



# PLATOS DE SIEMPRE DE LOS MONTES UNIVERSALES

Angelina FORNES  
José Luis ASPAS





*Platos de siempre*  
*de los*  
*Montes Universales*





*Platos de siempre*  
*de los*  
*Montes Universales*



*Angelina Fornes y José Luis Aspas*

Colección: *Etnografía, 2.*

*Edita:*

Centro de Estudios de la Comunidad de Albarracín (CECAL).  
C/ Magdalena, s/n.  
44112 Tramacastilla (Teruel).

*Patrocinan:*

Comunidad de Albarracín.  
Comarca de Albarracín.  
Asiader.

© Angelina Fornes y José Luis Aspas.

*Agradecimientos:*

Son muchas las personas que nos han ayudado en la elaboración de esta obra. Si decidiésemos nombrarlas a todas necesitaríamos un espacio tan grande que se adueñaría de la misma. Por ello, y porque todas sabéis que hablamos de vosotras, gracias, miles de gracias.

Diseño de cubierta:

© M<sup>a</sup> Carmen Martínez Samper.

Depósito legal: TE -174- 2010.

ISBN: 978-84-693-7606-5.

Impreso en España.

Imprime: Perruca. Industria Gráfica.

Queda prohibida cualquier forma de reproducción, distribución y transformación de esta obra, incluido el diseño de la cubierta, sin contar con la autorización de los titulares de la propiedad intelectual.

A nuestras madres y nuestros padres, Felicidad, Honorina, Gustavo y Claudio,  
con los que hemos compartido la gran mayoría de estos platos.

A David Martínez y José López (*in memoriam*).

Para nuestro hijo José Luis, que ha probado todas y cada una de las recetas  
que se presentan en este libro.





La fotografía fue realizada por Germán Gonzalo el 4 de julio de 1964, día de la carne, en Villar del Cobo. Seis días antes nacía Anque, coautora de este libro.

# Índice



Introducción .....	13
Las sopas de ajo .....	15
Sopas de ajo de los Montes Universales .....	22
Sopas de ajo madrileñas .....	23
Zurrurutuna .....	23
Sopas de ajo para familias pudientes .....	24
Sopas de ajo con chirlas y gambas .....	24
Gachas .....	25
Gachas tradicionales de los Montes Universales .....	28
Gachas de guijas (almortas) .....	29
Gachas de azúcar .....	30
Las migas .....	31
Migas (receta) .....	37
Gachamiga .....	39
Gachamiga ramera .....	40
Gachamiga tostada .....	41
Migas de harina en general .....	42
Los Gaspachos .....	43
El cocido .....	53
El cocido de los Montes Universales .....	56
Sopas escullás .....	57
Sopas de arroz .....	57
Sopa de fideos .....	57
Judías .....	59
Judías en ensalada .....	63
Judías con morro .....	64
Empedrado de judías .....	65
Potaje viudo .....	66
Lentejas .....	67
Lentejas de los Montes Universales .....	70
Lentejas con arroz .....	71
Patatas con abadejo .....	73

Patatas con aceite crudo .....	74
Patatas con aceite crudo y abadejo .....	75
Patatas amontonadas .....	76
Patatas con caldo en la sarten .....	77
Patatas con conejo y caracoles .....	78
Patatas con costilla .....	79
Croquetas .....	81
Croquetas de patata .....	82
Gachas de patata con civiles .....	83
Patatas rebozadas .....	84
Gaspachillo .....	85
Col y patata con abadejo .....	87
Gaspachillo .....	88
Gaspachillo de berzas .....	89
Garbanzos .....	91
Empedrado de garbanzos y arroz .....	99
El hervido .....	101
Hervido de patatas con aceite crudo .....	102
Hervido de patatas con acelgas .....	103
Hervido de patatas con borraja y aceite crudo .....	104
Matahambre .....	105
El matahambre (receta) .....	109
El matahambre (otra receta) .....	110
El laurel .....	111
El potaje .....	115
Potaje de garbanzos de los Montes Universales .....	117
Potaje de garbanzos, abadejo y espinacas .....	118
Potaje de garbanzos con espinacas .....	119
Sopas tostás .....	120
Coles con tosturros .....	121
Huevos rotos estilo Montes Universales .....	122
Morteruelo .....	123
Morteruelo en los Montes Universales .....	126
Morteruelo de matanza .....	127
Morteruelo clásico de Castilla La Mancha .....	127
Perol de Jueves Santo .....	129
Las berzas .....	130

Ensalada de berzas .....	130
Tortilla de berzas .....	130
Las Collejas .....	131
Tortilla de collejas .....	132
Arroz al horno .....	133
Arroz con liebre y caracoles .....	134
Chilindrón .....	135
Chilindrón (receta) .....	136
Tortilla al ají pebre .....	137
Receta tradicional del pebre .....	139
Tortilla al ají pebre (receta) .....	140
Tortilla de patatas .....	141
Abadejo .....	143
Abadejo de cuaresma .....	145
Abadejo frito .....	146
Abadejo con cebolla y tomate .....	147
Abadejo con huevos escalfados .....	148
El Conejo .....	149
Conejo al ajillo .....	150
Conejo en salsa .....	151
Conejo frito al estilo pastoril .....	152
Almóndigas .....	153
Carne a la pastora .....	154
Carne a la caldereta (la de la vaca) .....	155
Pollo al ajillo .....	156
Pollo en salsa .....	157
La trucha .....	159
Truchas rellenas de jamón .....	160
Truchas cocidas .....	161
El cordero .....	163
Cordero a la pastora .....	167
Caldereta con carne de cordero .....	168
Carne de oveja a la pastora .....	169
Cordero asado .....	170
Cabezas de cordero asadas .....	171
Magras con tomate .....	172
El escabeche .....	173

Conejo en escabeche .....	175
Truchas en escabeche .....	176
Setas en escabeche .....	177
El somarro .....	179
El somarro en los Montes Universales .....	181
Los chichorros y el cate .....	183
Lehecillas .....	185
Lehecillas fritas .....	187
Lehecillas con setas .....	188
El ajo .....	189
Ajuaceite casero .....	193
La salazón .....	195
Civiles cocidos .....	197
Civiles al aliño .....	198
Migas ruleras con civiles .....	198
Caracolada .....	199
Los fritos .....	201
La cuerva .....	203
Sangría .....	206
Zorra .....	207
La cuerva (receta) .....	209
Almojábanas .....	211
Almojábanas de los Montes Universales .....	212
Buñuelos .....	213
Escaldadas de los Montes Universales .....	214
Flan casero .....	215
Floretas .....	216
Madalenas .....	217
Mantecaos .....	218
Mantecaos (receta) .....	219
Torrijas .....	220
Tortas de cañamones .....	221
Tortas de manteca .....	222
Tortas de chicharrones .....	223
Tortas dormidas .....	224
Tortas dormidas hechas en los hornos .....	225

# Introducción



Una persona es un ser en situación y fijación. Vive en un espacio determinado durante un periodo determinado de tiempo. Su interacción con el espacio, el tiempo, otras personas y los seres vivos da lugar a un entorno social, político, económico y cultural complejo.

Un ecosistema es una comunidad de seres vivos cuyos procesos vitales se relacionan entre sí. Estos procesos se articulan en función de los factores físicos de un mismo ambiente. El ecoterritorio es el lugar en el que coexisten estos seres vivos, incluidas las personas, y se relacionan por vínculos territoriales e históricos.

El estudio del ecoterritorio permite comprender mejor la historia tejida a lo largo de los siglos por una sociedad, por un pueblo.

En este caso hemos estudiado la gastronomía habitual en el ecoterritorio formado por los Montes Universales. Hemos intentado identificar alimentos, hábitos alimentarios y ecoterritorio.

En una economía de subsistencia que aboca a una gastronomía de subsistencia, nuestros mayores lograron convertir alimentos diversos en consistentes platos, con el fin de poder ayudar a pasar los difíciles días, las largas vigílias, las eternas cuaresmas, los forzosos trabajos, los perdurables inviernos.

Ahora se han reformado muchas viviendas y las dispensas han dejado paso a cocinas modernas. Las dispensas eran los atrojes para los alimentos y las cocinas los hornos alquímicos en las que se transformaban. Creemos que el origen de la alquimia está en las lumbres de las cocinas, en las confecciones de platos a través de la metamorfosis producida por la combinación de diferentes alimentos. Y ahí radica la importancia del estudio del ecoterritorio.

En las dispensas se encuentran los saquillos de garbanzos, lentejas, judías (blancas y pardas) y arroz (lo menos, ya que costaba dineros), la artesa con el



pan, harina, tortas, tortetas, sollapas,... y las tinajas con tocinos, costillas, longanizas, morcillas, lomos, gallina... También se encuentran ajos, cebollas, laurel, sal, azúcar, manteca, aceite y, como especia predominante, el pimentón (algunas familias pudientes atesoran, asimismo, azafrán). No faltan romero, tomillo, manzanilla, té y perejil. Además se atesoran escabeches de conejo, perdiz, codorniz y, en los valles, truchas. Tampoco faltan el queso, el abadejo, los civiles y los embutidos secos.

Las patatas están a buen recaudo en las bodegas o bajo las escaleras (rebo-dego es el nombre que reciben en los aldeaños de la sierra). En los corrales las gallinas proporcionan huevos, los conejos se mueven inquietos en las conejeras y en la gorrinera los gorrinos esperan impacientes sus banquetes diarios.

En primavera y verano los huertos se llenan de ensaladas, borrajas, judías verdes y, en invierno, de coles.

Y luego están los ganados, para los que viven de ellos, y las plantas estacionales (espárragos, cardillos, berzas, setas, hongos y collejas). Y los caracoles y los pájaros que vuelan.

Y con esto y poco más en las cocinas se cuece, se guisa, se fríe, se sala, se escabecha, se conserva y, al rescoldo, si es necesario, se hacen sollapas, se asa el somarro y se fusionan otras viandas.

Este libro recoge recetas tradicionales de los Montes Universales realizadas con alimentos sencillos entresacadas de épocas difíciles pero cuyo sabor incorpora un pedazo de este ecoterritorio nuestro. ¡Que aproveche!



# Las sopas de ajo



El Diccionario de la Real Academia Española define sopa como pedazo de pan empapado en cualquier líquido. Respecto a las sopas de ajo las define como aquellas que se hacen de rebanadas de pan cocidas en agua, y aceite frito con ajos, sal y, a veces, pimienta o pimentón.

Por tanto, no son sopas aquellas recetas gastronómicas que no llevan pan, y puesto que las de ajo llevan, son sopas. Así pues no podemos referirnos a nuestro plato de hoy como “sopa de ajo”.

Se trata de una receta antiquísima de origen humilde que forma parte de la cocina simple, práctica, nutritiva y económica propia del interior de España, la cual, como todo plato popular, está sometido a múltiples variantes, según la economía de la familia, los ingredientes que haya a mano y los gustos de la cocinera o cocinero. Por ello las hubo y las hay para pobres e instalados (las que podrían matar de consunción —enflaquecimiento—, y las que eran y son capaces de levantar a un muerto).

En muchas casas de nuestros pueblos no se desayunaba a base de leche. En estos lugares, sin poderío económico y siendo menester llevar algo al estómago, se desayunaban sopas de ajo y, generalmente, también se servían en las cenas. Se han dado casos de familias que iban a la siega tras

desayunarse, que portaban pan, ajos y agua para consumirlas en la mal llamada comida y que iban a la cama tras su ingestión, preparadas así para afrontar un nuevo día con los mismos sustentos.



En nuestra tierra se sirven en **perol**, que es una vasija de barro semejante a media esfera (el término en castellano se refiere a una vasija de metal).

## Composición y elaboración

Tradicionalmente las sopas de ajo tienen muy pocos ingredientes.

**El ajo:** El ajo es el ingrediente que da el nombre a las sopas. Eugenio Noel<sup>1</sup>, conocedor de lugares y pueblos, dejó escrito que la gracia de esta sopa está precisamente en el ajo *«y cuando se acierta a manejar eso, el ajo, rehogado en las otras sustancias que le acompañan, es cuando la sopa se convierte en un plato incomparable. Un cuarto de hora y en paz. Solo en los mesones, hostelerías, ventas y hogares de los labriegos sabe bien ese guiso cazurro y tosco que, es por paradoja prodigiosa honra de nuestra cocina nacional, de esa cocina en la que todo es verdad, todo salud, todo... gracia ruda, pero gracia»*. Se suele emplear una cantidad variable de ellos, lo habitual es emplear una buena cantidad. Lo tradicional en los Montes Universales es que se ma-





chaquen o corten sobre el perol, directamente. En otros lugares se filetean y se fríen en una sartén con abundante aceite de oliva hasta que empiezan a dorar. Algunas recetas pueden llegar a emplear hasta 15 dientes de ajo para un litro de agua.

**El pan duro:** La hogaza (pan grande que pesa más de dos libras –algo así como de más o menos un kilo de peso–), a menudo dura de varios días, se suele emplear en estas sopas y se puede decir que es el ingrediente principal. La proporción dependerá del gusto del cocinero pero se suele emplear cortada en rodajas finas (de cinco a quince milímetros) para que el agua llegue a espesar debido a su hidratación. Tras haber cortado el pan en rebanadas, en los montes Universales, se echa sobre el ajo prensado o cortado en el perol. También es tradicional echar las rodajas de hogaza en la sartén donde se hace el sofrito de los ajos y el pimentón para que se tueste un poco.

**El aceite crudo o el unto:** El aceite de oliva de toda la vida, obtenido por el prensado de las aceitunas, tiene el nombre, en la cultura popular de nuestros pueblos, de **aceite crudo**. En el caso de no tener aceite crudo se ha usado, tradicionalmente, el unto (del tocino), panículo adi-

poso procedente del gorrino que se derrite al calor. Uno de estos elementos se añade al perol una vez que hemos machacado el ajo y añadido el pan al mismo.

**El agua caliente:** Una vez preparados los ingredientes anteriores en el perol se pone a calentar agua

en una tortera y, cuando comienza a hervir, se añade sal y se esculla sobre los ingredientes del perol, hasta llenar el mismo. Algunos cocineros dicen que el truco de estas sopas es que el agua nunca rompa a hervir durante el proceso de cocción. Tradicionalmente, dependiendo de los ingredientes que existan en la dispensa, se puede enriquecer el agua caliente con la adición de huesos de vaca o cerdo o de caldos de carne o de jamón más o menos diluidos para dar un mayor sabor. El agua contiene sal y el volumen final de las sopas vendrá determinada por la cantidad de agua empleada, lo habitual para cuatro o seis personas es dos litros de agua. También existe la posibilidad de emplear especias tales como: clavo, laurel, hierbabuena, comino, canela, etc.

En el caso de refreír los ajos con anterioridad, se suele añadir pimentón. En Madrid es el pimentón el que acredita estas sopas.

**El pimentón:** Tiene una función doble, por una parte colorea de rojo al pan y por otra da aroma. El pimentón se echa siempre en la sartén en la que se han sofrido los ajos, cuando ya está fuera del fuego. Se puede emplear pimentón dulce o picante,

o una mezcla. Existe una variante al pimentón, y en algunos lugares se emplean pimientos choriceros secos (en este caso se echa la pulpa hidratada de estos pimientos).

Hoy, las sopas de ajo figuran como reclamo gastronómico en los mejores restaurantes de comida típica regional, siempre modesta. Quizás en esas cartas, el huevo, el chorizo y el jamón intenten justificar su precio a todas luces desproporcionado.

## *El origen de las sopas de ajo*

Las sopas de ajo y sus variaciones tienen sin duda una historia apasionante. Hasta tal punto que incluso algunos historiadores aseveran que algo similar a las sopas de ajo ya se consumían en la zona occidental de la Península Ibérica por parte de los guerreros vacceos antes de entablar sus batallas con las legiones romanas.

Un antiguo refrán castellano avisa que "**A ninguno dieron veneno en sopas de ajo**". Y es que en las épocas en las que los más molestos rivales se eliminaban del mapa político gracias a un certero brebaje mortal, las clases poderosas no colmaban sus apetitos precisamente con sopas de ajo, sino con otro tipo de manjares y bebidas más propios de su alcurnia. Las sopas, y en concreto las elaboradas con ajos eran cosa de la plebe.

Una leyenda cuenta que el rey Jaime I el Conquistador estaba en la ciudad de



Teruel (entre 1232 y 1238) preparando la conquista de Valencia cuando contrajo una extraña enfermedad después de haber subido a cazar a los Montes Universales cuya causa no lograban hallar los médicos, y mucho menos el remedio para sanarla.

Dicen que una vieja se presentó anunciando que curaría al rey si se le proporcionaba una cabeza de ajo, pues de agua y pan ya disponía. Pero extrañamente, ni en Teruel ni en sus alrededores se logró encontrar una sola, ni siquiera un diente de ajo, por lo que seis valientes jóvenes (en algunas lecturas sólo fueron tres) penetraron en Valencia, tierra de moros, arriesgando sus vidas para conseguir una cabeza de ajo que salvara la vida del que sería el rey conquistador.

Sólo uno de los seis logró volver, y lo hizo con cinco cabezas de ajo, una por cada uno de sus compañeros expedicionarios que perecieron en el intento. Con ellas elaboró la vieja una pócima que el rey tomó sanando inmediatamente de su enfermedad, solicitando, con voz clara y fuerte, que le prepararan unas chuletas de ciervo. Mientras comía el ayuda de cámara le informó del funesto final de los cinco caballeros.



- ¡Caros ajos! –exclamó. A continuación decidió recompensar a los familiares de los caballeros difuntos.

Cuentan también que ordenó que se propagara el cultivo de ajos por todo su reino.

## *Las sopas de ajo en España*

En cada zona de España elaboran la sopa de ajo de una manera particular, incluso le cambian el nombre, en la provincia de Cuenca la variación local toma el nombre de *sopas de pastor*.

En la zona de Cádiz se le llama sopa de gato.

En otras zonas del sur de la Península se le añade un huevo duro y se le llama ajo caliente.

Ajo batido se denominan cierto tipo de sopas que se elaboran con el bulbo entero del ajo y que quedan por ello como una especie de cremoso puré.

Los condimentos además del ajo son también diversos, según el gusto de cada zona. En Galicia se añade laurel; en Andalucía, cominos, y por la cornisa cantá-

brica se le agrega, en lugar de pimentón, tomate o choricerros.

En la cocina provenzal hay una versión de la sopa de ajo que se asemeja mucho en el nombre a la versión gallega. Se trata del Aigo bouido que, aunque literalmente quiere decir simplemente agua hervida, lleva además de este líquido elemento, ajo, aceite de oliva, hierbas aromáticas, pan y, facultativamente, unos huevos pochés. Su pariente gallego se diferencia de ella en que lleva además un añadido de laurel y azafrán en el sofrito inicial y al empezar la cocción se le incorpora un huevo batido que se mezcla con el caldo.

En ciertos lugares de España es uno de los platos típicos de la cuaresma; es uno de los olores que rondan los aires de las diferentes procesiones de Semana Santa. Se trata de un plato adecuado a las costumbres religiosas ya que no tiene carne y su textura y composición recuerda mucho a la estética y sobriedad de estas fechas. Se toma muy a menudo, casi durante cualquier hora del día durante la Semana Santa. En Zamora tras las procesiones nocturnas se suele tomar como desayuno.



*“Cuando el grajo  
vuela bajo y hace un  
frío del carajo hay que  
tomar sopas de ajo”*

Había una diferencia importante entre la sopa que se hacía en la zona correspondiente al antiguo Reino de León (León, Zamora, Salamanca y se prolonga por Extremadura), donde el pan se añade al final de la cocción al caldo, mientras que la que se hacía en el antiguo reino de Castilla se cuece el pan en el caldo; con la actual movilidad de la gente entre una región y otra, esa diferencia se ha perdido bastante, mezclándose. De ahí que la denominación de “sopa castellana” deba referirse específicamente a aquella en la que se cuece el pan en el caldo, aunque habría que matizar que la elaboración de platos con pan es iniciativa de la zona con cuense y los Montes Universales.

En algunos pueblos de la provincia de Guadalajara existen unas sopas de ajo secas (que a veces se llama *pastel de ajo*), que se terminan en el horno, y que se cuecen tanto que el caldo se consume casi totalmente, aunque dejando el pan húmedo y con una costra dorada por encima, además suelen añadirles cominos tostados.

Existen unas sopas de ajo sorianas a la que se añade un puñado de setas senderueñas al refrito con los ajos y el pimentón.

Otra variante regional, denominada *sopa de ajo a la andaluza*, contiene los mismos elementos que la sopa de ajo tradicional sólo que en vez de emplear agua pura le añaden agua de la cocción de una coliflor. Cuando en lugar de emplear pimentón se emplean pimientos choriceros se suele decir que la sopa de ajo es *a la navarra*.



Existen evidentemente otras variantes que consisten en modificar o añadir algunos de los ingredientes básicos de este plato tan tradicional. Suelen ser provinciales o bien una mezcla con ideas de creatividad anónima.

El huevo, el tocino, el chorizo, el bonito, el tocino frito y el jamón son añadidos que en muchos lugares solemnizan esta sopa.

## *El refranero*

En la paremiología (tratado de refranes) existen varios refranes que hacen mención a la humildad de la sopa de ajos, alimento de pobre, impropia de reyes, por lo que se aprovecha para tomarlas como remedio farmacéutico o contraveneno de aldeanos. Como ejemplo, valgan las explicaciones de Rodríguez Marín: "*A ninguno le dieron veneno en sopas de ajo. Quiere decir que sólo a los reyes y príncipes se da ponzoña, y eso, en manjares o bebidas propias de ricos. Las sopas de ajo son alimento de gente humilde...*". No obstante apunta Nogales (Dichos Españoles...): *Las sopas en cazuela como las come la reina.*

*“Cuando el grajo vuela bajo y hace un frío del carajo hay que tomar sopas de ajo”.*

*“Siete virtudes tiene la sopa de ajo: es económica, el hambre quita, sed da poca, hace dormir, digerir, nunca enfada y pone la cara colorada”* (Atribuido a Ventura de la Vega).

*“Las sopas de ajo, hasta llegar al tajo”,* es decir, son de poco alimento y el vigor que proporcionan dura poco.

Pero siempre y en todo momento son exquisitas y sabrosas: *“Sopas doradas, siempre gustosas y deseadas”, “Sopas de pastor, libra y cuarterón”. “Sopas en sartén, son puercas pero saben bien”.*

*“No inventó las sopas de ajo”,* se dice de alguien de cortos alcances.

## *Las sopas de ajo y la literatura*

Ventura de la Vega<sup>2</sup>, según Ángel Mu-ro<sup>3</sup> *“supo echar su cuarto a espadas en materia culinaria”*. Su particular versión de las sopas de ajo reconfortará a más de uno en los días de lluvia:



### *Otras acepciones*

**Sopetear:** Mojar repetidas veces o frecuentemente el pan en el caldo de un guisado.

**Sopetón:** Pan tostado que se moja en aceite.

**Sopicaldo:** Caldo con muy pocas sopas.

*Quando el diario succulento plato,  
base de toda mesa castellana,  
gastar me veda el rígido mandato  
de la Iglesia Apostólica Romana,  
yo, fiel cristiano, que sumiso acato  
cuanto de aquella potestad emana,  
de las viandas animales huyo  
y con esta invención lo sustituyo.  
Ancho y profundo cuenco, fabricado  
de barro (como yo) coloco al fuego;  
de agua lo lleno; un pan despedazado  
en menudos fragmentos, lo echo luego;  
con sal y pimentón despolvoradao,  
de puro aceite tímido lo riego;  
y del ajo español dos cachos mondo  
y en la masa esponjada lo escondo.  
Todo al calor del fuego hierve junto,  
y en brevísimo rato se condensa,  
mientras de aquel suavísimo conjunto  
lanza una parte en gas la llama intensa:  
parda corteza cuando está en su punto  
se advierte en torno, y los sopones prensa;  
y colocado el cuenco en una fuente,  
se sirve así para que esté caliente.*



<sup>1</sup> **Eugenio Noel**, seudónimo de **Eugenio Muñoz Díaz**, (Madrid, 6 de septiembre de 1885 - Barcelona, 23 de abril de 1936), escritor español.

De humildes orígenes, estudió con los Escolapios y demostró una gran pasión por la lectura. Ingresó en el Seminario del Colegio y Casa Misión de los Cartujos de Tardajos, a dos leguas de Burgos, estudios que costeó la duquesa de Sevillano. Aunque allí descubrió su poca vocación, volvió a Madrid donde prosiguió sus estudios en el Seminario Conciliar de San Dámaso; tuvo amores entonces con la cantante María Noel, que le dio el apellido para su seudónimo. Ella inspiró *Alma de santa* (1909). Estuvo sin embargo todavía becado por la duquesa en Malinas (Bélgica) para estudiar con el famoso cardenal Mercier, del que fue discípulo. A su vuelta a Madrid, asistió breve tiempo a clases de Derecho.

Tras dejar la religión, llevó una vida de periodista bohemio, de ideología republicana y socialista. Asistió a la tertulia valleinclinca del Café Nuevo de Levante. En 1909 se alistó voluntario para luchar en Marruecos. Sus artículos sobre la campaña de África en *España Nueva*, el periódico republicano que dirigía Rodrigo Soriano, fueron recopilados en *Notas de un voluntario* y uno de ellos, el primero, «Cómo viven un marqués y un duque en campaña», le valió la cárcel Modelo; al salir de allí conoció a la cubana Amada, que sería la pasión de su vida. En 1913 inicia su campaña antiflamenca recorriendo toda España, viajes de los que dejó escritas varias crónicas, en las que se fijó en especial en las injusticias sociales. Comprometido siempre con causas sociales, mantuvo a lo largo de toda su vida una pertinaz campaña contra el flamenquismo y contra la fiesta de los toros, lo que le supuso no pocos disgustos.

Murió en la miseria en una cama alquilada de un hospital barcelonés; al enviarse su cadáver a Madrid, se extravió en una vía muerta de Zaragoza, lo encontraron y fue enterrado en el cementerio civil de Madrid.

<sup>2</sup> **Ventura de la Vega** (\*Buenos Aires [Virreinato del Río de la Plata], 1807 - † Madrid [España], 1865) fue un escritor y dramaturgo español de origen argentino.

Vino a España con once años y en el colegio de San Mateo de Madrid fue discípulo de Alberto Lista, de quien recibió el gusto por un clasicismo moderado, y compañero de José de Espronceda, con el cual formó parte de la Sociedad de Los Numantinos, por lo que estuvo preso en un monasterio de Madrid. Conservador desde 1836, llegó a ser profesor de Isabel II y director del Teatro Español en 1847, así como académico de la Lengua Española en 1842; en su discurso de ingreso atacó al Romanticismo por su agresividad social. Sus ideas juveniles, algo volterianas, evolucionaron hacia la religiosidad, sobre todo a partir de su matrimonio con la célebre cantante Manuela Oreiro de Lema (1838).

<sup>3</sup> Autor del "El Practicón", libro de cocina publicado en 1869 y subtítulo *Tratado completo de cocina al alcance de todos y aprovechamiento de sobras*. Se trata de una de las pocas obras sobre cocina española a finales del siglo XIX, contiene numerosos recetarios de la cocina popular de la España de ese tiempo. Ángel Muro publica con posterioridad (en el año 1892) el "*Diccionario General de cocina*".

El libro fue muy popular a comienzos del siglo XX ya que logró tener cerca de 34 ediciones de la obra en el período que va de 1894 a 1928. La obra cayó en desuso a comienzos de la década de los 1930 conociéndolo sólo algunos cocineros, y se volvió a publicar en nuevas re-ediciones a mediados de la década de 1980.





## *Sopas de ajo de los Montes Universales*

### *Ingredientes:*

- Ajos
- Pan duro de hogaza
- Aceite crudo o unto
- Agua
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

En un perol se pican o machacan uno o dos dientes de ajo.

Se añade el pan cortado finamente hasta llenar el recipiente.

Se añade aceite crudo o unto.

En una cazuela se calienta el agua y, cuando rompa a hervir, se añade sal.

Se esculla el agua sobre los ingredientes del perol. Listo para reconfortar el cuerpo.

Variaciones (según los ingredientes que tengamos en la dispensa):

Añadir un huevo esclafado sobre los ingredientes antes de escullar el agua.

Añadir una hoja de laurel al agua.

Confeccionar el guiso no con agua sino con caldo (sobre todo, del cocido).

Sofreír el ajo y el pan en aceite, antes de ser añadidos al perol.

Añadir unas patatas fritas cortadas a dados.

Añadir pimienta negra para que le de un gusto picoso.

Añadir unas hebras de azafrán.



## Sopas de ajo madrileñas

(N. Luján y J. Perucho)

### *Ingredientes:*

- Aceite
- Tres o cuatro ajos
- Pimentón
- Pan
- Sal
- Un huevo o, mejor, dos

### *Modo de hacerlo:*

Se pone aceite en la sartén y se fríen enseguida tres o cuatro ajos picados.

En cuanto esté bien colorado, se echa una cucharada de pimentón y, antes de que ennegrezca, el pan cortado a rebanadas, algo tostado o no.

A continuación el agua hirviendo y la sal.

Luego viene el huevo, o mejor, un par de huevos.

## Zurrurutuna

(Sopas de ajo vascas)

### *Ingredientes para 4 personas:*

- 200 gramos de bacalao seco
- 1 pimiento verde
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla
- Sal al gusto
- 300 gramos de pan
- 2 pimientos choriceros
- 2 huevos
- 3 cucharadas de aceite



### *Modo de hacerlo:*

Poner el bacalao en remojo en agua fría y dejar reposar durante 24 horas para que se ablande y pierda el exceso de sal. Durante este tiempo es conveniente cambiar el agua varias veces. Colar, escurrir bien, cortar en dos trozos y quitar todas las espinas que pueda tener. Colocar los pimientos choriceros en un recipiente con agua y dejar reposar durante 6 horas como mínimo. Colar, escurrir bien y sacar la pulpa. Batir los huevos y reservar. Pelar los ajos y filetearlos.

En una cazuela de barro poner el aceite y los ajos, acercar a fuego lento y antes de que tomen color añadir el bacalao. Mover la cazuela para que suelte el jugo, sacar el bacalao, desmigarlo y reservar. Añadir el pan cortado en rebanadas finas junto con el pimiento verde troceado y rehogar. Agregar medio vaso de agua caliente, los pimientos choriceros y el bacalao. Dejar cocer. Cuando rompa a hervir rectificar de sal y añadir la guindilla. Dejar cocer 10 minutos. En su punto añadir los huevos batidos, removiendo con varillas para que resulte una mezcla esponjosa.



## Sopas de ajo para familias pudientes

### *Ingredientes para 6 personas:*

- 1 barra de pan de 1/4, del día anterior
- 1 vaso de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita colmada de pimentón dulce molido
- 100 gramos de jamón serrano, cortado en taquitos pequeños
- 6 huevos
- 1 ramita de hierbabuena
- Sal al gusto

### *Modo de hacerlo:*

En una cazuela se ponen a hervir unos 2 litros y medio de agua, con sal.

Mientras tanto, se corta el pan en rodajas de 1 centímetro, se fríen ligeramente, en una sartén con aceite, y se reservan.

En una sartén se echa el aceite, los ajos cortados en lonchas finas y el jamón y se pone al fuego. Cuando los ajos estén dorados, se retira del fuego y cuando el aceite se enfríe se echa el pimentón y se revuelve todo bien.

Cuando el agua esté hirviendo, se echa el pan y aceite con los ajos y el pimentón, la ramita de hierbabuena y se deja hervir todo unos 5 a 10 minutos.

En este punto, algunos recomiendan echar los huevos, crudos y remover todo.

Presentar servida en los platos y bien caliente.

## Sopas de ajo con chirlas y gambas

### *Ingredientes para 4 personas:*

- 8 rebanadas de pan
- 150 gramos de gambas
- 150 gramos de chirlas
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos
- ½ cucharadita de pimentón
- 50 centilitros de aceite
- 1 pastilla de caldo

### *Modo de hacerlo:*

Se doran los ajos, las chirlas y las gambas en un poco de aceite en una cazuela de barro y se añade el pimentón procurando que no se quemé, para lo que se sumará el agua que requiera inmediatamente. Se pone el pan tostado y a media cocción se escalfan los huevos. Cuando estén cuajados se sirve.



# Las gachas



Gaspachos, migas y gachas conforman tres platos contundentes que han servido para que la gente de los Montes Universales haya paliado su hambruna en tiempos de escasez, amén de reforzar su fortaleza para afrontar los duros trabajos a los que se han visto forzados a lo largo de su historia.

Gachas de harina, de maíz, de guijas, de avena, de harina de garbanzos, dulces, saladas, solas o acompañadas de tosturros, guardia civiles, chichorros, pebreras,...

## Historia de las gachas

### El trigo y los cereales

El trigo ha sido la base de la alimentación de los países mediterráneos durante 4.000 años. En los textos bíblicos aparecen las preparaciones de su harina mezclada con agua o leche. En el Antiguo Egipto y Babilonia eran cocinadas gachas a base de trigo y cebada. Los griegos conocían más de 70 clases de pan y preparaban una mezcla de harina y huevos a la que llamaban *lettytis*. Las legiones romanas basaban su alimentación en gachas y tortas. Los visigodos preparaban el *pulte*, un puré a base de harina de trigo o de mijo a la que añadían legumbres ma-



chacadas. Y, por fin, los árabes introducen el *alcuzcuz*, pasta de harina y miel cocida al vapor y ligada con puré de garbanzos.

### El maíz

El maíz se estableció como cultivo en el norte de África y, posiblemente en España, unos 20 años después del último viaje de Colón. Su cultivo se extendió a Egipto, donde se convirtió en el producto principal del delta del río Nilo, y de allí hasta el Imperio otomano, especialmente en los Balcanes. El maíz era el cereal más importante en la mayor parte de lo que actualmente es Rumania y Serbia, así como en Hungría, Ucrania, Italia y el sur de Francia a finales del siglo XVII. Se utilizaba con frecuencia para alimentar a los animales aunque las personas también lo consumían, principalmente en forma de gachas o de pan. El maíz apareció en China en el siglo XVI y con el tiempo supuso una décima parte de todo el cereal del país. En el siglo XIX se convirtió en un cultivo importante en la India. Sin embargo, quizás fuese en el sur de África donde el maíz jugó su más importante papel. Allí llegó en el siglo XVI en el contexto del comercio de esclavos. Las condiciones medioambientales de los países meridionales de África, lo que ahora es Angola, Zambia, Zimbabue, Mozambique y las zonas orientales de Suráfrica, eran idóneas para su cultivo. El maíz se



convirtió en el principal alimento de campesinos en gran parte del sur de África a lo largo de los siglos. A finales del siglo XX, por ejemplo, los cultivos de maíz ocupaban de dos tercios a tres cuartos de las tierras cultivables de la región.

### Las gachas en el mundo

Las gachas son, en la actualidad, un alimento frecuente en el mundo. En Antigua y Barbuda las comen de avena en el desayuno, en Bahrein se sirven de trigo, con carne y manteca de cerdo fundida por encima (llamadas harees, son un plato tradicional que se sirve durante el mes del Ramadán), en Benín toman las toman duras, hechas con harina de maíz (*wo, amiwo*). La harina de batata (*amala* o *loubu*) se usa en áreas de Yoruba, y la harina de mijo y sorgo en el norte. En Botswana para el desayuno toman unas gachas ligeras llamadas motogo, en Estonia son mayoritariamente de avena, en

Sudáfrica muchos trabajadores, en particular de las áreas rurales, toman *mealie meal*, que son gachas de maíz a veces preparadas con verduras y carne. El alimento básico en Malí es el mijo, preparado en forma de pasta o como gachas, se sirve con salsa de verduras u hojas y, en ocasiones, con carne. En Ne-

pal el mijo y el trigo sarraceno son los que más consumen las personas de menores recursos económicos. Los nepalíes de las colinas comen *dhedo*, unas gachas hechas de maíz, mijo o trigo sarraceno. Los nigerianos suelen comer con las manos, especialmente si se trata del *fufu*, una comida parecida a las gachas que se elabora con mandioca o ñame molido, típicas y populares en Rusia constituyen un plato principal de la gastronomía tradicional, en Eritrea el desayuno incluye *ga'at* (gacha espesa de cebada), en Estonia gachas de avena. Entre los platos tradicionales del interior de Panamá se encuentra el bollo, realizado con gachas de maíz cocidas,...

### Definición

Sebastián de Covarrubias Orozco, en la Primera Parte del Tesoro de la lengua castellana o española (1613), define las gachas como “las migas muy menudas de cachas, porque cacho vale pedazo” y las puches como “un género de guisado de harina y azeite de que usaron mucho los Antiguos antes de que se hallase la invención de cocer el pan”.

---

“Las migas muy menudas  
de cachas, porque cacho  
vale pedazo”

Entre otras acepciones la DRAE define la gacha como una “Comida compuesta de harina cocida con agua y sal, que se puede aderezar con leche, miel u otro aliño”. Como en todos los platos comunes el aderezo depende de lo que haya en la dispensa de cada casa. Se trata de un plato muy barato y posible de hacer para gentes de escasa capacidad económica.

### Definiciones en España

Gachas en Andalucía oriental, poleás (poleadas) en la occidental (de polenta, gachas de harina de maíz), sopas, farineas, puches, en Asturias fariñes o farrapes, según sean del centro o de la parte oriental y que consisten en unas gachas de maíz mojadas con leche. Gachas, gachas migas tostás, gachas migas rurelas, gachas blandas de harina a modo de tortilla, guisado de trigo son platos consistentes de la cocina manchega y murciana, en la Valencia castellana se llama mojete a la gachamiga, porque se come sopeando y grñón cuando se hace con harina gruesa de trigo, bien tostado antes de molerlo.



### Las gachas en la cocina

Las gachas de maíz en el caldero de cobre, las de harina en sartén y siempre, llegado el momento de consumirlas, en corro, alrededor de ellas, la lumbre encendida, la cuchara en mano y con el porrón al lado. Pebreras preparadas. Quien haga muecas por estar recién salidas del fuego que deje de hacerlas porque puede quedarse con hambre. Contaba Cayo, un habitante del Villar venido del pueblo de al lado, que ya de pequeño perdió el gusto en la lengua porque los pastores mayores nunca dejaban que los platos se enfriaran y hay de ti si no atinabas a comer deprisa, que luego pasa lo que pasa y, hasta la noche no vuelves a llevar nada más a la andorga. Y las pebreras a secas no ayudan mucho.





## *Gachas tradicionales de los Montes Universales*

### *Ingredientes:*

- Manteca de cerdo o, en su caso, aceite
- Harina de trigo
- Ajos
- Pimentón
- Sal
- Agua

### *Modo de hacerlo:*

En una sartén se echa la manteca y se deja hasta que se derrita.

Se echan los ajos laminados y se sofríen.

Al finalizar el sofrito de los ajos se añade pimentón y, rápidamente, para que éste no se queme, va añadiéndose la harina espolvoreando, poco a poco y sin parar de darle vueltas al conjunto.

Una vez trabada la harina va añadiéndose agua del tiempo, mejor templada o caliente, poco a poco, tratando de que no se agrumen las gachas.

Se salan al gusto.

Están en su punto cuando puedan voltearse en la sartén.







## *Gachas de guijas (almortas)* 🌿

### *Ingredientes:*

- Manteca de cerdo o, en su caso, aceite
- Harina de guijas
- Ajos
- Pimentón
- Sal
- Agua

### *Modo de hacerlo:*

Su elaboración es la misma que las gachas tradicionales de harina de trigo, pero utilizando harina de guijas, lo que les aporta un sabor especial.

Suelen acompañarse de civiles (sardinas rancias) fritos. El aceite de la fritura de los civiles se derrama por encima de las gachas.

También pueden añadirse tosturros de manteca o carrulos.





## *Gachas de azúcar*

### *Ingredientes:*

- Manteca de cerdo o, en su caso, aceite
- Harina de trigo
- Ajos
- Pimentón
- Azúcar
- Agua

### *Modo de hacerlo:*

El modo de hacerlas es el mismo que el señalado en las gachas anteriores, pero sustituyendo la sal por un buen puñado de azúcar.

Pueden añadirse unos tosturros de pan.

Se comen, como todas las demás gachas, muy calientes y siempre teniendo en cuenta lo que le pasó al tío Cayo.

Las gachas de azúcar suelen resultar empalagosas.



# Las migas



El **pan** es un alimento básico elaborado generalmente con cereales, usualmente en forma de harina, y un medio líquido, habitualmente agua.

Desde la antigüedad se han elaborado panes de muchas maneras. Una de las grandes diferencias es la adición de levadura. La acción de la levadura transforma las características de la harina y le da volumen, textura, esponjosidad y sabor al pan. Al pan elaborado sin levadura se le llama ácimo (Véase el capítulo “Los gaspachos”).

Las harinas más habituales son: trigo, centeno, cebada, maíz, arroz, patatas y soja. Es frecuente, no obstante, que se use harina de legumbres y frutos secos. El medio líquido también varía, usándose desde antiguo la leche o el suero de ésta, bebidas alcohólicas como el vino o la cerveza, e incluso mezclas avinagradas. La harina de trigo es rica en gluten y por ello importante para crear una textura esponjosa. Se suelen mezclar harinas de trigo con otros cereales pobres en él. Incluso es habitual que se mezclen harinas de trigo de diferentes procedencias y riqueza en gluten, para obtener harinas destinadas a panes específicos.

Es frecuente que el pan se sazone con sal y especias (que varían dependiendo de

las regiones y las costumbres) y que se le añadan otros elementos como grasas, semillas, frutas, etc.

El pan se elabora en multitud de formas, obedeciendo a razones tanto de utilidad (panes en moldes cuadrados para ahorrar espacio en el horno) como religiosas o culturales (panes en forma de espiral simbolizando el infinito). En cuanto a su elaboración, son también numerosas las diferentes maneras de cocinarlo: en horno, sartén, cazuela, parrilla, en cenizas, sobre el fuego.

Se dice que todas las grandes civilizaciones siempre han incluido el origen y elaboración de su propio queso, pan, y vino, aunque también poblados menos afamados han aportado a la gran diversidad.

## Historia

Fue el alimento básico de la humanidad desde la Prehistoria. Probablemente, los primeros panes estarían hechos con harinas de bellotas o de hayucos. Los arqueólogos han desenterrado fragmentos de pan ácimo en las excavaciones de los poblados cercanos a los lagos suizos. Se sabe que los egipcios elaboraban pan desde hace mucho tiempo (se han encontrado datos por los que se sabe que en la IV di-





nastía, en el año 2700 AC, se elaboraban pan y galletas), y se cree que descubrieron la fermentación por casualidad (El Código de Hammurabi, en el año 2000 AC, habla de “cerveza comible” y “pan bebi-ble”, refiriéndose al pan y a la cerveza de cebada, elaborados ambos con la mezcla de cebada y levadura). Sin embargo se dedicaron más al cultivo del trigo, pues la cebada fermentaba mal.

El pan comido por los Hebreos no llevaba ningún tipo de levadura.

A través de las relaciones comerciales con los egipcios los griegos conocieron el pan y desarrollaron el arte de la panadería. La torta de Corcelles es la torta conocida más antigua (2800 AC). A las masas panaderas de trigo, cebada, avena, salvado, centeno, e incluso arroz se les añadían especias, miel, aceites, frutos secos. Los griegos llegaron a crear más de setenta panes diferentes. Algunos historiadores apuntan que el mito de Jasón en busca del Vello de Oro es una metáfora de las rutas griegas en busca del trigo.

En Roma, en la República ya había hornos públicos, aunque en un principio los romanos prefieren alimentarse de gachas y papillas. El pan es un alimento le-

jano al pueblo. En la época del emperador Trajano se constituye la primera asociación de panaderos y se reglamenta estrictamente la profesión, siendo heredada obligatoriamente de padres a hijos. Se mejoran los molinos, las máquinas de amasar y los hornos (Hoy en día nos referimos al horno romano como aquél horno de calentamiento directo). Cobra importancia el pan en Roma, llegando Juvenal a indicar que los romanos sólo necesitan panem et circenses (pan y circo). Se crea el panis militaris, adecuado para tener una larga duración ya que la dieta de los legionarios está compuesta, generalmente, de pan y vino. El pueblo consume panis plebeius (pan moreno). Los romanos extienden la cultura del pan por todas sus colonias, excepto en Hispania, donde ya los celtíberos conocían las técnicas de amasar y panificar el trigo.

En la Edad Media empiezan a elaborarse distintos tipos de pan y como consecuencia de ello comienza su comercio; el pan blanco era un privilegio de los ricos y el pan negro era para el resto de la población. Se hacía a mano, en el propio hogar o en hornos públicos. En el año 943 se da en Francia el “mal de los ardientes”, producido por el consumo de pan de centeno contaminado por el cornezuelo, hongo parásito que envenena la espiga de este cereal. En Europa hubo periodos de escasez, con la caída del cultivo de cereales, sufriendose una época de hambruna. *“Y comienzo a desmigajar el pan sobre unos no muy costosos manteles... Después, como quien toma gragea, lo comí*

y algo me consolé” dice el Lazarillo de Tormes.

Además de ser el alimento base, el pan se utilizaba, en las clases adineradas, como plato para colocar la comida y, una vez usado, se lanzaba a los pobres.

A finales del siglo XVIII aumenta la producción del trigo y se consigue una harina mejor. El precio del pan baja al aumentar la oferta y el pan blanco (antes sólo para determinadas clases sociales) llega a toda la población.

Covarrubias nos informa de que el pan *es sustento común de los hombres y se hace de trigo, y, donde este falta, de centeno, de cebada, de mijo, de panizo, de garbanzos y de castañas.*

En el siglo XIX empiezan a emplearse algunas máquinas.

En el siglo XX la ayuda de máquinas es total: amasadoras, hornos automáticos, transportadoras, enfriadoras, cortadoras y hasta máquinas para envolver. A finales de este siglo se popularizan los panes integrales o negros.

## Curiosidades

La palabra “compañero” es etimológicamente “aquél con el que se comparte el pan” (del latín *cum* con + *panis* pan).

La expresión *pan bendito* se refiere tanto a una persona que juzgamos excelente o, simplemente, buena, como a



cualquier cosa de inmejorable calidad; si *un pedazo de pan* es el juicio que nos merece una persona bondadosa, el *pan de munición* se refiere a las personas de baja condición social.

¡Cuántas veces diremos aquello de *eso es pan comido* para expresar la facilidad de hacer una cosa!

Si algo resulta excesivamente caro o desproporcionado, *cuesta la torta un pan*, mientras que algo muy laborioso y arduo es *más largo que un día sin pan*. Si queremos mostrar indiferencia, decimos que *con su pan se lo coma*; si nos referimos a algo con mucho contenido, *eso tiene miga*; si deseamos expresar un claro desinterés o manifestar nuestro amor, desinteresado, recurrimos al famoso *contigo, pan y cebolla*, mientras la amistad y la unión entre dos personas tiene su mejor expresión con *no haber pan partido* entre ambos.



“El pan fue el alimento básico de la humanidad desde la Prehistoria”



Para los momentos de necesidad, ya se sabe que *a buen hambre no hay pan duro*, mientras que la falta de previsión y la inminencia de una inevitable carestía se sanciona con *pan para hoy y hambre para mañana*. La tacañería, la intransigencia y el menosprecio hacia el prójimo tiene su mejor expresión en la frase *negar el pan y la sal*, la inteligencia y la astucia se encierran en lo de *dame pan y dime tonto*, mientras la avaricia se sintetiza de forma contundente: *el pan, aunque sea duro, más vale para mí que para ninguno*.

En el lado opuesto, en el despilfarro o en el abuso con que se tratan las cosas ajenas, el refranero nos dice, entre otros que aluden a las sopas, que *de pan ajeno, cada sopaza como un huevo*. El pan también ha sido utilizado por el refranero para ocuparse de las cuestiones materiales con las que nos toca enfrentarnos a diario, de ahí que *los duelos con pan son menos y donde no hay harina todo es mohína*.

Hay un refrán Lituano que reza *el pan llora cuando el perezoso se lo come* se refiere a lo laborioso que resultaba producir pan, desde que la siembra hasta la cocción.

Un refrán español señala *las penas, con pan son menos* haciendo referencia a

que por muy grande que sea el duelo, el tener el sustento apoca los malos ratos de la vida.

Otro refrán mexicano dice *a quien le dan pan que llore* que se refiere a que ninguna persona se queja por recibir algo que no esperaba (cosas valiosas, buenas noticias, etc.), si lo que recibe es algo que cualquiera estaría gustoso en recibir (el pan es el alimento más común).

Hay gente que utiliza la expresión *carapan* como un sobrenombre afectivo.

Covarrubias señala que *ganapán* es el nombre que tienen los que *ganan su vida y el pan que comen (que vale sustento), a llevar acuestas y sobre sus hombros las cargas, hechos unos atlantes. Son ordinariamente hombres de muchas fuerzas, gente pobre y de ninguna presunción, viven libremente y va comido por servido; y aunque todos los que trabajan para comer podrían tener este nombre, estos se alzaron con él por ganar el pan con excesivo trabajo y mucho cansancio y sudor*.



# Más refranes



*No hay mejor refrán que buen vino y buen pan.*

*Con vino añejo y pan tierno se pasa el invierno.*

*Bocado de pan, rajilla de queso y de la bota un beso.*

*Con pan y vino se anda el camino.*

*Pan de centeno para tu enemigo es bueno.*

*Pan candeal, pan celestial.*

*El muerto a la mortaja y el vivo a la hogaza.*

*Con pan y ajo crudo se anda seguro.*

*Quien no da migas, no tendrá amigas.*

*Pan rebanado sin vergüenza es masticado.*

*Bocado de mal pan, ni lo comas ni lo des a tu can.*

*Pan que sobre, carne que baste y vino que falte*

*Pan, jamón y vino añejo, son los que hinchan el pellejo*

*Pan de centeno, para tu enemigo es bueno; pan de mijo, no se lo des a tu hijo; pan de cebada, comida de asno disimulada; pan de panizo, fue el diablo el que lo hizo; pan de trigo candeal o tremés, lo hizo Dios y mi pan es.*

*Pan y agua, vida hambrienta o vida sana.*

*Pan de ayer y vino de antaño mantienen al hombre sano.*

*Pan que sobre, carne que baste y vino que falte.*

*Quien de mano ajena come pan, come a la hora que se lo dan.*



## Las migas

Las migas constituyen el mejor exponente de los llamados platos de cristiano viejo, que eran aquellos que no tenían entre sus antepasados ni judíos ni conversos.

Esta comida fue inventada por los pastores y las gentes de los pueblos para aprovechar el pan duro en tiempos de escasez.

Covarrubias nos informa de que las migas son *“cierto guisado rústico de migas o pedazos de pan desmigados”*.

Un dicho castellano nos informa de que *“para hacer unas buenas migas hacen falta tres personas: un trabajador, un generoso y un gandul. El trabajador para menearlas un buen rato, el generoso para poner mucho aceite y el gandul para echar poca leña al fuego”*.





## Migas

### *Ingredientes:*

- Pan
- Pimentón dulce o picante (al gusto)
- Aceite
- Ajos
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

El día anterior a preparar las migas se colocan el pan cortado finamente en un bol, se añade sal y se humedece. Se cubre el bol con un trapo de cocina y se deja reposar hasta el día siguiente.

Se pone al fuego una sartén de paredes altas con aceite. Se sofríen los dientes de ajo y, cuando están dorados, se retira la sartén del fuego para añadirle el pimentón.

De vuelta al fuego va añadiéndose el pan, poco a poco, con fuego lento, y, con una espumadera, se van dando vueltas para que las migas absorban el aceite.



### *Nuestras migas*

Freímos en la sartén, antes de nada, unos trozos de tripa o panceta cortados a cuadraditos, añadimos los ajos laminados a mitad de cocción y apartamos la sartén para añadir el pimentón. Después volvemos con la sartén al fuego y vamos añadiendo el pan. Poco fuego y poco a poco.





# Gachamiga



Se trata de un plato típico de agricultores y familias que trabajaban al aire libre, realizando tareas de mucha fuerza física, por lo que las calores que les proporcionaba la gachamiga les eran imprescindibles, lo que hay que tener en cuenta de cara a su degustación en estos días de molicie y comodidad...

Afirman las gentes del campo que nació para matar el hambre a la salida del sol. Fue alimento de braceros cuando ganar un duro costaba sudor y lágrimas. Es, en definitiva, una comida de pobres y constituye “un lujo” en ágapes de yantar típicos y festeros.

Consiste en una gacha, hecha con una masa de harina, agua, ajos, aceite y sal. La harina se va deshaciendo poco a poco en una sartén, junto al aceite y el agua, hasta que adopta una textura uniforme. A continuación la masa se freirá y voltará hasta que se consuma el líquido y quede una pasta uniforme, parecida a la tortilla de patatas. Según el gusto, la gachamiga suele ir acompañada o aliñada de diferentes ingredientes panceta de cerdo, trozos de longaniza, etc.

La técnica de preparación varía un poco y es más lenta, pero el resultado es similar, así como la forma de comerlas. Es un plato común del sudeste español, típico en la localidad de Almansa (Albacete) y muy popular en las comarcas del interior alicantino, como en el Alto Vinalopó,

Vinalopó Medio y la Foia de Castalla, Región de Murcia, sur de Albacete (de la comarca murciana histórica de la mancomunidad de la Sierra del Segura), y éste de Jaén.

La gachamiga se hace friendo en una sartén de hierro, con un rabo largo, y que sea grande, a ser posible en una lumbre de leña (ya que en la cocina nunca se obtiene el mismo resultado), friendo ajos en abundante aceite con sal. Luego se añaden la harina y el agua.

Sobre la elaboración añadimos que hay dos escuelas, variando cada una de ellas sobre la incorporación de los principales ingredientes:

- a) Primero el agua, y luego la harina.
- b) Primero la harina y luego el agua.

Las discusiones que se producen en torno a esta cuestión suelen largas... En cualquier caso si se echa la harina al principio puede resultar difícil tostar la harina porque en cuajarla está la gracia para obtenerla tierna y tostada. A pesar de tratar con tan pocos ingredientes cada maestrillo tiene su librillo, pudiéndose observar en los numerosos concursos locales sobre la preparación del plato.



*“La gachamiga nació  
para matar el hambre  
a la salida del sol”*





## *Gachamiga Rulera*

### *Ingredientes:*

- Harina
- Ajos
- Agua
- Sal
- Pimentón
- Aceite

### *Modo de hacerlo:*

Su preparación es semejante a la del ajuaceite. Se quema el aceite al tiempo que se fríen unos ajos, se añade el pimentón y, rápidamente, se saca el sartén del fuego. Se deja que se enfríe para poder echarle agua (esto se hace para que no salte). De vuelta al fuego. Cuando empieza a cocer el agua se le va echando la harina poco a poco, dándole vueltas con una cuchara de madera, hasta que el palo de la cuchara que estamos utilizando se quede de pie. Lista para servir y ser saboreada.





## *Gachamiga tostada*

### *Ingredientes:*

- Se utilizan los mismos ingredientes que en la receta anterior, añadiendo pimientos rojos.

### *Modo de hacerlo:*

Se realiza del mismo modo, pero sin darle vueltas, trabajando la masa igual que una tortilla hasta que se tuesta. Se ha de tostar como si de unos gaspachos se tratara. Cuando esté tostada ya puede comerse.



## Migas de harina en general

### *Ingredientes para 4 personas:*

- 1 litro de agua
- 1 “litro” de harina (un poco menos de volumen de harina que de agua)
- 0,25 litros de aceite frito
- Sal

### *Utensilios imprescindibles:*

- Una sartén de hierro de unos 30 cm. de diámetro y 10 cm. de altura.
- Una rasera de hierro.

### *Modo de hacerlo:*

Se pone a calentar el agua en la sartén y se sazona. Cuando está empezando a hervir se echa toda la harina, repartiéndola por toda la superficie del agua. Se sigue moviendo hasta que se absorbe toda el agua. Se pone el aceite repartido por el fondo de la sartén, donde se habrá quedado pegada parte de la masa. Cuando el aceite se ha repartido por todo y tras darle unas vueltas a la masa hay que arrancar los “pegaos” y toda la masa que se ha adherido al fondo y paredes de la sartén. Si la sartén no está usada para migas es bastante probable que no salgan “pegaos”.

A partir de ahora sólo queda ir meneando las migas hasta que la masa se vaya deshaciendo y se cueza poco a poco.

Una vez cocidas se sirven en la misma sartén, de donde comen todos.

### *Acompañamiento:*

Hay gustos para todos. Unos prefieren comerse las migas “con la cuchara”, es decir, sin necesidad de ningún acompañamiento, sin embargo, para otros, lo mejor de las migas es contar con un buen número de platos a su alrededor en donde puede encontrarse: tomate, tomate seco frito, pimientos asados fritos, pimientos secos fritos, pimientos tiernos fritos, costilla de cerdo frita, caldo de pimentón, uva, ajos asados,..., y no pueden faltar unos buenos civiles fritos.



(Gachamigas de los pastores del Villar, aportadas por Constantino Valero).

# Los gaspachos



*Antaño abundaba el trabajo, pero no tanto la comida.*

*Toda persona pobre tiene un gran gourmet dentro de ella.*

Siempre hemos comentado que si un andaluz hubiese comido un gaspacho serrano antes de ir a trabajar hubiese desandado el camino hacia la labor, pues no se vería capaz de hacerla, vientre lleno, satisfecho y hartado. En cambio, si un serrano hubiese comido gazpacho andaluz y tuviese que lanzarse al monte a pelar unos pinos, por piojosos que fueren, o a hacer leña, daría pocos hachazos, debiendo ir, obligatoriamente, a las alforjas a escudriñar unos bocados de algo más que le predispusiesen para la tarea y, si fuese en invierno, habría que echar mano de la bota y del tocino para poder finalizar la tarea.

## Introducción

¿Gazpacho, gazpachos o gaspachos? El gazpacho andaluz no tiene plural, los gaspachos manchegos y los gaspachos serranos no tienen singular. El gazpacho andaluz es frío y nutritivo, los gaspachos manchegos son calientes y sustanciosos, los gaspachos serranos son consistentes, completos y succulentos.

Platos que se derivan o parecen a los gaspachos son las sopas tostás o las sopas

vueltas (en ambos casos se realizan con pan duro).



## Las sollapas y los galianos

Quizá la seña de identidad más significativa de los Montes Universales sea el plato que hoy presentamos. Se trata de los gaspachos. Los gaspachos, tal y como se realizan en la Sierra, no tienen parangón con ninguna otra preparación culinaria así denominada. No hemos encontrado en ninguna otra elaboración la inserción de las patatas y ello debe deberse, en gran medida, a la calidad de las serranas, que son capaces de captar los sabores y mantenerse en su conjunto, algo difícil en otras variantes de ese tubérculo. La altura, el frío y la larga maduración hacen de las mismas un producto único en su composición.

Contaba Feliciano, apodado Garitas, anciano de Villar del Cobo, que trabajó como pastor para las dueñas de la Casa Grande y que su pago consistía en un poco de aceite, una garrafa de vino, patatas y harina, con lo que debía de pasar el mes y alimentar a su familia. En el monte, ya con el ganado, elaboraban sollapas y las cocían al horno. Si se hacían con una liebre y algunas setas los gaspachos eran considerados un manjar, en caso de que no fuera así, en una comida consistente. Para ello añadían la grasa que soltaban las taja-



das, al ser tostados, poco a poco, y podían pasar el día sin grandes quebrantos alimenticios.

Los **gaspachos**, aparte de cimentar ese espacio común que nos define, son la comida popular por excelencia.

## *Las sollapas*

Aquí llamamos **sollapas** a las tortas de pan ácimo. El único lugar en el que se ha encontrado esta acepción, aparte de los Montes Universales, es en El Bonillo, localidad situada en pleno Campo de Montiel, en la provincia de Albacete. El pan ácimo es el pan que se elabora sin levadura. Por mucho tiempo el pan ácimo fue el único que conocía la humanidad. Sabemos que en el régimen alimenticio de todas las clases sociales, en la antigüedad, eran fundamentales los cereales y su conservación fue siempre un problema de supervivencia urgente. Podían ser almacenados en forma de granos enteros o ya molidos en harina, pero era necesario evitar, para el grano, la germinación intempestiva, y en cualquier caso que la presencia de microorganismos y moho compro-

metiera la comestibilidad: por ello estaba muy extendida su desecación al sol y al aire, que se podían tostar y utilizar durante todo el año, que se molían y podían cocer en forma de tortas. Los arqueólogos han desenterrado fragmentos de pan ácimo en las excavaciones de los poblados cercanos a los lagos

suizos. Se preparaba con harina sin refinar, es decir integral, y se cocinaba poniendo la masa sobre piedras o cenizas calientes. Para judíos y cristianos el pan ácimo tiene un significado especial. La tradición judeocristiana cuenta que el pueblo de Moisés salió huyendo intempestivamente de Egipto, sin mucho tiempo para terminar de preparar el pan, por lo que durante el viaje hacia Israel el pan que se consumió era pan ácimo. Por ello los judíos elaboran un pan ácimo llamado Martzá para ser consumido durante la conmemoración de la salida de Egipto, conocida como Pésaj. Los cristianos católicos emplean durante el rito de la eucaristía una especie de pan ácimo en forma de oblea llamada hostia, que representa el cuerpo de Cristo, en conmemoración de la última cena de Cristo con sus apóstoles durante la cual él tomó pan ácimo, lo partió y lo repartió a sus discípulos diciendo que era su cuerpo. Otros cristianos como los adventistas también usan el pan ácimo durante sus celebraciones.

En el tratado titulado *Al-Kalam Ala*, escrito por al-Arbúli a principios del siglo XV y traducido por Amador Díaz García, catedrático de Lengua Árabe de la Universidad de Granada, ya fallecido, el autor



hace referencia al pan ácimo o jubz fatir, del que dice: “Es pesado, produce obstrucciones en las vísceras y cálculos en los riñones. Es un poco más frío que el pan fermentado, por la ausencia de levaduras en él. A veces lo come la gente que hace trabajos pesados y duros, y no les daña, pero tampoco se digiere en sus estómagos. No es recomendable para la gente de vida descansada que no realiza trabajos fuertes, y si alguno de ellos se arriesga a comerlo, debe hacerlo con mostaza o comer después ojimiél de miel y semillas”.

Las sollapas han sido y son, antes y ahora, el pan del pastor.

#### Modo de hacerlas:

Se calientan 3/4 de litro de agua con un poco de sal. Aparte, en una vasija, se pone la harina, se hace un hoyo en el centro y se echa agua templada; con la mano se va recogiendo la harina y se va mezclando con el agua para hacer una masa consistente como la del pan, pero sin levadura. Cuando ha absorbido todo el agua, se agrega un poco más de harina y se trabaja la masa sobre una superficie plana, hasta que resulte muy fina; entonces se hace con ella una bola, se aplasta y se extiende, dándole forma redonda y plana del grosor de medio dedo. General-



mente se cocía en la brasa, hoy se cuece al horno. Los pastores solían trabajar la masa sobre una piel curtida de cabra y, en caso de tener otro mejor apoyo, tabla, hierro o cerámica, sobre el mismo. La anchura de la sollapa varía desde el palmo hasta los tres palmos.

Los pastores trashumantes, y los que no trashuman, compran las sollapas por kilos y las conservan en sacos de papel, generalmente los que sirven para contener la harina. Las sollapas, mantenidas en lugares secos, duran una eternidad y sirven para poder pasar largos periodos de tiempo sin bajar a los pueblos.

Además, la sollapa machacada, y añadida en la cantidad apropiada, puede suplir a la Maicena, la fécula, la mantequilla,... para espesar múltiples guisos, potajes, estofados, ciertas salsas,... (*Abraham García, experto y afamado cocinero*).

Las sollapas son llamadas, en otros términos, tortas de pastor, tortas manchegas, tortas de pan ácimo, pan galiano, torta de pastoril y torta cenceña (*Aunque advierte de su origen incierto, «cenceño» lo recoge Corominas como “delgado, enjuto, h. 1440; puro, sin mezcla, 1495; ácimo, s. XIII”*).

---

*“El pan ácimo es el pan  
que se elabora  
sin levadura”*



## Los gaspachos

La palabra “*gaspacho*” procede al parecer del portugués *caspacho*, derivada a su vez del prerromano *caspa*, residuo o fragmento, como alusión, probablemente, a las migas de pan que intervienen en la elaboración.

Sebastián de Covarrubias, en su “Tesoro de la Lengua Castellana”, define gaspachos como “*Cierto género de migas que se hace con pan tostado y aceite y vinagre, y algunas otras cosas que les mezclan, con que los polvorizan. Esta es comida de segadores y de gente grosera, y ellos le debieron poner el nombre como se les antojó; pero digamos traer origen de la palabra toscana guazo y guazeto, que vale potaje o guisado líquido con algunos pedazos de vianda cortados y guisados con él, y de guazo, guazpachos; o del verbo hebreo z<sup>3</sup>z<sup>2</sup>D [gz<sup>z</sup>] [gazaz], gazaz, que vale succidere, excidere, por los pedazos en que parten y desmenuzan el pan porque se remoje mejor*”.

Significados de “gaspachos”:

- Real Academia Española. Segunda acepción de *gaspacho*: *m. Especie de migas*

*que las gentes del campo hacen de la torta cocida en el rescoldo o entre las brasas.*

A continuación se hace referencia a los gaspachos manchegos: *m. pl. galianos. (De galiana): Guiso que hacen los pastores con diversas carnes de cacería, troceadas y deshuesadas, extendido sobre un fondo de masa de pan. Galiana.*

- *Plato de cocina autóctona con pan, patata y aceite. Ver PIJANCOS. (MM) (de «galiana») m. pl. Comida que hacen los pastores con torta cocida en las brasas y guisada luego con aceite y caldo. Sopa. (Valdeolivas, Cuenca).*

- *Comida que hacen los pastores con torta cocida en las brasas y guisada después con aceite y caldo. (Orihuela del Tremedal).*

- *Comida típica manchega aderezada con caza. (Puebla del Príncipe, Ciudad Real).*

- *Torta cocida a las brasas y guisada después con aceite y caldo, b) El único guiso que, al final, te puedes comer hasta el plato ya que los pastores lo servían sobre la propia torta. (Riópar, Albacete, donde nace el Mundo).*

- *Guiso de conejo y perdiz con torta de pastor. (Torre de Juan Abad, Ciudad Real).*

También se han encontrado acepciones que se refieren a los gaspachos como “andrajos” o “pijanicos”.

Hemos encontrado noticias sobre los gaspachos en Murcia, Alicante, Albacete, Cuenca, Toledo, Asturias, Ciudad Real y el interior de Valencia.

## Los gaspachos

A los gaspachos también se les denomina galianos. A continuación ofrecemos algunas referencias a la palabra Galiano:

- A los naturales de Alia se les llama jalianos o galianos. De ahí que a la cañada ganadera que comunica las tierras de Talavera y Ávila se la denomine “cañada galiana”. Alia se encuentra en Cáceres, en la comarca de las Villuercas, entre los ríos Tajo y Guadiana.

- Indios galianos: vivían en el valle de los Quilmes hacia Santiago del Estero; en 1618 fueron conducidas por fuerza a las inmediaciones de Buenos Aires, donde se les formó el pueblo de su nombre, y mezclándose con los europeos se han españolizado perdiendo sus idiomas y costumbres antiguas (“Descripción e historia del Paraguay y del Río de la Plata”, Félix de Azara).

- Diccionario de personajes de Don Quijote de la Mancha (Óscar Medina Pérez): GALIANA. Según la tradición, se trata de una hija del rey moro Galafre; Carlomagno la conoce en Toledo, se enamora y se casa con ella después de vencer en desafío a su rival Bradamante. Sancho le recuerda cuando cae en una sima al regreso



de la ínsula de Barataria: “¡Válame Dios todopoderoso! [...]. Esta que para mí es desventura, mejor fuera para aventura de mi amo don Quijote. Él sí que tuviera estas profundidades y mazmorras por jardines floridos y por palacios de Galiana” II, 55.

- Palacios de Galiana: Edificio muy antiguo situado en la denominada Huerta del Rey, a orillas del Tajo junto a Toledo.

## Los gaspachos de Castilla La Mancha

Quizá los gaspachos manchegos tienen un origen antiquísimo. Los gaspachos serranos, tal y como los conocemos, tienen como ingrediente la patata, que llegó a la península después del “descubrimiento” de América y a nuestros lares allá por finales del XVII y principios del XVIII, por lo que la forma de hacerlos en la sierra es posterior a las iniciales. Se cuenta que es en Albacete donde nacieron y donde mejor se guisan (los gaspachos manchegos).

La elaboración se hace, generalmente, con carne de caza (liebre, conejo, perdiz), que puede sustituirse e incluso añadirse carne de corral (gallinas) o pichones.

---

“Los gaspachos de pastor en el caldero están mejor”





### **Modo de hacer, generalmente, gaspachos manchegos:**

Se trocea la carne y se sazona con sal y ajo. Se cuece. Se deshuesa y se desmiga una parte.

En una sartén amplia se echa aceite, ajos, laurel, tomillo, sal y pimentón, y si se desea tomate, pimientos y jamón en pedazos pequeños.

Se añade el caldo obtenido por la cocción de la carne y se deja hasta que comience a hervir.

Se añaden entonces los trozos de sollapa (y si se desea la carne desmigada) y se deja hervir, nuevamente, durante unos veinte minutos, removiendo para que no se pegue el guiso al recipiente. Unos momentos antes de servirlos se colocan los trozos de carne que no se han deshuesado.

Lo típico es comerlo con la forma y costumbres tradicionales, sobre la propia torta y utilizando como cuchara pellizcos de la misma, de ahí viene el dicho:

*“De los gaspachos se come hasta la cuchara y el plato”*



## *Los gaspachos serranos*

Plato barroco, poderoso, con mucha envergadura, consistente, rotundo, pastoril por excelencia, sencillo de ingredientes, nada avaro en su composición, carnal, caliente y, últimamente, especialmente festivo. Su elaboración es lenta y laboriosa, casi ritual.

Los ingredientes principales son: aceite de oliva, patatas, sal, pimentón, agua de la fuente y sollapas.

Como materiales necesitamos una sartén de rabo largo, amplia y honda, una rasera, unas traudes y cucharas o cucharones.

Los hay de tres clases: de hígado de gorriño (sobre todo en el matapuerco), de setas y de liebre, aunque en cualquier momento pueden hacerse añadiendo pimientos, tajadas, y lo que se tenga a mano que consideremos apto para este plato.

En todos ellos el primer paso es espizar las sollapas (hacer trozos pequeños de la sollapa, del tamaño de unos tres centímetros de diámetro, utilizando los dedos de ambas manos).

Ancestralmente se freían tajás frescas en la sartén y chichorras de magra. Se freían las patatas en un poco aceite y luego para tostar los gaspachos se iba añadiendo la grasa de las tajadas.

Las tajadas se comían después de los gaspachos.

Los gaspachos pueden ser tostaos o blandos. Blandos se comían sobre todo en invierno, pues semejan una sopa caliente cuyo ingrediente principal es la sollapa.

Los tostaos siempre se acompañan de cebolla cortada a gajos, bocao de gaspachos, bocao de cebolla.

Y siempre, siempre, de la sartén.

El procedimiento adecuado es acacharse, coger una cucharada, introducir en la boca, mascar, darle un bocao a la cebolla, agarrar la bota de vino, beber (dando un paso atrás), y comenzar el proceso de nuevo. Si no los comes calientes puedes quedarte con ganas, pues otras personas menos niQUITOSAS que actúen como comensales acabarán con el plato antes de que te lo imagines.

#### **Elaboración a la forma tradicional:**

Pela las patatas, lávalas y córtalas como para tortilla.

Echa aceite en una sartén y, cuando esté rusiente, añade las patatas, alíñalas de sal al gusto. A media cocción de las patatas añade unos dientecicos de ajos cortados al bies. Dales vuelta hasta que estén fritas.

Añade pimentón dulce, da dos vueltas a las patatas para que se conjuguen con esta especia.

Añade el agua, que las cubra, deja cocer. Saca del fuego y añade las sollapas, hasta que queden embebidas, para que se calen muy bien los gaspachos. Y con el fuego fuerte a tostarlos.



Tostar significa poner al fuego para que el plato vaya adquiriendo color, sin quemarse. Los gaspachos se voltean en la sartén para que se tuesten. Hay personas a las que les gusta menos tostados y otras a las que les gusta más tostados (todo ello dependerá del número de vueltas que el cocinero consiga darles).

Anastasio, de Guadalaviar, decía que este plato debían realizarlo los hombres, porque las mujeres lo elaboraban como si se tratase de una tortilla de patatas, cuando la diferencia es sustancial, tostar no es cocer, sino darle la seña de identidad al plato.

#### **Los de hígado de gorrino**

Sofríe en aceite muy caliente el hígado de cerdo, y retíralo. Pícalo en un almírez. Echa las patatas y fríelas y, cuando estén a punto, el pimentón y el hígado. Añade el agua, cuando empieza a hervir retira del fuego, añade los gaspachos y deja que se embeban (de diez a veinte minutos) y ponlas otra vez al fuego a tostarlos.

También suelen hacerse sin patatas, añadiendo las especias de la matanza al hígado sofrito (pimentón, clavo, canela,...).

#### **Si tenemos liebre**

Cuece la liebre, en la olla exprés media



hora y en las otras hasta tres horas. Desmígala.

En vez de echar agua echa el caldo de la liebre y añádele la liebre deshuesada y desmigada cuando eches las sollapas.

#### Con setas

Fríe las patatas, cuando ya casi están hechas añade la setas, sueltan agua, y la patatas cogen el sabor. Añade el agua, poner a hervir,...

En primavera abundan los aceiteros, las cagurrias, las setas sanjuaneras,...

En otoño, sobre todo, las setas carderas y los rebollones.

Las carderas se conservaban pasándoles un hilo por el centro, en reata, y colgadas al fresco. Siempre podían usarse para hacer gaspachos.

#### Con conejo

Se corta el conejo a trozos que se introducen en una tortera y se ponen a cocer en agua con sal. En una sartén con aceite se refrién unos trozos de sollapas y, cuando estén refritos, se les añade pimentón, se les da una vuelta y se añade el caldo de la tortera. Se desmiga el conejo y se añade también a la tortera. Se le añade, asimismo, el ajo picado.

Cuando comience a hervir se añaden las sollapas y, una vez cocidas, se tuestan. Nada más tostarse se sirven a la mesa.

#### Blandos

A diferencia de los gaspachos tostaos los blandos no llegan a tostarse, sirviéndose cuando están cocidos y caldosos. En algunas ocasiones se les añade una cabeza de ajos espizcada antes de apartarlos del fuego, cuando ya están cocidos. Una forma invernal para aguantar el frío.

#### Otras formas

Puedes hacerlos con patatas, pimiento, y tomate, pimentón, añadir el agua o el caldo y tostar.

## Dichos

*El gaspacho del tío Sandoval, mucho caldo y poco pan.*

*De los gaspachos se come hasta la cuchara y el plato.*

*Los gaspachos de pastor en el caldero están mejor.*

*Pan con pan comida de tontos (en referencia a esas personas que comen los gaspachos acompañados de pan).*

*El gaspacho de pastor, cuanto más vuelto, mejor, y los del gañán, a la primera ya están.*



## Los gaspachos y la literatura

La primera referencia literaria a los gaspachos la encontramos en el Capítulo LIII de la segunda parte de “El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha”, de Miguel de Cervantes, titulado.- Del fatigado fin y remate que tuvo el gobierno de Sancho Panza.

Sancho “...encaminando sus palabras y razones al mayordomo, al secretario, al maestresala y a Pedro Recio el doctor, y a otros muchos que allí presentes estaban, dijo:

-...”Mejor me está a mí una hoz en la mano que un cetro de gobernador, más quiero hartarme de gaspachos que estar sujeto a la miseria de un médico impertinente que me mate de hambre, y más quiero recostarme a la sombra de una encina en el verano y arroparme con un zamarro de dos pelos en el invierno en mi libertad, que acostarme con la sujeción del gobierno entre sábanas de Holanda y vestirme de martas cebollinas. Vuestras mercedes se queden con Dios y digan al duque mi señor que desnudo nací, desnudo me hallo: ni pierdo ni gano; quiero decir que sin blanca entré en este gobierno y sin ella salgo, bien al revés de como suelen salir los gobernadores de otras ínsulas”...

En el epílogo de la Ruta de Don Quijote, de Azorín, año 1951, en el capítulo sobre los gazpachos, dice:

“¿Gazpacho o gaspachos? No lo olvidemos: hay gazpacho, plato andaluz, y hay



*gaspachos, plato manchego. El gazpacho andaluz es frío y nutritivo; los gaspachos manchegos son calientes, sustanciosos”.*

También cita de Azorín, en el “Buen Sancho”:

“-¿Eso es lo que come usted? ¿No le gustan a usted los galianos? ¿Si es la comida de La Mancha! ¡Y hechos por las manos de mi Teresa!

*Los galianos o sea, gaspachos, son succulentos. No hay que confundir estos gaspachos con el gazpacho frígido de Andalucía. Tengamos en cuenta las latitudes. Los gaspachos manchegos son siempre plural, y el gazpacho andaluz es siempre singular. Los gaspachos manchegos se cocinan con pizcas de tortas delgadísimas, tortas amasadas sin levadura, cocidas entre dos fuegos, sobre las anchas losas del hogar. Pueden ser viudos, o sea, con sólo vegetales, o pueden estar apedreados con pedazos de jamón o trozos de averío. Estos galianos de la mesa de Sancho, galianos fastuosos, trascienden olor incitativo. Y allí está esperando también, en jarras de Talavera, un fresco y claro valdepeñas. Pero el doctor Pedro Recio no come. No ha hecho más que llevarse a la boca un trocito de la pringada torta de los gaspachos. Y tampoco prueba los subsiguientes platos.”*



Y, de nuevo, José María Martínez Ruiz, Azorín, en “Gaspachos”, capítulo de la obra “Con permiso de los cervantistas”, 1948, explica con pelos y señales la elaboración de los gaspachos manchegos. Su receta se huele y se degusta:

*“Con masa sin levadura bien heñida se modelaban las tortas del grosor de medio dedo escaso y del tamaño de dos o tres palmos de grandes. En*

*pleno campo se amasan sobre la cara curtida de una piel de cabra. Se doblan en dos dobleces para llevarlas al fuego más cómodamente y extenderlas; se cuecen en la pala sobre fuego vivo, o se caldea la losa con hornija y, barrida, se pone la torta sobre la losa y se cubre con las brasas -que es el clásico procedimiento-, sacudiéndolas al sacarlas para que se desprendan la ceniza y las cortecillas tostadas. También se cuecen al horno. La cocción debe ser rápida, para que la torta quede tierna y algo tostada por fuera. Según se saca del fuego, se abriga, entre mandiles de lana, para que sude y quede tierna. “Está bien hecha la torta cuando, después de cocida, permite que se doble sin quebrantarse. En una sartén se frien con aceite abundante, que se reservará para los gaspachos, palominos y aves de corral o caza de pelo o pluma y, seguidamente, se cuece la carne sin el aceite. Con el aceite reservado se frien trozos de jamón o tocino y también ñoras verdes y tomate como condimento. Todo esto último se cuece un rato en la misma sartén con el caldo en que se ha cocido la carne, agregando algo de agua, si no hay caldo suficiente, y la sal adecuada y un pellizquito de pimienta molida. “Se desmenuzan las tortas, estrujando los cachos con los*



*dedos para que se abran y quede más esponjoso el gaspacho. Se echan en la sartén y también la carne y para que el gaspacho no se escalde se le añade antes un poco de agua fría. Conviene que tengan mucho caldo para que cuezan bien. Para evitar que se peguen, se va moviendo la sartén con volteos de vaivén; porque es preferible a mecerlos con la freidora. Se sirven caldositos*

*inmediatamente, volcando la sartén encima de una o varias tortas puestas a trozos sobre una fuente ancha y plana, o sobre un valeo de esparto. Se comen con esta misma torta impregnada, en vez de pan. “Los gaspachos llamados viudos se aderezan igual que los anteriores,*

*pero fritos, sustituyendo la carne con hierbas (espinacas, algas, collejas, etc.), sin cocerlas previamente. Estos gaspachos, aliñados en las almazaras con aceite nuevo, resultan también muy gustosos”.*

## *C*uriosidades

Comenta Ramón Fernández Palmeral, en su obra “Buscando a Azorín por la Mancha” que hay un manchego instalado en la Costa Blanca, en Santa Pola, que ha inventado el gaspacho manchego con marisco, es decir, la carne se sustituye por bogavante, langostinos, tigres de Guardamar (precio prohibitivo), algún rape y una cabeza de gallineta, más la torta de pastor que no puede faltar; asegurando que es uno de los inventos culinarios, exportados de La Mancha, que más éxito tiene allí en la Costa Blanca.

# El cocido



En la segunda acepción del DRAE se define al cocido como olla (*comida preparada con carne, tocino, legumbres y hortalizas*). Y, en la tercera acepción de la palabra olla se define a ésta como “*Comida preparada con carne, tocino, legumbres y hortalizas, principalmente garbanzos y patatas, a lo que se añade a veces algún embuchado y todo junto se cuece y sazona. Era en España el plato principal de la comida diaria*”.

Covarrubias relaciona el nombre de cocina con el de cocido: “*Comúnmente se entiende haberse dicho de cocer, porque allí se cuecen las carnes y las legumbres y todo lo demás que se sirve cocido*”.

**H**istoria del cocido

Cuando apareció el primer recipiente de barro que aguantase una lumbre seguro que, ahí, surgió el cocido.

**L**a sopa negra espartana

Licurgo fue, según la tradición, el autor del código de costumbres que constituían las leyes tradicionales de los espartanos (en torno al siglo sexto antes de Cristo). Además de ser célebre por la instauración de este código, en la historia

de la gastronomía es conocido por establecer sociedades gastronómicas formadas por quince miembros, en las que los “socios” estaban obligados a aportar en especie lo necesario para la alimentación de cada mes: harina, vino, queso, higos y dinero para la carne. El plato ritual y obligado que se servía en los comedores comunes era la sopa negra espartana. Hasta nuestros días esta sopa se asocia a “bodrio”. Los componentes de la misma eran, basándonos en numerosas opiniones, entre otros, vino, carnes, verdura y sangre.

No sabemos si la sopa negra, debido a su sabor o a la maledicencia de atenienses y modernos literatos, que afirman que el arrojo y valentía en el combate de los espartanos era debido a que preferían morir a tener que volver y someterse a la administración gastronómica de Licurgo, fue el motivo por el que acabaron expulsando a este legendario legislador a pedradas de Esparta.

De todos modos es muy conocido el consumo de la sangre a través de elaboraciones culinarias, cual es el caso de la morcilla, en sus muchas formas, y de la sopa de sangre que se consume en muchos países, entre ellos Rumanía.

En los Montes Universales ha sido constante, desde antiguo, el consumo de sangre de oveja o cordero refrita con cebolla.



## La adafina

La adafina, plato judío por excelencia, es, seguramente, el antecesor del cocido que conocemos hoy en día. Este plato constaba de tres vuelcos: la sopa, los garbanzos (a los que se añadían judías) y la carne (ternera y pollo, sin nada de cerdo).

La adaptación cristiana de la adafina fue la olla podrida. Dice Sancho: *“Aquel platonazo que está más adelante vahando me parece que es olla podrida, que por la diversidad de cosas que en las tales ollas podridas hay, no podré dejar de topa con alguna que me sea de gusto y de provecho.”* (Capítulo XLVII del Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha”, *Donde se prosigue cómo se portaba Sancho Panza en su gobierno*).

## El cocido

Desde que en 1569 Felipe II protegiera el garbanzo de Fuentesauco, ricos y reyes hicieron buen acopio de cocidos.

Cuando los Borbones sucedieron a los Austrias mantuvieron la tradición por el buen yantar de este plato.

Isabel II era habitual, según los dichos, de los cocidos del restaurante madrileño Lhardy. Isabel La Chata, hermana de Alfonso XII, era fiel parroquiana del restaurante, también madrileño, La Bola.

Dejando de lado los gustos de reyes, reinas y poderosos, lo cierto es que el cocido, derivado de la olla podrida, se adapta a los gustos de las distintas regiones del reino.

En Asturias y Galicia recibe el nombre de pote debido al recipiente en que se cocina.

En Cataluña se denomina escudella.

En Andalucía puchero gitano o cocido colorao, según se añadiese tocino y chorizo curado en manteca.

Además, del cocido no se desaprovecha nada.

Con los que ha quedado se puede elaborar una ropa vieja, consistente en un refrito de cebolla, ajo y un poco de harina al que se le añaden garbanzos, tocino, chorizo y algo de carne.

Las croquetas se realizan con las sobras de gallina o jamón.

Los molletes de pan blanco al que se le quita la miga y se rellenan de los restos de carne, dejándolo reposar unas horas y consumido tras añadirle un chorritón de aceite, recibe el nombre de pringá.

Y no nos olvidemos de las sopas.

### Variantes del cocido en España

El cocido de Lalín (Pontevedra). En esta localidad de más de veinte mil personas se celebran la *Feria del cocido* y el *Mes del cocido*.

El cocido Lebaniego, típico del valle de Liébana, en Cantabria.

El cocido madrileño, habitual en los restaurantes madrileños como menú del día los martes.

El cocido maragato, tradicional de la comarca de la Maragatería en León. Se consume en tres vuelcos al revés: primero las carnes, luego las verduras y, por último, la sopa.

El cocido montañés, típico de Cantabria, que, en vez de llevar garbanzos como elemento principal lleva alubias blancas y berzas.

La escudilla, cocido catalán, que se caracteriza especialmente por usar butifarras (blancas, negras y rojas).

La olla podrida, plato que caracteriza a los burgaleses, recibe ese nombre de la derivación de olla “poderida” (olla de los poderosos).

### Curiosidades

Ya hemos citado la afición de las clases altas al consumo de cocido. Y hemos visto que en todas las regiones se realizan cocidos diferentes, puesto que se depende directamente de los ingredientes que más a mano se tienen. Para poder entender por



### “El cocido era en España el plato principal de la comida diaria”

qué cada cocido es diferente basta con poner dos ejemplos del siglo XIX, el cocido que se consumía en la Casa Real y el ofrecido a los niños huérfanos del colegio de San Idelfonso.

El cocido fernandino constaba de cuatro kilos de vaca, tres piezas de carnero, una gallina, una perdiz, un par de pichones, una liebre, dos kilos de jamón, dos chorizos, un kilo de tocino, un kilo y medio de oreja de cerdo, un kilo de pies de cerdo, verduras, garbanzos y especias finas.

El cocido que se consumía en el colegio de San Idelfonso contenía media libra de tocino, media libra de vaca, dos o tres huesos de carnero y despojos traídos del matadero, además de garbanzos. Una vez al mes se agregaba un cuartillo de longaniza para todos. En Cuaresma de dicho cocido desaparecen carne y huesos, que son sustituidos por huevos duros y castañas cocidas mezcladas con los garbanzos.

Como puede observarse dos cocidos tan variados que parecen irreconocibles.





## *El cocido de los Montes Universales* 🍲

### *Ingredientes:*

- Garbanzos
- Dos o tres huesos dulces
- Hueso de jamón
- Morcilla
- Tocino
- Patatas
- Carcomas de las gallinas
- Rabo de gorrino
- Pata de cerdo
- Verduras (zanahoria, nabos, puerros,...)

### *Modo de hacerlo:*

Se ponen todos los ingredientes (menos la morcilla y las patatas) en una olla y se cubren de agua. Se dejan cocer cuanto más tiempo mejor.

Media hora antes de acabar el cocido se introducen la morcilla y las patatas.

Se sirve primero la sopa, después las verduras (garbanzos, patatas, zanahoria, nabo,... ) y, por último, las carnes con la morcilla.



*Partimos de la existencia de tinajas en las que están recogidas carnes del cerdo y embutidos. Además en una de las tinajas siempre se almacenan carnes de las gallinas viejas. El saquillo con los garbanzos no falta y, por supuesto, tampoco faltan las patatas.*

## Sopas escullás



Se corta pan duro, finamente, directamente sobre un plato hondo. El caldo del cocido hirviendo se echa directamente sobre las sopas de pan.

## Sopas de arroz

Se pone arroz a cocer con el caldo del cocido unos quince minutos.



## Sopa de fideos



Se ponen a cocer los fideos en el caldo alrededor de seis minutos.





# Judías



La judía (*Phaesolus spp*) es una planta herbácea anual, de la familia de las Papilionáceas, que alcanza de tres a cuatro metros de longitud, cuyo fruto son unas vainas aplastadas, terminadas en dos puntas y con varias semillas en forma de riñón.

Se cultiva en las huertas por su fruto, comestible tanto seco como verde.

Hay muchas especies de judías, que se diferencian por el tamaño de la planta, el volumen, el color, la forma de las vainas y de las semillas.

La planta produce las judías verdes (o vainas) que se consumen, generalmente en los Montes Universales, como verdura (hervido de judías verdes) y, a veces, refrita (una vez cocida) con ajos.

Las judías secas son los granos puestos a secar, que se consumen en potajes, guisados,... La diferencia viene determinada por el tipo de cultivo al que está destinada la planta. Mientras que la judía seca proviene de un cultivo extensivo, la judía verde está considerada como una especie hortícola.

Covarrubias nos habla de los frísoles: *“Son ciertas habitas en forma de riñoncitos de pollos, que nacen seis y ocho en la vainilla, y hácese dellos sabrosos guisados, así*

*con carne como con pescado, y cuando son tiernos los aderezan con sus vainillas. Estos, por otro nombre, se dicen judigüelos,(...) Pienso se dijeron judigüelos por lo que bullen cuando hierven, calidad de garbanzo, de cuya especie no difieren mucho; y por ser pasión de judíos el ser bulliciosos solemos decir a los tales que les hierve el garbanzuelo”.*

Las tres especies de judías más conocidas son:

- **La judía común** (*Ph. Vulgaris*).- Judiñón del Barco, Blanca redonda, Blanca manteca, Carnosa y Planchada.

- **La judía parda o pinta** (*Ph. Coccineus*).- Roja o morada, en forma de riñón (Judías pintas de Tolosa).

- **La judía de Lima**.- Judiñón, Garrafón o Madagascar (usual en las paellas valencianas).



## Los nombres de las judías

Judías, alubias, fabes (Asturias), fréjoles, mongetes, bajocas, pochas (País Vasco), caparrones (La Rioja), perotes, ejotes, porotos (nombre procedente del quecua purutu, pues así llamaban al a judía en Perú cuando llegaron los españoles), habichuelas, caraotas, bean, chichos y negritos (En Asturias, las judías negras to-



losanas), judías de riñón (La Bañeza y el Barco de Ávila), planchetas (en León) y, entre otros nombres, ganchet y pinet (en Baleares).

## *H*istoria de las judías

Hace más de 5000 años las civilizaciones asentadas en Méjico y Perú ya cultivaban las judías, siendo populares en la cultura azteca y en la inca.

Entre los historiadores existen versiones diferentes sobre el origen de las judías, aunque muchos de ellos apuntan a que vinieron a Europa desde el continente americano, basándose, principalmente, en que el cultivo generalizado de las judías se da, principalmente, en el siglo XVI. Umberto Eco llega a asegurar que el aumento de la población europea a partir de los siglos siguientes es debido, en parte, al cultivo de las judías.

Etimológicamente la palabra alubia viene del árabe, que a su vez la tomó del griego, con la que se referían a la semilla de forma arriñonada (en forma de lóbulo de oreja). El nombre con que se referían los árabes a esta semilla fue tomado en es-

pañol con el artículo aglutinado, formando el nombre de alubia. Lo curioso de la etimología es que el nombre de alubia no se refiere a la planta o la vaina verde, sino al grano (para los griegos el lobulillo de una oreja).

Dioscórides se refiere a la judía de huerta, cuyo fruto se llama vaina y, según otros, espárrago. Se consume como alimento el fruto cocido con su semilla. Afirma que es diurético y provoca pesadillas. Se refiere, imaginamos, a las judías verdes, habichuelas tiernas cuya vaina se consume entera. Así pues, las *Phaesolus vulgares* (nombre científico que recibe esta planta) son las vainas en algunas partes de España, fréjoles (cuando son planas y anchas) en Asturias y haricots verts (las finas) en Francia.

Ahí entra la controversia. El fruto, una vez seco, recibe el nombre de judías, alubias o, incluso, habichuelas. Continuando con la etimología, los frijoles mejicanos dieron nombre al haricot francés, de donde parece derive el término frejol con que en Asturias e refieren a la judía verde. El DRAE indica que el término mejicano deriva del *phaeolus* latino influido por el catalán *presul*, otra forma de llamar a los guisantes.

Decidimos, en este momento, no continuar indagando sobre el origen de las judías que nosotros conocemos, pues no es éste nuestro objetivo en estos momentos.

Así pues, preferimos afirmar casi con toda certeza que el cultivo de las judías secas es originario del continente americano, e introducido en Europa en el siglo XVI, mientras que el referido a las judías

verdes podría ser considerado universal. Hoy el cultivo de las judías se encuentra ampliamente distribuido en los trópicos, subtropicos y regiones templadas, siendo la legumbre más importante en América latina y el continente africano.

Las judías más apreciadas y cultivadas en España son:

- Las judías blancas y pardas (o pintas), consumidas generalmente en los Montes Universales, provenientes de los campos de Castilla-La Mancha.
- Los judiones de la Granja, del Barco de Ávila.
- Las fabes asturianas.
- La variedad Garrafón, que es la que se utiliza para hacer las paellas valencianas. Se cultiva en Levante.
- Las alubias (pochas, pinta de León, pinta de Tolosa, larga vega, verdina y negra).

## **P**ropiedades de las judías

Las judías, como todas las legumbres, tienen poder saciante y aportan fibra (favoreciendo el tránsito intestinal) aunque se debe tener cuidado con su consumo por la gran cantidad de calorías que aportan.

Contienen muchas proteínas de tipo vegetal, bastante cantidad de hidratos de carbono, calorías y fibra, vitaminas A y B1, minerales (potasio, fósforo, calcio, magnesio y hierro), ácido fólico, flavoides (antonianos) y antioxidantes. Aportan fi-



bra, regulan la digestión y reducen los niveles de colesterol.

## **L**as judías en el refranero

*Garbanzos y judías hacen buena compañía.*

*Buenas judías La Mancha las cría.*

*En La Mancha buenas judías y mejores cristianas.*

*No comas judías cuando hayas de andar entre gente de cortesía.*

## **C**uriosidades

Distintas culturas le confieren algún sentido especial a los diferentes tipos de judías. Los frijoles negros de Centroamérica son considerados como buena fortuna y comer en Japón porotos rojos el primer día del año ayuda a alcanzar la prosperidad.

Las judías, al igual que otras legumbres, han sido bastante desprestigiadas a lo largo de la historia por ser relacionadas como propias de los rústicos. “España es



un país alubiero y pedorro” es una afirmación de Antonio Civantos, con la que transmite la maledicencia y los prejuicios de los que no pasaban hambre. En su defensa, la sabiduría popular ha dejado claro lo que hay que hacer: “Mea claro, péete fuerte y cágate en la muerte”.

## *Las judías en la cocina de los Montes Universales*

En las dispensas se guardan, en saquillos, lentejas, garbanzos, judías y arroz. Su aguante en seco se encuentra entre ocho y nueve meses (a no ser que, en el caso de las judías, les ataque el gorgojo). En ensalada, estofadas, guisadas, en potaje, solas o revueltas con otros ingredientes las judías y su aporte calórico ayudan a pasar los rigores de los largos inviernos y las demás trabajadas estaciones.

El saber más valorado es cómo cocerlas, y nuestras antecesoras sabían mucho de este tema. Las judías secas han de permanecer en remojo desde el día anterior a ser cocinadas. Acabada la comida de ese día (el anterior) se ponen en una cazuela con agua para ser utilizadas al día siguiente.

Antes de ponerlas a cocer se les quita el agua en el que han permanecido y se echan a la olla. Se cubren de nuevo de agua fría y se ponen a cocer (a fuego lento). Cuando rompen a hervir podemos o cambiar el agua de nuevo o añadir un vaso de agua fría, engañando de este modo a las judías. Si lo hemos hecho de este último modo podemos volver a engañarlas cuando rompa el hervor de nuevo con otro vaso de agua fría. Así evitaremos que se abran o se rompan.

Se dejan cocer, a fuego lento, de dos a dos horas y media (depende en parte del tipo de judías empleado). Cinco minutos antes de acabar la cocción se les añade sal al gusto.

Añadir ajedrea, hinojo, comino, bicarbonato,... a la olla en que cocemos las judías ayuda, en parte, a aligerar su digestión. De modo general suelen ser acompañadas por otros ingredientes (si se tienen a mano), resultando más suaves y ligeras. Acompañadas con arroz dan lugar a una proteína tan completa como la de cualquier alimento de origen animal.







### *Judías en ensalada* 🌿

Las judías en ensalada son las que acompañan a familiares y amigos la noche del matagorriño. Hemos encontrado tres modos diferentes de hacerlas.

- La receta más sencilla es la que menos ingredientes requiere: judías, una cabeza de ajos y dos hojas de laurel. Para su elaboración se ponen a cocer las judías con una cabeza de ajo y dos hojas de laurel. Al cabo de dos o tres horas están cocinadas. Se acompañan de un chorritón de aceite y otro de vinagre.
- La siguiente versión es muy parecida a la que hemos descrito en primer lugar. Se cuecen las judías añadiendo cebolla cortada a trozos y ajos con piel. Se deja cocer todo el conjunto de dos a tres horas. Un momento antes de sacarlas de fuego se les añade sal al gusto.
- Las judías en ensalada más sofisticadas (comparadas con las anteriores) van acompañadas, antes de terminar su cocción, con un refrito de cebolla picada y ajos pelados enteros, amén de la consabida hoja de laurel. A este refrito se le añade, al final, una pizca de pimentón antes de echarlo a la olla de las judías.







## Judías con morro

### *Ingredientes:*

- Judías
- Morro de cerdo
- Oreja de cerdo
- Chorizo
- Morcilla
- Agua blanda

### *Modo de hacerlo:*

Poner las judías a remojo el día anterior.

En una cazuela echar las judías, los trozos de morro y de oreja, cubrir con agua.

Poner a cocer. Cuando llega el primer hervor añadir un vaso de agua fría.

Dejar que llegue otro hervor y añadir otro vaso de agua.

Dejar cocer a fuego lento unas dos horas.

Pasado este tiempo añadir los trozos de chorizo y la morcilla (si es grande en trozos y si son pequeñas, pues una por comensal).

Dejar cocer de quince a veinte minutos, salar al gusto y apagar el fuego.

Este plato está mejor de un día para otro.





## Empedrado de judías

### Ingredientes:

- Judías blancas
- Arroz
- Pimiento
- Cebolla
- Aceite
- Abadejo
- Tomate
- Ajos
- Una hoja de laurel
- Agua

*En este plato se conjugan legumbres diversas con arroz y abadejo, y si no hay abadejo, pues lo que se encuentre por ahí.*

*Puede prepararse con diversas legumbres: garbanzos, lentejas, judías pintas o pardas... En este caso las hemos realizado, por variar, con judías blancas (que es lo que nos quedaba en la dispensa). El tono serrano se lo dan, en particular, las judías pardas y los garbanzos.*

### Modo de hacerlo:

Se ponen a remojar las judías el día anterior (y lo mismo para los garbanzos y las lentejas). Se cuecen en una olla con la hoja de laurel.

En una sartén amplia, aparte, se hace un sofrito con la cebolla, cortada en cuadraditos, los ajos, cortados en láminas, el pimiento, picado muy fino, y el tomate.

Cuando esté casi hecho el sofrito añadimos a la sartén el abadejo, en cachos no muy grandes, y las judías una vez cocidas.

Se deja cocer todo el conjunto.

Veinte minutos antes de servir se añade el arroz (un puñado por comensal). Se deja cocer entre quince y veinte minutos y se sirve.

Hay que mantener una relación constante entre el agua que tiene la sartén y el arroz que se le añade, normalmente un poco menos de la mitad de arroz que de líquido en la sartén.





## Potaje viudo

### *Ingredientes:*

- Judías pardas
- Morro y oreja de cerdo
- Morcilla de arroz
- Longaniza
- Patatas
- Cebolla
- Ajo
- Laurel
- Aceite
- Agua
- Sal



### *Modo de hacerlo:*

Las judías se ponen en agua el día anterior a la realización del plato.

Se echan en una olla las judías, la oreja, el morro, una hoja de laurel y una cabeza de ajos.

Se ponen a cocer lentamente.

Cuando hierva, añadimos medio vaso de agua fría (para asustar a las judías, con el fin de que no se abran).

Desde que vuelva a hervir se añade la sal se dejar cocer el conjunto alrededor de dos horas. Entonces se añaden la morcilla o morcillas y tantos trozos de longaniza como comensales haya a la mesa.

En una sartén se sofríen en aceite las patatas, cortadas a cuadraditos, y la cebolla, cortada fina. Cuando estén refritos estos ingredientes se aparta la sartén del fuego y se le añade el pimentón, mezclando el conjunto.

Se añade el contenido de la sartén a la olla y se deja cocer todo junto unos veinte minutos.

Este plato está mejor de un día para otro.

# Lentejas



La lenteja pertenece a la familia de las Fabáceas (Fabaceae), especie *Lens culinaris*.

El Diccionario de la Real Academia Española nos dice que la lenteja (de latín lenticular) es una planta herbácea anual, con tallos ramosos y estriados, flores blancas con venas doradas y fruto de vaina pequeña, con dos o tres semillas pardas en forma de disco de medio centímetro de diámetro aproximadamente.

Sebastián de Covarrubias nos informa de que la lenteja, en su tiempo, es una legumbre conocida: *“En su pasto y comida se figura la virtud de la templanza, por cuanto los pobres se contentaban antiguamente con el pucho de las lentejas”*.



obreros que trabajaban en la construcción de las pirámides: pan, cerveza, cebollas y lentejas.

Covarrubias nos remite a la época romana: *“Hubo en Roma un linaje de los Léntulos, dichos así porque los antiguos criaban en sus campos las lentejas”*.

Las legumbres no son bien vistas en el Siglo de Oro. Lectores de Dioscórides (*“La lenteja, si se ingiere sin interrupción, provoca ambioplía, es indigesta, perjudicial para el estómago y flatulenta en estómagos e intestinos; es constrictiva del vientre si se cuece con su hollejo (...) Provoca pesadillas, no es apropiada para padecimientos nerviosos, para el pulmón y la cabeza”*) algunos médicos del Siglo de Oro aseguraban que producen melancolía y otros las consideraban muy dañinas por lo que solamente las comían los muy necesitados que no tenían otra cosa mejor.

Así pues, a los presos y pobres se les proporcionaban legumbres: *“(…) los días de pescado se de a los dichos pobres su caldo de garbanzos y berdura o lentejas o nabos, según el tiempo (...)”*. Los libros de cocina de este tiempo no suelen mostrar recetas en las que las lentejas sea el ingrediente principal.

## Historia de las lentejas

Posiblemente las lentejas constituyan el alimento más antiguo que se conoce. Se cree que su cultivo nació en las tribus neolíticas del Asia Menor. Arqueólogos han encontrado lentejas que datan de hace ocho a nueve mil años.

Herodoto (geógrafo e historiador griego) habla de inscripciones antiguas que datan del año 2200 a. C. y que estipulan la alimentación que recibían los





## *T*ipos de lentejas

En España contamos con varios tipos de lentejas: de la Armuña (de color verde claro), pardina (de color pardo), verdina (verde amarillento con puntos negros) y el llamado lentejón (de gran tamaño y color verde amarillento con algunas tonalidades descoloradas).

## *L*as lentejas en la cocina

Hoy en día las legumbres y, entre ellas, las lentejas, cobran protagonismo en la dieta. Se ha descrito que son un aporte indispensable en una dieta para enfermos cardiovasculares, por su riqueza en fibra y su capacidad para reducir los niveles de colesterol. Son, además, muy recomendables en caso de diabetes, debido a que sus hidratos de carbono se absorben de forma muy lenta y poseen propiedades que previenen la anemia por su contenido en hierro (aunque no tan asimilable como el de las carnes).

## *T*rucos para la cocción de las lentejas

- El agua de cocción ha de sobresalir unos tres centímetros por encima de las lentejas.
- El fuego ha de ser fuerte hasta que empiecen a hervir. A partir de ese momento ha de ser lento y permanente.
- El tiempo de cocción oscilará entre hora y media y dos horas en cazuela. Depende del tipo de lenteja.
- Los utensilios utilizados para su cocción han de ser de barro, recipientes esmaltados o inoxidables. Se corre el riesgo, en caso contrario, de que las lentejas amarguen.
- Mover las lentejas asiendo la cacerola por las asas y moviéndola, no usar cucharas para revolverlas y no añadir agua durante la cocción son necesarios para que no se deshagan las lentejas.
- En el caso de que las lentejas salgan muy líquidas se coge medio cucharón de las mismas y se hace un puré con el contenido. Se agrega al guiso y se espesará el mismo.

## *R*efranero

*Lentejas, comida de viejas.*

*Lentejas, si no las quieres, las dejas.*



## *Las lentejas y la literatura*

Ya hemos indicado con anterioridad que las lentejas no han sido bien vistas en las diversas épocas y, por ello, tampoco aparecen en los textos literarios. Para no quedarnos con las ganas literarias ofrecemos un poema de Ivan Golub.



### *Por un plato de lentejas*

*Me desperté. Con la mano me acerqué el reloj de pulsera a los ojos. Las cinco y unos minutos. Me levanté. Levanté la cortina de la ventana. Rojo. Ahora saldrá el sol. Abro la ventana. Un mirlo canta en el alambre. Se despluma. Y me siento bien.*

Gracias por habernos dado el sol  
y por haberme regalado la razón.  
No venderé la primogenitura por un plato de lentejas  
ni un mísero bocado el caminar sin cadenas.  
No venderé la primogenitura por un plato de lentejas  
ni por una palabra lisonjera la tranquilidad.  
No venderé la primogenitura por un plato de lentejas  
ni por un siclo a la Persona.  
No venderé la primogenitura por un plato de lentejas  
ni por una ilusión de fuego los ojos.  
No venderé la primogenitura por un plato de lentejas  
ni por la orilla el mar.  
No venderé la primogenitura por un plato de lentejas  
ni por un carruaje las alas.  
No venderé la primogenitura por un plato de lentejas  
ni por una bandera de cuervos el águila.  
No venderé la primogenitura por un plato de lentejas  
ni por una silla de montar las sandalias.  
No venderé la primogenitura por un plato de lentejas  
ni por un palacio un poema.

Escrito está: *La codicia es la fuente de todos los males. ¿Sigue cantando el mirlo en el alambre?*





## *Lentejas de los Montes Universales*

### *Ingredientes:*

- Lentejas
- Cebollas
- Zanahorias
- Un hueso dulce
- Ajos
- Laurel
- Agua
- Sal



### *Modo de hacerlo:*

Se ponen en una olla todos los ingredientes (las cebollas y zanahorias cortadas a cuadraditos). Primero a fuego fuerte y, cuando empiece a hervir, lento y permanente.

Se deja cocer el conjunto una hora y media o dos.

Con las nuevas modalidades de lentejas hay personas que realizan un sofrito de cebolla y, cuando está hecho, le añaden pimentón. Se agrega a la olla al final de la cocción.

También hemos sabido de un añadido de pan rallado y un poco de sal con huevos batidos. Se cogen partes con una cuchara y se fríen como si fueran buñuelos. Se añaden, al final, a las lentejas cocidas.

*A las lentejas les va la cebolla y la zanahoria, y se guisan con laurel.*



### *Lentejas con arroz* 🌿

#### *Modo de hacerlo:*

Se cuecen las lentejas y, veinte minutos antes de terminar la cocción, se añade el arroz.

La combinación de lentejas con arroz permite disponer de proteínas de alto valor biológico (globulinas, glutinas y albúminas) equiparables a las que aportan los alimentos de origen animal.





## Patatas con abadejo

### *Ingredientes para cuatro personas:*

- 1 kilo de patatas
- 400 gramos de abadejo
- 1 tomate
- 1 puerro
- Un cuarto de cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento
- 1 hoja de laurel
- Colorante
- Aceite
- Sal



*Si se desea realizar este plato se ha de planificar su elaboración con 24 horas de antelación.*

### *Modo de hacerlo:*

Desalar es quitarle la sal a una cosa: como a la cecina, a un pescado salado,... en nuestro caso al abadejo. Para ello colocar el bacalao en pequeños trozos en una olla cubierta con agua durante 24 horas cambiándole el agua 2 ó 3 veces (según el grosor del bacalao).

Poner en una tartera un litro y medio de agua, colocarla en el fuego y esperar que comience a hervir. Cortar en trozos pequeños el tomate, el puerro, la zanahoria y el pimiento.

Colocar todo ello en una sartén con aceite al fuego y dejar freír todo hasta que se pochen las verduras (removiendo de vez en cuando). (Por cierto, que este verbo –pochar- no aparece en el Diccionario de la Real Academia Española, pero que más o menos significa que se rehogen las verduras).

Echar las verduras pochadas y la hoja de laurel a la tartera con agua hirviendo y dejar cocer durante 15 minutos.

Pelar las patatas y cortarlas en trozos, echándolas 15 minutos después de las verduras.

Dejar cocer 10 minutos más.

A continuación echar el abadejo y el colorante y dejar seguir cociendo 10 minutos más.

Probar con cuidado las patatas para ver si se han cocido y sazonar si hace falta.







## Patatas con aceite crudo

*El sabor de los patatos*

### **Ingredientes:**

- Patatas
- Agua
- Sal
- Aceite
- Ajos

*Cuando éramos pequeños rivalizábamos con los gorrinos a la hora de ingerir patatos. Llegaba la hora en que salíamos de escuela y nos encontrábamos con el puchero en el que los patatos estaban cocándose. Los patatos eran las patatas pequeñas que una vez recogidas no valían ni como sustento ni para la siembra del año próximo. Y eran el alimento por antonomasia de los gorrinos. Pelados y con una pizca de sal estaban sabrosísimos y somos muchos los que todavía recordamos su sabor. Las patatas con aceite crudo propician la memoria de este alimento.*

### **Modo de hacerlo:**

Se cogen dos patatas gordas sin pelar y se ponen a cocer en una cazuela con agua que las cubra, sal y un chorritón de aceite.

Normalmente las patatas están hechas tras veinte minutos de cocción. Como son gordas les damos otros diez minutos más.

En una cazuela de barro se echan dos dientes de ajo picados.

Cuando las patatas se terminan de cocer se pelan (debajo del chorro de agua fría la piel se va sin dificultad), se trocean y se pican en la cazuela de barro.

Se va añadiendo aceite crudo hasta conseguir un puré espeso.

Se rectifica de sal.





## Patatas con aceite crudo y abadejo

La “ensaladilla rusa” de los Montes Universales

*Ingredientes (para después de haber hecho las patatas con aceite crudo):*

- Abadejo
- Huevos duros
- Cebolla
- Pimentón picante

*Modo de hacerlo:*

Picamos la cebolla, el huevo duro y el abadejo y mezclamos los ingredientes. Añadimos, al final, una cucharadita de pimentón picante.

Mezclamos estos ingredientes con las patatas con aceite crudo. Dejamos enfriar y ya tenemos nuestra ensaladilla de los Montes Universales.

*Esta receta es continuación de la anterior. La mayonesa de la ensaladilla rusa es el aceite crudo y el atún se cambia por el abadejo. El ajo crudo y la cebolla le dan un sabor especial.*







## Patatas amontonadas

*La receta madre de los huevos rotos*

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Huevos
- Aceite
- Sal



### *Modo de hacerlo:*

Se pelan las patatas y se lavan. Se cortan como para tortilla. Se salan.

En una sartén con aceite abundante se fríen las patatas. Antes de que empiecen a coger color se retira el aceite y se añaden los huevos esclafados sobre las mismas.

Con una cuchara de palo se van mezclando los ingredientes hasta que los huevos estén hechos.

*En esta obra hemos hablado poco sobre las patatas, el tesoro enterrado, el pequeño tubérculo que puede acabar con el hambre en el mundo. Ello se debe, sobre todo, a nuestra colaboración en otro libro monográfico sobre ellas: “Curiosidades y recetas en torno a las patatas”, editado por Aula Cella Cultural y el Centro de Educación Permanente de Cella. A las patatas se les suma, también, el canto sobre las collejas: “Ya se creían los ricos / que moríamos los pobres / han salido las patatas / que nos toquen los cojones”.*

*La receta que viene a continuación se hacía, especialmente, el día de los quintos. Los quintos visitaban las casas de los pueblos para recibir algunas dádivas con que celebrar su “graduación”, en su mayoría consistentes en huevos y patatas. La comida consistía, como se puede imaginar, en una mezcla de patatas y huevos que recibía el nombre de patatas amontonadas.*



## *Patatas con caldo en la sartén*

*También llamadas patatas a la sartén*

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Aceite
- Sal
- Una pizca de pimentón dulce
- Ajo
- Laurel
- Agua o caldo

### *Otros ingredientes admitidos:*

- Abadejo
- Setas (rebollones, sanjuaneras,...)
- Pimientos,...



### *Modo de hacerlo:*

Se pelan, lavan y cortan las patatas como si fueran para tortilla.

En una sartén con aceite muy caliente (rusiente) se ponen a freír las patatas. Cuando están a medio freír se les añade, en su caso, el abadejo (las partes menos nobles), los rebollones, los pimientos, las sanjuaneras,...

Cuando todo está en su punto se les agrega una pizca de pimentón dulce, dándoles una vuelta con la rasera y, rápidamente, se añade agua o caldo (mejor éste último), que cubra los ingredientes. Según los componentes que hayamos añadido a las patatas echaremos la sal correspondiente. En el caso de que sea abadejo no añadiremos sal.

Se añade una hoja de laurel y se dejar cocer todo junto.

Una vez retirada la sartén del fuego se echan uno o dos ajos picados, diluidos en un poco de agua. Se sirve.



## *Patatas con conejo y caracoles*

### *Ingredientes:*

- 1 conejo
- 1 kilo de patatas
- 1 kilo de caracoles
- 1 taza de aceite
- 1 ramita de tomillo
- Un cuarto de cebolla
- Sal
- Agua

### *Modo de hacerlo:*

Trocea el conejo, también puedes pedirle al/la carnicero/a que lo haga.

Échale un poco de sal.

Coloca una sartén con aceite en el fuego. Cuando el aceite esté caliente (se nota porque humea) añade los trozos de conejo.

Cuando los trozos de conejo estén fritos (es decir, lleguen a estar en disposición de poderse comer) debes retirarlos a una cazuela, conservándolos.

Echa en la sartén que está al fuego los caracoles lavados y engañados.

Una vez fritos retíralos.

Lava y pela las patatas. Córtalas en trozos regulares.

Pela y corta la cebolla en tamaño menudo.

Añade las patatas y la cebolla a la sartén de la que has retirado los caracoles y sofríe estos ingredientes. Añade a la sartén la ramita de tomillo.

Cuando estén sofritas, o fritas, o refritas, añade el agua con sal y todos los ingredientes antes cocinados (los trozos de conejo y los caracoles).

Deja cocer durante 20 minutos, más o menos.

Listo para servir.



## Patatas con costilla

### *Ingredientes para cuatro personas:*

- 1 kilo de patatas
- Medio kilo de costilla seca o adobada
- Media cebolla
- 1 zanahoria
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- Aceite
- Sal
- Colorante
- 1 pastilla de caldo de carne



### *Modo de hacerlo:*

Poner un litro de agua en una tartera, colocarla al fuego y esperar hasta que hierva.

Mientras el agua hierve, poner una sartén al fuego con aceite y freír ligeramente las costillas.

Cuando el agua comience a hervir, echar la costilla en la tartera y poner a fuego medio.

Cortar a trocitos la cebolla y la zanahoria. Una vez cortadas colocar la sartén en la que hemos frito las costillas al fuego y añadir estos alimentos y los dientes de ajo enteros. Freírlos hasta que queden pochados.

Echar el sofrito a la tartera, la hoja de laurel, la pastilla de caldo y el colorante y dejar hervir durante media hora.

Pelar las patatas y cortarlas en pequeños trozos, echarlos a la tartera y dejarlas cocer 25 ó 30 minutos.

Probar el guisado y, si se cree necesario, añadir sal.





# Croquetas



Uno de los placeres más singulares de las gentes de los Montes Universales consiste en ser invitado a una casa ajena, en fiestas, para merendar (es un hecho concurrencido y, posiblemente, de los que muestran más a las claras el buen y amistoso carácter de nuestra gente). Y, ahora vamos al mogollo, en la merienda se ofrecen al visitante viandas para cautivar el paladar (amén de llenar la andorga para proseguir con los festejos). Entre los alimentos que se nos presentan no puede faltar el jamón casero, ni la entrañable tortilla de patata, ni los fritos y, ni por supuesto, las croquetas, acompañado todo ello de buen vino y pastas para los postres.

Nos dice el DRAE que la croqueta es una porción de masa hecha con un picadillo de carne, jamón, pescado, huevo, etc., que, ligado con besamel, se reboza en huevo y pan rallado y se fríe en aceite abundante y, para concretar, suele tener forma redonda u ovalada.

Según los estudiosos, la besamel fue una salsa creada por Luis de Béchamel o Béchamelle o Béchameil (1630-1703), aunque muchos de ellos atribuyen la creación de la misma al cocinero de su hijo.

Lo cierto, en lo que a nosotros respecta, la bechamel no se introdujo en los Montes Universales hasta muy tarde en el tiempo. Nuestra bechamel siempre ha consistido en una mezcla de huevos y patatas (por lo que tampoco es muy anti-

gua). Ya Alejandro Dumas, enviado a la boda de la infanta Luisa Fernanda con el duque de Montpensier en 1846, en su crónica del viaje a España, no recoge otra fórmula española de croqueta que la de patata. La fórmula de la croqueta de bechamel no aparece en libros de cocina españoles hasta finales del siglo XIX y principios del XX, refiriéndose en esos casos a preparados de pollo, conejo, merluza o abadejo.

Nuestras croquetas, las de patata, se hacen con jamón, con carderas, con sobrante de pollo, con abadejo y, sobre todo, con los restos del cocido. Como para todas ellas vale la versión sencilla que presentamos (tan sólo hay que añadirle los trocitos de carne, pescado o setas cuando hacemos la picada en el mortero) os dejamos a vosotros la imaginación (hemos de añadir que tenemos constancia de croquetas de chipirones, plátano, sobrasada, codrilo, cebolla caramelizada y piñones, espinacas,...)







## Croquetas de patata

### *Ingredientes:*

- Patatas
- 2 huevos enteros
- 2 yemas de huevo
- Pan rallado
- Harina
- Aceite
- Sal

*Una croqueta es, generalmente, una masa hecha con un picadillo de jamón, pescado, carne, huevo,... que, ligado con bechamel, se reboza en pan rallado y huevo y se fríe en abundante aceite. Suele tener forma redonda u ovalada.*



### *Modo de hacerlo:*

Lavar, pelar y volver a lavar las patatas. Cuando estén limpias, córtalas a trocitos ni muy grandes ni muy pequeños y, cuando el agua con sal hierva, echar los trozos de patata.

Dejarlas unos veinte minutos, y luego retirar la olla del fuego.

Colocar las patatas en un mortero y picarlas. Separar las yemas de las claras de dos huevos y añadir las yemas. Continuar picando y mezclando el contenido del mortero. Añadir sal.

Tomar trozos de masa y formar las croquetas. Reservarlas en un plato.

Se coloca pan rallado en un plato hondo y en otro plato se baten dos huevos enteros.

Mojar las croquetas una por una en los huevos y pasarlas por el pan rallado. Lo más apropiado es utilizar dos tenedores.

Colocar una sartén en el fuego con bastante aceite. Cuando el aceite esté bien caliente ir añadiendo las croquetas con cuidado, dándoles la vuelta cuando haga falta.

Cuando estén fritas todas las croquetas pueden servirse calientes e incluso templadas.

## Gachas de patatas con civiles

### Ingredientes:

- 1 kilo de patatas
- 4 civiles (sardinas saladas)
- 4 cucharadas colmadas de harina
- Aceite
- Ajos
- Sal



### Modo de hacerlo:

Coger las patatas y lavarlas bien debajo del grifo. Con un cuchillo de hoja fina y de tamaño pequeño (llamado pelapatatas) quitarles la piel a las patatas.

Una vez peladas se cortan en gajos de tamaño más o menos aproximado al de una nuez.

Colocar los gajos en un bol con agua.

Poner en el fuego una cazuela con un litro de agua y un poquito de sal. Retirar los gajos de patata del bol e introducirlos en la cazuela. Cuando el agua comience a hervir bajar el fuego al mínimo, y dejar cocer unos 20 minutos.

En una sartén que tenga bastante fondo poner un buen chorro de aceite de oliva.

Colocarla en el fuego e introducir en el aceite 2 dientes de ajos pelados. Cuando los ajos adquieran un color dorado retirarlos de la sartén.

Coger los civiles y quitarles las escamas.

Frotarlos con un papel de cocina para limpiarlos.

Ponerlos en una sartén con aceite en el fuego y freírlos un poco.

Reservarlos en un plato.

Poner las patatas en una escurridera.

Una vez bien escurridas, poner las patatas en la sartén donde tenemos el aceite y aplastarlas bien con un tenedor dándoles vueltas.

Añadir la harina y mezclar bien los ingredientes.

Quitar a los civiles las espinas, la cabeza y las tripas y cortar con los dedos la carne en trozos pequeños y añadirlos a la sartén mezclando todo muy bien.



Decorar el preparado en un plato con unas guindillas.



## *Patatas rebozadas* 🍷

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Harina
- Huevos
- Sal
- Aceite
- Laurel
- Ajos
- Si no se usa caldo, colorante

### *Modo de hacerlo:*

Se lavan, se secan y se pelan las patatas.

Se cortan las en rodajas de medio a un centímetro de ancho.

Se pasan las rodajas por harina y luego por huevo batido.

En una sartén con suficiente aceite se van friendo las rodajas de patata. Se sacan y se colocan en una tartera de barro.

Una vez fritas todas las rodajas, se cubren de agua o de caldo y se les añade una o dos hojas de laurel y unos dientes de ajo.

Se pone a cocer el conjunto una media hora. Se rectifica de sal.



# Gaspachillo



El gaspachillo es una comida completa, potente y energética. Típico de Cella, un plato que le da una de las muchas señas de identidad, su elaboración es muy parecida en todas las casas, variando los acompañamientos. Es el plato que, por excelencia, viene a demostrar lo bien que combinan el tocino, la col y la patata. Típico de los cortos días de invierno.

## La col

La col es una verdura de invierno, adquiriendo sus mejores propiedades al final del mismo.

Es una planta que ha tenido una importancia fundamental en Europa desde la antigüedad. En documentos sumerios y egipcios ya se constata la monopolización del hombre en la agricultura, y de hecho, se cultivaba trigo, cebada, mijo, avena, luego plantaron árboles como la higuera, el cerezo o el ciruelo y verduras como la col, los guisantes o las habas.

Conocida por los celtas y muy apreciada por los griegos, que la servían en las comidas públicas, era utilizada, además, para curar enfermedades.

Hasta el siglo II a.C. la cocina romana se basaba en alimentos básicos: papilla de mijo, cebada o guisantes, el queso de leche de oveja, la carne de cordero hervida, la col, las habas, etc. Aparece citada por Catón en su obra “De re rústica” como remedio para trastornos intestinales o pul-

monares y, sobre todo, para incrementar la producción de leche en las mujeres que daban pecho.

En la Germania medieval, el alimento más codiciado por la aristocracia era el cerdo, y probablemente por esa obsesión con el cerdo nacen las charcuterías como las entendemos hoy en día. Los salchicheros gozan de un rango artesano, y los jamones, que ya se conocían en la época de los romanos, son usados en épocas de duro invierno. Se dieron casos de antropofagia, recuérdese la leyenda de San Nicolás o el cuento de Pulgarcito (del término húngaro, viene la palabra ogro). Para paliar estos estragos, los germanos extendieron el consumo del cerdo en la cocina, y popularizaron la “sauerkraut”, col blanca fermentada, también llamada “choucroute” por los franceses; macerada y hervida. La col blanca, encurtida con sal y pimienta blanca en grano, durante tres o cuatro semanas, luego hervida, unas cuatro horas, con zanahorias, cebollas cortadas en rodajas, manteca de cerdo o de oca y vino blanco, y condimentada con diversas especias, acompaña a un buen número de platos germanos, típicos desde el siglo XIII, como las salchichas de Frankfurt.

Nicolas Culpeper (1616-1654) es su libro “Complete Herbal” llega a valorar tanto la col que señala que el jugo de ésta mezclada con vino ayuda a mejorar la mordedura de la víbora. También afirma que si



se hierve con pollo un par de veces ayuda a liberar las obstrucciones del hígado y del bazo. También confirma que el bueno de Catón, mencionado anteriormente, no tomaba otro remedio y apunta a valores probados posteriormente como, por poner un ejemplo, sus propiedades emolientes.

Como propiedades medicinales de la col se apuntan, en la actualidad, las siguientes: diurética, antidiarreica, antiácido natural, puede ayudar a prevenir las infecciones intestinales, propiedades antitiroideas, anti-bronquial, se puede utilizar para prevenir la ronquera (jugo de la col tierna), es emoliente (para las afecciones de la piel: granos, pústulas, ampollas, quemaduras, incluso puede eliminar las verrugas aplicando su jugo sobre las mismas), y antiinflamatoria. Pero siempre ha de tenerse en cuenta que la ingestión continua y abusiva de la col puede ser causante de irritaciones intestinales.

### El trinxat

El plato de verdura más típico de Andorra la Vieja es el **trinxat**. Preparado con col verde, patatas y trozos de tocino, se suele acompañar con arenques salados y guindillas. También se consume del mismo modo en la Cerdeña.

### El trinxat amb rosta

El trinxat amb rosta es típico de Cataluña.

Una vez lavada la col se pone en una cazuela de agua hirviendo. A los 15 minutos de cocción añadiremos las patatas peladas. Se deja hervir hasta que las patatas empiecen a deshacerse. Se retiran de fuego y se pone en una escurridera. Lo pasamos a una cazuela en la que, con ayuda de una espátula de madera, trincharemos las patatas y la col, todo junto.

Aparte, pelar los ajos y freírlos en una sartén con aceite. Cuando estén dorados, freír el tocino, retirándolo una vez frito. Poner el aceite en la cazuela que contiene las patatas y la col trinchada y removerlo todo junto. A la hora de servir se dora bien en una sartén en la que habremos puesto un poco de aceite de freír los ajos y el tocino.

### Patatas jutas

Plato típico de Mora de Rubielos. Se utilizan patatas, grasa de freír tocino, ajos y sal; también se puede añadir col. Una vez cocidas las patatas (si se desea con un poco de col), se escurren y se pican bien con la rasera. Los ajos se fríen en la grasa del tocino, añadiéndolos después a la patata (y la col), mezclándose bien; las patatas deberán quedar bien untadas (que tengan bastante grasa). Actualmente, la grasa se suele sustituir por aceite normal o de la conserva.

A continuación, una receta semejante al gaspachillo.



## Col y patata con abadejo

*Un plato casero, de los de toda la vida...*

### **Ingredientes:**

- 4 trozos de abadejo desalado de unos 200 gramos por unidad
- 1 kilo patatas
- 2 coles verdes (repollos)
- 3 litros de agua de la fuente
- 2 dientes de ajo
- 200 mililitros de aceite oliva
- 1 huevo
- Sal



### **Modo de hacerlo:**

Tener el abadejo al punto de sal y reservarlo. Pelar las patatas, trocearlas (cascándolas) a trozos medianos y reservar en agua.

Limpiar las hojas de col, deshaciendo hoja por hoja y recortar la parte más gruesa del nervio. Reservar en agua.

Poner una olla al fuego con agua de la fuente y llevar a ebullición. Echarle las patatas, salar y tapar la olla. Cocer a fuego medio unos 10 minutos.

Añadir la col, tapar y continuar cociendo unos 8 minutos más.

Bajar el fuego al mínimo y echar a la olla el abadejo, continuar la cocción durante 1 minuto, muy lentamente. Apartar la olla del fuego y, tapada, dejarla reposar unos 5 minutos más.

Mientras esperamos que repose esos 5 minutos, aprovechamos para preparar una mayonesa casera con la ayuda del minipimer, poniendo dentro del vaso el huevo, los dientes de ajo troceados pequeños, el aceite y la sal. Colocar el minipimer dentro del vaso, que toque el fondo, y mantenerlo quieto mientras empezamos a emulsionar la mayonesa. Entonces levantamos el brazo del minipimer poco a poco para ligarla bien. (Si se desea, una vez hecha, dentro del vaso le echamos 400 mililitros del jugo de cocción de la olla muy caliente y volver a triturar. Ha de quedar una salsa cremosa y blanca).

*Se sirve en platos hondos, con la correspondiente patata, col y el trozo de bacalao, bien caliente y escurriéndolo al sacarlo de la olla. Por encima se reparte la salsa.*







## Gaspachillo

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Agua
- Aceite
- Ajo
- Sal

### *Ingredientes complementarios:*

- Col
- Berza
- Espinacas...

### *Modo de hacerlo:*

Poner las patatas peladas y cortadas en pocos trozos (para que no se deshagan) con la col o berza en una cazuela con agua fría. Cuando rompa a hervir añadimos sal a gusto. Una vez cocidas se escurre el agua.

Freír los ajos en el aceite y, cuando estén bien fritos (sin quemarse) echar la patata y la col (o berza o espinacas). Picar con la rasera o cuchara de palo. Tostar (dejar que el agua se vaya embebiendo).

Servir caliente.

*Puede acompañarse con tajadas de blanco fritas. También puede acompañarse con una ensalada de aros de cebolla, un poco de pimiento verde y un poco de tomate cortado a trozos.*





## Gaspachillo de berzas

### *Ingredientes:*

- 4 ó 5 patatas medianas
- 1/4 de kilo de berzas
- Sal
- Aceite
- Ajos

### *Modo de hacerlo:*

Se pone la olla al fuego y cuando el agua empiece a hervir, se echan las berzas, que las pondremos arregladas y lavadas, le daremos 2 ó 3 hervores (cambiando el agua) para quitar el amargor de las berzas, a continuación le agregamos le agregamos las patatas, echamos sal y dejamos cocer durante 30 ó 40 minutos. En una sartén pondremos el aceite y freiremos los ajos solo dorados. Escurrimos las patatas y las berzas, y lo incorporamos a la sartén con los ajos y lo rehogaremos durante 5 minutos, y ya lista para comer.

Se puede acompañar con unas tajadas y unas guindillas.

*Al gaspachillo se le da forma de tronco al finalizar de tostar. Para presentarlo se le añaden las tajadas o los acompañamientos que se prefieran.*







# Garbanzos



En la dieta serrana, durante años y en épocas de penurias, los garbanzos, junto con otras leguminosas, y el pan han sido esenciales para la subsistencia, aportando proteínas y calorías. Comer entre 80 y 120 gramos de garbanzos ya es una ración más que generosa, aparte de económica. Aún así, a lo largo de la historia, el humilde garbanzo ha sido, además de comida de pobres, alimento perseguido por ricos y reyes.



para afirmar que alguna semejanza tienen entre sí la arveja y el garbanzo y cita al Doctor Laguna porque señala que en alejados lugares, como Francia, Flandes, Alemania e Italia se cuecen las arvejas en lugar de los garbanzos. Asimismo, Laguna advierte que “*son venéreos; especialmente los negros, y ello les proviene de ser calientes y el calor da vitalidad al hombre y a cualquier animal*”.

## Definiciones del garbanzo

La Real Academia Española da dos acepciones sobre el garbanzo:

1. *Planta herbácea de las familias de las Papilionáceas, de cuatro a cinco centímetros de altura, tallo duro y ramoso, hojas compuestas de hojuelas elípticas y aserradas por el margen, flores blancas, axilares y pedunculadas, y fruto en vaina inflada, pelosa, con una o dos semillas amarillentas, de un centímetro aproximadamente de diámetro, gibosas y con un ápice encornado.*

2. *Semilla de esa planta.*

Covarrubias define al garbanzo como “*planta conocida, y legumbre: en latín le llaman Cicer; de donde pudieron tomar nombre los Cicerones, como los Lentulos de las lentejas, y los Favios de las habas*”. Lector de Dioscórides, se base en éste autor

## Historia

Los arqueólogos hallaron los primeros vestigios del cultivo de los garbanzos, así como de los guisantes y lentejas, en el altiplano de Konia, situado en el corazón de Anatolia, en Turquía. Hace más de seis mil años hombres y mujeres del neolítico fundaron una decena de ciudades y se demostraron a sí mismos que no era necesaria la búsqueda de forrajes y que se podía recolectar domesticando al tiempo los cultivos y los animales. En esas tierras la humedad y las lluvias, en torno a 200 mililitros al año, hicieron posible el asentamiento humano.





De Turquía se extendió pronto el cultivo hacia Oriente. En India los consideraban afrodisíacos. “*Alimentar mucho, generar ventosidades y ser de una cualidad cálida y húmeda como el semen*” son las propiedades que les aplica Aristóteles.

Puls era el nombre dado, en latín primitivo, al garbanzo. Plauto inventó el pultofagónides, en traducción libre tragagarbanzos, personaje visible que, en sus piezas teatrales, sólo hablaba en fenicio.

Los romanos de alta alcurnia detestaban el cicer, pues creían que “*comer garbanzos era señal de pertenecer a un pueblo inferior, sojuzgado y bárbaro*” según señala Guillermo Pérez en su “Cocidito madrileño... (el auténtico)”.

En Pompeya se recogían en grandes ánforas para su exportación a todo el imperio.

Plinio el Viejo cuenta que en diversos festivales se lanzaban garbanzos sobre las cabezas de las personas, y éstas los recogían. Además informa que para que desaparezcan las arrugas hay que poner, dentro de un recipiente moldeable, tantos garbanzos, alubias o granos de trigo como verrugas tenga el individuo, y este recipiente ha

de ser tirado hacia atrás por encima del hombro izquierdo.

En España fue introducido por los cartagineses, se sabe que se recolectaba en Cartago Nova y que su distribución fue rápida, pues es una planta que, una vez seca su semilla, puede perdurar durante mucho tiempo si no es atacada por el gorgojo.

En 1569 Felipe II dicta una ordenanza municipal para proteger el garbanzo de Fuentesauco, prohibiendo expresamente introducir en la villa variedades de cualquier otro lugar (Fuentesauco, en el siglo XXI, sigue produciendo entre 300 y 500 toneladas al año de garbanzos).

En 1991 el Rey Juan Carlos recibió de la Cofradía del Garbanzo de Plata el Garbanzo de oro y pronunció un solemne discurso del que hemos entresacado las siguientes palabras: “*Los garbanzos vienen a ser los personajes clásicos y populares de nuestra subsistencia. Bien quisiera yo, y por ello pido a Dios y a España apoyo, saber ganarme, como Rey de los españoles, los garbanzos de la historia que me corresponden*”.

## **P**ropiedades de los garbanzos

Los dietistas aconsejan la ingesta de legumbres dos veces a la semana.

Los garbanzos aportan carbohidratos (61 gramos de cada 100), proteínas (18 gramos), fibra (15 gramos), vitaminas (B1, B2, ácido fólico) y minerales (calcio y hierro). Además, el garbanzo es el ali-



mento que contiene mayores cantidades de triptófano, un aminoácido que ayuda al cerebro a generar serotonina y que, cuando se encuentra en bajos niveles, se relaciona con la depresión.

Una ración de 80 gramos de garbanzos aporta unas 290 calorías.



## *P*roducción a nivel mundial

Las mayores producciones mundiales se dan en India y Pakistán (90 por ciento del total mundial). Además de estos dos países, son grandes productores Líbano, Turquía, Siria, Irán, Bangladesh y Nepal, y en Sudamérica Colombia, Argentina y Chile.

## *V*arietades españolas más conocidas

Andalucía, con 186.000 toneladas; Castilla y León, con 24.000; Extremadura, con 20.000, y Castilla-La Mancha, con 18.000 son las regiones con mayor producción de garbanzos. En total, en España se dedican alrededor de 24.000 hectáreas al cultivo de esta leguminosa.

El garbanzo castellano es el más consumido y cultivado en España.

El de Fuentesauco es la única variedad reconocida con la IGP, y tiene una gran potencia de sabor y mantecosisidad.

En Granada se concentra la producción del garbanzo Chamad, posiblemente la variedad más seca y la más indicada como fruto seco.

El garbanzo blanco lechoso es uno de los más preciados en la alta cocina y, por ello, el de mayor precio.

En La Bañeza (León) se produce el garbanzo pico-pardal que, junto al blanco lechoso, es un referente para gourmets, los cuales afirman que, al romperse en la boca, ofrece una gran potencia de sabor.

El garbanzo venoso andaluz se cultiva básicamente en Granada y su sabor recuerda al del aceite.

El garbanzo ecológico es un garbanzo castellano y, como indica su nombre, durante su cultivo no se utilizan productos químicos.

Por Andalucía y Castilla-La Mancha se extiende el garbanzo pedrosillano, siendo el más famoso el que se produce en Pedrosillanos (Salamanca).

En la comarca de Liébana (Cantabria) el garbanzo lebaniego da nombre a su cocido, proporcionándole al mismo un sabor intenso y exquisito.



## *El garbanzo en la literatura*

En el Canto XIII de la Iliada, titulado “Batalla junto a las naves”, puede leerse: “El príamida dio con la saeta en el pecho de Menelao, donde la coraza presentaba una concavidad; pero la cruel flecha fue rechazada y voló a otra parte. Como en la espaciosa era saltan del bieldo las negruzcas habas o los garbanzos al soplo sonoro del viento y al impulso del aventador, de igual modo, la amarga flecha, repelida por la coraza del glorioso Menelao, voló a lo lejos.”

En el siglo XVI el historiador Ahmad ibn Muhammad escribe sobre los garbanzos: “Tienen la propiedad de que, tanto si se comen calientes como fríos, ponen contento, alegran el espíritu, alejan las preocupaciones, hacen fuerte el corazón y evitan la depresión”.

En 1652 se publicó el primer tratado sobre plantas medicinales en Inglaterra, escrito por Nicolás Culpeper (1616-1654). Dice el autor sobre los garbanzos: “Bajo dominio de Venus, son menos ventosos que las habas, pero alimentan más; provocan orina, y se piensa que aumentan la cantidad de espermias.”

Guzmán de Alfarache nos dice: “Pues ya, si es día de pescado, aquel potaje de lentejas, como las de Isopo, y, si de garbanzos, yo aseguro no haber buzo tan diestro, que sacase uno de cuatro zambullidas. Y un caldo propio para teñir tocas.”

Cervantes, en su Quijote, en el capítulo XII, titulado “De lo que contó un cabrero a los que estaban con don Quijote”, escribe “*Estéril o estil—respondió Pedro—. Todo se sale allá. Y digo que con esto que decía se hicieron su padre y sus amigos, que le daban crédito, muy ricos, porque hacían lo que él les aconsejaba, diciéndoles: ‘Sembrad este año cebada, no trigo; en éste podéis sembrar garbanzos y no cebada; el que viene será de guilla de aceite; los tres siguientes no se cogerá gota.’*”

En el capítulo LIX, Cervantes nos presenta los garbanzos en un contexto de comida típica española, contundente, para estómagos agradecidos: “*Dijo el ventero: - Lo que real y verdaderamente tengo son dos uñas de vaca que parecen manos de ternera, o dos manos de ternera que parecen uñas de vaca; están cocidas con sus garbanzos, cebollas y tocino, y la hora de ahora están diciendo: ¡Cómeme! ¡Cómeme!*”.

Quevedo, en “La vida del Buscón don Pablos”, hace aparecer los garbanzos en situaciones trágicas resueltas con una gracia como tan sólo él conseguía resolver:

“*Sentóse el licenciado Cabra y echó la bendición. Comieron una comida eterna, sin principio ni fin. Trujeron caldo en unas escudillas de madera, tan claro, que en comer una dellas peligrara Narciso más que*

en la fuente. Noté con la ansia que los macilentos dedos se echaban a nado tras un garbanzo huérfano y solo que estaba en el suelo.

(...)

*Metió en casa la vieja por ama, para que guisase de comer y sirviese a los pupilos y despidió al criado porque le halló un viernes a la mañana con unas migajas de pan en la ropilla. Lo que pasamos con la vieja, Dios lo sabe. Era tan sorda que no oía nada; entendía por señas; ciega, y tan rezadora que un día se le desensartó el rosario sobre la olla y nos la trujo con el caldo más devoto que he comido. Unos decían: ¡Garbanzos negros! Sin duda son de Etiopía. Otro decía: ¡Garbanzos con luto! ¿Quién se habrá muerto?. Mi amo fue el primero que se encajó una cuenta, y al mascarla se quebró un diente”.*

Quevedo, Galdós y Azorín, entre otros, reconocieron la labor que el garbanzo había desempeñado durante años para calmar el hambre en las casas de los pobres, en esa España en permanente Cuaresma a base de potajes, cocidos sin tocino y caldos escasamente ilustrados.

Benito Pérez Galdós se atrevió a indicar, en una ocasión, que la culpa de todos los males que tenía España la tenía el cocido. Esta frase la debió de expresar no para desprestigiar el plato (de hecho, el cocido aparece como alimento de referencia en muchas de sus obras) sino para defenderse del mote que tanto Valle Inclán como otros escritores utilizaban en su contra al describir el estilo costumbrista de la



prosa de Galdós: “Don Benito el garbanzocero”.

Clarín sitúa a los garbanzos en un plano caracterológico: “La de Páez no come garbanzos —decía Visita— porque eso no es romántico.”

Pardo Bazán nos muestra sus alimentos preferidos: “Y fue de ver como el señor Joaquín, ensanchando los horizontes de su comercio, acaparó todas las especialidades nacionales culinarias: tiernos garbanzos de Fuentesauco, crasos chorizos de Candelario, curados jamones de Caldelas, dulce extremeña bellota, aceitunas de los sevillanos olivares, melosos dátiles de Almería y áureas naranjas que atesoran en su piel el sol de Valencia.”

Alfredo Juderías, en su “Cocina para pobres”, recoge una Oda al garbanzo:

*“Si al pensar en los males de Castilla  
y en su miseria y desnudez mancilla,  
te saludo, ¡oh garbanzo!*

(...)

*Esa tu masa insípida y caliza  
que de aroma privó, naturaleza,  
y de jugo es sabor, ¿qué simboliza?  
Vanidad y pobreza”.*



## *xpresiones en las que el garbanzo es el protagonista*

*Mirar por el garbanzo:* Necesidad de cuidar el origen de nuestra riqueza.

*De donde le vino el garbanzo al pico:* Cuando un hombre de bajo linaje, y pocas prendas, se entona.

*Hervirle el garbanzuelo:* De los que son demasíadamente agudos, inquietos y entrometidos.

*Garbanzo mulato:* Garbanzo más pequeño y menos blanco que la garbanza de Castilla.

*Garbanzo negro:* Persona que se distingue entre los de su clase o grupo por sus malas condiciones morales o de carácter. Símbolo de rareza, fatalidad, desgracia.

*Garbanzos de a libra:* Cosa rara o extraordinaria.

*Buscarse alguien los garbanzos:* Sustentarse con el producto de su trabajo.

*Ganarse alguien los garbanzos:* Buscarse los garbanzos.

*Tropezar alguien en un garbanzo:* Ser muy propenso a hallar dificultad en todo, a enredarse en cualquier cosa, o a tomar motivo de cosas fútiles para enfadarse o hacer oposición. Encontrar dificultades, enfadarse por poca cosa.

*Garbancero:* Persona tosca.

*Saltar como garbanzo en la olla:* El lugar a destiempo que ocupa un objeto pequeño colocado en medio de otro que es mucho mayor.

*Meter el garbanzo:* Equivocarse.

*Este garbanzo faltaba en la olla o Un garbanzo más no revienta la olla:* Manifiesta el placer que causa la llegada de una persona a quien se echaba de menos y que viene a completar la reunión. Donde hay mucho, no importa un corto aumento (donde comen dos comen tres).

*Meter a uno el garbanzo en el cuerpo:* Acobardar, amedrentar, atemorizar a alguien.

*Echar garbanzos a uno:* Incitarle a que diga lo que de otra forma callaría.

## Curiosidades

El nombre científico del garbanzo es “Cicer Ariatinum”, derivado de cicer (nombre latino de la cosecha) y de arietinum, por la forma de ariete o espolón de su semilla. Durante años asumió el nombre de Marco Tulio Cicerón (163-43 a.C.) por pensarse que su apellido era consecuencia de tener una berruga en la nariz del tamaño de un garbanzo. Una de las biografías de Marco Tulio Cicerón comienza así: “Cicero Ciceronis Equestri genere habebat verrucam in naso”. Cicer, en latín, es, a la vez, garbanzo y verruga.

Dioscórides, médico el siglo I, señala: *“Los garbanzos domésticos hacen bien al vientre, provocan la orina, engendran ventosidades, producen buen color, expelen el menstruo y el parto y acrecientan la leche...”*.

El doctor Laguna, médico del Papa Julio III, escribe: *“Majados los garbanzos con miel y aplicados en forma de emplasto tienen gran virtud de modificar y deshacer todas las manchas del rostro. Engendran los garbanzos muchas ventosidades y son productivos de esperma, por donde no es maravilla que inciten a fornicar...”*.

En India a la exudación de la planta mezclada con el rocío se le concedían propiedades astringentes.

En la Edad Media se consideraba que el consumo de estas gramíneas, y de otros alimentos flatulentos, eran los causantes de priapismo en los hombres.



En los países árabes se pensaba que un cocido realizado con cebollas pulverizadas, mezcladas en miel y harina de garbanzos darían a los hombres una gran fuerza sexual poco antes de la llegada del invierno. Asimismo, y por si fallaba alguna otra pócima, la cocción de garbanzos en leche de camella, y con un añadido de miel, podría dar unos especiales y sorprendentes poderes sexuales.

A finales del siglo XVIII se utilizaban los garbanzos asados como sustituto del café.

## Una canción

Pachín, Pachán, Pachón,... mucho cuidado con lo que hacéis,... Pachín, Pachán, Pachón,... a garbancito no piséis,...

## La cocina con garbanzos

El hummus es el santo y seña de la gastronomía árabe. Se trata de un plato elaborado a base de garbanzos triturados, aceite, comino y pimentón. El falafel, al



igual que el hummus, se elabora a partir de garbanzos molidos o en puré.

Además de estos platos son conocidos el estouffade (estofado) de la Provenza y la fainá o farinatta italiana, elaborada a partir de harina de garbanzos. La farinata o fainá es una especialidad culinaria que se realiza entre la Liguria y la Provenza, en la zona mediterránea, realizada a base de harina de garbanzos, agua y aceite de oliva, que consiste en una torta plana y chata, de casi un centímetro de grosos, que se cocina en horno de barro a fuego fuerte. La inmigración genovesa llevó la fainá a Buenos Aires y Montevideo, en donde se convirtió en el acompañamiento de la pizza.

Salteados con manteca, ajo y perejil picados resultan ideales como acompañamiento de carnes.

El garbanzo se utiliza cocinado, tostado, frito o en forma de harina.

Forma parte habitual de la dieta hindú, libanesa y de otros países asiáticos, proporcionando una de las mayores fuentes de proteínas de estos pueblos, además de ser consumido en países remotos, como Australia.

En lugar del cilantro en los países mediterráneos se utiliza, para condimentarlos, el perejil.

Los israelíes y árabes suelen comer a diario el citado hummus, acompañado de encurtidos. Lo untan con pan de pita, sin miga, junto con una pasta preparada con semillas de sésamo (la tejinilla).

En España el garbanzo aparece en el cocido, en la olla podrida, en los potajes, en los pucheros y en otros platos y sus ver-

siones gastronómicas más sinceras se desarrollan en torno a la Cuaresma. Es en Viernes Santo cuando se consume el potaje de garbanzos.

El rendimiento de una taza de garbanzos secos corresponde a dos tazas de garbanzos cocidos.

La cocción se lleva a cabo entre una hora y media y dos horas. Se colocan los garbanzos en una olla con agua fría y se colocan al fuego, cuando rompa el hervor, se tapa la olla, se pone a fuego lento y se deja cocer.

### *a cocina con garbanzos en los Montes Universales*

Los garbanzos son un producto calórico, rico en fibra y especial para el invierno. No es de extrañar que las personas de los Montes Universales los consuman para aplacar la hambruna y evitar, con este alimento, las durezas de los trabajos de esa rigurosa estación. Los garbanzos cocinados proporcionan, en estos tiempos, una fuente de felicidad.

Sobresalen los potajes y los cocidos de los que en adelante daremos cumplida cuenta en forma de recetas.

*“Los dietistas aconsejan  
la ingesta de legumbres  
dos veces a la semana”*





## *Empedrado de garbanzos y arroz*

### *Ingredientes:*

- Garbanzos
- Abadejo
- Arroz
- Tomate
- Pimiento
- Ajo
- Cebolla
- Laurel
- Aceite
- Agua



### *Modo de hacerlo:*

Se ponen a remojar los garbanzos en agua la noche anterior a realizar el plato.

Se cuecen los garbanzos en una olla con una hoja de laurel.

Aparte, en una sartén con aceite, se hace un sofrito con la cebolla, cortada fina, el tomate, a cuadraditos, el pimiento, en trozos pequeños, y los ajos (pueden cortarse en láminas o echarlos enteros para luego poder reservarlos).

Cuando el refrito está en su punto se añaden los garbanzos y el abadejo a trozos pequeños. Se añade, asimismo, un poco de agua en la que se han cocido los garbanzos.

Se deja hervir el conjunto hasta que todos los ingredientes se mezclen y unos y otros adquieran los sabores.

Unos veinte minutos antes de servir se añade el arroz. Se deja cocer y se sirve.

*En este libro hay una receta semejante realizada con judías. Era más común realizar el empedrado con garbanzos, tal y como en esta receta lo detallamos.*





## *El hervido*



La palabra hervido se ha perdido en el uso corriente como término gastronómico, quedando en los Montes Universales referido a la cocción de alimentos introduciéndolos dentro de una olla con agua.

Si se hacen buenos hervidos la comida es más natural, resaltando el sabor del producto que se cocine.

Para ello, lo mejor es cocer los alimentos llevándolos a ebullición y luego bajando el fuego, hasta dejarlos “al dente” y sacarlos del agua para que dejen de cocinarse con el calor residual.

Hay que tener en cuenta que una vez pasado el punto de cocción muchos alimentos, sobre todo las verduras, pierden muchas propiedades.





## *Hervido de patatas con aceite crudo*

*El hervido más sencillo y peculiar*

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Cebolla
- Laurel
- Ajos
- Sal
- Aceite crudo
- Vinagre

### *Modo de hacerlo:*

Pelar, lavar y cortar las patatas en trozos.

Ponerlas a cocer en una olla con agua, con la cebolla cortada en dos trozos, los ajos, el laurel y un chorrito de aceite. Añadir la sal al gusto.

Llevar a ebullición y bajar el fuego.

Retirarlas del agua y aliñarlas con aceite crudo y, si se desea, con vinagre de vino.







## *Hervido de patatas con acelgas* 🌿

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Acelgas
- Sal
- Agua
- Aceite
- Vinagre

### *Modo de hacerlo:*

Pelar, lavar y cortar las patatas a cachos.

Limpiar las acelgas y cortar las hojas en trozos no muy grandes.

Poner una olla al fuego y, cuando comience a hervir, añadir sal. A continuación echar las patatas cortadas y las hojas de acelga.

Dejar hervir, a fuego suave, de veinte minutos a media hora.

Sacar con una rasera las patatas y las acelgas y colocarlas en platos.

Cada comensal añadirá aceite y vinagre a su gusto.

*Generalmente se pican los ingredientes con un tenedor y se hace una masa con los mismos una vez condimentados.*





## *Hervido de patatas con borraja y aceite crudo*

*Plato típico aragonés, de fácil elaboración y sabor especial*

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Borraja
- Agua
- Aceite crudo
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

Limpiar las borrajas y cortarla en trozos.

Pelar, lavar y cortar las patatas en cachos.

Poner en una olla con agua las borrajas y las patatas.

Añadir sal y llevar a cocción.

Dejar cocer unos 20 minutos.

Escurrir las patatas y las borrajas y añadirles aceite crudo.

Servir caliente.



# Matahambre



## La tortilla de harina

**Tortilla**, cuyo nombre es el diminutivo de torta, es un alimento que tiene forma circular muy aplanada. La tortilla que va a realizarse en esta receta está elaborada con huevos y harina de trigo, siendo muy comunes en Sudamérica las elaboradas con maíz mixtamalizado.

En España el significado actualmente se aplica preferentemente a una fritada de huevo batido, en forma redonda y, por extensión, dado que es de huevo, también a las alargadas. A estas tortillas se les añade a veces algún otro ingrediente y el nombre lo recoge. Así a la tortilla sólo de huevos se la denomina **tortilla francesa** y, antiguamente, cuando todavía tenía forma de tortilla, **tortilla de la Cartuja**. Es especialmente conocida la tortilla de patatas, hasta el punto de que en España, el término tortilla se suele asociar con la de patatas; por ejemplo una ración de tortilla, un pincho de tortilla o un bocadillo de tortilla será, casi siempre, de tortilla de patatas.

Aún así, en España existen tortillas hechas de harina, que se hacen en ciertas regiones estando, entre las más conocidas, las tortillitas de camarones de Cádiz. Pero quizás las más internacionales sean las tortillas de maíz, especialmente por influjo

de la gastronomía mexicana y sus populares tacos, flautas, burritos, enchiladas o chilaquiles.

## Crónología

La tortilla de harina cumplió en 2004, 462 años de historia.

- **1542** Los conquistadores introducen la siembra del trigo, y al no encontrar los ingredientes necesarios para elaborar pan, españoles avocados en Sonora empiezan a fabricar el zaruki, mezcla de trigo quebrado con agua, que después se convirtió en la tortilla de harina.
- **1849** Aparece en los estados del norte de México y Texas un platillo elaborado a base de tortilla de harina rellena de carne, más tarde recibiría el nombre de burritas.
- **1947** La jalisciense Ramona Bañuelos funda, en San Antonio, Texas, La Tapatía, primera marca de tortillas de harina en Estados Unidos; la elaboración era manual. En los años 1970 se convirtió en tesorería de ese país.
- **1972** Villamex registró la primera patente de la máquina para hacer tortilla de trigo industrializada.
- **1978** Bimbo lanza al mercado la marca Tía Rosa.

- 1983 Tiendas de autoservicio en el país empiezan a vender tortilla de harina fabricada en instalaciones propias.

- 1983 La tortilla de harina llega a Europa; Inglaterra es el punto de aterrizaje.

- 1984 El presidente Miguel de la Madrid niega apoyos para la producción en México de la tortilla de harina enriquecida con soja como opción alimenticia.

- 1993 China empieza a fabricar la tortilla de harina mexicana.

La primera receta escrita que hemos encontrado está editada en 1881 en el libro de Las Familias, editado por Leocadio López y de autor anónimo:

### *Tortilla guisada*

*“Todas las tortillas pueden guisarse, exceptuando las que se pagan con dulce; para guisarlas se cortan en pedazos pequeños, entrelargos, se ponen en una cazuela con agua, sal, ajo, perejil y pimienta, espesando el caldo con una miga de pan machacada en el almirez y desleída en caldo y un poco de vinagre”.*

García del Real, en su libro “La cocina de las Madres de familia” (1922), da esta receta:

### *Tortilla guisada*

*“Se hace una tortilla de carne, de patatas o de miga de pan rallado. Después, en el aceite que queda, se fríe bastante pan, cebolla picada y un poco de pimentón dulce. Se machaca todo esto en el almirez con bastante perejil, un ajo y un granito de pimienta, y después se echa un cacillo de agua en el almirez y se revuelve con ello. Se echa en una cazuela la tortilla con el aceite que haya sobrado, que se procurara que sea bastante, y con lo que se ha machacado, añadiendo si es preciso uno o dos cacillos de agua y un poquito de sal. Se deja cocer hasta que se espese la salsa bastante y luego se sirve”.*



*“En España el término tortilla se suele asociar con la de patatas”*



José Sarrau, en su libro “Nuestra cocina” da la siguiente formula:

## *Tortilla a la española con salsa, o tortilla guisada*

### **Ingredientes:**

- Patatas 750 gramos
- Cebolla 50 gramos
- Huevos 6 piezas
- Aceite 1 decilitro
- Ajo 1 diente

### **Presentación:**

Se sirve en la misma cazuela donde ha cocido con la salsa, colocando la cazuela en fuente o bandeja sobre servilleta.

### **Modo de hacerlo:**

Se mondan las patatas y se recortan en rodajas del grueso del canto de diez céntimos. En sartén se echa el aceite, se deja calentar y se incorpora el diente de ajo, se deja dorar y se echan las patatas, la cebolla cortada en tiras finas, y se sazona de sal y se tapa la sartén, a fin de que resulte la patata mas jugosa.

Una vez cocida la patata, se ,quita parte del aceite y se agregan los huevos batidos y sazonados de sal, se forma la tortilla y se vuelca en cazuelita, se cubre de salsa y se pone la cazuela a horno moderado diez minutos, aproximadamente. Se retira y se deja reposar unos cinco minutos.

*La adición de la cebolla fileteada suaviza la tortilla y la hace más deliciosa. Para que resulte la tortilla más jugosa. Conviene tapar la cazuela al ponerla en el horno.*

## *Salsa*

### **Ingredientes:**

- Aceite 1/2 decilitro
- Almendras tostadas 12 piezas
- Ajo 1 diente
- Harina, cucharadita colmada
- Agua 1/2 litro
- Majado de ajo, perejil y azafrán
- Sal y pimienta

### **Modo de hacerlo:**

En sartén se echa el aceite, se deja calentar, se agrega el diente de ajo y, dorado, se retira; se incorpora la harina y se forma un rehogo y se moja con el agua hirviendo, se añade el majado, se rectifica de sal y, sazonado de pimienta, se pasa la salsa por colador chino.

*Si la tortilla no lleva cebolla, puede echarse una cucharada en la salsa, echando esta una vez dorado el ajo, y después se agrega la harina.*

*El majado se hace en mortero, echando primero el diente de ajo y una pizca de sal, se maja y se añaden las almendras; hecho una pasta, se agrega el azafrán y perejil picado, y formado el majado, se disuelve con dos cucharadas de agua fría.*

*Como es obvio la salsa puede ser enriquecida con jamón u otros ingredientes.*



## *E*l matahambre

*“Este es el hambre. Un animal  
todo colmillo y ojo.*

*Nadie lo engaña ni distrae.*

*No se harta en una mesa.*

*No se contenta*

*con un almuerzo o una cena.”*

Nicolás Guillén

En Argentina el Matambre o matahambre es una lonja de carne que se saca entre el cuero y el costillar de los animales,

sobre todo las vacas. Se lo prepara adobándolo con ají, pimentón, orégano, cebolla, ajo y se lo cubre con cebolla zanahoria, Morrón, y huevo duro, puede llevar alguna verdura más, se lo enrolla, se lo cose y ata para ser cocido al horno o hervido, luego se lo corta en finas rodajas para ser consumido, caliente o frío.

En Cuba se denomina matahambre a un dulce.

En Castilla La Mancha y en la zona alta de los Montes Universales el matahambre ha sido, y en algunos casos lo sigue siendo, un plato popular.





## *El Matahambre*

### *Ingredientes:*

- Ocho huevos
- Ocho cucharadas de pan rallado o de harina
- Ajo picado
- Una yema de huevo
- Una rama de perejil
- Pimienta

### *Modo de hacerlo:*

Con los ocho huevos, las ocho cucharadas de pan rallado y un poco de sal, hacemos una tortilla. Se parte en cuatro trozos, se coloca en un perol y se cubre de agua. Cuando ha hervido un poco, se espesa el caldo con una yema, un poco de ajo picado, una ramita de perejil y un poquito de pimienta.



## Otra receta

### *Ingredientes:*

- 150 gramos de tocino
- Dos chorizos
- Tres huevos
- Tres dientes de ajo
- Pan rallado, pimentón, laurel, harina, perejil, aceite, y sal.

### *Modo de hacerlo:*

Se trocea el tocino en trocitos minúsculos, con el chorizo se hace lo mismo. En el mortero se machacan los ajos y el perejil; se batan los huevos y se le añade el pan rallado.

Con todo esto se hace una masa como la de las albóndigas, y una vez hecha se van formando bolitas y se van friendo en aceite bien caliente, se depositan en una cazuela y se le añade laurel y un poco de caldo para que cuezan lentamente durante una hora.





# El laurel



El laurel, laurel europeo o laurel de cocina, es un árbol de hoja perenne, alterna y dividida, de floración primaveral, siempre verde, originario de Asia Menor pero considerado nativo de la región mediterránea, donde crece silvestre y llega a alcanzar los diez metros de altura, aunque generalmente se encuentra con una altura de dos metros.

Sostiene Covarrubias que, en su tiempo, el laurel era un árbol “bien conocido, de perpetuo verdor en sus hojas”. La RAE, en su segunda acepción, lo define como corona, triunfo, premio.

Las hojas de este árbol son utilizadas como condimento indispensable en los Montes Universales en guisos, potajes, adobos, escabeches y en el arroz blanco, rehogado con aceite de ajos y cocido con unas hojas de laurel.

Las hojas se utilizan generalmente enteras, aunque dan más sabor cuando se rompen o se pican. Al romperlas despiden un fragante y característico aroma, muy agradable.



*“El laurel como infusión  
mejora las dolencias  
del estómago y  
de los riñones”*



## Leyendas sobre el laurel

Cuenta un relato mitológico que, perseguida por Apolo, dios del sol, la ninfa Daphne fue transformada, para salvarla, en un árbol de laurel. Siguiendo el relato, Apolo cortó del árbol dos ramas y las trenzó, formando las primeras coronas triunfales, y declaró que el árbol sería para siempre sagrado.

Emperadores, generales, poetas y victoriosos de la antigua Roma lucían estas trenzas que se han identificado como símbolo de la gloria, el honor y la grandeza.

En los Juegos Olímpicos de Atenas celebrados el año 2004 los atletas medallistas olímpicos lucieron sobre sus cabezas las trenzas de Apolo.

El laurel adquirió una reputación que le asignaba poderes asombrosos y, entre ellos, proteger contra las tormentas, contra las brujas y brujos y contra el diablo.

Una de las leyendas más difundidas en España relata la huida de la Reina Isabel de Castilla de musulmanes granadinos escondiéndose tras un laurel, en la actual localidad de La Zubia. A este laurel, que todavía existe, se le conoce como el Laurel de la Reina.

Covarrubias cita algunos símbolos relacionados con el laurel. Así, “dos troncos

de laurel refregados uno con otro, que echan de sí llamas, significan el grave peligro de la ruina de los demás cuando se confederan dos poderosos”. También señala supersticiones “en razón de adivinanzas, porque algunos han dicho que poniéndolo debajo de la almohada soñarán cosas verdaderas cerca de lo que pretendan saber. La misma superstición tenían echando el laurel en el fuego, y si daba estallidos lo tenían por buen agüero, y si suavemente se quemaba por lo contrario”.

## Curiosidades

El signo de Aries, en la astrología, es un laurel.

El nombre latino del laurel es *Laurus nobilis* (laurel renombrado).

En la Edad Media los herbolarios usaron el laurel para promover la menstruación regular, contra las mordeduras de serpiente y las picaduras de insectos, para aplacar el reumatismo e, incluso, para curar problemas urinarios.

En muchas culturas se mastican hojas de laurel para provocar visiones proféticas. También se llega a ellas aspirando el humo de ramas de laurel quemadas.

Hay quien cree que tener sembrado un laurel cerca de casa protege a los moradores de la enfermedad y que quemando sus hojas pueden deshacerse maldiciones y malos encantamientos, amén de purificar las malas vibraciones.

## Dichos

*El que planta un laurel nunca lo verá crecer.* El dicho alude al lento crecimiento de la planta. En la cultura popular se refiere a que la persona que lo planta morirá antes de ver el desarrollo pleno de la misma.

*Dormirse alguien sobre los laureles o en los laureles.* Descuidarse o abandonarse en la actividad emprendida, confiando en los éxitos que ha logrado.

## Uso culinario del laurel

Las hojas de laurel resultan adecuadas para hacer las legumbres menos flatulentas.

Las hojas pueden ser machacadas o molidas, para darle un gusto particular a los platos.

Nunca debe servirse la hoja cocinada, que hay que retirar antes de presentar el plato. Si se introduce en la boca puede cortar con facilidad.

Es recomendable utilizarlo con prudencia, pues su sabor se desprende lentamente. Se debe usar con moderación, pues unifica los sabores cubriendo el gusto propio de los alimentos.

Forma parte del bouquet garni (ramillete florecido), condimento básico de algunas recetas francesas. Se trata de un manojo de hierbas aromáticas atadas con un hilo que entra en la elaboración de muchos tipos de guisos, sopas y caldos,







hirviéndose con el resto de los ingredientes y retirándose cuando se va a servir el plato. Aunque no hay una receta general en su modo tradicional incluye perejil, tomillo, hojas de laurel y, a menudo, hojas de puerro.

Es aconsejable conservar las hojas en recipientes con cierre hermético y en un lugar seco y oscuro.

## Otros usos

Se utiliza como planta medicinal para estimular el apetito (una sopa antes de comer que contenga laurel).

Como infusión mejora las dolencias del estómago y de los riñones.

Se utiliza contra el reumatismo (aplicando su aceite en forma de friegas), para facilitar la digestión (en forma de tisana) y como remedio contra la fatiga.

Las ramas cortadas de laurel son excelentes para ahuyentar polillas y otros insectos, colocándolas en los armarios. Además, dejarán un aroma muy agradable.

## Contraindicaciones

Personas con gastritis y úlceras, problemas intestinales y estómagos delicados deberían abstenerse o bien consumir platos con una baja cantidad de laurel. Personas que consumen dosis altas pueden llegar a tener náuseas, vómitos e irritación de la mucosa gástrica. Asimismo, su contacto prolongado puede producir dermatitis y fenómenos de foto sensibilización.

No hay que confundir el *Laurus nobilis* con el laurel cerezo o laurel real (*Prunus laurocerasus*), al que se parece en cierta forma. Este último es tóxico.



*“Nunca debe servirse la hoja cocinada, hay que retirarla antes de presentar el plato. Si se introduce en la boca puede cortar con facilidad”*



# El potaje



En el Diccionario de la Real Academia Española se indica que el potaje deriva del francés potage (puchero, cocido) y que se trata de un caldo de olla u otro guisado. En su segunda acepción lo define como “Guiso hecho con legumbres, verduras y otros ingredientes que se come especialmente los días de abstinencia”.

Nuestro ya conocido Sebastián de Covarrubias (Tesoro de la Lengua Castellana o Española (1539-1613), define el potaje como “El caldo de la holla, u otro guisado líquido a potando, porque se bebe a sorbos”. A potando, en pote, puede significar, en aquellos momentos, utilizando un utensilio tradicional para hervir alimentos en el fuego de la chimenea que consiste en un recipiente, generalmente metálico, redondo, de vientre abultado, de boca ancha, con dos asas pequeñas y otra grande de lado a lado, y tres pies.

La palabra francesa potage, que entró en castellano como potaje, debe su nombre a pot, el recipiente que sirve para prepararlo (olla, puchero,...). Pot, que se debe al latín vulgar pottus, potus (siglo V), de origen precéltico, entra en un sinfín de voces y giros, aunque es cierto que el “pot au feu” francés se asemeja más al puchero o al cocido que nosotros conocemos. Antiguamente el potaje era todo lo que se echaba en el pot, antes de limitarse a caldo, sopa en el siglo XVI.

Se denomina potaje, en la Edad Media, a todo aquello que se cocía en el puchero, en la olla, en el pot. Es decir, a todo aquel manjar que no estuviese asado.

En la actualidad recibe diferentes nombres (cocido, arreglo de la casa, rancho, escudilla,...), refiriéndose, siempre, a un plato a base de verduras y legumbres cocidas en abundante agua, a las que se añade un sofrito (en el que siempre habrá cebolla de base y a la que se podrán añadir perejil, ajos, espinacas, tomate,...) siendo innumerables sus variantes dependiendo de los acompañamientos, apareciendo siempre unido a las preposiciones “con” o “de” y siempre con caldo pero sin llegar a sopa. Puede llevar algo de carne, hueso, tocino,... con el fin de darle más sabor al caldo y, en el caso que nos ocupa, abadejo, para el sorprendente potaje de garbanzos de Cuaresma, protagonista indiscutible en nuestras tierras en la Semana Santa.







## *H*istoria de los potajes

El desarrollo de las técnicas culinarias va unido, indiscutiblemente, a los adelantos tecnológicos. La alfarería, al proporcionar recipientes resistentes al fuego, produce un cambio alimentario al permitir realizar mezclas de distintos ingredientes y, al cocerlos, conseguir una composición de sabores sorprendente.

En el apartado dedicado al cocido ya hablamos de la adafina, posible antecedente del potaje que nosotros dejamos como iniciadora de los diversos cocidos, ollas, pucheros, berzas, almodrotos o potes, dejando al potaje como referente, por excelencia, del guiso de abstinencia.

Posiblemente el potaje nació en el medioevo, cuando se extendió por España el consumo de abadejo en salazón.

Se trata de un plato fácil de confeccionar que tan sólo mantiene, como regla general, que las legumbres secas han de estar en remojo unas cuantas horas antes de confeccionar el potaje. La preparación más sencilla consiste en cocer en bastante agua con un poco de sal las legumbres (las secas una vez remojadas), a fuego lento. De hecho, se distinguen potajes de nabos, de guisantes, de espinacas, de collejas, de zanahorias, de habas, ... Las verduras verdes acentúan y conservan su color y, las secas no pierden el sabor, ni la rigidez ni la lozanía.



*“Las legumbres secas han de estar en remojo unas cuantas horas antes de confeccionar el potaje”*

## Potaje de garbanzos de los Montes Universales

*El potaje más sencillo y con ingredientes habituales de la dispensa.*

### *Ingredientes:*

- Garbanzos
- Patatas
- Sal
- Pimentón
- Una hoja de laurel
- Perejil
- Ajos
- Huevos

*Este plato requiere que, una vez apartado el fuego, se deje reposar para que todos los ingredientes se empapen y adapten el gustillo que le da un toque especial.*

### *Modo de hacerlo:*

Dejar los garbanzos a remojar en agua la noche anterior a la realización del plato.

Poner a cocer los garbanzos y, cuando comience el hervor, bajar el fuego y dejar cocer de hora y media a dos horas.

Mientras tanto cocer dos huevos (Unos quince minutos al fuego). Retirar los huevos y ponerlos bajo el chorro de agua fría un rato. Quitarles la cáscara y reservarlos.

Pelar una o dos cabezas de ajo.

Poner en un mortero los huevos cortados a trozos, los ajos y el perejil (a ser posible fresco). Picar el conjunto.

Poner a freír unas patatas cortadas en taquitos de uno a dos centímetros de grosor. Cuando estén medio sofritas añadir el pimentón y, rápidamente, sacar la sartén del fuego con el fin de que este último no se queme.

Añadir las patatas a la olla en que se encuentren los garbanzos y, a continuación, el majado del mortero y una hoja de laurel. Rectificar de sal según el gusto.

Dejar cocer durante unos veinte minutos.





## Potaje de garbanzos, abadejo y espinacas

### Ingredientes:

- Medio kilo de abadejo
- Medio kilo de garbanzos
- Un manojo de espinacas
- Una cebolla
- Ajos
- Aceite
- Pimentón

*Un potaje de invierno y, en el que si no hay espinacas, seguro que hay unas pencas. Es tan antiguo y conocido que incluso algún autor se refiere a él diciendo que es de cuando los curas vestían de curas y los guardia civiles llevaban tricornio.*



### Modo de hacerlo:

Pueden utilizarse la partes menos nobles del abadejo, debiendo estar a remojo un día entero.

Los garbanzos han de estar al remojo toda la noche.

Las espinacas o las hojas de penca se lavan bien, se cortan en tiras de dos dedos de ancho.

En una olla de agua fría se ponen los garbanzos y se lleva al fuego. Cuando empiece a hervir se baja el fuego y se deja cocer lentamente.

Mientras tanto, se ponen a dorar unos ajos en una sartén con aceite. Cuando empiezan a coger color se agrega la cebolla picada muy fina. Se rehogan los ingredientes. Cuando la cebolla es la que coge color se añade el pimentón dulce, rehogando muy poco tiempo para que no se quemé y, a continuación, se añade el contenido a los garbanzos.

A media cocción se añade el bacalao ya desalado y las espinacas (o pencas) lavadas y cortadas.

Se deja cocer a fuego suave removiendo el guiso de vez en cuando, cogiendo la olla por las asas y moviéndola haciendo vaivén.

El plato ha de reposar de tres a cuatro horas antes de ser consumido. Rectificar con sal si es necesario.

Se sirve en sopera para que los comensales puedan hacer la ingesta que consideren apropiada.

En algunos casos se añaden huevos duros cortados en cuartos, adornando la sopera.





### Potaje de garbanzos con espinacas

#### *Ingredientes:*

- Garbanzos
- Espinacas
- Sal
- Ajos
- Pan
- Nueces
- Huevos
- Aceite de oliva
- Agua

*Utilizar aguas blandas para remojar o cocer los garbanzos es característico de los Montes Universales. La gran cantidad de fuentes que surgen de nuestros montes tienen características diferentes. En todos los pueblos encontramos las fuentes de agua blanda. Nos vienen a la memoria, ahora mismo, la Fuente de Abajo de Bezas y la Antanica de Villar del Cobo.*

#### *Modo de hacerlo:*

Poner a remojo, la noche de antes, los garbanzos con agua blanda.

Poner una olla en el fuego y añadirle agua. Cuando ésta comience a hervir agregar los garbanzos y una pizca de sal.

En un perol poner a cocer las espinacas. Cuando estén cocidas sacarlas y escurirlas.

Dejar los garbanzos ya cocidos con el agua que se desee (pueden ser caldosos o no tanto). Echar las espinacas escurridas a la olla donde estén los garbanzos.

En una sartén aparte freír en aceite dos o tres dientes de ajo enteros junto con unos trozos de pan.

Echar en un mortero una o dos nueces y el contenido de la sartén. Picar todo junto.

Añadir el contenido del mortero a la olla de los garbanzos y las espinacas, revolver y dar un hervor.

Incorporar a la olla los dos huevos duros cortados en trozos, removiendo el conjunto.

Retirar la olla del fuego y dejar reposar.

Servir cuando aún esté caliente.

## Sopas tostás

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Pan duro
- Pimentón
- Ajos
- Agua
- Sal
- Se les pueden incorporar chichorros, panceta,...

*Plato también denominado Hartatunos o Atascayeguas, se realiza en temporadas de siega y trilla.*



### *Modo de hacerlo:*

Se corta el pan en rebanadas finas y se echa en una cazuela, humedeciéndolo con agua.

Se pelan, lavan o cortan las patatas en lonchas, como para tortilla, y se ponen a freír en una sartén grande. A medio freír se añaden los ajos y, si tenemos panceta fresca cortada a cuadraditos de uno a dos centímetros de grosor, la añadimos cuando los ajos comiencen a tomar color.

Sofreímos todo y, al final, añadimos pimentón, sin dejar de darle vuelta a los ingredientes para que éste último no se queme.

Ahora vienen las dos versiones del plato:

1. Se añade agua a la sartén y se añade el pan.
2. El pan se ha humedecido suficientemente y no es necesario añadir agua.

Utilizando cualquiera de las dos versiones anteriores continuamos la elaboración de la sopas tostás. Se va introduciendo y removiendo el pan con una rasera junto a los demás ingredientes hasta que todo el conjunto quede empapado. Se intentará en todo momento que no se agarren los ingredientes al fondo de la sartén y se van volteando de vez en cuando hasta que se tueste el conjunto.

Se come directamente de la sartén cual si se tratara de gaspachos, migas,...





## *Coles con tosturros*

### *Ingredientes:*

- Col
- Patatas
- Tosturros de pan
- Tropezones de magra
- Ajos
- Sal
- Aceite

### *Modo de hacerlo:*

Se cortan las coles en trozos pequeños.

Se pelan, lavan y cortan las patatas, en trozos pequeños.

En dos cazuelas parte se cuecen las patatas y las coles, por separado.

En una sartén con aceite se sofríen los tropezones de magra, los ajos fileteados y los tosturros de pan.

Una vez cocidas las patatas se sacan de la tortera y se escurren.

Se hace lo mismo con la col.

Cuando está el sofrito hecho, se añaden las patatas y la col a la sartén y se revuelve y pica con un tenedor todo el conjunto. Hay que dejar lo en la sartén hasta que los ingredientes estén bien tostados.





## Huevos rotos estilo Montes Universales

### Ingredientes:

- Patatas agrias
- Aceite de oliva
- Sal
- Huevos
- Jamón serrano

### Modo de hacerlo:

Cortar unas tiras de jamón muy finamente y reservar.

Pelar las patatas y cortarlas como para tortilla.

Freír en la sartén a montón.

Antes de que queden muy hechas, y ayudados por una rasera, apartarlas a un bol.

Añadir el jamón espolvoreando sobre las patatas.

Retirar aceite de la sartén dejando muy poco y ponerlo a fuego fuerte.

Cascar los huevos en un plato (se supone que uno por comensal, pero para gustos,...).

Cuando el aceite humee echar los huevos en la misma. Al estar el aceite muy caliente las claras se harán bastante y las yemas quedarán enteras y un poco cocidas.

Echar los huevos sobre las patatas y el jamón.

Con dos cucharas mezclaremos el contenido del bol y, cuando lo hayamos mezclado bien, tendremos listo el plato.

Poner raciones individuales.

Posibles variaciones para gourmet: el aceite que se usa puede haber sido preparado con el sobrante del sofrito de gambas o langostinos (filtrado), puede rallarse trufa sobre la mezcla,...





# Morteruelo



## *El paté de los Montes Universales*

El morteruelo es uno más de los platos de la zona alta de los Montes Universales que para hacerse requieren lumbre, traudes, sartén grande, un grupo de personas alrededor con los utensilios adecuados para hacerse con las correspondientes raciones, porrón de vino y hambruna. Listo para ser realizado los días de matanza (al igual que los gaspachos con hígado de cerdo) porque están a mano los ingredientes y, generalmente, el frío ataca. Es un plato fuerte, rústico, de los de la tierra, capaz de dejar satisfechos a los comensales.

Algunos autores afirman que el morteruelo es una antiquísima versión de los patés franceses, presumiendo de que su presencia y textura son propias de un paté con tropezones finamente picados.

El nombre puede venir del uso del mortero, por el cual han de pasar todos los ingredientes.

El morteruelo alcanza altas cotas gastronómicas en la región limítrofe de Castilla La Mancha, donde se elabora añadiendo carne de caza. En el presente artículo presentaremos el plato en diversas variantes, porque de lo que haya en la dispensa dependerá el condumio. De todos modos hemos de pensar que en aquellos tiempos de los que gastronómicamente hablamos en esta guía dispusieran de hígado de gorrino, pan, grasa de tocino, ajos

y alguna que otra especia (pimienta, pimentón dulce, clavo, canela,...) y, por supuesto, agua de la fuente y sal. Ha de predominar el sabor del hígado, mostrando su fuerza y succulencia sin exceso, quedando equilibrado.

Los manchegos, al utilizar diversas carnes, cuecen todas ellas para, posteriormente, ser desmigadas. En nuestros montes, al elaborarse solamente con hígado (y al igual que se hacen los gaspachos de matanza), éste se sofríe.

En la referencia más antigua que hemos encontrado, “El libro de los potajes y guisados” del siglo XV, Ruperto de Nola aconseja asar pan duro, utilizar queso de Aragón y una pierna de cordero cocida; machacar todo ello en un mortero y diluirlo empleando leche de cabras y almendras, cociéndolo todo junto y decorándolo con cilantro (y luego hablamos de la compleja evolución de la gastronomía).

Antes de dar el salto a las recetas hemos de reseñar la que realizó un insigne escritor del siglo XIX, fórmula culinaria de tinte manchego.

Tomás Luceño, hijo del juez de primera instancia Manuel Luceño y de Juana Becerra, ambos nacidos en Cáceres, empezó estudiando ingeniería y lo dejó por los estudios de leyes, en los que se licenció. Cuando trabajaba como escribiente en Gobernación, la Revolución de 1868



le dejó cesante. No le gustó nada la Restauración monárquica; era republicano. En 1871 entró por oposición como redactor del *Diario de Sesiones* del Senado, donde llegó a ser jefe taquígrafo y redactor jefe hasta su jubilación en 1911. Son numerosas las anécdotas a él referidas en este cargo. Una vez el ministro López de Ayala presentó a Luceño a una dama de la siguiente manera:

—*Aquí tiene usted a mi amigo Luceño, el hombre que ha escrito más tonterías en este mundo.*

—*¿Es usted escritor?*—*inquirió la dama.*

*A lo que Luceño respondió:*

—*No, señora; soy taquígrafo.*

*“Ha de predominar  
el sabor del hígado,  
mostrando su fuerza y  
suculencia sin exceso”*

Trabajó para el ministro de Gobernación y protector de Bécquer, Luis González Bravo; fue secretario particular del duque de la Torre en el Ministerio de Ultramar y del ministro también dramaturgo Adelarado López de Ayala hasta 1879, así como de los seis ministros que le sucedieron. Se casó con una natural de Tarazona de La Mancha de la que no tuvo hijos. En esa población pasó varios veranos y allí posee una calle dedicada. En dos ocasiones formó parte de la Junta Directiva de la Sociedad de Autores, constituida el 16 de junio de 1899 y de la que fue uno de sus primeros asociados. Como humorista colaboró en la redacción de *La historia cómica de España*. El 20 de junio de 1910 donó a la Biblioteca Municipal de Madrid un importante número de obras. Murió el 27 de enero de 1933 a los ochenta y ocho años de edad en su casa de la Cuesta de Nos dejó un ingenioso poema que invita a disfrutar de un excelente plato:

*Coges hígado de cerdo,  
lomo, aves, lo rehogas  
con aceite y ajo frito;  
pero, por Dios, no lo comas,  
que todavía hace falta  
una multitud de cosas.  
Todo esto lo cueces mucho,  
porque de ese modo logras  
deshuesar las aves y  
(Procediendo en buena lógica)  
que se desmenuce el lomo  
y el hígado, al cual colocas*



*dentro de un mortero limpio,  
le machacas, en buena hora,  
por un colador lo pasas,  
y en el caldo donde  
todas estas carnes han cocido  
con mucha calma lo embocas;  
si te gustan las especias,  
con especias lo sazonas.  
Después rallas pan; lo echas  
en el caldo, se incorpora  
a las referidas carnes,  
y todo una pasta forma  
que sacas in continenti,  
en grandes tarros colocas,  
lo conservas algún tiempo,  
librándolo de las moscas,  
y si lo quieres te lo comes,  
y si no, no te lo comas,  
que cada cual es muy dueño  
de su estómago y su boca.*



### *Algunas consideraciones*

Hay que tener cuidado con las especias. Por ejemplo, un alto sabor a canela desdibujaría el plato.

El morteruelo queda más cremoso cuanto más pan rallado admita.

Al igual que a los gaspachos, la liebre da un sabor especial al morteruelo.

Hay que tener muy en cuenta que el morteruelo es un plato muy “fuerte”.





## *Morteruelo en los Montes Universales*

### *Ingredientes:*

- 1/4 de hígado de gorrino
- 1 pan redondo de medio kilo
- Tocino y tajadas magras
- Clavillo
- Canela
- Pimentón
- Ajos
- Grasa de tocino fresco (manteca)

### *Para guardar el hígado restante*

Una fórmula tradicional servía para reservar el hígado de gorrino que no se gastaba durante la matanza: Se sofríe el hígado de cerdo con ajos y pimienta, se pica en un mortero y, en un recipiente adecuado, se guarda cubierto de grasa.

### *Modo de hacerlo:*

En una sartén se sofríe el hígado en la grasa, cuando esté a medio freír se retira. Se saca y se añaden los ajos que, una vez dorados, se retiran.

A continuación, en la misma sartén, se fríen, bien fritas, tajaditas menudas y trozos de tocino.

El hígado se pica en el mortero hasta hacerse una masa.

En la misma sartén se sofríen el pimentón y, antes de que se queme (o sea, rápidamente), se añade el agua y las demás especias. Cuando hierva se añade sal y se introducen el hígado picado y, a continuación, el pan rallado (poco a poco y a fuego lento) que sea admitido.

Se va revolviendo el conjunto sin cesar hasta conseguir una pasta consistente (entre media y una hora, generalmente). Cuando está hecho el conjunto se despega de la sartén y se pone “brillante”.

Se adorna con trozos de tocino y tajadas magras. Pueden añadirse también piñones, dejando algunos de ellos por encima para mejorar la presentación.

## Morteruelo de matanza

### *Ingredientes:*

- Hígado de cerdo
- Tajaditas magras
- Tocino
- Manteca
- Piñones
- Pimientos
- Canela
- Clavillo
- Ajo
- Pimienta
- Pan rallado
- Agua de la fuente
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

Se trocean el hígado y el tocino. Se refrién en una sartén separando el hígado cuando esté a medio freír, dejando que el tocino se fría bien y reservándolo para más adelante.

Se pica el hígado en el mortero y se reserva.

En la grasa que ha quedado en la sartén se echan los ajos, se sofríen y, a continuación, el pimentón y, rápidamente, se añaden el agua y las especias. Cuando comience a hervir añadimos el hígado picado, sal al gusto y el pan.

Se remueve sin parar hasta que vemos que va dejando la grasa.

Se coloca en una fuente adornándolo con trozos de tocino y los piñones.

## Morteruelo clásico de Castilla La Mancha

### *Ingredientes para 6 personas:*

- ½ liebre o conejo de campo
- 1 perdiz
- ¼ de gallina
- ¼ de jamón serrano
- ¼ de hígado de cerdo
- ¼ de panceta
- 300 gramos de pan de pueblo rallado
- 150 centilitros de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta
- Pimentón
- Alcaravea
- Clavo molido
- Canela al gusto
- 2 litros de agua de la fuente

### *Modo de hacerlo:*

Poner a cocer todas las carnes (bien peladas y limpias) durante 3 horas. Una vez cocidas sacarlas de la cacerola y limpiar bien de huesos y piel (las aves) y cortar fino a cuchillo. reservar el caldo de cocción.

En una sartén grande pondremos el aceite y cuando esté caliente añadiremos el pimentón, dejar freír como 5 segundos y añadirle el caldo de cocción, las especias y la sal.

Cuando empiece a hervir le pondremos el pan rallado, dejándolo cocer durante 5 minutos y se le añaden las carnes picadas y se deja cocer durante 20 minutos a fuego lento, moviéndolo de vez en cuando para que no se pegue, ponerlo a punto de sal y servir en cazuelitas de barro.

Debe tomarse muy caliente, bien con tenedor, bien mojando pan de pueblo, bien untando en el pan mediante un cuchillo. Vino tinto de la tierra.





## Perol de Jueves Santo

### *Ingredientes:*

- Abadejo
- Harina
- Huevos
- Miga de pan
- Tomate
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Ajos
- Aceite
- Laurel
- Pimentón
- Colorante

*El abadejo, para la cuaresma, se convierte en el rey de la dispensa y este plato en la joya de la corona.*



### *Modo de hacerlo:*

El abadejo se pone en remojo durante veinticuatro horas.

Una vez transcurrido este tiempo se escurre y se seca con un trapo.

Se reboza el abadejo en harina y se fríe en una sartén con aceite.

Después de frito se coloca en un perol grande, de barro.

En una sartén se prepara una tortilla de tres huevos con miga de pan (se baten los huevos en un bol con miga de pan y se hace una tortilla con los ingredientes). Una vez hecha la tortilla se parte en trozos.

En otra sartén se fríen juntos el tomate y el pimiento. Un momento antes de retirarse la sartén del fuego se le añade pimentón dulce, sacándola del fuego antes de que éste se quemé.

En el perol de barro en que hemos echado el abadejo añadimos una cebolla tierna cruda, cortada en cuadraditos, los dientes de ajo laminados y una hoja de laurel.

Se añaden al perol, a continuación, la tortilla troceada y el sofrito de tomate y pimiento.

Sobre el contenido del perol se dejan caer, por separado, tantos huevos crudos como comensales haya en la mesa.

Se añade agua (que cubra, sin pasarse, los ingredientes) y se deja cocer el conjunto un poco, lo suficiente para que los ingredientes queden ligados.



# Las berzas



La berza o camarroja es el nombre común con el que se conoce en los Montes Universales a la *Chondrilla juncea*. Otros nombres comunes por los que es conocida son usillos, husillos, condrilla, achicoria dulce o lechuguilla.

En otros lugares llaman berza o camarroja a la auténtica achicoria (*Chicorium intybus*).

Font Quer cuenta que, en su adolescencia (finales del siglo XIX), extraían “ajonje” de las partes subterráneas de esta planta. Eran grumos como de leche seca que, una vez lavados y macerados a golpes, se calentaban posteriormente de forma suave con un poco de aceite, formándose una pasta que era utilizada como liga” o “besque” para cazar pájaros de canto.

## Ensalada de berzas

Es conveniente releer el apartado sobre el consumo de plantas silvestres que hemos recogido en el capítulo sobre las collejas.

### Ingredientes:

- Berzas
- Sal
- Aceite
- Vinagre

### Modo de hacerlo:

Separar las hojas en buen estado cortándolas de la raíz.

Una vez lavadas se escaldan en abundante agua dos veces, y se tira el agua una vez ha empezado la misma a hervir de nuevo.

A la tercera ya se cuecen como otras verduras en agua con sal durante unos treinta minutos en olla abierta.

Una vez cocidas se escurre bien el agua y se aliñan con aceite y, si gusta, con vinagre.

Hay que procurar tener abundantes berzas porque disminuyen mucho al cocer.



## Tortilla de berzas

### Modo de hacerlo:

Una vez realizados los pasos descritos en la ensalada, una vez cocidas las berzas, proceder como con la tortilla de collejas.





# Las collejas



La primera acepción de la RAE para colleja es “*una planta herbácea de la familia de las caryophyllaceae, que es consumida como verdura y se encuentra en sembrados y terrenos de poca labor*”.

Otros nombres comunes con los que son conocidas las collejas son “acoletas” y “petador”.

Las collejas son populares en los Montes Universales y su aparición en primavera promete esperanzas en la gastronomía de los habitantes de los mismos, como reza un canto muy difundido:

*Ya se creían los ricos  
que moríamos los pobres  
han salido las collejas  
que nos toquen los cojones.*

El nombre científico de la colleja es *Silene vulgaris*, y ha sido utilizada como planta medicinal, en infusión de sus ramas floridas, para tratar enfermedades renales (como cólicos).

En algunas herboristerías las suministran para romper las piedras de la vejiga y facilitar su expulsión.



*“Es preciso desinfectar y lavar con sumo cuidado las plantas silvestres cuando las vayamos a consumir crudas”*



## Las collejas en la cocina

Tanto los tallos como la hojas tiernas de las collejas se pueden comer en ensalada o cocidas. Para comerlas en ensalada seguiremos el procedimiento habitual, lavándolas y aliñándolas con sal, aceite y vinagre.

Es habitual añadir a los potajes de garbanzos collejas, que realizan el mismo papel que las espinacas pero dotando al plato de un sabor especial.

Tanto en el caso de las collejas como del estanco o de las berzas es necesario hacer unas sugerencias sobre el consumo de plantas silvestres crudas, aconsejadas por nuestro amigo José Carrasquer: “*Es importante tener presente, cuando se van a preparar plantas silvestres para ser consumidas crudas, en ensalada, que es preciso desinfectarlas y lavarlas con sumo cuidado. Las plantas silvestres están menos protegidas contra los parásitos o gérmenes, más aún cuando son ejemplares de poco tamaño, por su mayor contacto con la tierra. Es preciso seguir las siguientes instrucciones: sumergir las hojas en agua a la que hemos añadido lejía para cloración y lavarlas. Por cada litro de agua echaremos cuatro gotas de lejía, o bien seguiremos las instrucciones que aparezcan en el envase. No utilizar lejía normal de limpieza, sino lejía para tratamiento de aguas de consumo humano. Sacar las hojas y aclararlas bien con agua del grifo*”.



## *Tortilla de collejas*

### *Ingredientes:*

- Collejas
- Ajos
- Huevos
- Aceite
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

Cortar unos ajos a láminas y refreírlos en una sartén con aceite.

Una vez lavadas y secadas las hojas tiernas de las collejas echarlas en la sartén cuando los ajos estén a mitad de hacer.

En un bol cascar los huevos y batirlos bien. Añadirles la sal.

Echar las collejas en el bol con los huevos batidos y mezclar.

Echar en la sartén, con un poco de aceite, el contenido del bol. Cuando la tortilla se haya hecho por un lado utilizar un plato para darle la vuelta.

Poner de nuevo la sartén al fuego y dejar que la tortilla se cuaje.







## Arroz al horno

### *Ingredientes:*

- Tomate
- Pimentón dulce
- Garbanzos
- Patatas
- Aceite
- Caldo de carne
- Conserva (costilla, lomo, longaniza, chorizo)
- Ajos
- Morcilla de cebolla
- Azafrán
- Arroz
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

En una cazuela de barro añadimos un chorreón de aceite de oliva, uno dos tomates rallados y una cucharadita de pimentón dulce. Rehogamos y, a continuación, incorporamos los garbanzos y el arroz y sofreímos.

Posteriormente añadimos el caldo y lo llevamos a ebullición. Antes de que ésta se produzca incorporamos la conserva (en el caso del lomo, el chorizo o la longaniza, cortados a trozos).

Cuando vuelva a intentar hervir añadimos unas hebras de azafrán, una patata cortada en láminas, una cabeza de ajos (que colocaremos en el centro) y una morcilla de cebolla por cada comensal.

Cuando comience a hervir lo llevamos al horno, que debe estar precalentado a unos 200 grados (más o menos), a fuego muy fuerte.

*Actualmente tenemos la posibilidad de realizar este plato con otro tipo de ingredientes (salchichas, panceta,...). También disponemos de hornos eléctricos o de gas muy potentes; así pues, si nos remontamos unos años atrás (no muchos) la posibilidad de confeccionar este plato era en la cocinilla, que disponía de un pequeño horno, y para lograr que estuviese muy caliente había que “arrearle chandasca a la lumbre”, como muy bien señalaba Pascuala Milla, de Guadalaviar, a la que siempre recordamos con cariño.*

## Arroz con liebre y caracoles

### Ingredientes:

- Caracoles
- Arroz
- Liebre
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Tomillo
- Tomate
- Ajos
- Laurel
- Aceite
- Pimentón
- Zanahoria
- Sal
- Puerro

La *liebre* se encuentra en su máximo esplendor en otoño y en invierno.

Su carne supone un buen aporte vitamínico y de minerales, además de ser baja en grasas y con un gran rendimiento en la cocina.

Los platos más significativos, en los que la liebre está presente, en los Montes Universales son los gaspachos con liebre y el arroz con liebre y caracoles, aunque también se cocina con judías y estofada al vino tinto.

Pinturas rupestres del arte levantino español y jeroglíficos egipcios dejan constancia de la importancia de este mamífero en la antigüedad. Los romanos consideraban su carne entre las más exquisitas.

La piel tiene un color oscuro y rojizo y su carne es de color negruzco, dura y de sabor fuerte, mostrando el aroma de las hierbas con las que se alimenta y, más importante aún, estando libre de agentes artificiales y de medicamentos.

### Modo de hacerlo:

Los caracoles han de estar previamente preparados.

Cortamos la liebre en trozos.

Ponemos en el fuego una sartén y añadimos un poco de aceite, calentamos a fuego fuerte y sofreímos la liebre.

Pasamos la carne a una cazuela, añadimos 1/2 cebolla, zanahoria y puerro y cubrimos con agua.

Dejamos cocer bastante tiempo, (de una hora y media a dos), pues la carne de la liebre suele ser bastante dura.

Mientras tanto picamos la otra media cebolla, el ajo y los pimientos en trozos muy pequeños.

En la misma sartén donde hemos frito la liebre echamos estos ingredientes y los pochamos. Unos diez minutos después añadimos el tomate triturado o rallado y dejamos otros diez minutos más.

Añadimos la liebre a la verdura ya sofrita y también los caracoles.

Añadimos el laurel, el tomillo y una pizca de pimentón (retirando la sartén del fuego, para que el pimentón no se queme), damos unas vueltas y volvemos la sartén al fuego, añadiendo el caldo en el que hemos cocido la liebre (reservaremos caldo por si nos va haciendo falta a medida que cuece el conjunto).

Probamos de sal.

Añadimos el arroz y cocemos diez minutos a fuego vivo, luego bajamos el fuego y dejamos cocer otros diez minutos.

Apagamos el fuego y cubrimos con un trapo unos cinco minutos más.



# Chilindrón



En el libro “Platos de siempre de la Sierra de Albarracín hechos a la manera de Guadalavíar” publicado por la Asociación Cultural “Río Blanco” a principios de la década de los ochenta del siglo pasado, se hace mención a un plato denominado “Chilindrón”, cuyos ingredientes principales son las patatas, la harina, los ajos y el aceite.

Se desconoce la procedencia del término “chilindrón” por lo que los platos a los que se alude con este nombre en la cocina española no tendrían por qué ser los mismos y en los términos culinarios semejantes.

Aún así, hemos indagado otras técnicas culinarias que se aproximen a las realizadas para la elaboración del chilindrón al estilo de los Montes Universales y hemos encontrado dos platos manchegos que se acercan tanto en su preparación como en su contenido al plato descrito por la Asociación Cultural. Se trata del “ajoharina” o “ajo de harina” y el denominado “gachas migas”.

Pero primero hagamos una descripción de lo que conocemos, generalmente, como un plato al chilindrón. Se trata de platos regionales cuyos ingredientes principales son el pimiento (puede ser rojo o verde), el tomate, la cebolla, el ajo (en no mucha cantidad), la sal, la pimienta y el aceite, y, entre las carnes, en Aragón se utilizan el jamón de Teruel y el pollo.

En el ajo de harina manchego también se utilizan tomates, pimientos y ajos, a los que se añaden patatas, harina, setas (generalmente rebollones), agua y sal. Luego esta preparación difiere en contenidos con los platos al chilindrón de otras regiones, pero su sustento principal (pimientos y tomates) permanece como en esos platos. Si ahora quitamos los pimientos y los tomates (generalmente productos de temporada) al ajoharina nos encontramos con las gachas migas y, en nuestro caso, con nuestro chilindrón.

Como no está claro el origen del término chilindrón lo único que podemos aventurar es que es un plato de la Edad Moderna, pues sus ingredientes llegaron del continente americano y, si además tampoco tenemos clara la historia del chilindrón, podemos concluir que en los Montes Universales tenemos un plato al chilindrón único, propio y, desde luego, diferente.

La única diferencia existente entre las gachas migas manchegas y el chilindrón serrano es que en el primero las patatas se fríen y luego se añaden a las gachas y que en el segundo, el nuestro, las patatas están cocidas.

Nosotros hemos elaborado nuestro chilindrón añadiéndole setas carderas. Su apariencia final es semejante a la de una tortilla de patatas sin huevos.



## Chilindrón

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Harina de trigo
- Ajos
- Aceite
- Agua
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

En una olla se ponen las patatas enteras con piel a cocer en agua fría. Cuando comience a hervir se baja el fuego. Se dejan cociendo unos veinte minutos.

Se saca la olla del fuego y se escurren las patatas. Se dejan enfriar y se pelan y se cortan a cachos introduciéndolas en el mortero (o bien picándolas con un tenedor).

En una sartén con aceite se fríen las setas. Cuando están casi hechas se añaden los ajos laminados y se sofríe todo junto.

Se va añadiendo la harina poco a poco, dándole vueltas al conjunto.

Cuando se haya ligado el conjunto, se añaden el agua (la cantidad que se considere apropiada) y las patatas cocidas y espizcadas.

Se tuesta todo bien tostao y ¡al coletto!



# Tortilla al ají pebre



La cocina mediterránea se caracteriza por el uso del tomate, el pimiento, la cebolla y el ajo. Con estos alimentos se elaboran entrantes, sopas, potajes, cocidos,... En Aragón son muy conocidos los platos “al chilindrón”, elaborados con pollo, conejo, cordero o cerdo con una salsa a base de cebolla, tomate, pimiento, ajo, jamón troceado, sal y pimienta.

Podríamos decir que a la cocina mediterránea, que se plantea casi siempre como la cocina de las tres culturas (cristiana, judía y musulmana), habría que añadirle la cultura sudamericana, pues tanto el pimiento como el tomate son alimentos introducidos en nuestro país a finales del siglo XVI.

La madre de Elisa Lanzuela, que nos mostró este plato, Nieves Martín Górriz, le decía “vamos a preparar tortilla al ají pebre”

## El pebre

El pebre es un plato proveniente de Latinoamérica (más típico en Perú y Chile) consistente en una mezcla de tomate, cebolla, cilantro y ají verde, sazonado con aceite, jugo de limón y sal.

Se trata de un plato que acompaña papas al vapor, carnes, empanadas,...

## El ají

El ají tiene la fama de ser una de las especias más picantes dentro de la gastronomía actual. El Perú ha creado algunas de las recetas más innovadoras y deliciosas usando estos pequeños tesoros.

**Descripción:** Su aspecto, generalmente es de colores naranja, amarillo, rojo o morado, dependiendo del tipo de ají que se busca. Tiene un fuerte sabor picante al comerlo. El “*Ají amarillo*” del Perú es de color verde y se vuelve color naranja cuando madura. Se expende, también, en forma de ají en polvo, seco.

Uno de los atributos del ají es su sabor fuerte y picante y es por este motivo que se le conoce tanto. Es un sabor que despierta el sentido del gusto, diferente a lo ácido, dulce, amargo o salado. Es un atributo buscado en muchos platos. En muchos lugares del mundo el picante es muy aceptado porque realza los sabores insípidos de los alimentos básicos.

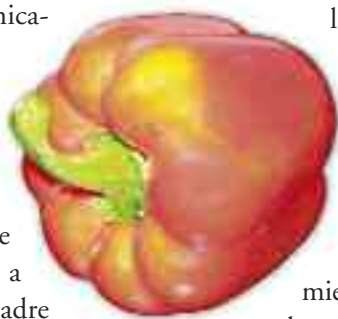
**Valores nutricionales:** Los ajíes, variedad de los “*Capsicums*”, son una **fuente** importante de nutrientes. Contiene más vitamina A que cualquier otra planta comestible, además de ser una excelente fuente proveedora de Vitaminas B y C, hierro, tiamina, niacina, potasio, magnesio y riboflavina. Para las personas



que se cuidan de ciertos alimentos, el ají está libre de colesterol y grasas saturadas. Recomendable también para las dietas bajas en sodio y altas en fibra. Comer ají incrementa el metabolismo.

## El pimiento

Se cree que el nombre del pimiento le fue adjudicado por Cristóbal Colón, quien, al descubrirlo, creyendo que estaba en las Indias Orientales, lo denominó así al confundirlo con “*pimienta en vainas, ... muy fuerte, pero no con el sabor de levante*”; pese a que botánicamente no tiene nada en común con ella, que es el fruto del *Piper nigrum* (pimienta negra, condimento bastante caro por aquél entonces), el nombre perduró. En el “Diario de a bordo”, transcrito por el padre Bartolomé de las Casas, en la anotación correspondiente al martes 15 de enero de 1493, tras especificar que allí en la isla Española había oro y cobre dice: “*También hay mucho ají, que es su pimienta, Della que vale más que pimienta, y toda la gente no come sin ella, que la halla muy sana; puédanse cargar cincuenta carabelas cada año en aquella Española*”. A diferencia de otras plantas comestibles provenientes de América, que tardaron décadas en ser aceptadas por los europeos, conoció una rápida difusión mundial tras su llegada a España en 1493. Una vez aclimatado, se acostumbró secarlo, molerlo y usarlo para condimentar y dar color a diferentes clases de platos.



El género *Capsicum* comprende varias especies de plantas, emparentadas con el tomate, oriundas del Continente Americano; sus frutos —llamados **ají, chile, morrón o pimiento**— se consumen en diferentes preparaciones y se emplean como medicina.

En España se llama **pimiento** al *Capsicum annuum*. Esta es la especie más extendida y normalmente no tiene sabor picante. Se cultivan muchas de sus variedades con tamaños, apariencias y sabores distintos. La más frecuente, que se consume tanto inmadura (pimiento verde) como madura (pimiento rojo o amarillo), es la conocida en otros países como “morrón” o “ají dulce”; es carnosa y de gran tamaño, con una forma cuadrada característica.

Otras variedades de *Capsicum annuum* son el pimiento italiano, —alargado, delgado y de sabor ligeramente más acre— que se emplea normalmente para conservas; el “pimiento de Padrón”, originario de la zona de Padrón, Galicia, que se consume por lo general antes de madurar. Es pequeño, de hasta 5 cm., y se caracteriza porque no se puede predecir por inspección visual si uno de ellos es picante o no. El “pimiento del Piquillo”, originario de Navarra, también pequeño pero carnoso, empleado por lo general asado; y el “pimiento de Calahorra”. Exclusivamente seca se consume la variedad conocida como ñora, un pimiento pequeño y carnoso de sabor intenso.

Las variedades picantes se conocen indistintamente como “guindilla”; de éstas,

la más frecuente es la guindilla de Ibarra, una variedad de fruto alargado y amarillento, de hasta 10 cm. de largo, consumida por lo general verde y en conserva. Madura y seca, se muele para obtener pimienta de Cayena.

El pimentón dulce se obtiene del pimiento *Capsicum annum*, una vez desecados y molidos. Tiene un aroma muy especial y es ligeramente picante. El pimentón dulce es un ingrediente importantísimo en la cocina española en general y Mediterránea en particular. De hecho, se cultiva en España y está considerado el de mejor calidad del mundo.

En España tenemos dos tipos importantísimos, que ostentan la calificación de Denominación de Origen: El pimentón de la Vera, en la provincia de Cáceres (Extre-

madura); y el de Murcia, que es un pimiento de la variedad *bola*. La diferencia que ofrecen los pimentones dulces españoles frente al resto, es que están secados al humo de quemar ramas de roble, lo que le confiere ese aroma a ahumado tan especial.

La chilena Sonia Montecino, en su artículo **Piedras, mitos y comidas, antiguos sonidos de la cocina chilena** nos comenta cómo se hacía, en la antigüedad, el pebre: “*Para el pebre o trapi (“cosa picante”, thapi, ají; Lenz, 1910:734) se utiliza un mortero de una piedra redonda en el cual se muele ají con sal y agua caliente, agregándole a veces aceite, vinagre o limón, cebolla, ajo y cilantro. Estos últimos ingredientes son incorporados sólo cuando se dispone de ellos. El trapi acompaña casi todas las comidas mapuches y es servido en el mismo mortero.*”

## Receta tradicional del Pebre

### Ingredientes:

- 2 tomates pelados
- 1 cebolla mediana
- 4 cucharadas de cilantro picado
- 1 ají verde, finamente picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite vegetal

### Modo de hacerlo:

Para pelar los tomates sumérjalos por un minuto en una olla con agua hirviendo. Retírelos de la olla y lávelos con agua fría. La cáscara se podrá retirar muy fácilmente. Corte los tomates en cuadritos muy pequeños.

Para amortiguar el intenso sabor de la cebolla, píquela en cuadritos y suméjrala en un recipiente con agua hirviendo. Deje remojar por un minuto, escúrrala y enjuague con agua fría.

Mezcle los tomates, la cebolla, el cilantro, el ají, la sal, el jugo de limón y el aceite. Combine bien y deje reposar por una hora.

El pebre es una salsa fresca de mesa que se puede usar para rociar la carne asada, las parrilladas o las cazuelas de mariscos.

Da para dos tazas.



## *Tortilla al Ají Pebre*

*Receta de Nieves Martín*

### *Ingredientes:*

- 6 huevos
- 6 cucharadas de harina
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates maduros pelados
- 100 gramos de bacalao desmigado
- 2 dientes de ajo
- Laurel
- Tomillo
- Pimentón dulce o picante
- Una pizca de bicarbonato
- Aceite de oliva
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

Se pone a hervir agua en una cazuela.

Aparte se fríen la cebolla y el tomate cortados. Cuando ya están casi hechos se añaden los ajos finamente cortados y el bacalao desmigado. Se mezcla todo. Cuando la mezcla está en su punto se añade el pimentón y, rápidamente, el agua junto con el tomillo y el laurel. Se deja cocer la elaboración unos minutos.

Se batan los huevos, a los que hemos añadido sal, y se les añaden la harina y el bicarbonato.

Con estos ingredientes y en una sartén con aceite muy caliente se fríen dos tortillas.

Las tortillas resultantes se cortan en trozos y se pasan a la cazuela en la que tenemos la salsa anterior. Se pone a cocer el conjunto unos 10 minutos y ya se puede servir.

## Tortilla de patatas

### *Ingredientes:*

- Patatas
- Cebollas
- Huevos
- Aceite
- Sal



### *Modo de hacerlo:*

Pelar, lavar y cortar las patatas como para tortilla (nunca mejor dicho).

Pelar y cortar la cebolla a trozos, como las patatas.

Poner aceite en una sartén y colocarla al fuego.

Cuando el aceite esté bien caliente añadir las patatas y la cebolla dándoles vueltas con regularidad, para que no se quemen e intentar que queden cocidas y fritas por igual.

En un cuenco aparte, cuando las patatas y la cebolla estén casi hechas, cascar los huevos y echarlos en el mismo (hay quien sugiere que contra más huevos lleve la tortilla mejor). Añadir sal encima de cada uno de los huevos y batirlos.

Sacar la sartén del fuego y verter en el cuenco el contenido (reservando el aceite). Hay que retirar aceite de la sartén y dejar el mínimo. La sartén vuelve a colocarse en el fuego.

Batir los ingredientes del cuenco hasta que formen una masa.

Cuando el aceite de la sartén vuelva a estar rufiente añadir el contenido del cuenco.

Con una cuchara de palo y sin dejar de remover la sartén se va dando forma a la tortilla.

Coger un plato y colocarlo boca abajo sobre la sartén. Con el mango de la sartén en una mano y la otra sobre el plato se gira el conjunto, que caerá del lado del plato.

Se coloca la sartén en el fuego y se revisa el aceite (que siempre quede un poco). Cuando humee se echa el contenido del plato, arrastrándolo sobre la sartén (la parte frita ha de quedar arriba).

Se moldea con la cuchara de madera el conjunto y, si es necesario, se voltea, de nuevo (ayudándonos con el plato) una o dos veces más.

Una vez esté la tortilla consistente se retira la sartén del fuego.





PUENTE  
DE LOS

CARNEROS



# Abadejo



Los pescados secos o en salazón aparecen bajo la denominación de pescada “cecial” (Ruperto de Nola, “Libro de Coch”, 1521) o “cicial” (Covarrubias, siglo XVII). Los más habituales son el abadejo, las truchas y los civiles.

Luis Antonio de la Vega, en su “Viaje por la cocina española” (Colección libros RTV, nº 36, 1960), nos informa que el nombre de abadejo aparece recogido en documentos notariales zaragozanos de la Edad Moderna, entre ellos incluido en un listado de bienes aportados al matrimonio, lo que “viene a demostrar el considerable valor que se concedía antaño a este manjar de vigiliias y cuaresmas”. Como ya hemos desarrollado el tema de la salazón en el artículo sobre los civiles, os remitimos al mismo en caso de desear conocer más sobre este tipo de alimentos. A continuación transcribimos un texto de Don Quijote donde el mismo nos informa de sus consideraciones culinarias sobre el abadejo.

*“A dicha, acertó a ser viernes aquel día, y no había en toda la venta sino unas raciones de un pescado que en Castilla llaman abadejo, y en Andalucía bacallao, y en otras partes curadillo, y en otras truchuela. Preguntáronle si por ventura comería su merced truchuela, que no había otro pescado que dalle a comer.*

*-Como haya muchas truchuelas -respondió don Quijote-, podrán servir de*

*una trucha, porque eso se me da que me den ocho reales en sencillos que en una pieza de a ocho. Cuanto más, que podría ser que fuesen estas truchuelas como la ternera, que es mejor que la vaca, y el cabrito que el cabrón. Pero, sea lo que fuere, venga luego, que el trabajo y peso de las armas no se puede llevar sin el gobierno de las tripas.*

*Pusiéronle la mesa a la puerta de la venta, por el fresco, y trijole el huésped una porción del mal remojado y peor cocido bacallao, y un pan tan negro y mugriento como sus armas;(…) Estando en esto, llegó acaso a la venta un castrador de puercos; y, así como llegó, sonó su silbato de cañas cuatro o cinco veces, con lo cual acabó de confirmar don Quijote que estaba en algún famoso castillo, y que le servían con música, y que el abadejo eran truchas; el pan, candeal; y las rameras, damas; y el ventero, castellano del castillo, y con esto daba por bien empleada su determinación y salida.”. Capítulo II del Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha.*

Otras referencias literarias anteriores al Quijote:

*“Y cazuelas de pescado ceacial con oruga, y cazuelas moriscas por maravilla, y de otros pescados que sería luengo de contar” (La lozana andaluza, 1528)*

*“e quando por necesidad algunos pescados se ovieren de comer que sean no de mucha gordura ni grandes ni muy humidos como congrios & morenas & tonina salvo aze-*

días, lenguados, lagustines, pampanos, tollos chicos, pescada cecial galiziana.” (Tratado útil contra toda pestilencia, 1507)

“merluza que es pescada cecial: Has de tomar pescada cecial de la más dura y blanca que puedas porque es bueno, y ponerla a remojar de parte de tarde si no estuviere remojada y después escamaría y lavarla y hacer tajadas de ella como una mano; y después ponla a cocer en agua fría...” (Libro de Guisados de Ruperto de Nola, 1529).

“De una nueva forma que tienen los indios de la gobernación de la Nueva Castilla en adobar e preparar el pescado e hacerlo cecial sin le echar sal alguna: Este depósito, o nueva lección, me paresce que es

una cosa no oída ni vista antes, ni escripta de otra provincia alguna de la forma que en la costa de Sanct Miguel, en la Nueva Castilla, los indios adoban el pescado e lo hacen cecial, sin le echar sal. Y es desta manera: abren el pescado, e cavan en tierra hasta un palmo en hondo, e cúbrenlo allí de tierra, e está así enterrado cinco o seis días, e a cabo dellos sácanlo curado, e sale mejor que el muy buen pescado cecial de Galicia o Irlanda, e tan enjuto; e se tiene después, así, todo el tiempo que quieren. Esto se hace donde he dicho, en la cual tierra nunca llueve; e a donde adoban e curan el pescado como está dicho, es apartado de la costa de la mar cincuenta pasos más o menos”. (Historia general y natural de las Indias, 1535).





## *Abadejo de cuaresma* 🌿

*El tradicional*

### *Ingredientes:*

- Abadejo
- Aceite
- Cebolla
- Huevos
- Laurel
- Pimentón

### *Modo de hacerlo:*

Freír el abadejo y sacarlo de la sartén, poniéndolo en una cazuela.

En la sartén donde se ha frito el abadejo freír la cebolla cortada a cuadraditos.

Añadir el pimentón cuando la cebolla ya esté frita, retirando la sartén del fuego para que no se quemé.

Echar el contenido de la sartén en la cazuela donde se encuentra el abadejo.

Echar agua hasta que se cubran los ingredientes.

Añadir una hoja de laurel.

Dejar cocer y, cuando llegue la hora de comer, añadir tantos huevos crudos como comensales haya en la mesa.

Dejar cocer los ingredientes el tiempo necesario.





## *Abadejo frito*

### *Ingredientes:*

- Abadejo
- Harina
- Aceite

### *Modo de hacerlo:*

Desalar el abadejo teniéndolo en agua veinticuatro horas, y cambiando el agua unas tres o cuatro veces.

Sacar los trozos de abadejo del agua y secarlos.

Pasar los trozos por harina y, a continuación, freírlos en una sartén con abundante aceite.

Pueden acompañarse de pimientos rojos fritos o asados, de ajuacete,...







### *Abadejo con cebolla y tomate* 🍷🌿

#### *Ingredientes:*

- Lomos de abadejo desalado
- Cebollas o cebolletas
- Tomate triturado
- Ajos
- Aceite
- Harina



#### *Modo de hacerlo:*

Si los lomos de abadejo no están desalados, ponerlos en agua el día anterior y mantenerlos veinticuatro horas, cambiando el agua, por lo menos, tres veces.

Sacarlos y secarlos.

Pasar los lomos por harina (no muy empapuzados, para ello sacudir la harina sobrante).

En una sartén freír los lomos a fuego no muy fuerte, poniendo, en primer lugar, la piel hacia arriba. Sacar los lomos de la sartén y reservar.

Echar en la sartén los ajos fileteados (tres o cuatro dientes) y cuando estén a medio hacer la cebolla picada. A continuación añadir el tomate triturado o rallado. Se añade un poco de azúcar para rebajar la acidez.

Una vez que veamos que la salsa está casi hecha se añaden los lomos de abadejo y dejamos cocer unos diez minutos sin remover el conjunto (para ello movemos la sartén).



### *Abadejo con huevos escalfados*

#### *Ingredientes:*

- Abadejo desalado
- Cebolla
- Tomate triturado
- Ajos
- Aceite
- Huevos
- Pan de pueblo y porrón de vino

#### *Modo de hacerlo:*

Receta similar a la anterior (abadejo con cebolla y tomate) pero, al finalizar, añadir escalfándolo un huevo por comensal.



# El conejo



El nombre de Hispania proviene de los fenicios.

Los romanos le dieron a Hispania el significado de “tierra abundante en conejos”. Cátulo, en particular, se refiere a Hispania como península cuniculosa. En algunas monedas acuñadas en la época de Adriano figuraban personificaciones de Hispania como una dama sentada y con un conejo a sus pies.

Para un cazador no versado puede ser difícil diferenciar un conejo de una liebre (de ésta última hablamos en otro apartado). El conejo tiene piel de color gris y su carne es blanca y fina. El conejo de monte, al correr, mantiene acachada la cabeza.

El conejo de monte y el conejo de granja se diferencian por los músculos, más desarrollados en el primero al criarse en libertad, y por el sabor de la carne,

que en el de monte, a pesar de ser más dura, posee un peculiar sabor al haberse alimentado, entre otras plantas, de tomillo y de romero. Por ello, en las elaboraciones culinarias, el conejo de monte requiere mayor cocción que el de granja para, con ello, ablandar mejor su carne.

Las carnes de ambos conejos son ricas en calcio, fósforo y potasio, y de bajo contenido en grasas.

Para realzar el sabor del conejo doméstico hay que añadirle productos diversos: setas, verduras, ajuaceite, chocolate (esto es de ahora...).

España es, tras Italia, el segundo productor de conejos de la Unión Europea. Aragón, Cataluña, Castilla León, Galicia y la Comunidad Valenciana dominan el mercado nacional.





## Conejo al ajillo

### *Ingredientes:*

- Conejo
- Aceite
- Ajos
- Vino blanco
- Perejil
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

Se coloca al fuego una sartén con abundante aceite.

Se echa el conejo, cortado a trozos, en la sartén.

Cuando el conejo está casi frito se añaden unas cabezas de ajo.

Mientras se fríen los trozos de conejo hacemos una majado en un mortero con varias cabezas de ajo y perejil. Le añadimos al majado vino blanco.

Una vez frito el conejo sacamos aceite de la sartén (reservando un poco) y guardamos el restante para otros platos.

Añadimos el majado del mortero y dejamos cocer unos minutos (hasta que casi se embeba el vino el fuego).

Ya podemos servir. El conejo ha de quedar gustoso y suave. El moje es de lo mejor del plato, así que cacho de pan, moje y conejo y un vino tinto fuerte para acompañar.







## Conejo en salsa

### *Ingredientes:*

- Conejo
- Cebolla
- Aceite
- Sal
- Perejil
- Almendras

### *Modo de hacerlo:*

Cortar el conejo en trozos pequeños.

En una cazuela de barro con aceite abundante freír los trozos de conejo.

Antes de que estén fritos añadir la cebolla cortada en cuadraditos y sal.

Un vez refrito, sin apartar del fuego, añadir agua, que cubra los ingredientes, y una rama de perejil.

Dejar cocer hasta que la carne esté blanca y quede en su aceite.

Añadir las almendras picadas un poco antes de retirar la sartén del fuego.





## *Conejo al estilo pastoril* 🌿

### *Ingredientes:*

- Conejo frito
- Pimiento
- Pan
- Hígado del conejo
- Aceite
- Vinagre
- Ajos

### *Modo de hacerlo:*

En primer lugar cocinamos los ajos (cortados) y el hígado del conejo (a trozos) con un poco de vinagre en una cazuela. Una vez cocidos los ingredientes se machacan en el mortero.

Se colocan los trozos de conejo frito en una sartén y se echa agua en la misma (no mucha cantidad).

Cuando el agua comience a cocer se van añadiendo los cachos de pan poco a poco, hasta que éste chupe el agua.

Se añade al conjunto el picado de ajos e hígado y se mezclan los ingredientes.

Una vez ligado el conjunto se dan dos vueltas a la sartén.

Se moja pan con la navaja y se come (bocado de pan mojado, bocado de conejo frito).



## Almóndigas

### *Ingredientes:*

- Carne picada
- Perejil
- Ajos
- Pan rallado
- Vino blanco
- Aceite
- Harina
- Sal

### *Para la salsa:*

- Aceite
- Cebolla
- Tomate rallado o triturado
- Agua
- Harina
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

Poner la carne en un bol. Añadir perejil, una cabeza de ajos picada, un huevo fresco, pan rallado, vino blanco y la sal.

Mezclar muy bien todos los ingredientes.

Hacer bolas de carne con las manos y pasarlas ligeramente por harina.

Poner una sartén al fuego con aceite y freír las almóndigas hasta que queden un poco doradas. Cuando se sacan de la sartén se colocan en una cacerola (no muy apretadas).

### *La salsa:*

En una sartén con aceite se pone a freír la cebolla, cuando está a medio freír se añade el tomate. A media cocción se añaden el agua y la sal.

Cuando rompa a hervir echamos (colando) el contenido en la olla donde están las almóndigas.

Se dejan cocer de 20 a 30 minutos.

*Si hay un día especial para el cate de almóndigas es el día de la matanza. Con las sobras de las masas de carne que no se embuten (la que se queda en la capoladera) se realizan almóndigas que serán consumidas durante la cena que, generalmente, suele constar de tres platos: judías en ensalada, almóndigas y las primeras morcillas asadas.*





## *La carne de la vaca* 🍷

Vamos a contar cómo se hace la carne de la vaca (la que nos comemos el día 4 de julio, último día de fiestas –a veces-). Se trata de una variante de la carne a la pastora pero sin patatas. Por eso presentamos en primer lugar la receta de la carne a la pastora y, a continuación, la de la carne a la caldereta, que podremos hacer con cualquier tipo de carne (si es dura, mejor).

## *Carne a la pastora* 🍷

### *Ingredientes:*

- Carne de la vaca
- Coñac o vino blanco
- Pimienta en grano
- Sal
- Agua
- Aceite
- Patatas
- Pimientos colorados

### *Modo de hacerlo:*

Poner a freír la carne. Una vez frita se cubre con agua, un chorritón de coñac o vino blanco, pimienta en grano y sal. Dejar cocer sin dejar que la carne se embeba el líquido. Una vez cocida, dejar reposar.

En una sartén aparte se refrién las patatas con los pimientos colorados. Una vez fritas se añaden a la sartén de la carne y se siguen cocinando hasta que estén cocidas.

Nota: Puede hacerse la carne a la pastora sin patatas pero nunca sin pimiento colorado.





### *Carne a la caldereta (la de la vaca)*

#### *Ingredientes:*

- Carne de vaca, o de lo que tengamos
- Pimiento colorado
- Agua
- Aceite
- Sal
- Ajos
- Pimienta en grano
- Alguna hoja de laurel

#### *Modo de hacerlo:*

Se echa la carne cruda en la sartén y se le añade vino blanco, agua y sal (el líquido debe dejar la carne bien cubierta). Dejar cocer. Una vez que se haya embebido el líquido añadimos el aceite, los ajos, los pimientos colorados a trozos, la pimienta en grano y algunas hojas de laurel. Refreímos hasta que consideremos que la carne está frita.

Se come por el procedimiento de acacharse, pinchar, introducir en la boca, mascar, agarrar la bota de vino, beber (paso atrás) y comenzar el proceso de nuevo. Se puede acompañar con unas miajas de pan.





## Pollo al ajillo

### *Ingredientes:*

- Pollo
- Aceite de oliva
- Ajos
- Vino blanco
- Perejil
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

En una sartén con aceite abundante freímos los trozos de pollo.

Cuando están a medio freír añadimos ajos enteros.

Se pican unos dientes de ajo y perejil fresco en un mortero. Se añade a la picadura vino blanco.

Verter la mezcla del mortero sobre en la sartén donde se fríe el pollo, dejando cocer unos minutos (hasta que se evapore el caldo).

Un plato exquisito.





## *Pollo en salsa* 🍷

### *Ingredientes:*

- Pollo
- Cebolla
- Aceite
- Sal
- Perejil
- Almendras

### *Modo de hacerlo:*

Cortar el pollo en trozos no muy grandes.

Freír en una sartén, con bastante aceite, los trozos de pollo.

Picar la cebolla y, cuando el pollo esté medio frito, añadirla a la sartén.

Una vez frito el pollo añadir agua hasta cubrir los ingredientes, junto a una ramita de perejil.

Dejar cocer hasta que la carne esté blanda y quede en su aceite.

Añadir, antes de servir, las almendras picadas.









# La trucha



La trucha es familia del salmón. De agua dulce, carne comestible blanca o encarnada puede llegar a medir hasta ocho decímetros de longitud.

Se trata de un pescado semigraso, ya que aporta en torno a tres gramos de grasa por tres gramos de carne. Contiene proteínas, vitaminas y minerales. Cocinada de modo sencillo sirve para cubrir las necesidades de las dietas hipocalóricas y bajas en grasas.

Desde el inicio del trascorrir del río Guadalaviar hasta llegar al pantano de San Blas, las truchas ocupan un lugar privilegiado en la fauna del mismo.

Gastronómicamente hay que pensar en destriparlas, retirarles perfectamente las espinas, escamarlas y lavarlas bien. Se sa-

lan en la tripa y en los lomos y se dejan unos diez minutos antes de trabajarlas. También hay que tener en cuenta que con ellas se elaboran preparados en los que las mismas son un alimento indispensable: sopas de pescado (sí, en estas tierras), croquetas, con jamón,... Aparte de las recetas populares que presentamos pueden hacerse fritas: pasadas por harina, huevo batido y pan rallado o por leche y harina. Se fríen en una sartén ancha con bastante aceite unos diez minutos.

Covarrubias ya nos informa de que en su tiempo la trucha es un pescado conocido y muy regalado, que gusta de arrojarse contra el caudal del agua y subir por él con gran velocidad, con lo que en nuestro río acabará disfrutando como un joven en un parque de atracciones.





## Truchas rellenas de jamón

### *Ingredientes:*

- Truchas
- Harina
- Aceite
- Lonchas de jamón
- Hueso de jamón
- Almendras
- Ajos
- Cebolla
- Perejil
- Zumo de limón
- Vino blanco
- Sal
- Pimienta



### *Modo de hacerlo:*

Se vacían las truchas, se escaman, se lavan y se secan bien.

A continuación, salpimentamos.

En una sartén con un poco de aceite freímos ligeramente las lonchas de jamón y, a continuación, se mete una loncha en la tripa de cada trucha.

Enharinamos las truchas y las freímos por tandas.

Una vez fritas las vamos colocando en una fuente de horno sin que queden muy apretadas.

Seguidamente picamos unas almendras (previamente mondadas) y unos dientes de ajo.

En una sartén ponemos diez cucharadas (más o menos) de aceite a calentar y se añaden al mismo las almendras, los ajos, el perejil, el hueso de jamón y una cebolleta cortada muy finamente. Cuando esta mezcla se dore ligeramente añadimos un vaso de vino blanco y el zumo de un limón.

Vertemos todo el contenido de la sartén por encima de las truchas y las metemos al horno (con el gratinador) unos diez minutos.



## Truchas cocidas

### *Ingredientes:*

- Truchas
- Aceite
- Harina
- Sal
- Limón
- Laurel
- Pimienta
- Cebolla
- Vino blanco

### *Modo de hacerlo:*

Las truchas, limpias, escamadas, lavadas y secadas, se pasan por harina y se sofríen en una sartén (tres minutos por un lado y otros tres por otro). En algunas ocasiones se fríen en la misma sartén trozos de tocino.

Se colocan las truchas en una fuente para asar.

Se añaden la cebolla cortada finamente, trozos pequeños de limón, pimienta en grano, algunas hojas de laurel y se cubre de vino blanco.

Se pone a cocer el conjunto de veinte minutos a media hora.

*Esta receta es conocida como trucha a la aragonesa.*









# El cordero



En la gastronomía aragonesa en general y en la turolense en particular abundan las grasas y las carnes en la dieta de platos, acompañados, por lo general, de vinos intensos y de alta graduación.

La carne a la pastora procede de los pastores trashumantes que llevaban su ganado de un lado a otro del país. Actualmente la carne a la pastora se cocina con cordero, pero la receta más tradicional es con oveja. Los pastores, en sus largos recorridos, sacrificaban una oveja que les pudiera dar problemas en el trayecto, y la cocinaban a la pastora. Utilizaban cualquier tipo de hierba que encontraban en el monte, como pudieran ser el tomillo, la manzanilla, el espárrago silvestre, el hinojo, el romero,.. así como cualquier licor que tuvieran a mano. La trashumancia o transhumancia es el paso del ganado y sus pastores de las dehesas de verano a las de invierno, o viceversa. En España este movimiento de ganado se realiza mediante un sistema de caminos que reciben el nombre de *vías pecuarias* o *cañadas* en Castilla, *cabañeras* en Aragón, *azagadores* en la región de Murcia y en la Comunidad Valenciana, *carrerades* en Cataluña, etc.



*“El ternasco es el cordero joven,  
sin distinción de sexo,  
mientras es lactante”*

Recientemente las localidades de Oncala (Soria) y Guadalaviar (Teruel) han creado museos dedicados a la trashumancia.

La carne utilizada en las siguientes recetas es la carne de cordero, conocido en Aragón con el nombre de ternasco. El ternasco es el cordero joven, sin distinción de sexo, mientras es lactante, aunque ya ingiera alimento sólido. El ternasco se sacrifica con una edad de 70 a 100 días, con un peso en vivo de 20 a 25 kilogramos.

## *E*l ternasco

La región aragonesa ha vivido durante siglos inmersa en una economía rural en la que la agricultura y la ganadería eran los pilares del sustento vital de sus gentes. Una geografía dura, un clima continental extremo y una dispersión demográfica notable propiciaron que las familias dedicaran sus esfuerzos a aprovechar los recursos más resistentes y menos exigentes. La ganadería ovina, austera en necesidades, y capaz de generar recursos alimenticios y textiles importantes se incorpora desde que la memoria histórica existe, a la actividad diaria del mundo rural aragonés.

Existe constancia desde el siglo XIII de la existencia del cuidado establecido del ganado ovino gracias a los documentos que obran en poder de la Casa de Gana-



deros de Zaragoza, la entidad profesional del mundo agroalimentario más antigua de España. En sus archivos aparecen informaciones sobre la ganadería ovina desde el año 1218.

Sobre la palabra ternasco y su etimología concreta no existe sin embargo un origen etimológico convenientemente acreditado. Se da por comúnmente aceptado que da nombre al cordero y por extensión a su carne en alusión a la calidad de tierna de la misma, sin que ningún especialista haya establecido este tópico sobre base científica alguna. La primera vez que se escribe la palabra ternasco referida al concepto actual del término es en un documento llamado Cartas de Sigena, datado en 1802 y que se conserva en el Archivo Diocesano de la ciudad de Zaragoza (Armando Serrano en Diario del Altoaragón).



*“La carne del ternasco es baja en grasas saturadas por lo que constituye un aporte de proteínas animales muy saludable”*

Según la moderna legislación que protege la calidad y autenticidad del ternasco con denominación específica, sólo puede llamarse así a la carne de los corderos menores de 90 días pertenecientes a las razas Rasa Aragonesa, Ojinegra o Roya Bilbilitana nacidos y criados en Aragón, en las condiciones naturales que establecen la Orden Ministerial y las normas de inspección del Consejo Regulador:

- Control genético de de los padres.
- Cría y alimentación controladas.
- Sacrificio entre los 70 y los 90 días.
- Canales entre 8'5 kilos y 11'5 kilos.

La carne del ternasco es de altísima calidad, de color rosado, tierna, jugosa, de textura fibrilar suave, grasa blanca, presentando a la inspección en matadero un tacto consistente y firme. Es baja en contenido de grasas saturadas por lo que constituye un aporte de proteínas animales muy saludable.

La Orden Ministerial que ratifica la aprobación del reglamento de la Denominación Específica Ternasco de Aragón. El tipo de ganado apto para la producción de Ternasco de Aragón procederá de las razas Rasa Aragonesa, Ojinegra y Roya Bilbilitana, variedad castellana.

La mayor parte de las canales sacrificadas en los mataderos pertenecen a ejemplares de cordero de la variedad Rasa Aragonesa, una variedad autóctona caracterizada por su rusticidad y sencillez de explotación. A lo largo de los años y a causa

de las modas de la mejora genética, estuvo a punto de desaparecer gracias a cruces descontrolados con razas nacionales o extranjeras.

### La rasa aragonesa

A final de los 70, y para paralizar el deterioro de la Rasa, se crea la Asociación Nacional de Criadores de Ganado Ovino Selecto de la raza Rasa Aragonesa, ANGRA, que crea su Libro Genealógico en 1983. Desde entonces se viene realizando una importante labor para recuperar el perfil genético original de esta variedad.

Es la oveja idónea para un territorio como el aragonés, duro en la orografía y la climatología. Resiste ante las enfermedades, la falta de alimentación o la sequía, y es ideal para la ganadería extensiva por su gran facilidad de pastoreo.

## El ganado ovino en Teruel

En el año 2009 el ganado ovino es un sector de gran trascendencia socioeconómica en Teruel. Se cuenta con un total de 1.945 explotaciones censadas y 826.000 cabezas censadas. Un examen detallado a la situación de la ganadería ovina turolense muestra el peligro de desaparecer que corren numerosas granjas, debido al alto grado de envejecimiento de sus titulares, a la falta de relevo generacional, a la dificultad de encontrar mano de obra cualificada y a la inadecuación de las instalaciones a las exigencias estipuladas en la re-



forma de la Política Agraria Comunitaria ya en vigor. Por ello, la Diputación Provincial de Teruel concede anualmente ayudas para la mejora de las explotaciones ovinas.

## La gastronomía

El Ternasco ha tenido ancestralmente una valoración muy positiva como carne sabrosa, tierna y delicada. En las lifaras medievales, el cordero daba un toque de distinción a la comida. Las celebraciones se arrancaban al grito de “¡Matar un cordero!”. Los canónigos de la Catedral de Huesca, según un documento de 1263, tenían todos los días ordinarios, menos los miércoles, dos piezas de cordero para la comida, y en la cena, dos espaldas asadas.

En Aragón la carne de ternasco es habitual en la cesta de la compra y forma parte de recetas culinarias tradicionales. La carne de ternasco es especialmente sabrosa y tierna.

El moderno ternasco hereda ese valor festivo del cordero en la mesa de antaño, valorado no sólo en la mesa aragonesa sino también en la Navarra, vasca y catala-

na, en cuyos mercados no resulta difícil encontrar Ternasco de Aragón.

Su carne es de color rosa pálido, tierna, con un pequeño inicio de infiltración grasa a nivel intramuscular, jugosa, de textura suave, y con un bouquet característico muy agradable. Su bajo contenido en grasas saturadas le convierte en una fuente de proteínas animales muy saludable.

La gastronomía aragonesa ha elevado los platos realizados con ternasco como

materia prima a la categoría de verdaderas estrellas:

- El Ternasco Asado
- Los Jarretes estofados
- Las costillas
- La pierna trufada
- Filetes, etc.

Las recetas que se presentan son platos típicos que hacen los pastores a base de carne de cordero u oveja (más de esta última).







## Cordero a la pastora

### *Ingredientes:*

- Carne de cordero troceada; la parte de cordero que se utiliza para esta receta son los bajos y los jarretes, y de la oveja casi todo
- Aceite de girasol
- Ajos
- Tomillo
- Coñac o vino blanco



### *Modo de hacerlo:*

En una cazuela se calienta el aceite, cuando esté bien rusiente se añaden los trozos de cordero, previamente salados.

Se les va dando vueltas con una rasera. Cuando están a mitad de hacer se añaden las cabezas de ajo enteras.

Cuando el ajo se va deshaciendo se incorpora el coñac y el tomillo y se deja cociendo hasta que la carne esté bien tierna.

La textura de la carne es melosa, tierna y de un olor montaños.

Se pueden encontrar otras versiones de la carne a la pastora en las que se utilizan patatas en el guiso.

Por lo general se realizan de la siguiente manera: En una cazuela se calienta el aceite y se añade la carne dando unas vueltas, se cubre de agua y se agregan el laurel, los ajos, el orégano y el perejil. Las patatas se cortan en gajos gordos y se incorporan cuando ya está la carne a medio hacer. Cuando están cocidas las patatas se saca el guiso del fuego y se deja reposar unos minutos.



## Caldereta con carne de cordero

### *Ingredientes:*

- Codillos
- Paletilla de cordero
- Todo lo que tenga menos molla
- Aceite
- Pimientos
- Cebolla
- Patata
- Agua
- Vino
- Ajos

### *Modo de hacerlo:*

Se corta la carne de cordero a trozos.

Se echa aceite en una sartén y, cuando esté muy caliente, se añade la carne de cordero.

A continuación se agregan los pimientos rojos, la cebolla, los ajos,.. (Si quisiésemos hacer un guisado añadiríamos patatas y agua).

Cuando todos los ingredientes estén fritos se añade el vino. Se deja cocer hasta que el vino haya sido embebido y, a continuación, se refría el conjunto. Se retira la carne de la sartén y se sirve en una olla u otro recipiente (o en la misma sartén, de la que habremos retirado el aceite).

Listo para comer.

*Nosotros hemos aprovechado el aceite que se queda en la sartén para freír patatas con las que acompañamos la carne de cordero.*





## *Carne de oveja a la pastora* 🌿

### *Ingredientes:*

- Carne de oveja
- Coñac o vino blanco
- Pimienta en grano
- Sal
- Agua
- Aceite
- Patatas
- Pimientos colorados

### *Modo de hacerlo:*

Poner a freír la carne.

Una vez frita se cubre con agua, un chorritón de coñac o vino blanco, pimienta en grano y sal.

Dejar cocer sin dejar que la carne se embeba el líquido (más o menos la mitad de la reducción. Dejar reposar.

En la misma lumbre, mientras reposa la carne, se refrién las patatas con los pimientos colorados. Una vez fritas se añaden a la sartén de la carne y se sigue cocinando ésta hasta que las patatas estén cocidas (más o menos veinte minutos).

*Puede hacerse la carne de oveja a la pastora sin patatas, pero nunca sin pimiento colorado. Por cierto, si no se tiene a mano carne de oveja y se tiene carne de cordero, pues se hace igual.*





## Cordero asado

### *Ingredientes:*

- Una pierna de cordero
- Tomillo
- Manteca de cerdo
- Patatas
- Sal
- Agua
- Coñac



### *Modo de hacerlo:*

Se aliña la pierna con sal y tomillo. Se unta la manteca de cerdo por encima de la misma.

En una bandeja untada de aceite se colocan las patatas cortadas en lonchas de unos 3 milímetros de espesor (hay quien las quiere menos hechas y las pone a mitad de cocción del cordero), se aliñan con sal y con aceite.

Se coloca el cordero encima de las patatas.

Se precalienta el horno a unos 200 grados. Metemos la bandeja en el mismo y dejamos asar.

Para evitar se que quede sin líquido se añade vino blanco a mitad de cocción (dándole la vuelta al cordero).

Una media hora antes de sacarlo del horno se riega con un buen chorritón de, también, un buen coñac.



*La carne de cordero de los Montes Universales, trashumantes muchos de ellos, asada, es un plato sublime. Un plato para compartir entre amigos, regado por un buen vino y degustado en la propia tierra. Son muchos los restaurantes que ofrecen a sus parroquianos este alimento y, siendo como es, de cordero serrano, no se quedará nadie con gana y, como poco, seguirá el paseo con un regusto especial que le hará imposible olvidar el rato de asueto alrededor de este plato. Una pizca del especial sabor de los Montes Universales.*

*Como en todas las recetas que presentamos los ingredientes son sencillos, las elaboraciones también, el resultado.... ¡una exquisitez!*





## *Cabezas de cordero asadas*

### *Ingredientes:*

- Cabezas de cordero
- Patatas
- Aceite
- Ajo
- Coñac o vino blanco
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

Se lavan bien las cabezas y se salan.

En una bandeja colocamos las patatas cortadas en lonchas y unos ajos laminados.

Ponemos las cabezas encima de las patatas y regamos con un chorreón de aceite de oliva y un buen vaso de coñac o vino blanco.

Lo introducimos en el horno a 175 grados durante una hora.



## Magras con tomate 🍅🌿

### Ingredientes:

- Tomate
- Azúcar
- Sal
- Aceite
- Magras

### Modo de hacerlo:

Colocar las magras en un plato con leche una media hora, con el fin de quitarles el sabor salado.

En una sartén se da vuelta y vuelta a las magras, que queden crujientes pero no secas.

En la misma sartén se fríe el tomate, cordado en cuadraditos, se le añade una pizca de sal y una cucharada de azúcar, para evitar la acidez, y, cuando está casi hecho, se añaden las magras.

Se dejan cocer unos diez minutos.

Se sirven calientes.

*Néstor Luján y Juan Perucho en el inolvidable “El libro de la cocina española. Gastronomía e historia” dicen que en Aragón hay muy buenos productos chacineros, empezando por el jamón de los pueblos de Teruel”. Citan a las magras con tomate como lonchas de jamón rebozadas.*

*El caso es que en nuestra tierra las magras con jamón han alcanzado un alto nivel gastronómico, y sirven tanto para acompañar a unas migas como para ser consumidas solas.*

*La Gran Enciclopedia Aragonesa identifica magra con chuleta de jamón.*

*En Navarra y en Zaragoza (en las riberas del Ebro) las lonchas de jamón van a acompañadas por tomates, pimientos,... En nuestra zona tan solo es el humilde tomate el acompañamiento querido por la magra y, por supuesto, por los comensales.*

# El escabeche



Cuando hace miles de años el ser humano cazaba o pescaba, tuvo que ingeniárselas para conservar una parte de los alimentos para momentos posteriores de carencia. Los distintos métodos fueron descubiertos tras la observación de los efectos que había producido la casualidad. Así nacieron los ahumados, las salazones, las conservas en manteca o aceite, etc.

El escabeche tal vez no sea de las formas más primitivas de conservación. Aunque se desconozca su origen, podría adjudicarse a la cultura islámica. La primera referencia escrita que aparece en España es en un manuscrito del s. XIV del Maestro Rupert de Nola, cocinero del rey aragonés Fernando

de Nápoles. Tal vez por eso, los italianos trataron de adjudicarse la paternidad del escabeche. Francia, cuya autoridad en el arte de los fogones nadie le discute, en el diccionario de la Academia de la Gastronomía dice que el escabeche es “una conserva a la española, muy aromática”.



Se denomina escabeche al método para la conservación de alimentos en vinagre, y al producto obtenido. El método para procesar un alimento en escabeche está dentro de las operaciones denominadas en cocina como marinado, y la técnica consiste básicamente en el precocinado mediante un caldo de vinagre, aceite frito, vino, laurel y pimienta en grano. Es la transformación de una preparación de la cocina árabe.



# Historia

Aunque extendido por el Mediterráneo, suele señalarse en los recetarios internacionales como un proceso de los alimentos genuinamente español. La palabra *escabeche* según el Diccionario Etimológico de Pascual Corominas, proviene del árabe *sikbâg*, guiso de carne con vinagre y otros ingredientes que, plato propio de Persia, ya aparece citado en “Las mil y una noches”. La pronunciación vulgar de “sikbâg” sonaba a “iskebech”, que terminó nombrándose escabeche o “escabetx” en catalán. La forma castellana “escabeche” apareció escrita, por vez primera, en 1525, en el “Libro de los Guisados” de Ruperto de Nola, editado en Toledo. Dicho libro tiene una edición anterior, catalana, de 1520, en la que también aparecería. Aunque parece probable que la primera redacción se efectuase a mediados del siglo XIV, donde aparecería “escabeig a peix fregit”.

Covarrubias señala que el escabeche es “*Quasi esca aleche, comida o guisado del pescado aleche, del cual se hace una salsa*

*para conservar los demás, dicha muria o sal muria, y en castellano salmuera. Escabechar, echar en escabeche. Los escabeches delicados se hacen con vino blanco, limones cortados, hojas de laurel, etc.”*, diferenciándolo del salmorejo “*Un cierto género de salsa o escabeche con que suelen aderezarse los conejos, echándoles pimienta, sal y vinagre y otras especias*”.

## El escabeche en la cocina

### Método general

El escabeche consiste en salpimentar y freír piezas (pescado, liebre, perdices, pollo, conejo, etc.) hasta dorarlas, para luego hervirlas en un caldo de aceite, vinagre, verduras (zanahorias, cebollas) y especias (laurel, ajo, pimienta en grano) hasta que estén tiernas.

Se deja enfriar en la misma cacerola para servirlo frío o envasar en frascos de vidrio, se tapan y pueden guardarse dos o tres meses a temperatura ambiente o bastante más en frigorífico.







## Conejo en escabeche

### *Ingredientes:*

- Un conejo
- Tomillo
- Zanahorias
- Cebolla
- Ajos
- Laurel
- Vinagre
- Agua
- Aceite
- Sal
- Pimienta en grano
- Limón



### *Modo de hacerlo:*

Cortamos el conejo en trozos grandes y lo salpimentamos. Les añadimos un toque de tomillo.

Cortamos dos zanahorias en rodajas finas, una cebolla grande también en rodajas y dos dientes de ajo cortado en láminas.

Ponemos un chorritón de aceite en una olla y dejamos que se caliente.

Doramos bien los trozos de conejo.

Cuando estén fritos añadimos la cebolla y la zanahoria. Removemos bien.

Añadimos los dientes de ajo, pimienta en grano, dos o tres hojas de laurel y seguimos removiendo.

Añadimos medio vaso de vinagre, tres vasos de agua y el zumo de un limón y lo dejamos cocer todo durante una hora.

Lo dejamos enfriar y lo ponemos al fresco.

Estará mucho mejor para ser consumido al día siguiente.

## Truchas en escabeche

### *Ingredientes:*

- Truchas
- Ajos
- Aceite
- Vinagre
- Unas hojas de laurel
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

Limpiar y lavar las truchas, secándolas, al final, con un trapo limpio.

Salar las truchas por fuera y por el interior.

Poner una sartén con aceite al fuego y freír las truchas. Sacarlas y reservarlas.

En una sartén aparte echar medio litro de aceite, sofreír en él unos dientes de ajo pelados enteros.

Retirar del fuego la sartén y añadir el vinagre, las hojas de laurel y la sal. Colocar la sartén de nuevo en el fuego y dejar hervir el contenido unos cinco minutos.

Retirar la sartén del fuego y dejar reposar el líquido unas horas, al igual que las truchas fritas.

Colocar las truchas en un tarro de cristal ancho y alargado con mucho cuidado para que no se rompan, llenar el tarro con el escabeche y guardar.

Si se desea conservar mucho tiempo tendríamos que hervir el tarro (cubierto totalmente de agua) durante una hora.

## Setas en escabeche

### *Ingredientes:*

- Setas
- Aceite
- Ajos
- Laurel
- Pimienta negra
- Agua
- Sal
- Vinagre
- Comino
- Orégano
- Pimentón dulce

### *Modo de hacerlo:*

Eliminar la parte terrosa de los tallos de las setas debajo del grifo.

Trocear las setas.

Poner aceite de oliva en una sartén y freír unos dientes de ajos.

Agregar unas hojas de laurel con precaución de no quemarlas, añadir agua y vinagre (mitad por mitad), unos granos de pimienta negra, una guindilla, un poco de comino y orégano y una cucharada de pimentón dulce.

Añadir las setas y sazonar al gusto.

Las setas irán soltando agua y, una vez reducidas, se apartan.

Este plato suele servirse frío.

Si se quiere guardar como conserva, se distribuyen las setas en los tarros de conserva, procurando ponerlas bien para aprovechar el espacio del tarro; se golpean suavemente los tarros sobre la mesa para que no queden vacíos y se termina rellenándolos con aceite; cerramos los tarros y esterilizamos durante 20 minutos.







# El somarro



En Aragón la cecina recibe el nombre de somarro cuando se emplean las regiones musculares de las extremidades posteriores del ganado bovino con los siguientes pesos mínimos: Tapa 8 kg., Contra con Redondo 10 kg., Babilla 7 kg. y Cadera 6 kg.

## **D**efiniciones del somarro

La Academia, en la única acepción que registra la voz, nos dice “And., Cuen., Sal., Seg. y Zam. Trozo de carne fresca sazonada con sal y asada en las brasas.”

Del latín *summus* y *-arro*, carne curada y seca.

Otra forma no muy clara de faltar a la gente sin que se ofenda casi.

Cuando algo esta chuscado. (La Manchela, entre Albacete y Cuenca).

Una de las comidas típicas de la matanza. Se trata de un trozo de carne asado en la brasa. (Soria).

Persona una poco asquerosa, gansa o petarda (Albendea, Cuenca).

1.- Trozo de magro de cerdo asado a las ascuas o en parrilla. 2.- Persona pesada, inoportuna y molesta. (Castillejo, Cuenca).

En Andalucía aparece en una sola localidad, en Torrecampo (al norte de la

provincia de Córdoba), para nombrar el regalo de matanza, si bien en nota se añade que también vale para designar el lomo asado.

1) Una de las comidas típicas de la matanza. Se trata de un trozo de carne asado en la brasa. 2) Somarrón, persona simple, tonta. (Soria).

Caída la noche, la Cofradía de Botargas y Mascaritas solicitan de los vecinos, del pueblo casa por casa, el Somarro (donación, casi siempre en especie, de los vecinos para la consecución de la fiesta), con el que se confeccionará su cena particular y posteriores solemnidades. (Almiruete, Guadalajara).

*“Esta palabra se utilizaba para espantar a los gatos. Si dejabas algo de comida fuera de la despensa, el gato se daba el gran banquete y tú le soltabas las tenazas sobre el lomo diciendo: ¡anda de ahí, somarro!” (Milagros Pastor del Amo) // Trozo de carne de cerdo asada en parrillas. “El día de la matanza, los hombres asaban unos somarros y se subían a la bodega mientras que las mujeres acabábamos de cocer las morcillas” (Carmen Andrés Hernando) // “Los hombre, por la noche, preparaban el somarro, que era la morrera del cerdo” (en “La matanza del cerdo” / Félix Aparicio Vicente) (Alcozar, Soria).*

Partes del gorrino en el mataero, asa-  
úra, tocino, forro, etc., en la brasa. (Ce-  
rrete, Albacete).

Carne seca de oveja u otras asada en  
las ascuas. *Trozo de carne fresca sazonada  
con sal y asada en las brasas.* (Torrecuadra-  
da, Guadalajara).

Trozo de carne fresca de cerdo asada en  
las ascuas. (Fuencaliente, Ciudad Real).

Filete de cerdo asado en parrillas. (Tu-  
billa del Lago, Burgos).

Carne secada con sal y cubierta de pi-  
mentón. Se hacía de las ovejas y cabras  
que morían, Cecina.



### Guadalaviar

Manolo y Santiago me informan del modo de hacer el somarro en Guadalaviar. Manolo defiende que la oveja ha de ser de media leña, Santiago propone la oveja lampreña.

Las ovejas de media leña no están gordas ni delgadas. La ubreciega, la airá, alguna oveja dañada (con pata rota o sin cura) sirven para hacer un somarro. Se mata a la manera tradicional, se espelleja, se le quitan todas las vísceras y se deja en canal.

Se cuelga para que se oree un par de días. Pasado este tiempo se deshuesa entera, sin quitar la carne. Es interesante que se descarne o se abran las partes gordas de carne para que queden trozos de tres centímetros de anchura. Se mete en un barreño para adobarla con vinagre, sal, ajo picado y aceite (el aceite tiene la particularidad de que en otoño evita la mosca, aparte de que tapa los poros). Santiago considera que el ojo clínico determina la cantidad de sal a añadir, para que no quede más seco de lo necesario.

Se deja en adobo un par de días, tapado. Luego se cuelga. Se utilizan mimbres para extender la carne.

Lo que más cura a un somarro es el hielo. Se sacaba al sereno y, en muchas ocasiones, los mozos conseguían hacerse con él.

El somarro puede consumirse frito (tierno) o seco, a modo de cecina o jamón.

### Villar del Cobo

Eloy y Manolo, en el Villar, realizan el somarro a partir de una oveja que ha de tener una apariencia normal, ni acebonada ni cansina, pues el sebo puede intervenir en el producto final. Si está cansina sabe a macho, si está gorda al secarse el somarro la carne se enrancia.

Una vez deshuesada la oveja se pesa la carne y se le añaden 30 gramos de sal por cada kilo de carne. Se plega bien plegada y se mete en un barreño en el que estará tres días. Al tercer día se saca y se cuelga, extendiendo la carne con mimbres.

A los tres o cuatro días de estar colgado el somarro se machacan en un mortero tres o cuatro dientes de ajo, se añade al mismo  $\frac{1}{4}$  litro de aceite de oliva, así como una cucharada sopera de pimentón dulce o picoso (depende del gusto). Se mezclan bien los ingredientes y con un pincel de unta la carne por la parte interior.

Se deja orear de cuatro a seis días y puede consumirse asado o frito. Con la cantidad de sal indicada no sale ni soso ni salao.

También se pueden añadir seis u ocho granos de pimienta en el mortero en el que hemos preparado el unto. Depende del gusto de los comensales. Además, si añadimos pimienta, la mosca huye.







# Los chichorros y el cate



*Tres días hay en el año  
que relucen más que el sol:  
la matanza, la fritanza  
y el día del hartazón.*

El día de la matanza es un día de fiesta. Es invierno. Una vez matado, limpiado y abierto el gorrino dos bocados exquisitos son probados por los matarifes y ayudantes. Uno de ellos es la consumición de los chichorros, a media mañana, lo que podría considerarse el almuerzo tras haber ingerido pastas y aguardiente para ayudar a mantener el tipo mientras se matan los gorrinos.

Con trozos de la panza cortaditos a cuadros, trozos de hígado y magras de la taja de la nuera (la parte alta del lomo que se localiza sobre el cuello) se hacen los chichorros fritos, en una sartén a fuego lento, y añadiendo sal al gusto.

También llamados chichorretas o temblonas no encontramos una definición en los diccionarios salvo la que indica María

Moliner, que hace alusión a la procedencia aragonesa del nombre y que designa “al trozo de intestino; por ejemplo, el del cerdo empleado para hacer embutido” y también “final de la tripa de un embutido que queda después de la atadura”.

El otro bocado exquisito es el cate. Cuando las mujeres elaboran las carnes, tocino y especias se hacen unas bolitas de carne que se fríen y se ofrecen a los contertulios, los cuales darán su visto bueno tras catarlos y hacerlos entrar al estómago acompañados por un chorritón del vino de la bota. Así se prueban los embutidos de chorizos, longanizas, güeñas,...

También es necesario contar que con las sobras de las carnes embutidas (lo que queda en la picadora y no se embute) se realizan las almóndigas que se comerán por la noche, tras unas judías en ensalada y acompañadas por las primeras morcillas asadas. Pero estos procesos merecen un libreto aparte por su interés gastronómico y social.





# Lechecillas



En los Montes Universales llamamos lechecillas a las mollejas de los corderos. En otros lugares reciben el nombre de litiruelas. La lechecilla es, pues, un apéndice carnoso situado al principio del intestino (en el esófago, entre la garganta y los pulmones) y formado casi siempre por infarto de las glándulas. Su objetivo es realizar la digestión mecánica de estos vertebrados.

Las lechecillas a las que no referimos en este artículo son las constituidas por el órgano timo<sup>1</sup> del ganado ovino.



## Curiosidades

Según el maestro Bardají<sup>2</sup> las lechecillas son signos de juventud y robustez. Como alimento reúne todas las buenas cualidades para estómagos delicados, conviene a los niños, a los ancianos y a los convalecientes, y además resultan agradables al gusto por lo que son muy estimadas por los verdaderos gastrónomos.



*“Las lechecillas están indicadas en la cocina por su alto contenido proteínico y bajo en grasas”*



Como señala Erica Muela en “Pon Aragón en tu mesa”, se está perdiendo la cocina de las menudeces. Resulta que ahora se exportan a otros países las lechecilla, las criadillas, el hígado, los riñones, las patatas, la cabeza, los sesos, la sangre y las tripas de los corderos.

Las lechecillas del ganado vacuno son muy valoradas y tienen un alto precio en países sudamericanos, como por ejemplo Argentina, ya que vienen una por animal y no pueden faltar en un buen asado.

En el Diccionario de la Real Academia se recoge el dicho *Criar mollejas* (en nuestro caso, *criar lechecillas*), referido a empezar a hacerse holgazán y poltrón.



## Las lechecillas en la cocina

La lechecilla tiene un sabor parecido a la propia carne de cordero con un ligero fondo a víscera y, una vez cocinada, su textura queda ligeramente dura, recordando a los cartílagos, aunque mucho más fácil de masticar.

Aunque las lechecillas están buenísimas no gustan a todas las personas, quizá por ser consideradas un despojo, pero en realidad son exquisitas y baratas.

Están indicadas en la cocina por su alto contenido proteínico y bajo en grasas, aunque están contraindicadas para enfermos del riñón.

Puede cocinarse asadas, guisadas, rebozadas con huevo y harina, fritas, a la

plancha, en salsa, al ajillo, braseadas con verduras, acompañadas con verduras y hortalizas, con lentejas, acompañando a riñones o hígados, con setas,...

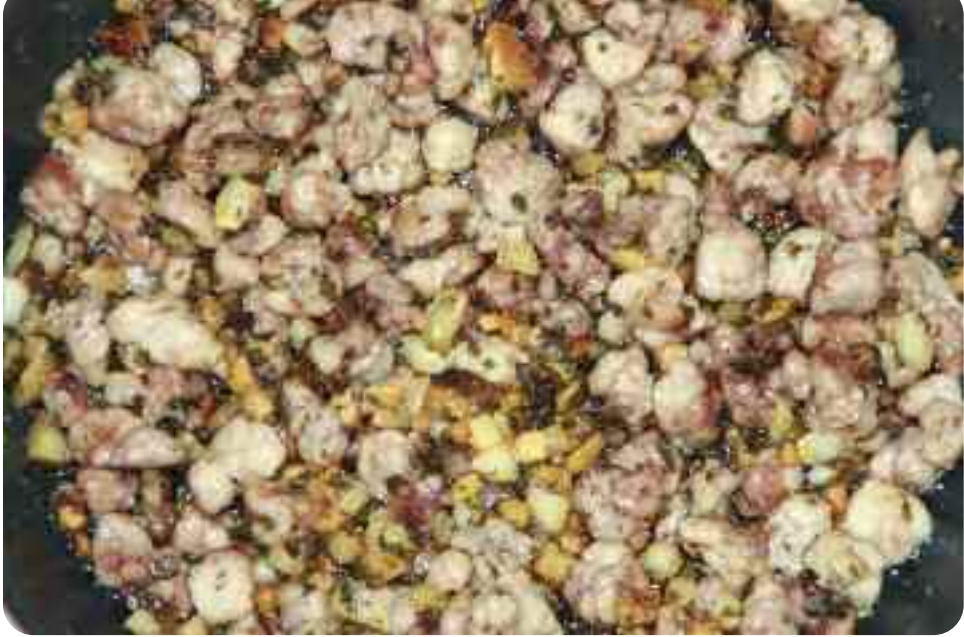
Podemos nombrar, entre las recetas más conocidas, el lomo de cordero relleno de lechecillas y asado con patatas, las alcachofas fritas con lechecillas y ajos tiernos, la frita de de hortalizas con caracoles y lechecillas o las cagurrias rellenas de lechecillas.

---

<sup>1</sup> El **timo** es un órgano de los vertebrados situado en la región faríngea, que se origina a partir de las bolsas branquiales. Tiene función linfoidea, influye sobre el crecimiento y su desarrollo, y está regulado por varias glándulas endocrinas (hipófisis, glándulas sexuales, suprarrenales y tiroides). Durante la pubertad alcanza su tamaño máximo y luego va atrofiándose lentamente con el tiempo.

<sup>2</sup> **Teodoro Bardají Mas** nació en Binéfar, Huesca, el 16 de mayo de 1882 y murió en Madrid el 6 de marzo de 1958. Fue un profundo erudito y escritor culinario, además de cocinero y repostero. Publicó y participó en numerosas obras dedicadas a la cocina española durante los dos primeros tercios del siglo XX. Algunos autores mencionan que es el padre de la gastronomía española moderna y uno de los mayores defensores de la cocina española clásica en tiempos donde la cocina francesa era la moda. Proclamó que se utilizara una terminología culinaria netamente española en el ámbito gastronómico. Esta lucha la tuvo en la mayor parte de sus obras, intentando evitar los galicismos preponderantes en la literatura de la época. Se dedicó a describir guisos y preparaciones puramente españoles. Su labor se centró en la modernización de la cocina española. Entre sus obras destacan. “El índice culinario” (1915), “La salsa mahonesa” (1928), folleto reclamando la nacionalidad de la salsa mahonesa, “La cocina de ellas” (1935, 1955), “Cocina para fiestas” (1944, 1964) y “Arte culinario práctico” (1976), obra escrita tras su muerte con recopilatorio de recetas procedentes de diversas fuentes.





## *Lehecillas fritas*

### *Ingredientes:*

- Lehecillas
- Ajos
- Perejil
- Aceite
- Sal

### *Modo de hacerlo:*

Cortar las lehecillas en cuadraditos y salpimentarlas.

Picar o filetear los ajos y cortar fino el perejil.

En una sartén con aceite muy caliente freír las lehecillas. Cuando estén a medio freír añadir el picado de ajos con el perejil. Seguir friendo hasta que las lehecillas estén doradas.

En algunas variaciones se utiliza también pan rallado. Para ello se pican los ajos, el pan rallado y el perejil en un mortero, junto con la sal. Se pasan las lehecillas cortadas por la salsa y se echan en la sartén, que estará con el aceite muy caliente. Se dejan escurrir en una fuente y se sirven bien calientes.

También pueden acompañarse de hígado o riñones, para ello se añaden éstos cortados a cuadraditos cuando las lehecillas están casi fritas.

Para cocineros abiertos a las mezclas de sabores podemos apuntar una receta especial: A mitad de freírse las lehecillas añadir en la sartén unas almejas, para que se abran, retirándolas una vez lo hayan hecho y seguir el proceso de fritura de las lehecillas.





### *Lechecillas con setas*

#### *Ingredientes:*

- Lechecillas
- Cebolla
- Ajos
- Setas
- Harina
- Perejil
- Pimienta molida
- Sal
- Aceite
- Vino blanco

#### *Modo de hacerlo:*

Limpiar las lechecillas.

Picar la cebolla y los ajos muy menuditos.

Calentar el aceite en una sartén. Freír las lechecillas y, a mitad de fritura, añadir los ajos. Cuando éstos comiencen a dorarse añadir la cebolla picada y, cuando comience a dorarse, las setas fileteadas.

Revolver. Agregar el perejil picado, dar unas vueltas y rehogar unos cinco minutos.

Incorporar la harina y el vino. Mezclar todo.

Salpimentar.

Dejar cocer a fuego medio durante diez minutos, moviendo de vez en cuando.



# El ajo



*“El ajo hace fuertes a los labradores y dispuestos para sufrir el trabajo de la labranza y la vida del campo” (Covarrubias).*

El ajo (*Allium sativum*) es una hortaliza. Su bulbo se emplea muy a menudo en las cocinas de los Montes Universales. Es de sabor fuerte, especialmente en crudo, y ligeramente picante. En la actualidad es cultivado y consumido en todo el mundo, y también utilizado como componente de muchas recetas farmacéuticas.

Sobre el ajo escribe Covarrubias: *“Es tan conocido que no hay que describirle; socorro grande de la gente trabajadora y que anda al campo, pues les da calor y fuerza y despide el cansancio, y es triaca ordinaria suya (...) Tiene fuerza contra los venenos, mordeduras y llagas, tiña y sarna (...) Es la perdiz y el capón de los segadores y todo su regalo”.*

## La planta

El ajo es una planta perenne, de la familia de la cebolla. Las hojas pueden alcanzar los 30 centímetros de alto, mientras que las raíces pueden alcanzar profundidades de 50 centímetros. El bulbo tiene

una cabeza dividida en gajos llamados, comúnmente, dientes. Cada cabeza puede contener de 6 a 12 dientes, cada uno de los cuales puede dar origen a una nueva planta de ajo.



España está en la cabeza de países productores de ajo, pero muy lejos, como todos los demás, de China y de la India.

Al lado de los Montes Universales, en la provincia de Cuenca, la localidad de Las Pedroñeras está considerada la capital del ajo.

## Varietades

Según el tipo de tallo encontramos el ajo de cuello duro (que genera hijuelos) y el ajo de cuello blando (con posibilidades de almacenamiento más prolongado, pues no produce hijuelos ya que utiliza la energía para la producción del bulbo).

Según la coloración existen el ajo blanco (apto para el consumo en seco) y el ajo rosado (más temprano en su maduración que el blanco).

*“Por San Blas,  
planta ajos y comerás”*



## *Los nombres del ajo*

Se le conoce como aja, ajo, ajo blanco, ajo castañuelo, ajo castellano, ajo común, cultivado, diego, doméstico, morado, sanjuanero, silvestre y porro.

## *Historia*

Generalmente se considera que procede de Asia, desde donde se extendió al resto de los continentes.

Los egipcios (no esclavos, como se ha comprobado últimamente) que trabajaban en la construcción de las pirámides eran considerados grandes consumidores de ajos, debido a la creencia de que estos bulbos tenían propiedades fortificantes y re-vigorizantes, amén de ser un remedio eficaz contra dolores, heridas y debilidades.

Soldados, navegantes y campesinos los consumían en los tiempos de Grecia y Roma. Los atletas olímpicos griegos los consumían antes de competir.

Se cuenta que los gladiadores romanos los consumían al atribuirles propiedades excitantes de la lúvido.

En los años más oscuros era una creencia común el que los ajos ayudaban a mantener lejos a los vampiros.

En la Edad Media se combatían las enfermedades bacterianas a través del uso terapéutico del ajo. Se utilizaron como tratamiento para la lepra y formaron parte de los preparados que se utilizaban durante las plagas.

Durante la Primera Guerra Mundial se utilizó como antiséptico externo para desinfectar heridas, a falta de antisépticos habituales.

## *Usos medicinales del ajo*

El ajo posee diferentes propiedades si es consumido crudo o cocinado.

En su consumición libera compuestos que poseen cualidades anticoagulantes por lo que, se supone, reducen el nivel de colesterol.

Es eficaz como antibiótico natural, combatiendo numerosos hongos, bacterias y virus.

Incrementa el nivel de insulina en el cuerpo.

Controla los daños causados por la arterioesclerosis y el reumatismo, además de ser utilizado para el asma, la tos, dificultades respiratorias, bronquitis, tuberculosis,...

Es eficaz para controlar el estrés y la depresión.

Es antiinflamatorio, anticoagulante, vasodilatador y depurador.

En la década de los noventa del siglo veinte se inauguró en Nueva York el Centro Médico Cornell, primer centro mundial de información sobre el ajo. Sus investigadores informan de los beneficios del ajo en la prevención del cáncer, de las enfermedades cardiovasculares y hasta de las infecciones. Confirman que el ajo es un buen producto anticolesterol, al reducir los niveles de colesterol malo y elevar los del



bueno. Asimismo, presentan estudios en los que demuestran que ayuda a inhibir la coagulación de la sangre y puede ayudar a disminuir la presión arterial en los hipertensos.

## Curiosidades

Estudios científicos demostraron que las personas que ingieren ajos no son picadas por los mosquitos. Se supone que la persona no digiere ni metaboliza la sustancia activa que repele a los mosquitos y ésta es traspirada por los poros dermales, sin causar efectos secundarios en la piel (a diferencia de otros insecticidas comerciales).

En los herbolarios ha sido muy utilizado como expectorante para combatir la ronquera y la tos.

En vía tópica se usa para combatir las verrugas.

Existe una leyenda relativa a la salida de Satanás del Jardín de Edén después de llevar a cabo la tentación. Se dice que donde puso su pie izquierdo surgió un ajo y una cebolla donde puso el pie derecho.

Refiere Covarrubias que *“los que criaban antiguamente gallos para pelear con otros les daban a comer ajos, porque este pasto les hace animosos y corajudos. El leopardo aborrece el olor del ajo, en tanta manera, que si con él estriegan el lugar donde tiene su manida, le desampara sin volver más a él. El aceite en que se ha deshecho el ajo, si untan con él las vides, no engendran piojuelo, y el solo ajo refregado al tronco de cualquier árbol, le preserva de la oruga”*.



## Dichos y refranes

Son muchísimos los dichos y refranes que se refieren al ajo. Incluimos solamente parte de aquellos que hacen mención a sus propiedades culinarias.

*Ajo cocido, ajo perdido.* Sobre las propiedades del ajo consumido crudo.

*Con pan y ajo crudo, se anda seguro.*

*Tan sano es el trabajo como la sopa de ajo.*

*Ajo, sal y pimienta y lo demás es cuento.*  
En Teruel tenemos las patatas pimajopere.

*Por San Blas, planta ajos y comerás.*

*No hay campana sin badajo, ni sopa buena sin ajo.*

*Comer ajo y beber vino no es desatino.*

*Vino puro y ajo crudo, hacen andar al mozo agudo.*

*Ajo crudo y vino puro, pasan el puerto seguro.*

Y ahora algunas joyas de Covarrubias:

*Tieso como un ajo.* “Por el que anda fuerte y con salud, (...) porque los que co-

men el ajo han de ser recios de compleción y él los conserva en ella”.

*Villano harto de ajos.* “Para dar a entender la dureza de su condición y grosería”.

*Suspirar por los ajos y cebollas de Egipto.* “Es desear volver al vómito de la mala vida pasada. Cerca de los antiguos, el ajo y la cebolla fueron símbolo de la milicia, por cuanto era la principal provisión que llevaban los soldados. (...) Entiendo por el ajo lo que pertenece a la guerra, y por las habas los negocios civiles y administración de justicia”.

*Hacerle a uno morder el ajo.* “Es hacerle rabiar”.

## **E**l ajo en la cocina de los Montes Universales

El ajo está presente en la mayoría de preparaciones culinarias serranas.

Los brotes jóvenes dan lugar a las tortillas de ajos tiernos, verdadero placer que hace sentir, gastronómicamente, la llegada de la primavera.

Además de estar presente en muchos platos es indispensable en el pollo o conejo al ajillo, guisos, potajes, sopas de ajo, los gaspachos, las sopas tostás, las patatas en la sartén y en los platos en los que el cadejo es el rey.

Macerar la carne antes de asarla o ponerla a secar con ajo, sal y vinagre es bastante común, aunque expertos cocineros nos informan que clavando los dientes en la carne a asar también proporciona un sabor excelente (para ello hay que afilar los dientes dejándoles una forma puntiaguda).

Los ajos no han de ser fritos con rapidez, ya que si se tuestan muy rápido desarrollan un sabor amargo. Hechos a la manera de nuestras antecesoras, con paciencia y trabajo, han caracterizado el sabor especial de los guisos y potajes, en los que el ajo pierde su fuerte sabor.

Frescos, secos, enteros, picados, rallados, fileteados, mezclados con aceite, agua o perejil, han sido esenciales en nuestras cocinas.

Muchos de los platos presentes en este compendio contienen un añadido final, antes de servirse, que consiste en un ajo picado, a veces acompañado de perejil (e, incluso, de un huevo duro), que permite la absorción de todas sus propiedades, al tener una ligera cocción.

Para que el ajo no repita después de las comidas, además de rebajar los problemas de aliento, se corta el diente en dos mitades a lo largo y se quita el germen o brote que hay en el centro con la punta de un cuchillo. Este tallo no se encuentra en el ajo cuando es joven, ya que se desarrolla cuando empieza a envejecer.

También se puede atenuar su sabor poniendo los dientes de ajo en remojo una hora antes de cocinarlos. Y, si se mezcla con perejil, también se rebaja el olor a ajo.



## Ajuaceite casero

### **Ingredientes:**

- Una yema de huevo
- Dos dientes de ajo
- Aceite
- Sal

*El ajuaceite (también llamado ajo-aceite, allioli, alioli, ajolí, ajiaceite o ajaceite, entre otros, en otras regiones españolas) es una salsa semejante a la mayonesa en la que se incluye el ajo (de ahí su nombre). Acompaña a diversas carnes y al abadejo.*



### **Modo de hacerlo:**

Pelar los dos dientes de ajo y picarlos con una pizca de sal en un mortero.

Nosotros solemos hacer el ajuaceite en un plato llano ayudándonos de un tenedor: se echa la yema de huevo en el plato, los dientes de ajo picados y una gota o dos gotas de aceite en un primer momento. Vamos mezclando los ingredientes girando el tenedor sobre el plato y mezclando poco apoco. Cuando comienza a espesar añadimos otras gotas de aceite y así, poco a poco, hasta obtener la cantidad que necesitamos.

Si usamos el mortero, una vez picados los ajos con una pizca de sal, añadimos la yema de huevo y mezclamos bien dándole vueltas con el palo. Añadimos el aceite poco a poco (al principio gota a gota) sin dejar de remover en círculo. Hay que seguir un ritmo único y no parar en ningún momento hasta conseguir una pasta espesa y compacta.

### **Precauciones:**

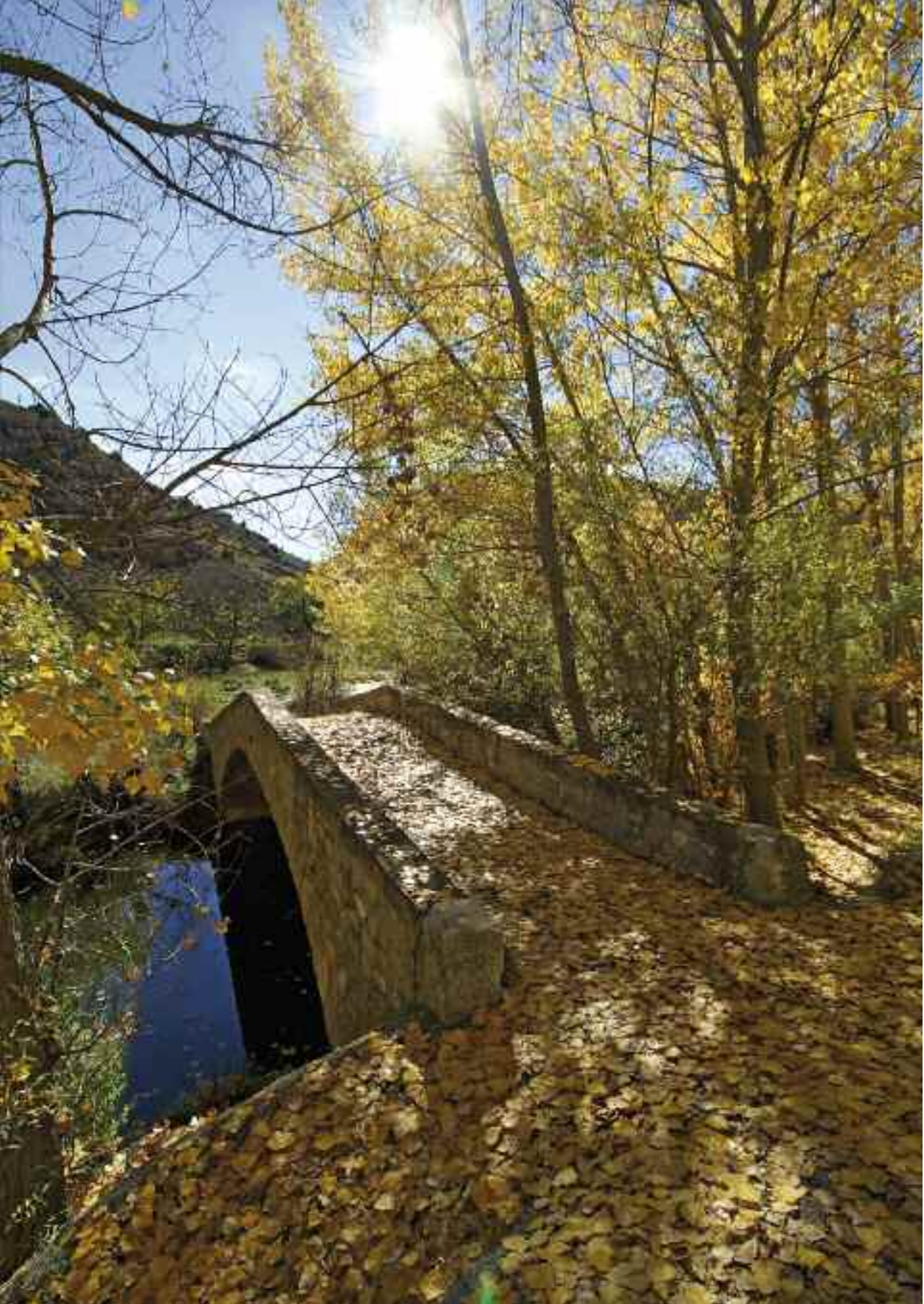
*Es importante que en la elaboración siempre se consiga que la salsa esté espesa antes de seguir añadiendo aceite (si se ve que la salsa se vuelve menos espesa es conveniente seguir removiendo sin añadir aceite hasta conseguir la textura necesaria).*

*El ajuaceite puede cortarse mientras se elabora (es decir, quedarse desligado y líquido). Algunas personas añaden un poco de la clara del huevo o una o dos gotas de agua (sin dejar de remover) y otras ponen al principio una miga de pan mojada en vinagre.*

*Hay que tener cuidado en no pasarse de sal y en que el aceite no sea muy fuerte (un aceite de oliva de poca acidez).*

*Hay que machacar mucho los ajos para sacarles el jugo, ya que éste es el que liga con el aceite. Añadir el aceite con una aceitera (como hemos dicho antes, al principio gota a gota).*







# La salazón



Para conseguir que determinados alimentos estén disponibles para el consumo durante bastante tiempo (y, como es nuestro caso, en cualquier lugar) se emplean métodos destinados a preservarlos. Uno de ellos es la salazón.

Los antiguos egipcios ya ponían carnes en salazón para poder almacenarlas y mantenerlas comestibles durante largos períodos de tiempo.

En la materia que nos ocupa, que es la de los civiles, puede que fueran los fenicios o, más tarde, los griegos los que pusieran en el mercado y comercializaran el pescado azul, en concreto la sardina, en fresco o en salazón. Pero en nuestro país quien realmente produjo el desarrollo de la industria de la salazón fue la Iglesia, en la edad media, a través de su influencia en las ciudades medievales al prohibir consumir carne en determinados días debido al cumplimiento de la Cuaresma.

Para conocer un poco cuál ha podido ser el sistema de abastecimiento de salazón en los Montes Universales podemos dar dos datos interesantes sobre el mercado de Alicante y el del Cantábrico (seguramente nuestros antepasados se abastecieron de ambos).

En el siglo XVI el pueblo de Alicante adquiere una importancia sustancial al actuar como centro distribuidor de salazones a Castilla (ya en 1578 se registran llegadas de salazón inglés al puerto con des-



tino al interior peninsular). Este puerto sigue ampliando su influencia al convertirse, en la segunda mitad del siglo XVIII, en el principal foco de atracción del abadejo de Terranova que llega a España.

Por otra parte, en el siglo XVII la presencia de arrieros castellanos con abadejo y sardinas saladas en la zona de Levante es constante, según Roberto Blanes Andrés en su obra “Importación valenciana de sardinas (1626-1650)”, destacando los clanes de los maragatos y los argollanos, que formaron un auténtico monopolio en el comercio y transporte de pescado en salazón desde Galicia y Cádiz hasta Castilla.

El proceso de salazón de cualquier pescado, en general, puede ser como sigue:

1. **Limpiado.** Cada pez a su manera.
2. **Apilado.** En una superficie se coloca

una capa de sal (procedente de alguna salina) de un centímetro de espesor como lecho, y se colocan los pescados sobre la misma. Se vuelve a echar sal sobre los pescados (igual que en el lecho) y, de nuevo, otra capa de pescados. Así hasta tener el montón suficiente. Al final otra capa de sal y un peso (por lo menos la mitad del peso de los pescados).

3. **Reposo.** Más o menos una semana y media, dependiendo del tamaño de los pescados.

4. **Lavado.** Se sacan los pescados y se lavan con una solución de agua y vinagre (al 10%).

5. **Oreado.** Se colocan en un lugar con corrientes de aire sin que les de el sol. Y listos. En unos días se encuban y a la venta.

## *Los civiles*

### *El caviar de los Montes Universales*

Juan Ruiz, Arcipreste de Hita, en su Libro del Buen Amor, escrito hacia 1353, en la Fábula del ratón campesino y el ratón ciudadano, afirma:

*“Más valen en el convento las sardinas saladas,  
haciendo a Dios servicio con las monjas honradas,  
que perder la mi alma con perdices asadas,  
quedando encarnecida como otras desgraciadas”.*

Los civiles, también conocidos como sardinas rancias, de cubo, arenques, guardiaciviles,... forman parte del pescado cical de Covarrubias, pescado seco o en salazón, pescado de Cuaresma, de las largas vigilias de los habitantes de nuestra tierra. Algunos estudios sobre el Siglo de Oro sacan a la luz que los jornaleros castellanos recibían para su condumio vino, harina y

unos cinco civiles diarios mientras duraban las recolecciones de cereales.

El nombre de civiles puede venir dado porque su color recordaba al de los correajes de gala amarillos de la benemérita.

Cuentan de un comerciante castellano que ponía un cartel en la cuba de civiles con el siguiente lema “Cuatro guardiaciviles por dos reales”. Apercebido por la autoridad de que ese lema no era muy correcto ni bien visto por ellos al día siguiente el cartel anunciador decía “Dos parejas, cincuenta céntimos”.

En la actualidad, el plato nacional de la isla de Vis, en Croacia, es el “pogaca”, una tartaleta de civiles con cebolla y tomates. En otros lugares este plato, con variaciones, se refiere, generalmente, a un bollo de pan con civiles.

A lo largo de muchos años, tras jornadas agotadoras de trabajo, las tertulias alrededor de los vasos de vino en los bares, ventas y ventorros en nuestra sierra solían ir acompañadas de civiles, limpiados en el momento y consumidos entre los contertulios (casi todas las casas de venta tenían barra y una cuba de civiles siempre a la vista). Además, en la celebración del patrón de los labradores, San Isidro, los ayuntamientos solían poner una cuba de vino en la plaza y una cuba de civiles. El pan lo ponían los asistentes.

Dice Covarrubias, al hablar de las sardinas saladas (entonces no existía el cuerpo de la benemérita con el que se identificó posteriormente), que, comiéndolas en el principio de la comida, mueven el vientre, y, comiéndolas en el fin, causan vómito, según cuenta Jerónimo de la Huerta en su “Historia natural de los pescados”.



## *Civiles cocidos*

### *Ingredientes:*

- 12 civiles
- 8 dientes de ajo
- Agua
- Vinagre
- Aceite

### *Modo de hacerlo:*

Se limpian los civiles. Para ello el método tradicional era envolverlos en papel (casi siempre del Heraldo de Aragón) y aplastarlos en el marco de una puerta. Se sacan y se limpian poco a poco. Una forma fácil es hacerles un corte en el lomo con una navaja y limpiar de arriba hacia abajo.

Dejar los civiles a remojo durante seis horas y, a continuación, dejarlos una noche en agua y vinagre.

Se escurren, se secan y se pasan por la sartén, sin harina y con un poco de aceite.

Se colocan en una cazuela de barro con abundantes ajos sin pelar, se le añade aceite y, en doble proporción, agua.

Se pone a fuego lento durante una hora, removiendo con cuidado hasta que el caldo quede reducido hasta la mitad.





### *Civiles al aliño*

#### *Ingredientes:*

- Civiles
- Aceite
- Cebolla
- Perejil

#### *Modo de hacerlo:*

Una vez limpios los civiles se sacan unos pequeños filetes y se ponen en una fuente plana.

Se riegan con un chorrito de aceite y se espolvorean con cebolleta o perejil (o ambos) muy picados.

### *Migas ruleras con civiles*

#### *Modo de hacerlo:*

En la grasa de freír civiles se echa un poco de pimentón y se saca la sartén del fuego (con cuidado de que el pimentón no se queme).

Se saca casi toda la grasa de la sartén y se reserva.

Se pone medio litro de agua en la sartén y, cuando empiece a hervir, se añaden unas ocho cucharadas de harina y a darle vueltas en forma de ese. Cuando la gacha quede bien espesa se va añadiendo una cucharada de grasa y así hasta que se suelten.

Se sirve con la fuente de civiles que teníamos apartados.



## Caracolada

### *Ingredientes:*

- Caracoles
- Agua
- Sal
- Aceite
- Jamón
- Laurel
- Una cabeza de ajos
- Cebolla
- Perejil
- Tomate natural y tomate rallado
- Guindillas
- Trozos de frito: costilla, longaniza y lomo



### *Modo de hacerlo:*

Los caracoles se lavan muy bien lavados, en agua con sal cambiando la misma dos o tres veces.

Cada persona los burla de una manera diferente, aunque la más común es ponerlos en una olla con agua fría y al mínimo de fuego. A medida que se van calentando sacan la carne de la concha y queda estirada y fuera de la misma. Hay quien los “engaña” en agua tibia en una olla con respiradero o en un bote de cristal puesto al sol.

Cuando rompe el agua a hervir (en el primer caso) se quita el agua, se lavan de nuevo, se vuelven a cubrir con agua otra vez y se ponen al fuego. Se añade sal a esta agua (para engañarlos no se les echa sal). Cuando vuelve a hervir se sacan y se echan en una escurridera. Se lavan bien.

Se colocan en una cazuela con un trozo de jamón, unas hojas de laurel, una cabeza de ajos, una cebolla, unas ramas de perejil y un tomate natural entero. Se cubren de agua y se ponen a cocer (si hemos troceado las costillas de frito añadimos los huesos).

En una sartén aparte se sofríe una cebolla cortada a trozos, cuando está a medio freír se añaden guindillas y tomate rallado. Se añade sal y una cucharita de azúcar.

Añadimos a esta sartén trocitos de frito (de la tinaja): costilla, longaniza y lomo, y caldo de cocer los caracoles. Cuando todo esté medio hecho se añaden los caracoles.

Si se quiere que la salsa espese se añade un poco de harina.



# Los fritos



Freír es hacer que un alimento crudo llegue a estar en disposición de poderse comer, teniéndolo el tiempo necesario en aceite o grasa hirviendo (definición de freír del Diccionario de la RAE, vigésimo segunda edición).

Al freír un alimento aumentamos la cantidad de grasa y calorías pero, al mismo tiempo, enriquecemos los alimentos en grasas saludables.

La fritura proporciona alimentos calientes y ayuda a llevar mejor los pesados trabajos de los habitantes de los Montes Universales, teniendo una gran importancia en la cultura gastronómica de los mismos.

El uso de la manteca de cerdo en la fritura en nuestras tierras ha sido esencial (y lo es todavía) en la mayoría de las cocinas. Hoy en día la cocina China es la mayor consumidora de manteca de cerdo, seguida por algunas cocinas de Europa (entre las que se encuentra la española) y su consumo se incrementa en la cocina estadounidense (empleada en la fritura de patatas fritas y en la repostería).



Como el gasto en grasa y calorías de la persona hoy en día no es la misma que en años anteriores nos permitimos dar algunas sugerencias sobre los fritos:

- Usar aceite de oliva, se descompone más lentamente que los aceites de semillas y resiste mejor las altas temperaturas.

- La fritura debe realizarse a la temperatura más baja posible, evitando el sobrecalentamiento. Nunca debe dejarse humear el aceite, pues un aceite que humea se está quemando, por lo que desprende toxinas nocivas para la salud.

- El agua favorece la descomposición e hidrólisis del aceite, por lo que los alimentos que friamos han de estar lo más secos posible.

- No reutilizar los aceites fritos (como mucho dos o tres veces).

- No freír carne ni productos cárnicos directamente.

En nuestra tierra es habitual el consumo de fritos de variados alimentos: sardinas, patatas, pollo, partes del gorrino, verduras, abadejo,...









# La cuerva



Hace dos años, mientras trabajábamos el tema de Ecogastronomía vs. Gastroeconomía en el Centro de Educación Permanente de Cella, Juanjo Celeiro, educador de personas adultas de Orihuela, nos trajo a colación (nunca mejor dicho) una bebida que se realizaba en Orihuela del Tremedal desde hacía alrededor de ciento cincuenta años hasta épocas que recuerdan nuestros mayores.

Realizó un vídeo, que se incorporó al proyecto, en el que Adela López y María Ángeles Soriano mostraban la elaboración de la Cuerva.

Hemos de destacar que era la primera vez que oíamos este nombre aplicado a un licor y que nuestros compañeros y compañeras quedaron impresionados tras su descubrimiento. Se denominaba a sí a una bebida que se elaboraba en Orihuela coincidiendo con las navidades y con la que se agasajaba a los clientes del bar La Abuela (después denominado bar Pepe) y del bar Espinosa. Posteriormente realizamos un estudio en el que conocimos más a fondo esta bebida y, sobre todo, la singularidad del pan quemado en su confección.

*“La cuerva es una bebida  
que se elaboraba en Orihuela  
coincidiendo con  
las navidades”*

## V *ida condita*

El néctar de Baco y Dionisos fue la bebida por antonomasia de los romanos y griegos, ocupando un lugar transcendental en el *symposium*, el momento de beber juntos. De hecho, se consideraba tal su importancia que servía para distinguir a romanos y bárbaros, ya que estos últimos tomaban cerveza (a lo que hay que sumarle que, mientras los países mediterráneos sacaban su rendimiento al olivo, los bárbaros debían hacer uso de la manteca). En lo que respecta al arte culinario *De re coquinaria* es el único texto conservado. Este libro es atribuido a Apicio (siglo I), pero es posible que en su redacción interviniesen diversos cronistas a lo largo de más de cuatro siglos (el libro data de finales del siglo IV o principios del V D.c.). Es abrumadora la cantidad de menciones al vino, pues aparece citado casi en trescientas ocasiones. En él se refieren fórmulas para la realización de la “vina condita”, también llamado “vina ficticia”, vinos no sólo cocidos, sino condimentados con hierbas aromáticas, especias, ... En fin, caldos digestivos, tónico reconstituyentes y, sobre todo, alcohólicos que se obtenían mediante la maceración en mosto de diversos alimentos, generalmente de origen vegetal.

Como el consumo por parte de delectantes bebedores no ha decaído a lo largo

de los siglos, el vino siguió siendo un estímulo para disfrutarlo en sus innumerables formas y en diversas y buenas compañías.

Llegando a los años del medievo, aquellos vinos aromáticos se enriquecieron con nuevas adiciones: clavos de olor, nueces moscadas, jengibre, canela, azúcar, miel, ... Las hojas de cidra (alcayote o cayote) dieron paso a la incorporación de la aromática acidez de otros cítricos, como la naranja y el limón, y la miel fue desbancada por el azúcar y luego, más tarde, por las bebidas de burbujas. Aunque el valor de la “vina condita” todavía se conserva a través de diferentes preparados. Así, podemos citar las *clareas* (bebida hecha con vino claro, azúcar o miel, canela y otras sustancias aromáticas), los *piments* catalanes (bebida hecha con vino, miel, especias y flores) o el *hiipocrás* (atribuida su invención al médico griego Hipócrates – siglo V a.c. – era una bebida popular en la Edad Media en toda Europa hasta bien entrado el siglo XVIII, cuyos ingredientes principales eran el vino y la miel y a ellos se les añadía canela, nuez moscada, clavo, jengibre, pimienta negra, ...). Además de todas estas preparaciones, imaginamos una gran cantidad de brebajes, pociones, infusiones y disoluciones en los que el vino era una parte esencial del producto final. Todavía hoy podemos encontrar en los mercados navideños alemanes y austriacos el reconfortante *glühwein* (vino caliente con azúcar, clavos, limón, laurel, cardamomo, canela y jengibre).

Pero el paso del tiempo conduce a nuevas inventivas y nacen los ponches, las sangrías, cuervas, zurras o zorras y zurrapotes, limonadas, calimochos (con cola), pitilingorris e, incluso, llega a formar

su propia sangría el cava. Y tenemos que citar obligatoriamente al tan anunciado y consabido *tinto de verano*.

## Vino y literatura

Que el vino es honrado por grandes genios culturales de la historia no es desconocido para nadie. En su “Genealogía de los dioses paganos”, Giovanni Boccaccio se refiere a Baco: “Se le llama Padre Liber porque parece llevar la libertad a los hombres, pues los esclavos bebidos, mientras les dura la borrachera, piensan haber roto las cadenas de la esclavitud, además libera de las preocupaciones y hace más seguras en la actuación, a los pobres los convierte en inmunes con sus beneficios y a los de baja condición los eleva a lo más alto”. Homero, en su Odisea se refiere al vino como “el loco que impulsa a cantar inclusive al muy sabio, y a reír muellemente, y hace que uno a bailar se levante y profiera alguna palabra que, cierto, mejor no decirla.” Heródoto, Homero, William Shakespeare, Gustave Flaubert, Honoré de Balzac, Miguel de Cervantes, Italo Calvino y León Tolstoi, entre otros muchos, muestran la unión entre literatura y vino desde el inicio de la escritura.



## *La cuervera*

Si en tiempo de los romanos ya existían vasijas para preparar las mezclas vínicas, en los tiempos modernos los artesanos alfares populares se dedicaron a preparar piezas destinadas a tales fines. Este es el caso de las poncheras y las cuerveras.

La cuervera es la pieza de cerámica más tradicional de la provincia de Albacete, sobre todo en Chinchilla y la Roda. Es un recipiente de barro vidriado en forma de lebrillo (Vasija de barro vidriado, de plata u otro metal, más ancha por el borde que por el fondo, y que sirve para lavar ropa, para baños de pies y otros usos), con dos asas pequeñas. Alrededor del borde van incrustadas una especie de plásticos, denominados “puestos” o “vaseras”, que sirven como soportes, para colocar los pucheros o vasos.

El proceso de elaboración de la cuervera es complejo y delicado, debido, fundamentalmente, a su forma peculiar y a su tamaño.

Se inicia en el torno de madera, con la realización del “cuenco”, que va a ser el esqueleto de la cuervera en sí.

Posteriormente se hacen, una a una, los “puestos”, también llamados “vaseros”, que son recipientes pequeños que van a servir de sustentación a cada uno de los pucheros. Estas “vaseras” son también realizadas en torno.

Una vez que el “cuenco” ha “tirado” (se ha endurecido un poco) se le practican unas hendiduras a lo largo de todo su canto y en un número igual al de “vaseras” que va a llevar. Se le colocan las “vaseras”, una por hendidura, y los pequeños huecos que quedan se rellenan.

Por último, a la cuervera se le colocan un par de asas, una a cada lado.

Se elaboran los “pucheros”, que se hacen uno a uno en el torno y, posteriormente, se les coloca un asa a cada uno de ellos.

Se deja que la cuervera se seque, proceso delicado ya que un secado rápido podría romper la pieza.

El bañado de la cuervera y de sus pucheros consiste en la aplicación del esmalte, que se hace por inmersión. Normalmente el esmalte más usado es el de color miel, aunque también se hacen en verde.

Las inscripciones son a gusto de la persona que encarga la cuervera: “convida mengano”, “soy de fulano”, “soy de la familia tal”, etc., y dibujos hechos con plantillas tradicionales como son los de custodias, gallos, mariposas, racimos de uva,...

Posteriormente se lleva a cabo la cocción en el horno.



## *La sangría, la zorra y el zurracapote*

La **sangría** es, popularmente, un ponche de vino. Es una bebida elaborada a base de vino tinto, mezclado con zumos de fruta, gaseosa o bebidas carbonatadas que rebajan el grado alcohólico y a la que, finalmente, se le añade azúcar o trozos de fruta. En algunas ocasiones se le puede añadir también algún licor, así como canela.

Los días en que los jóvenes se juntaban en nuestros pueblos para celebrar algo y/o en ocasiones especiales se realizaba sangría.

Hay varios tipos de sangría: la sangría de vino tinto, la sangría blanca (vino blanco) y, últimamente, la sangría de cava, rica y, posiblemente, la que más afecta al conocimiento.

Una receta típica de sangría, utilizando un litro de vino, sería:

### *Sangría*

#### *Ingredientes:*

- 1 botella de vino tinto
- Zumo de dos naranjas
- Media naranja, lavada y cortada en rodajas
- Fruta troceada (melocotón, manzana,...)
- 30 centilitros de ron o coñac
- Azúcar
- Gaseosa



#### *Modo de hacerlo:*

Poner el vino y el licor en una jarra. Hacer zumo de dos naranjas y añadirlo al contenido de la jarra.

Agitar la bebida con una cuchara de palo.

Añadir azúcar al gusto y según la acidez del vino utilizado.

Remover para disolver el azúcar y añadir los cítricos y frutas.

Antes de servirla revolverla, cada vez un poco y suavemente.

Al verter la bebida en las copas, dejar la fruta dentro de la jarra.





La **zorra** es una sencilla receta conquense, familiar, heredada durante generaciones, que se hacía en un lebrillo de barro, y se refrescaba con agua del pozo o, sencillamente, bajándola a la cueva.

## Zorra

### *Ingredientes:*

- 200 gramos de azúcar
- 1 vaso de agua fría
- Medio litro de gaseosa
- Litro a litro y medio de vino tinto
- Las cortezas de dos limones
- Una rama de canela
- Melocotón fresco o en almíbar
- Hielo

### *Modo de hacerlo:*

Colocar el vino y la rama de canela troceada en tres en un recipiente grande.

Añadirle al azúcar ya disuelto en el vaso de agua fría.

Macerar en esta preparación la corteza de limón y el melocotón troceado.

Remover y dejar enfriar.

En el momento de servir se puede añadir la gaseosa y, cuando se vierta en los vasos, la fruta se sigue dejando en el recipiente.



El **zurrapote** es una bebida popular consistente en unas mezclas que toman como base al vino tinto, al que se suelen añadir melocotones, limón, azúcar y canela, dejándose macerar durante varios días, aunque también hay quien lo elabora añadiendo otras bebidas alcohólicas, zumos y refrescos de frutas. En algunos casos se suele cocer antes de consumir, así, se obtiene una bebida de contenido alcohólico medio, similar a la sangría o a la limonada castellana, aunque generalmente más fuerte.

## *La cuerva*

La sangría recibe el nombre de “cuerva” en Albacete, Almería, Cuenca, Granada, Jaén y Murcia, y el de “limonada” en León y Madrid.

La cuervera, como hemos indicado, es el recipiente donde se prepara la cuerva, que es, generalmente, una bebida refrescante muy agradable. Los ingredientes que se necesitan para hacer una cuerva son: azúcar, un poco de agua para diluir el azúcar, limón y vino. En algunos pueblos de Albacete se le añadían melocotones, “peros” o manzanas, según el tiempo o lo que se guardaba en la dispensa.

La cuerva no podía faltar en fiestas y celebraciones (bodas y bautizos) y, muy a menudo, se encontraba algún motivo para tomarla fuera de esas celebraciones, como reuniones de vecindad, romerías o cuando se daba fin a las tareas de campo.

En lo que respecta a la relación entre la cuerva albaceteña y la realizada en Orihuela podemos encontrar un motivo común.

Era frecuente que cuando se estaba terminando el vino de las tinajas en una bodega familiar se llamase a los vecinos y amigos para tomar juntos los últimos tragos. Se acababa el vino después de haber quitado los pasos con el apuratinajas; se echaba en un lebrillo y, para quitarle la acidez y el mal gusto, antes de echar el vino en el lebrillo se deshacía un poco de azúcar con agua y una corteza de limón. En caso necesario se le ponía también una ramita de canela. Una vez acabada la ce-

remonia cada persona llenaba su vaso o puchero de dicho líquido y, mientras iban bebiendo, improvisaban brindis.

En el caso de los dos bares de Orihuela podemos intuir el mismo sentido. Se acababa el tonel y se trataba de convertir lo que quedaba de vino en una bebida refrescante con la que agasajar a los clientes y amigos. Se celebraban las navidades y los concurrentes festejaban entre brindis, gracias, bromas y chascarrillos, haciendo que se alargara la tarde y la noche calentando bien los estómagos.

La singularidad de la cuerva serrana es la incorporación de pan muy quemado en su elaboración, hecho que merece una explicación.

Los romanos aromatizaban su vino con un trozo de pan tostado, aunque durante muchos años se supuso que la tostada romana era un trozo de pan especiado o azucarado que se añadía al vino para endulzarlo.

En fechas recientes se demostró que el carbón puede reducir la acidez de un líquido, y que un trozo de pan muy tostado añadido a un vino inferior, ligeramente avinagrado, podía conferirle una calidad más suave y agradable, cosa que los romanos pudieron haber descubierto ya por su cuenta.

Hemos encontrado una receta de sangría criolla que contiene, asimismo, un pedazo de pan quemado. De lo que se trata es que la bebida sea suave, dulce y refrescante, evitando la acidez y la fuerza.

Ahora es el momento de dar la receta de la cuerva con que Adela y María Ángeles nos deleitaron.



## La cuerva

### Ingredientes:

- Dos litros de vino
- Tres cuartos de kilo de azúcar
- Pan (un cuarto de barra)
- Cuatro naranjas
- Una ramita de canela
- Un litro de agua



### Modo de hacerlo:

Se calienta el agua y se añade la canela cuando hierva.

Se retira del fuego y se deshace el azúcar.

Se parten las naranjas en cuatro gajos cada una y se añaden al almíbar.

Se quema el pan muy bien tosturado.

Se añade al vino a la cazuela del almíbar, se remueve y se pone a cocer. Cuando empiece la cocción se añade al pan.

Se retira del fuego y se deja macerar más de un día.

*Y a invitar a los amigos y amigas y a festejar lo que sea menester.*







# Almojobanas



Ibn Razin, nacido en Murcia hacia 1227, se ocupa de la cocina andalusí en su obra “Relieves de las mesas, acerca de las delicias de la comida y los diferentes platos” (editado recientemente por Trea y traducido por Manuela Marín). Se trata de un libro muy interesante porque a través de él puede reconstruirse el estilo de la alta cocina de al-Ándalus y el norte de África en la edad media.

La almojobana, o almojobana como se le conoce en la Comunidad Valenciana, tenía una gran popularidad en al-Ándalus y, sobre Toto, en Jerez: “quien entre en Jerez y no come almojobanas, comete un pecado”, dicho recogido por al-Maqqari.

Según Ibn Razin para la realización de almojobanas debe empaparse sémola de buena calidad en agua caliente en invierno y fría en verano, sal y levadura y se deja esta masa hasta que esté tierna.

*“Luego se coge queso fresco y, si está tierno, se lava con agua y se frota con la palma de la mano en la artesa hasta que adquiere la consistencia del tuétano. Si está seco y se le ha puesto sal, se corta en pedazos y se deja en agua para que se reblandezca y pierda la sal. Después se prueba y, si tiene poca sal, se le añade; si se ha quedado seco, se humedece con leche fresca, o agua caliente si no hay leche, a razón de un cuarto de su masa, añadiendo unos pocos anises, jugo de menta y jugo de cilantro fresco.*

*Se amasa todo esto muy bien hasta que se forma una pasta bien trabada.*

*Luego se pone al fuego una sartén estañada con mucho aceite. Cuando el aceite está caliente, el cocinero se ha de lavar las manos con agua.*

*Se corta un pedazo de la masa, se pone abierto en la mano izquierda y con la derecha se coge un pedazo de la pasta de queso. Se pone en el centro del pedazo de la masa y se cierra la mano izquierda sobre ello hasta que salga el doblez de la masa entre el pulgar y el índice. Se corta lo que sobra de la masa y se alisa la almojobana por encima del pulgar con el dorso de la mano derecha. Se hace un agujero en el centro y se ponen una a una en la sartén hasta que se llene. Se les da la vuelta con un gancho de hierro hasta que están a punto y doradas (...) Después se sacan, se ponen en un recipiente y se dejan reposar un rato. Luego se llevan a un cuenco y se les vierte mantequilla fresca clarificada o miel fundida. E les espolvorea canela; se comen y que aproveche, si Dios Altísimo quiere”.*



## *Almojóbanas de los Montes Universales*

En nuestra tierra las actuales almojóbanas no llevan el ingrediente principal que les da nombre a las antiguas (gubn, de mugabbana, es queso), conservándose sólo en algunos países de América (Venezuela y Colombia principalmente).

Nuestras almojóbanas, respetando las diferentes variantes y buscando puntos comunes, se hacen como se relata a continuación:

### *Ingredientes:*

- 3 vasos de vino (pequeños) llenos de agua
- 1 vaso de vino (pequeño) lleno de aceite de girasol
- Medio kilo de harina de trigo
- 5 huevos
- Una pizca de sal para la masa
- Anís (del bueno) y azúcar

### *Modo de hacerlo:*

Poner una sartén al fuego con agua y aceite, cuando llegue a hervir, escaldar la harina, removiendo para mezclar bien. Apartar la sartén del fuego.

Cuando la masa se haya enfriado y permita trabajarla con las manos sin quemarnos, pero todavía esté tibia, incorporar los huevos uno a uno amasando ligeramente para facilitar su incorporación a la masa.

### *Para hacer los rollos:*

Coger un puñado de la masa y ponerlo en el hueco de la mano y cerrarla. Poner la pelota en la llanda o en una bandeja de horno. Mojando un dedo en agua haremos los agujeros de los rollos.

Hornear a 200° C. Durante media hora.

Se remojan en anís (del bueno) y azúcar.

*En la Comunidad Valenciana se realizan (tradicionalmente) las almojóbanas al comienzo de la cosecha de la miel. Para ello cuando se han enfriado se bañan en abundante miel hirviendo. Si se agua un poquito la miel las almojóbanas salen más jugosas.*

*Hay que tener en cuenta que en la receta original de Ibn Razin, además del queso, entra la miel. Hay que recordar que el azúcar forma parte de la repostería europea después del descubrimiento de América entre los alimentos importados de aquél continente.*



## Buñuelos

### *Ingredientes:*

- 125 gramos de harina
- 25 gramos de mantequilla
- 2 cucharadas soperas de azúcar
- La ralladura de un limón
- 4 huevos
- Un vaso y cuarto (de los de agua) de agua
- Un pellizco de sal
- Aceite

### *Modo de hacerlo:*

Poner en una cacerola el agua, la pizca de sal, la ralladura de un limón, la mantequilla y el azúcar. Cuando rompa a hervir añadir la harina de golpe. Remover para que se una el conjunto hasta que la masa quede compacta (se separará de las paredes de la cacerola).

Retirar del fuego.

Cuando la masa esté templada añadir los huevos uno a uno mezclando bien (hasta que no se mezcle completamente uno no añadiremos el otro).

Dejar la masa reposar unas dos horas.

Poner abundante aceite en una sartén. Cuando comience a hervir retirarla del fuego y añadir, con una cucharadita de café, un poco de masa, ayudándose de un dedo para retirarla de la cuchara.

Cuando los brotes de masa suban volver la sartén al fuego. Dar giros a los buñuelos para que se hagan por todos los lados.

Repetir la operación con toda la masa.

Al ir sacando los buñuelos colocarlos sobre papel absorbente o en un colador.

Colocarlos después en una fuente y regarlos con azúcar.



*Postre típico de celebraciones (bodas, bautizos, cumpleaños) y de la Cuaresma. Mojados en aguardiente constituían, en las zonas altas de la Sierra, un complemento ideal a las comidas de la vigilia.*



## Escaldadas de los Montes Universales

### *Ingredientes para hacer de 25 a 30 escaldadas:*

- Un cuarto de litro de cazalla (quesa fuerte, no vale el anís)
- Medio litro de aceite
- Un cuarto de kilo de azúcar
- Un kilo de harina

*Escaldar es bañar un alimento con aceite hirviendo. Se trata de una técnica culinaria relativa a la cocción. En este caso escaldamos harina con aceite hirviendo.*

*En otras zonas de Aragón se amasan juntos los ingredientes (harina, aceite y azúcar) y se hornean, con lo cual no pueden llamarse “escaldadas”.*

### *Modo de hacerlo:*

Utilizar un cuenco de barro.

Echar la harina en él y hacer un hoyo.

Calentar el aceite en una sartén. Cuando salga humo hay que echar poco a poco el aceite sobre la harina para “escaldarla”. Hacerlo con mucho cuidado y removerlo con una cuchara de madera. Este es el paso más importante en la elaboración de este plato.

Una vez que se ha hecho la masa con la harina y el aceite, y cuando está totalmente enfriada, se añaden la cazalla y el azúcar.

Se trabaja la masa para que quede fina y, si es necesario, se va añadiendo harina hasta que en las manos no se pegue la masa.

Se hace una muestra y si se ve que está esponjosa y “sube” ya se pueden hacer el resto de las escaldadas.

Hornear unos quince minutos a 200° C. encendiendo sólo la placa inferior y colocando las escaldadas en mitad del horno.

Cuando se sacan y están toda vía calientes se rebozan con azúcar.



# Flan casero



La historia del flan nos lleva la época en que Roma era un Imperio. Allí recibía el nombre de tyropatina.

Al ser adecuado su consumo en época de cuaresma adquirió una gran importancia y se hizo popular en la Edad Media.

De flado, palabra con que se designaba este alimento en lo que hoy es el norte de Alemania, pasó a llamarse flan en el siglo XVII en Francia. Se definía así a un compuesto gastronómico que formaba una torta o un objeto plano.

Es en este tiempo, al que en España llamamos Siglo de Oro, cuando se deja de es-

polvorear pimienta por encima del flan, como hacían los romanos, para añadirle azúcar (llegada de allende los mares que nos acercaban al Nuevo Continente). En épocas difíciles del siglo pasado ese azúcar era moreno, con el cual hemos elaborado la receta que presentamos, porque conseguir azúcar blanco era un objetivo a veces imposible.

La Real Academia define al flan como *un dulce que se hace con yemas de huevo, leche y azúcar, y que se cuaja en el baño de María, dentro de un molde generalmente bañado de azúcar tostada. Suele llevar también harina y, con frecuencia, se le añade algún otro ingrediente, como café, naranja, vainilla, etc...*

## Flan casero



### Ingredientes:

- 3 huevos
- 150 gramos de azúcar moreno
- Un cuarto de litro de leche



### Modo de hacerlo:

Calentamos la leche con la mitad del azúcar hasta que comience a hervir.

Mientras tanto, mezclamos, batiendo, el azúcar restante con los huevos en un bol.

Añadimos la leche con el azúcar al bol en el que hemos batido los huevos y mezclamos, batiendo nuevamente, todos los ingredientes.

Precalentamos el horno a 175 grados y añadimos la preparación al molde.

Introducimos el molde en un recipiente cubierto con agua caliente hasta la mitad más o menos.

Cubrimos el molde con papel de aluminio e introducimos los elementos en el horno. En una media hora el flan estará listo.

Una vez frío procederemos a desmoldarlo.



## Floretas

### *Ingredientes:*

- 180 gramos de harina
- Un vaso de leche
- 3 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- Una pizca de sal
- 30 gramos de azúcar
- Y, para rebozar, azúcar y canela

*Descubrimos en la cambrá de unos vecinos de Villar del Cobo un artificio que nos dejó un poco escamados. Luego conseguimos saber de su uso y nos afanamos para conseguir la receta que a continuación os mostramos. Es una pasta típica de La Mancha que recibe el nombre de flores manchegas. Nuestros paisanos y paisanas también llegaron a utilizar el molde de la floreta para la elaboración de estas pastas.*

### *Modo de hacerlo:*

Se ponen los huevos en un bol y se baten bien batidos.

Se va añadiendo la harina, el azúcar, la leche y la sal sin dejar de remover, hasta que quede una crema ligera, es prácticamente líquida. Se deja reposar en la nevera una hora como mínimo.

Poner una sartén en el fuego con bastante aceite. Introducir el molde en el aceite caliente y mantenerlo en el mismo hasta que esté bien caliente.

Sacar el molde del aceite e introducirlo en la masa sin que ésta llegue al borde de arriba. Rápidamente llevarlo de nuevo a la sartén.

Dejar freír hasta que la flor se desprenda sola. Volver a realizar esta operación hasta acabar con la masa.

Se colocan las flores sobre papel absorbente y se van rebozando con la mezcla de azúcar y canela.



# Madalenas



El origen de las madalenas es discutido, unos las atribuyen a las monjas españolas, otros les dan origen francés. Se cuenta que Marie Madeleine de Commercy (Lorena, Francia) dio a probar en 1755 su peculiar bizcocho a Stanislas Leszczynski, Rey de Polonia y Señor de la Lorena, que lo hizo famoso. Sirva esta historia para apoyar el nombre de Madalena (sin la “g”).

En la llamada de los quintos a las mozas podía oírse: “porque suelen estar buenas, las tortas y las Marías y también las madalenas”.

Las madalenas son uno de los postres más populares de nuestra gastronomía. Se pueden consumir también en el desayuno y a la hora de la merienda. ¿A quién no le gustan las madalenas? y más aún si son caseras.

## Madalenas



### Ingredientes:

- 5 huevos
- 200 mililitros de aceite
- 200 gramos de azúcar
- 200 gramos de harina
- Ralladura de limón
- Gaseosa

### Modo de hacerlo:

En un bol echamos los cinco huevos y los batimos bien.

A continuación añadimos el azúcar (sin dejar de remover), el aceite, la ralladura de limón y la gaseosa (2 sobrecitos de cada color), mezclándolo todo muy bien.

Finalmente vamos añadiendo la harina poco a poco sin dejar de mezclar hasta obtener una masa ligera.

Repartimos la masa en los moldes llenándolos hasta tres cuartas partes de su capacidad (no hay que llenarlos hasta arriba pues luego la masa sube).

Horneamos las madalenas en el horno a una temperatura de 200° C. Unos diez minutos aproximadamente.



# Mantecaos



El mantecao es un dulce amasado con manteca de cerdo, consumido generalmente de otoño e invierno y, más concretamente, en época navideña, desde el día de la Inmaculada en adelante.

Su origen data del siglo XVI, propiciado por el excedente de cereales y manteca de cerdo en Andalucía (donde todavía se debate si el nacimiento del dulce se llevó a cabo en Estepa o en Antequera).

Los mantecaos son diferentes según la zona donde se hagan y, aunque el nombre siempre sugiere la utilización de manteca de cerdo, todos los demás ingredientes

suelen variar (aceite, huevos, leche, licores diferentes,...).

Los mantecaos de los Montes Universales son diferentes, tienen su propia impronta y su propia identidad. Comenzaron a realizarse en los hornos en los que las mujeres de los pueblos hacían el pan. De paso, los mantecaos. Su elaboración requiere masa de pan, manteca de cerdo y ralladura de limón, aparte de azúcar para rebozarlos.

En la actualidad también pueden realizarse en casa, aconsejando que la masa de pan se adquiriera en la panadería del pueblo.







## Mantecaos

### *Ingredientes:*

- Masa de pan
- La misma cantidad de peso de la masa de pan, de manteca de cerdo
- La ralladura de un limón
- Azúcar
- Harina

### *Modo de hacerlo:*

Mezclar la masa de pan con la manteca de cerdo (a temperatura ambiente) y la ralladura de limón. Para ello extenderemos la masa de pan e iremos añadiendo la manteca poco a poco, añadiendo harina hasta que la masa no se pegue y quede suave (fina y tierna).

Cubrir la masa con un trapo y dejarla reposar en un lugar caliente hasta que suba o doble su volumen.

Una vez que la masa ha quedado uniforme, se extiende con un rodillo, de un grosor aproximado de un centímetro, y se va partiendo con diferentes moldes dándole diferentes formas (lo más tradicional era la utilización de un vaso con el que se podían conseguir mantecaos redondos o bien en forma de media luna).

Se hornean los trozos en el horno (previamente precalentado quince minutos a 200 grados, dejándolos cocer unos veinte minutos más) hasta que se doren.

Una vez sacados del horno y antes de que se enfríen se rebozan con azúcar.



## Torrijas

### *Ingredientes:*

- Rebanadas de pan
- Leche
- Un limón
- Azúcar
- Huevos
- Aceite

*Alimento tradicional en los días de Cuaresma.*



### *Modo de hacerlo:*

Se utilizan rebanadas de pan duro.

Colocar las rebanadas de pan en una bandeja amplia.

Hervir la leche con la piel de limón durante un minuto. Añadir azúcar y sacar del fuego.

Verter la leche sobre las rebanadas de pan y dejar que el pan se empape (más o menos una hora).

Batir dos huevos en un plato hondo.

Colocar una sartén con aceite al fuego, cuando el aceite esté caliente echar una rebanada de pan pasada por el huevo batido con cuidado de que no se rompa.

Cuando las rebanadas están doradas por un lado se giran y se doran por el otro.

Cuando las torrijas están doradas por ambos lados se sacan de la sartén y se ponen sobre papel absorbente.

Antes de servir se espolvorean con azúcar.

Pueden servirse calientes (recién hechas) o a temperatura ambiente.



## *Tortas de cañamones*

### *Ingredientes:*

- 2 huevos
- Un vasito de aceite
- Un vasito de anís
- Harina
- Cañamones

### *Modo de hacerlo:*

En un bol batimos los huevos, añadimos el aceite y el anís y seguimos batiendo.

A continuación vamos añadiendo la harina (la que admita) hasta que nos quede una masa ligera que se pueda trabajar bien con las manos.

Incorporamos un puñadito de cañamones y seguimos sobando el conjunto.

Estiramos la masa y le damos una forma ligeramente alargada. Echamos unos cañamones por encima y espolvoreamos con azúcar y un chorrito de aceite de oliva (También podemos pintar la torta con huevo batido y espolvorear con azúcar).

Calentamos el horno a 200 grados y, cuando esté caliente, introducimos la torta dejándola cocer entre 15 y 20 minutos.





## Tortas de manteca

### *Ingredientes:*

- 500 gramos de harina
- La mitad de la cantidad de harina, de manteca
- 1 sobre de levadura
- 1 cucharadita de sal
- Agua (la que admita)

*Se hacían el día en que se acudía a hacer el pan. Con masa de pan y manteca se conseguían hacer las tortas de manteca, los mantecaos y las tortas de chicharrones. Hay que tener en cuenta que la manteca de cerdo aporta energía (891 kilocalorías por 100 gramos) lo que servía para que las personas de la sierra pudiesen trabajar en los largos días de invierno.*

Las tortas de chicharrones se hacen igual, pero además de manteca contienen chicharrones.

### *Modo de hacerlo:*

Se mezclan la levadura, la harina, la sal y el agua y se amasan, con lo que conseguiremos una masa de pan.

Se deja reposar hasta que suba la masa.

Se añade, una vez subida la masa, manteca, hasta conseguir una textura elástica y fina.

En un papel de estraza hacemos trozos redondos del tamaño de un plato llano.

Impregnamos el papel de estraza con manteca.

Se cogen bolas de masa del tamaño de una naranja y se van extendiendo hasta ocupar el espacio del papel de estraza, ayudándonos con la palma de la mano.

El centro de la tarta se marca con los dibujos correspondientes a su cocinero o cocinera.

Se espolvorea azúcar en abundancia y, en general, también se les añadía canela. En el caso de tener pasas, nueces o cañamones se añaden antes de meterla al horno (nosotros las hemos realizado con pasas y nueces).

Se hornea a 220 grados con el horno previamente calentado, hasta que se doren.





## *Tortas de chicharrones*

### *Ingredientes:*

- 250 gramos de masa de pan
- 100 gramos de manteca de cerdo
- 100 gramos de azúcar
- Chicharrones

*Cuando la manteca se derrite quedan los chicharrones. Con ellos se realiza la torta de chicharra o chicharrones.*



### *Modo de hacerlo:*

Colocamos la masa de pan sobre la encimera, la extendemos ligeramente (un poco) y añadimos la manteca en el centro. Seguimos amasando e incorporamos poco a poco el azúcar. Debemos amasar muy bien para que todos los ingredientes queden perfectamente ligados.

Extendemos la masa poco a poco con ligeros golpes con el canto o la palma de la mano y le damos forma más o menos redonda. La cubrimos por encima con los chicharrones, apretándolos un poco para que se unan a la masa, y la espolvoreamos con azúcar.

La introducimos en el horno a 200 grados durante unos 25 minutos.



# *Tortas dormidas*



Hay muchos alimentos que caracterizan las meriendas de los niños (y de los mayores) en épocas antiguas pero nos atrevemos a asegurar que las tortas dormidas han sido (y aún lo siguen siendo) la merienda por antonomasia de los Montes Universales.

Recordamos cómo con una mano sosteníamos la torta y, en la otra, una tableta de chocolate.

En Bronchales fue la inspiradora de la sopeta.

Las tortas dormidas eran realizadas en los hornos de los pueblos, al tiempo que se amasaba el pan y solían durar el tiempo necesario hasta que se fuera a amasar y cocer de nuevo. Hoy en día son un producto típico de la pastelería valenciana, donde reciben el nombre de panquemado, pa cremat, pa socarrat, panou , pa ´ daire o pa de vent.



## *La forma de hacer las tortas dormidas en los hornos*

### *Ingredientes:*

- Harina
- Huevos
- Levadura
- Leche

### *Modo de hacerlo:*

La levadura se realizaba la noche anterior en un perol para que fermentara.

Hacer la masa sobada hasta dejarla compacta.

Poner la masa en el escriño –cesto de paja-, colocando sobre la misma los mandiles largos y estrechos y, después, las maseras, habiendo espolvoreado harina en todas las superficies para que no se pegue la masa. De este modo se deja fermentar bien tapada.

Dejar reposar la masa hasta que esté muy fermentada y dura.

Coger la masa y sobarla hasta dejarla compacta (estará en su punto cuando, al golpearla con la palma de la mano retiemble, o sea, suene como “un tambor”).

Podría ocurrir que se hiciera la masa a las tres de la tarde y que a las seis de la tarde del día siguiente aún no hubiera fermentado lo suficiente, de ahí su nombre (“tortas dormidas”).

Hacer pequeñas tortas redondas más subidas del centro.

Con huevo batido untar la parte superior de las tortas (antiguamente se hacía con una pluma de gallina).

Meter la masa al horno de leña y sacar al punto.









Este libro se terminó de imprimir  
en los talleres de Perruca, Industria Gráfica de Teruel  
el día 1 de noviembre, festividad de Todos los Santos.



ISBN 978-84-693-7606-5  
9 788469 376065

