, acompañado de habas tiernas, entras en el mundo del huertano. Después unos dulces tan variados como gustos existen , mezcla de los andaluces, alfajores, como los de valencia. Hojaldres, magdalenas , tortas de batatas, tortas de almendra etc. Y para terminar sus confituras, almíbares, mermeladas y arropes”

PIPIRRANA

Ingredientes:

1 lechuga o escarola	sal
1 pepino	1 limón
2 ñoras frescas	1 decilitro de aceite
100 gr de aceitunas negras	2 tomates rojos
3 ajos tiernos asados	200 gr de bacalao seco

El viaje se me hizo corto, por fin había llegado a mi tierra. En la estación de Alicante mis padres me esperaban. Había llegado a mi destino. El viaje había terminado.

Nada más llegar a mi pueblo, fuimos a comer a casa de mi abuela. Durante la comida estuve contando mis hazañas de estas últimas semanas, y por supuesto, tanto ella como mi padre quisieron formar parte de mi diario del gastronómico. Empezaron pues a contarme y explicarme las tradiciones alimenticias de la **Comunidad Valenciana**:

“Tierra de sol y bonanza climatológica, los valencianos trabajaban casi exclusivamente de la huerta o en el mar, con un desgaste calórico importante, siendo su base principal de alimentación los hidratos de carbono: pan, maíz, trigo y arroz.

Nos encontramos con platos elaborados con un alto contenido de hidratos de carbono como el arroz, harina de trigo y de maíz, patatas, boniatos ..., de fibra como hortalizas, zanahoria, nabos, acelgas, pencas, judías, alcachofa, cebolla ..., de grasas cuyo aporte casi exclusivo es del aceite de oliva, además de la aportada por la grasa acompañante de las carnes y pescados, y de proteínas como carne, pescado tanto fresco como seco salado, y el aporte fundamental de las legumbres tan características en los diferentes platos.

Vamos a desglosar diferentes platos típicos, viendo sus recetas y su posterior estudio dietético.

“Arros Cuinat o Olleta o Arroz de nabos y alubias secas”

Se pone a calentar agua, se le añade el aceite muy caliente, se le añade las alubias, huesos de espinazo, manita de cerdo y los caracoles, se hierve durante dos horas, posteriormente se le añade el nabo, zanahoria, acelga y pencas a trozos, a la media hora se le añade el arroz y las lentejas.

“Pilota borda o de dacsá”

Posee los mismos ingredientes que la olleta pero se le añade una pelota recubierta de col, hecha de harina de maíz, trocitos de tocino y pan remojado con leche.

“Olleta de maíz”

Cambia el arroz por el maíz entero.

“Minxo”

Ingredientes: harina de trigo, diferentes hierbas silvestres (“llengua de bou” “llengua de conill” “llicsons” “casconella” “llicsó d’ase” “endivies” “bledes bordes”. Hinojo tierno, algo de pescado salado. Empanadilla hecha por diferentes especies vegetales que tenían a su alrededor. En cada pueblo utilizaban las especies vegetales existentes en el. Se cocinaban friéndolos en aceite, al horno o bien asándolos encima de una loseta de piedra o de hierro.

Cocido de san Blas

Ingredientes: patatas, alcachofa, judías tiernas, almendras asadas, cabrito o cordero y un huevo.

Guisado típico de toda España donde se le introduce la verdura como acompañante del plato.

Paella

Ingredientes: arroz, carne o pescado, verduras.

La gran diferencia entre la paellas de los restaurantes y las que se elaboran en las casas, es la introducción de diferentes verduras según la época del año en que se elaboran: alcachofas, habas, espinacas, judías, coliflor, siempre acompañadas de pimientos rojos y tomate. Y la introducción de diferentes aporte proteínico como el conejo, caracoles, pollo, carne de cerdo, pescado fresco, bacalao seco.

“Bollidet”

Raro es ir a cenar a cualquier casa de la comunidad valenciano y no encontrarse un primer plato de patata, judías fina, cebolla todo hervido. Pero a este plato se le añade según el sitio verduras como la coliflor, alcachofa, acelga

Este plato lo subieron de escalón pasándolo al plato único del mediodía añadiendo pescado salado seco (bacalao seco o melva) y algún tubérculo dulce como el boniato.

Estudio dietético:

“L’ olleta y arrós cuinat” contienen aproximadamente un 55 % de hidratos de carbono, un 10% de proteínas y un 30% de grasas. Un alto contenido en fibra. Es pues un plato equilibrado con un aporte de proteínas vegetales alto, complementarias.

El “minxo” es un aporte de fibra muy elevada acompañada de hidratos de carbono y una pequeña aportación de grasas.

La paella tradicional, de los restaurantes, es un plato con muy poca verdura, mientras que la que se sirve en cualquier casa en la comunidad valenciana se le incorpora gran cantidad de verdura de temporada mejorando así el equilibrio nutricional.

Mi abuela finalizó su intervención con el cuento de sus padres y tíos, cuento con el que he empezado mi relato. *Podría ser un lunes de febrero de 1.806, helado, oscuro; todo el campo mojado por el rocío. El sol no se ha asomado cuando Pepa y Quico se han levantado(...)*

Querido diario, terminaré mi paseo por la Península diciendo que con el viaje realizado, he aprendido no sólo a valorar la inmensa despensa que nos ofrece la naturaleza, a agradecer los conocimientos que nos ofrece el pasa de los años y a disfrutar de un modo más personal, los platos típicos de cada sitio.

La influencia del movimiento de habitantes a comunidades vecinas, hace que en cualquier parte de España puedas comer un plato de judías, pan a la catalana o paella valenciana. Pero es obvio que no sabrán igual unas judías estofadas en una barraca de la Albufera de Valencia que en una Cabaña de Teito de una Braña Somedana.