



Cantabria

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Cantabria

AUTORES/GRUPOS DE TRABAJO:

Ricardo Ezcurdia Muñiz y Javier Hernández de Sande
Academia Cántabra de Gastronomía

CORRESPONDENCIA:

Ricardo Ezcurdia Muñiz. ezcur@hotmail.com

Fecha recibido: 15 octubre 2020 / Fecha aceptado: 10 diciembre 2020

Resumen

La gastronomía de Cantabria, gracias a la situación geográfica de esta comunidad autónoma, cuenta con una selecta relación de ingredientes: los pescados y mariscos del mar Cantábrico, el salmón y la trucha terciada de las cuencas altas de sus ríos, verduras y hortalizas procedentes de sus fértiles huertas y productos elaborados con la carne y la leche del ganado que pastura por zonas tan privilegiadas como los Valles Pasiegos o los Picos de Europa.

Palabras clave: *Cantabria, pescado, ganado de pastura, hortalizas.*

Abstract

The cuisine of Cantabria, thanks to the geographical location of this region, has a select list of ingredients: fish and shellfish from the Cantabrian Sea, salmon, and trout from the upper basins of its rivers, vegetables from its fertile orchards and products made with the meat and milk of the cattle that graze in such privileged areas as the Pasiegos Valleys or the Picos de Europa.

Key words: *Cantabria, fish, free range cattle, vegetables.*

Introducción

La gastronomía de Cantabria, gracias a la situación geográfica de esta comunidad autónoma, cuenta con una selecta relación de ingredientes: los pescados y mariscos del

mar Cantábrico, el salmón y la trucha terciada de las cuencas altas de sus ríos, verduras y hortalizas procedentes de sus fértiles huertas y productos elaborados con la carne y la leche del ganado que pastura por zonas tan privilegiadas como los Valles Pasiegos o los Picos de Europa.

Cocido de arvejas



Ingredientes

- 1 kg de arvejas
- 3/4 kg de rabo de buey
- 1/2 kg de costilla de cerdo
- 1/4 kg de tocino
- 2 orejas de cerdo
- 3 chorizos
- 1 morcilla de arroz
- 1/2 kg de patatas
- Pan duro del día anterior
- Sal

Las arvejas son las legumbres secas de la familia del guisante, de forma triangular y típicas de la comarca campurriana. Eran plantas semidomesticadas, muy poco exigentes en suelos y agua pero de gran valor nutritivo, por lo que fueron desde siempre muy apreciadas por los ganaderos montañeses. Si bien su uso estaba destinado al ganado, en épocas de escasez se ha utilizado también para consumo humano, siendo muy apreciado por su contenido energético y constituyendo un elemento indispensable en la dieta alimenticia de generaciones pasadas. Lamentablemente, esta leguminosa está casi desaparecida, y muchos jóvenes no la conocen.

Tras la caída de las flores aparecen las vainas o legumbres, que suelen medir hasta 12,5 cm de largo y hasta 2,5 cm de ancho.

Suelen contener de 3 a 12 semillas —las arvejas o guisantes— de forma más o menos cilíndrica, de color verde cuando están tiernos y amarillento una vez maduran.

Dependiendo de la variedad, hay guisantes de distintos colores (verde, el más común y conocido, verde amarillento, azul verdoso, marrón), tamaños y formas (redonda, aplastada). Asimismo, su piel puede ser lisa o arrugada.

El guisante redondo y de piel lisa es la variedad de mayor producción. Su sabor es menos dulce.

El guisante azul es un tipo de guisante redondo característico por el color azul verdoso de su vaina. Fresco resulta un poco amargo, de manera que por lo general, las semillas se dejan madurar para consumirlo como guisante seco.

Tal y como se hace con la mayoría de las legumbres, los guisantes secos se han de poner a remojo durante unas horas antes de proceder a cocinarlos.

Los guisantes secos destacan por su riqueza energética, debido a su abundante contenido en hidratos de carbono (almidón en su mayor parte) y en proteínas vegetales. El contenido en grasas en comparación con el resto de nutrientes energéticos no es relevante. Los guisantes secos son una fuente importante de fibra, más abundante en su piel, lo que le confiere la textura rígida y dura. Sobre el resto de legumbres destaca su contenido en vitamina B1.

Este cocido, se elabora en la olla con productos de la matanza y que se degusta desde tiempos ancestrales por separado: caldo, arvejas y la carne que acompaña al guiso.

La Cofradía Gastronómica Nacimiento del Ebro tiene, entre otros objetivos, preservar esta tradición y divulgar este producto y este cocido calórico, de subsistencia y de aprovechamiento del buen pan de hogaza que aún se elabora en Campoo.

Su base son las arvejas, con un buen acompañamiento a base de rabo de buey, costilla de cerdo, orejas del chon, tocino, chorizos y morcilla; tiene la peculiaridad de añadir también patata, que se impregna de todo su sabor y con el caldo se hace una sopa de pan de buena hogaza, finamente cortada. Las arvejas constituyen un segundo plato a «vuelco» y se termina con la degustación del abundante compango. Resulta un plato muy agradable, completo y que en tiempos pasados fue fundamental para el duro trabajo en el campo y para combatir el frío campurriano.



Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

La noche anterior se ponen las arvejas a remojo para que se hidraten. En una cazuela de fondo ancho se ponen todos los ingredientes, excepto las morcillas y las patatas, cubriendo bien con agua. Se comienza con un fuego fuerte hasta que comience a hervir el guiso, momento en que se baja el fuego, para que se haga lentamente.

A la media hora de la cocción, se añaden las patatas triscadas y la morcilla, a la que se la pincha para que no reviente; se sigue la cocción otra media hora a fuego suave. Al final, se sazona al gusto y se retira del fuego.

En un nuevo recipiente, si es de barro mejor, se cortan unas finas láminas de pan, que se colocan en el fondo y superponiendo sucesivas capas hasta completar todo el recipiente; se añade sobre éste el caldo del cocido y se pone a fuego lento durante unos 10 min.

Emplatado

Es un cocido típico de tres vuelcos: se sirve primero la sopa y después las arvejas separadas de su compango, a las que se las ha dado un último hervor a fuego fuerte durante 15 minutos.

Variantes

María Luisa García, en su clásica obra «El Arte de Cocinar», nos ofrece una forma distinta de elaborar este

suculento cocido de arvejas al hacerle muy ligero de carnes (pues solo incluye la ternera) y añadirle bastantes verduras como tomate, pimientos, cebolla, ajo, perejil, laurel, así como vino blanco, de tal forma que su elaboración se parece mucho al guisado de romería y que lo transcribe así: «Se corta la carne en trozos pequeños, se sazona con ajo machacado y se deja reposar un cuarto de hora. En una tartera se pone aceite. Cuando esté caliente se rehoga la carne hasta que esté dorada; seguidamente se añade la cebolla picada en el tomate (sin piel), un diente de ajo machacado en el mortero con una rama de perejil desleído con el vino blanco, se sazona y se deja cocer lentamente, agregando de vez en cuando agua en pequeñas cantidades, procurando que tenga bastante salsa. A media cocción se agrega el pimiento picado; se sigue cociendo hasta que esté tierna.

Los guisantes se ponen a cocer en agua fría, después de haberlos puesto en remojo (en agua fría) la noche anterior. Deben estar siempre cubiertos de agua para que no suelten la piel y se les añadirá agua fría de vez en cuando.

Una vez cocidos se juntan con la carne, se rectifica de sal, se deja cocer media hora más para que tome todo junto el gusto. Antes de servirlo se deja reposar un rato».

Cocido pasiego



Ingredientes

- 300 g de garbanzos
- 500 g de berza
- 200 g de patata
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 puerro
- 4 dientes de ajo
- 1 morcilla pasiega
- ½ kg de carne de oveja
- 200 g de tocino
- 200 g de chorizo
- Pan pasiego
- Sal
- Aceite

La cocina cántabra goza de gran variedad de platos «fuertes» y contundentes de cuchara, entre los que destacan los cocidos, perfectos para hacer frente al clima de la montaña y al duro trabajo en el campo, además de estar elaborados con productos de temporada, autóctonos y de calidad, como pueden ser los cultivos de la zona (berza, legumbres, patata) y el ganado (oveja, cabra, vaca, cerdo). La web turística Valles Pasiegos, recoge la Guía Gastronómica de los Valles Pasiegos, que incluye entre otras grandes recetas del valle, la del cocido pasiego.



Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se ponen a remojo los garbanzos la noche anterior. En un puchero, se cuecen los garbanzos con la carne, el chorizo, la zanahoria, la cebolla y el tocino.

Se pica la berza, y se cuece por separado durante 20 minutos en agua con sal.

Transcurrido ese tiempo, se incorpora a la berza la morcilla entera y las patatas picadas en cachelas, dejando cocer el conjunto durante 15 minutos, momento en que se retira y reserva la morcilla.

En una sartén con aceite de oliva, se hace un refrito de ajos y se añade la berza escurrida.

Se cuele el caldo de los garbanzos para hacer con él una sopa con el pan pasiego.

Emplatado

Se presentan los garbanzos en la base del plato con la berza y el compañero por encima, y aparte la sopa de pan.

Variantes

Es un cocido que podría considerarse a caballo entre el afamado montañés y el lebaniego, al tener elementos comunes a ambos: los garbanzos y la sopa del lebaniego, y la berza del montañés, con la peculiaridad de que emplea carne de oveja.

Arroz del Pedrón de Parayo



Ingredientes

- 1 kg de arroz
- 1 kg de anguilas o congrio
- 1 kg de cangrejos de río
- 4 cebollas grandes
- 4 o 5 tomates no muy maduros
- 1 vaso de vino blanco
- 1 copa de brandy
- 4 granos de clavo

- Caldo en doble cantidad que arroz
- Sal
- Ajo
- Aceite
- Pimienta

* Las cantidades no son fijas, ya que dependían de los productos que aportara cada uno de los amigos

Es un plato de sabor contundente, de carácter ocasional típico de cualquier encuentro con un grupo de amigos. Según se tiene constancia, allá por los años 40 ó 50 se preparaba este plato por San Pedro, junto al Pedrón de Parayo, donde se reunían para poder charlar y descansar un poco de los quehaceres cotidianos. *«Dos días antes, unos ponían cuerdas para pescar las anguilas. La víspera, otros iban a pescar los cangrejos a Villasevil. Otros robaban los tomates. Y con todo lo que llevaban, preparaban un plato de arroz, por lo que las cantidades no son fijas, ya que dependían de los productos que aportara cada uno de los amigos».*

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se capan los cangrejos para que no amarguen de la siguiente manera: se coge la aleta central de la cola del cangrejo y se le da media vuelta, arrancándola suavemente de la cola para que arrastre el intestino del cangrejo que daría un sabor amargo.

En una sartén, se sofríen los cangrejos en el aceite hasta que empiecen a tomar color rojo.

Se añade el brandy y se le prende fuego hasta que se consuma. Se reservan los cangrejos.

En otra sartén se sofríe la cebolla muy picada, los ajos y el tomate sin piel cortados en trozos menudos. Se sazonan y se añden los clavos y la pimienta. Cuando el sofrito está pasado, se añaden los cangrejos, el vino blanco y las anguilas cortadas en trozos, manteniendo a fuego vivo hasta que reduzca el vino.

Se vierten los pescados con la salsa sobre una paella y se añade el arroz rehogándolo en la misma.

Se echa el caldo y se cuece a fuego vivo durante 5 minutos y luego 15 minutos a fuego más lento.

Emplatado

Se deja reposar el plato durante 5 minutos, y ya está listo para servir.

Pollo marino



Ingredientes

- 1 kg de bonito fresco (cola)
- 400 g de cebolla
- 200 g de pimientos rojos asados
- 100 g de zanahorias
- 2 pimientos verdes
- 2 pimientos choriceros
- 5 dientes de ajo
- 1/2 l de caldo de pescado
- 1/2 l de aceite de oliva
- 1 cacillo de jugo de carne
- 4 huevos
- Zumo de 2 limones
- 1 vaso de vino blanco
- Sal, perejil, pimienta negra y blanca

El pollo marino es uno de los platos más típicos de la cocina marinera y originario de Laredo. Cuentan que allá por los años sesenta, en un barco del puerto de Laredo que faenaba en la costera del bonito, los tripulantes se dirigieron al cocinero de la nave para reclamarle algo de carne en el menú diario, compuesto casi siempre con lo que ofrecía la mar. Aquellos fornidos hombres llevaban días comiendo marmita, bonito frito y otros pescados típicos de las aguas del Cantábrico en los meses de verano. Así que aquel profesional de los fogones se puso manos a la obra para, en unos días, conseguir darles a los marineros gato por liebre. «Disfrazando» el bonito de tal modo que se asemejara en sabor del pollo. Un falso plato de pollo que, hoy en día, es uno de los clásicos de la cocina pejina.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se pone 1/4 de litro de aceite de oliva en una cazuela, y se rehogan a fuego suave todas las verduras previamente peladas y picadas, hasta que tomen un ligero tono tostado.

Se añaden la harina y el vino blanco y se deja reducir antes de añadir la pimienta y el caldo, cuyo conjunto se deja hervir unos minutos. Posteriormente se rectifica de sal y se pasa por la batidora y el chino.

Por otra parte, se limpia el bonito de sus partes rojas, piel y espinas y se hacen filetes de 1 centímetro de grosor. Se sazonan y se rocían con el zumo de limón. Se rebozan en harina y huevo, y se frien.

Se colocan los filetes preferentemente en una cazuela de barro y se echa la salsa por encima, para hervir unos minutos el conjunto y que se impregnen los sabores. Momento en el que ya estar listo para servir y consumir.

Emplatado

Se puede dejar reposar de un día para otro, en el que potenciará su sabor.

MerDOSOS de espinama (postre)



Ingredientes

Masa firme

- 1 kg de harina de maíz y trigo
- ¼ l de sangre de cerdo
- 100 g de manteca de cerdo
- 4 huevos
- 1 l de leche
- 200 g de miel de Liébana
- Sal

Masa líquida

- 1 l de sangre de cerdo
- 200 g de harina de maíz
- 1 taza de leche
- Manteca de cerdo para la sartén
- 3 huevos
- Miel de Liébana
- Sal
- Agua

Es uno de los platos ancestrales procedentes de la matanza del cerdo. Receta que puede asemejarse a una variante del frisuelo lebaniego, pero que se hacía únicamente durante la época de la matanza, puesto que era el único momento en el que se podía disponer de sangre fresca para poder realizarla.

Suelen encontrarse algunas variantes que añaden huevo o no, y que realizan una masa más espesa para elaborar una especie de «tortitas», si bien la original es más líquida y en forma de crêpe bien fina. La harina que originalmente se encuentra en la zona de Liébana es la de maíz, aunque se puede emplear harina de trigo para aligerar la masa, o una combinación de ambas. Este postre se degustaba en familia o con amigos y vecinos que habían participado en la matanza del cerdo.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se prepara un caldo de cebolla y se deja enfriar para después añadir al batu.

Para elaborar el batu se bate un huevo con un poco de sal. Se le añade una medida del caldo de cebolla, dos medidas de leche y una de sangre. Se bate todo junto con unas varillas.

Se separa la mitad del batu y se le va añadiendo harina hasta que espesa. Una vez ha espesado se añade el resto del batu y se remueve hasta que tenga una consistencia de crema ligera. Se deja reposar al menos una hora.

En una sartén con caliente se va echando un cazo de batu y se van haciendo unas especies de crepes.

Emplatado

Una vez cuajado, se vuelca el merDOSOS sobre un plato, y se espolvorea miel o azúcar sobre él, pudiendo enrollarse para su consumo.

Variantes

En la Posada de Cucayo emplean otra variante en la receta líquida: No emplea huevos y añade agua para cocer

ajo, cebolla picada y perejil con un poco de sal y emplea la misma proporción de leche, sangre y el agua de la cocción. La sangre del cerdo que emplean es la que queda en el esternón, una vez desangrado el chon, ya que es de mayor calidad.

Ese hervido se deja enfriar y se le añade leche y harina para espesarlo, y finalmente la sangre. Una vez tenemos hecha la mezcla, denominada «batu», se deja reposar un par de horas.

Se añade manteca de cerdo en la sartén y se pone al fuego para hacer la crêpe; se vierte con ayuda de un caci-llo la suficiente cantidad de la masa como para que cubra el fondo de la sartén y que ésta no quede muy gruesa, y una vez cuajada, se le da la vuelta para que se termine de cuajar por el otro lado. No se debe dejar demasiado tiempo en la sartén.

Para realizar una masa más espesa y darle forma de «tortita», se amasa la harina con el resto de los ingredientes y se deja reposar un par de horas.

Con ésta masa se preparan unas tortitas delgadas. Se pone la sartén al fuego con la manteca y se frien las tortitas por ambos lados.

Finalmente se colocan en una cazuela de barro y se añade la miel por encima.

El licor del peregrino (bebida)

Ingredientes

- 1 l de orujo lebaniego
- 3 cucharadas de miel
- 3 manzanas
- 3 plátanos
- 3 melocotones
- 2 uvas negras/persona
- 3 uvas pasas/persona

Contaba Plinio el Joven, que los cántabros, de la antigüedad al final de sus comidas tomaban un licor hecho con vino y cien hierbas, cuya composición era secreta, bajo pena de muerte para el trasgresor.

Este licor o un derivado, ya hecho con destilados de vinos, se repartía en hospederías y conventos a los agotados peregrinos del Camino de Santiago. En ese reparto tenían preferencia los enfermos y los cojos.

En los actos de ceremonia que rodean al licor del peregrino se genera un ambiente de «ritual», donde los asistentes responden al estribillo de: «Pecho cántabro», con un contundente «¡Adelante!»... unido al embrujo de las llamas del orujo...

El Dr. Arroyo recupera un licor similar elaborado con orujo y miel, añadiéndole algunas frutas y flameándolo todo para rebajar su contenido en alcohol.

Preparación

Se vierte el orujo en una cazuela adecuada y se enciende el fuego. Se añade la miel y las frutas picadas en dados. Se calienta un poco la mezcla y se prende fuego la mezcla. Después, ayudados de un cucharón perforado con el que se revolverá el preparado, se levanta el licor y se deja caer ardiendo a la caldera para que se quemé el alcohol de una forma general y laminar. Cuando la llama azul se vuelva roja se apaga la mezcla. Para finalizar se añaden unos cubitos de hielo o agua muy fría.

Variantes

Pudiera pensarse que es una copia de la queimada gallega, sin embargo, la forma de destilar el orujo en Liébana es diferente a la del resto de España. Así por ejemplo, el orujo de la comarca de Liébana se destila en alquitara, mientras que el gallego lo hace en alambique.

Referencias

www.elcandelario.com
www.eldiariomontanes.es
www.rtve.es
www.youtube.com
[es-es.facebook.com](https://www.facebook.com/es-es)
www.vivecampoo.es
lacantabriaburgalesa.wordpress.com
www.vallespasiegos.org
turismoruralremona.es
www.cantabriarural.com
diariodegastronomia.com
<https://www.editorialbuencamino.com/textos/camino-de-santiago/el-orujo-licor-del-peregrino/>
<https://musgosu.wordpress.com/2007/08/25/cocidopasiego/>
<https://xn--cabaasconencanto-9tb.com/gastronomia-cantabra-cocido/>

Bibliografía

Recetario zapico de la cocina de Cantabria
Zacarías Puente Herbosa. Gozar de Cantabria por la boca