



Castilla y León

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Castilla y León

AUTORES COORDINADORES DEL TRABAJO:

Maricarmen Ramos Castro, Luis Calaveras Zapatero y Teresa María López Díaz¹

¹ *Ciencia y Tecnología de los Alimentos. Universidad de León*

LEÓN:

*Fundación Conrado Blanco, Carmen González, Emilia Domínguez, José Santos Cadierno,
Luis Mantecón, José Marcos Manjón*

SEGOVIA:

Prof. Dr. Rafael Urrialde, PhD. Prof. Honorífico Universidad Complutense de Madrid.
*Académico Correspondiente de la Real Academia Europea de Doctores. Vocal Honorífico de Alimentación
del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos*

Cándido López-Cuerdo. Cocinero y empresario. Mesón de Cándido, Segovia

CORRESPONDENCIA:

Maricarmen Ramos Castro. mrc55@yahoo.com

Fecha recibido: 25 noviembre 2021 / Fecha aceptado: 10 diciembre 2021

Resumen

La gastronomía de Castilla y León tiene su base en los cocidos y los asados, además de un gran surtido de dulces. Destacan los asados de cordero, y de cochinitillo. También destacan el cerdo y los embutidos como la morcilla, el jamón o los chorizos. Las legumbres (alubia de Saldaña, judías de El Barco de Ávila, judiones de La Granja, lentejas de la Armuña, garbanzos de Fuentesauco, etcétera) son protagonistas de los cocidos y las humildes y excelentes sopas de ajo. El pan es un elemento imprescindible en esta tierra cerealista.

Palabras clave: *Castilla y León, cocido, asado, carne, legumbre.*

Abstract

The gastronomy of Castilla y León is based on stews and roasts, as well as a wide assortment of sweets. The roast lamb and suckling pig stand out. The pork and sausages such as black pudding, ham or chorizos also stand out. Legumes (beans from Saldaña, beans from El Barco de Ávila, kidney beans from La Granja, lentils from La Armuña, chickpeas from Fuentesauco, etc.) are the protagonists of the stews and the humble and excellent garlic soups. Bread is an essential element in this cereal land.

Key words: *Castilla y León, cooked, roasted, meat, legumes.*

Introducción

Es comunidad gran riqueza histórica y artística, pero debemos resaltar también su riqueza gastronómica. En ella podemos destacar los ricos asados de cochinillos y corderos. La gastronomía de Castilla y León, comunidad autónoma se basa en los cocidos y los asados, además de un gran surtido de dulces. Se distinguen también por su exquisito sabor la caldereta de cordero, la morcilla, las legumbres (alubia, judías, lentejas, garbanzos, entre otros) y las humildes y excelentes sopas de ajo.

Asimismo, destacan el cerdo y los embutidos, presentes en toda Castilla y León, pero que alcanzan su cumbre en Salamanca con el jamón de Guijuelo y en Segovia con el chorizo de Cantimpalos, entre otros, o en León, con la cecina de León (de vacuno, chivo u otras) o el botillo del Bierzo, el hornazo de Salamanca. Los quesos también brillan con luz propia, como el leonés de Valdeón o el palentino del Cerrato. No deben olvidarse los distintos tipos de empanadas.

El acompañante tradicional de sus platos es el pan. Originalmente la sopa de ajo era una comida de campesinos a base de ajo, huevo y pan.

Hay ingredientes que se pueden distinguir de otros en la cocina castellana y en la leonesa: la manteca de cerdo o el aceite de oliva, el ajo, la almendra, el azafrán,

el chorizo, los garbanzos, el pimentón, los pimientos picantes o guindillas y el queso.

En Castilla y León no puede faltar acompañar tan distinguidos platos con una amplia selección de vinos: los tintos, rosados, claretes, blancos y espumosos son protagonistas indiscutibles en las buenas mesas leonesas y castellanas. La Ribera del Duero es una de las mejores comarcas vinícolas del mundo, con el tan famoso Vega Sicilia, sin olvidarnos de los vinos del Bierzo.

Los postres de la cocina tradicional Castellano-Leonesa ofrecen una amplia variedad: mantecadas de Astorga, la empiñonada de Aranda de Duero, las nueces con nata salmantinas, el rebojo zamorano, los suspiros de monja de Cuéllar, los pestiños castellanos, el arroz con leche, el flan de Castilla, hojuelas, marañuelas leonesas, membrillo de Castilla, natillas de Zamora, rosquillas, torrijas de pan, yemas de Santa Teresa y pastas de San Juan de la Cruz abulenses.

Las elaboraciones tradicionales de postres y dulces, en ocasiones se deben a antiguos monasterios y conventos: lazos de San Guillermo, yemas de Santa Teresa, de Ávila, rosquillas de Santa Rosa, típicas del monasterio Nuestra Señora de la Piedad de Palencia, bizcochos de San Lorenzo, virutas de San José, rosquillas del Ángel de Zamora, y un largo, etc.

El botillo del Bierzo



Ingredientes

- 1 botillo del bierzo
- 4 chorizos frescos
- 1 repollo mediano
- 4 patatas

La historia del Botillo del Bierzo, sus posibles orígenes, su significado y representación en la gastronomía berciana, son toda una tradición que encierra este rico manjar.

El Botillo del Bierzo es uno de los productos de excelencia que nos ofrece El Bierzo, un plato principal que se disfruta sobre todo en invierno y que el cuerpo agradece por su aporte calórico.

Parece ser que la historia del Botillo se remonta a la época romana, cuando los romanos explotaban los recursos auríferos de la comarca de la provincia leonesa. Se produjo un intercambio cultural y los romanos legaron parte de su cultura agrícola y ganadera.

Por su parte, el término botillo deriva del término latino «botellus o *botulus*», su traducción sería salchicha, chorizo, morcilla... aunque como ya sabemos, en realidad el botillo está elaborado con diferentes partes de la carne y huesos del cerdo, costillas, rabo, lengua, carrillera, espinazo, etc., todo dependerá de quienes lo elaboran, pequeños matices que diferencian el sabor del botillo elaborado en cada pueblo berciano.

En realidad, no queda muy claro el origen del Botillo del Bierzo, algunos historiadores creen que se trata de un producto de origen romano, el botellus romano al que hace referencia el gastrónomo Marcus Gavius Apicius del siglo I D. C., en el libro *De re coquinaria*, podría ser el antecedente del Botillo del Bierzo... Otros creen que fueron los monjes del Monasterio de Carracedo, situado en la sima berciana y que se remonta al año 990. También se cree que pudo ser concebido por un monje eremita, de hecho, en ambos casos se alude al término *butiro*, *botulus* o *botellus* en los documentos (inventarios de alimentos) que se guardan de esa época, al final del primer milenio. Lo cierto es que el Botillo del Bierzo terminó convirtiéndose en un manjar para los más pudientes y las grandes personalidades, reyes, obispos, etc.

Técnica culinaria

Adobado/Macerado /Cocido.

Preparación

El proceso de elaboración del botillo se lleva a cabo en distintas etapas que se deben realizar en un mínimo de cinco días. La primera es la selección de materias primas y troceado: costillas, rabo espinazo, paleta, carrillera y lengua que se escogen para ser troceados en porciones regulares. Se usa siempre carne fresca en la elaboración.

Una vez troceado, se continúa con el adobado y embutido. Se procede al adobo añadiendo a las partes troceadas sal, pimentón, ajo y especias. Después se embute en la tripa, que a su vez se ha sazonado y adobado previamente.

Posteriormente se ahúma. Este es un punto fundamental que le confiere el sabor particular a todos los embutidos del Bierzo. Se realiza con el humo producido al quemar leña de roble o encina durante al menos un día.

Para finalizar se realiza el secado. Este proceso se realiza durante dos días en secaderos preparados al efecto para

eliminar el agua y que el botillo adquiera una mayor consistencia. Se puede decir que, aunque esos cinco días sean el tiempo mínimo, la media está en torno a los nueve días.

Para comerlo, se pone a cocer el botillo en una olla, a fuego lento. Un botillo que pese un kg deberá cocer unas dos horas. 45 minutos antes de su plena cocción incorporamos la verdura. Y, por último, treinta minutos antes de la cocción, se añaden las patatas y el chorizo fresco. Su salsa roja será el complemento ideal que dará color, aroma y sabor a las verduras y a las patatas.

Emplatado

Se sirve en una fuente honda, con los aditamentos rodeando el botillo.

Bibliografía

- Receta Botillo berciano tradicional. Leon taste, 16 de junio de 2020 [<https://leontaste.es/receta-botillo-berciano-tradicional>]
- VelSid. Historia del Botillo del Bierzo. Gastronomía y cía. 11 de enero de 2010. [<https://gastronomiaycia.republica.com/2010/01/11/historia-del-botillo-del-bierzo/>]

Cocido maragato



Ingredientes

- 300 g de garbanzos
- 200 g de lacón
- 250 g de cecina
- 250 g de gallina
- 400 g de morcillo
- 50 g de tocino
- 1 hueso de caña
- 1 hueso de jamón
- 1 chorizo fresco
- 1 oreja de cerdo
- 1 manita de cerdo fresca
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 gr de patatas
- 1/2 berza de asa de cántaro
- 100 g de fideos medianos
- Aceite de oliva virgen
- Pimentón
- Perejil
- Sal
- Agua

Para el relleno:

- 2 huevos
- 150 g de miga de pan del día anterior
- 1 diente de ajo
- 50 g de jamón en trocitos menudos
- 50 g de chorizo en trocitos muy pequeños

Tiene historia el cocido maragato, aunque la que se cuenta como leyenda no es la verdadera. No es cierto, y por lo tanto no está probado, que las tropas francesas de Napoleón se dispusiesen a atacar a un destacamento de soldados españoles, justo cuando tenían todo dispuesto para empezar a comer. La leyenda afirma que el capitán, molesto por la inoportunidad del ataque, decidió que como ya se había producido el «toque de fagina» (toque de corneta), que indicaba la finalización del trabajo y la llegada de la hora de comer, «había que comer», pero empezando por la carne, siguiendo los garbanzos y las hortalizas y terminando con la sopa, que era la parte menos apreciada del rancho.

«Pero la verdadera historia del cocido maragato» es que en la provincia de León hay una comarca, tradicionalmente dedicada a la agricultura, que siempre se llamó La Somoza, pero unos cuantos lugareños decidieron, en el siglo XVI, dedicarse al transporte de mercancías a pesar de las dificultades, porque no había apenas caminos. Muchos de los arrieros eran también mercaderes de sus propias producciones, por lo que se les conocía como «Mercator» o «Mericanos», lo que terminó derivando en «Maragatos» y, como cada vez eran más los que eligieron esta profesión, la anterior Somoza, cambió su denominación y pasó a ser «La Maragatería».

La dureza del oficio del arriero era dura, porque exigía saber llegar y sobre todo no llegar tarde, para que sus mercancías, muchas veces perecederas, estuviesen en perfecto estado. Además, necesitaban una comida contundente para combatir el frío, por lo que encontraron en el cocido maragato el adecuado yantar. Lo llevaban hecho, en tarteras y en una parada del camino lo calentaban, pero sucedía que si se comían primero la sopa y mantenían el resto de los alimentos al fuego se les reseca demasiado, pero si los apartaban al punto de calor se les enfriaban los garbanzos y la carne, por lo que «encontraron la solución invirtiendo el orden de la ingesta». Más tarde comprobaron que esta forma de comer hace más digerible el plato, por ello incorporaron el descubrimiento a la práctica diaria, convirtiéndolo en costumbre y haciendo famoso el cocido maragato en la gastronomía española.

Se da la circunstancia de que, en toda la provincia de León, pero en concreto en La Maragatería hay unos magníficos ingredientes para elaborar el plato. Empezando por los garbanzos, que son pequeños, redondos, de pico poco marcado, que recuerda por su forma al del gorrión (pardal) y que una vez cocidos, la textura es mantecosa y la piel imperceptible.

Para los ingredientes del auténtico cocido maragato, dice Félix Pacho Reyero, que defiende la inviolabilidad de la receta y las características de cada uno de sus componentes, que una diferencia significativa con los demás cocidos que en el mundo existen es que debe «llevar siete carnes diferentes», si no se cuentan las chacinas y si eso se hace llegar hasta diez. por ejemplo, ha de llevar cecina, que ha de ser de vaca de león,



porque da más sabor que el que pueden dar cuando proceden de otros animales (caballo, castrón etc. etc., también es conveniente que lleve pizpierno, que es el nombre que recibe el lacón en la comarca y mejor si es el codillo, porque es más suave y sabroso, también debe de llevar morcillo, que tiene que ser de vaca o de novilla porque, según los entendidos, (los de animales machos no hacen buen caldo), imprescindible la gallina, mejor si es de corral y no importa que sea vieja, retirada de la producción de huevos, aunque es necesario que esté bien alimentada, el morro de cerdo, da carácter y suavidad, sobre todo si se complementan con un pie del mismo animal y una oreja, bien curada, incluso un poco seca, porque se rehidrata durante la cocción y por supuesto tocino, de manta, muy blanco, de los que se quedan transparentes y se deshacen cuando se pringa el pan. también es necesario un único embutido el chorizo, que ha de ser de león y picante, excluir siempre la morcilla, porque oscurece el sabor del conjunto, imprescindible, la patata y la berza, que se ha de recoger en la misma mañana y evitar las demás hortalizas, para espesar el caldo lo mejor es el pan bregado de hogaza y en su defecto fideos.

Y para acompañar a este ostentoso cocido maragato, lo mejor es un buen vino del Bierzo, de la variedad mencia, que tiene cuerpo y sabores con los que compagina estupendamente.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Los garbanzos deberán estar a remojo desde la noche anterior, en agua templada y con dos cucharadas de sal. En una cazuela grande, se ponen todos los ingredientes, menos los garbanzos, la patata, los fideos y la berza. Se cubren con agua y se cuecen. Cuando lleve más o menos 1 hora de cocción, se le añaden los garbanzos, después de escurridos. Esperar a que rompa de nuevo a hervir para dejar la cocción a fuego lento. Todo ello deberá de cocer muy despacio a fuego muy lento y durante 4 horas mínimo, media hora antes de finalizar se añaden las patatas y la sal.

El repollo de berza, lavado y troceado se pone a cocer aparte durante media hora, aproximadamente. A continuación, se pelan y filetean los ajos. En una sartén con el aceite de oliva se doran los ajos, seguidamente se retira la sartén del fuego, y se le añade el sofrito un poco de perejil picado y el pimentón, mezclándolo todo bien. Se juntan las patatas con la berza y se riegan con este refrito.

Para la preparación de la sopa se retira una parte del caldo del cocido, dejando siempre algo para que no se seque la carne, se pone a hervir y se le añaden los fideos, dejando que cuezan entre 15 y 20 minutos.

Para hacer el relleno se baten los huevos y se les añade el pan, el jamón, el chorizo, los ajos, todo ello muy picadito, se frie como si fuera una tortilla (también se

pueden hacer individuales), y se le añade a la cazuela donde tenemos ya todo cocido, da un pequeño hervor de 5 ó 10 minutos para que ablanden un poquito.

Una de las claves para obtener un buen cocido, es que la cocción se haga lentamente y que se espume la cazuela repetidamente. Si hay que añadir agua, ésta debe ser caliente.

Emplatado

El cocido maragato, se consume en el siguiente orden: primero las carnes, el tocino, la oreja, el relleno, el chorizo, etc. A continuación, los garbanzos con el repollo y la patata y finalmente la sopa.

Como postre siempre las natillas con bizcocho de soletilla o galleta redonda por encima.

Variantes

No tiene receta única porque como todos los cocidos, además de los garbanzos que, si son imprescindibles, los demás componentes están en función de las disponibilidades, porque como todos los demás son sustituibles, aunque hay unas líneas de correcta elaboración que son de obligado cumplimiento.

Bibliografía

- Ismael Díaz Yubero. La verdadera historia del cocido maragato. Diario el rural, 27 de agosto de 2019. [<http://eldiariorural.es/la-verdadera-historia-del-cocido-maragato/>]
- La receta genuina del cocido maragato. Diario de Gastronomía, 25-07-2015 [<https://diariodegastronomia.com/la-receta-genuina-del-cocido-maragato/>]

Potaje bañezano



Ingredientes

- Garbanzos
- Arroz
- Cebolleta
- Aceite
- Ajo
- Perejil
- Pimentón
- Laurel
- Sal

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

El día antes se ponen a remojo los garbanzos con agua templada y un poco de sal. Cuando se vayan a preparar en la misma olla, previamente se echa agua y ha de estar templada, se aparta la necesaria para lavar los garbanzos y posteriormente ya se echasn a la olla a cocer, añadiendo el aceite y ajo y perejil machacado (Tiempo aproximado en ollas rápidas 15 minutos).

Una vez cocidos se añade el arroz, con la olla abierta se cuece 20 minutos y finalmente se sofreíe en una sartén cebolleta picadita y pimentón que se volcará a

continuación en la olla para que de un hervor y listo para servir.

Emplatado

Recomiendan que repose un poco.

Variantes

Se puede añadir una hoja de laurel (es opcional).

Bibliografía

El Potaje: desde su origen hasta nuestros días. El Adelanto bañezano, 20 de marzo de 2013. <http://adelantobanezano.com/?p=11244>

Fotografía: Juez Cofradía Nuestra Señora de las Angustias, Luis Mantecón (La Bañeza, León).

Alubias a la bañezana



Ingredientes

- Alubias
- Oreja
- Pata
- Panceta
- Chorizo de cerdo
- Ajo
- Laurel
- Pimentón
- Cebolla
- Aceite
- Harina

Sabemos que en la época de los romanos existió en la hoy Quintana del Marco, uno de esos «fundus» o granjas agrícolas consideradas entonces como explotación modélica. La calidad del terreno y las finas aguas empleadas para el riego daban un sabor y un exquisito gusto a las alubias en estos pagos cultivadas. Muy



próximo a este «fundus», se asentaba un pequeño núcleo de población, un lugar a penas conocido, ya que la ciudad de Bedunia, con su pujanza comercial y militar, eclipsaba y absorbía el nombre de la que con el correr del tiempo, sería la industriosa y mercantil La Bañeza. También que los inteligentes y avisados mercaderes de esta villa abastecían a las huestes, a las mesnadas y a los ejércitos de la reconquista.

Siglos más tarde en carabelas y galeones, cruzaban océanos y mares, las alubias de La Bañeza.

La narración de un hecho de Fernando III el Santo, había partido de Benavente con un poderoso ejército a la conquista de Córdoba. En un cálido atardecer cuando Fernando III, inspeccionaba el campamento, notó un exquisito aroma que sutil y delicado se escapaba de una olla, ante la cual unos mesnaderos charlaban, evocando nostálgicamente su querida villa del viejo Reino De León. Fernando III, se acerca y pregunta que es lo que están condimentando, pues el tufillo que de allí se desprende, estimula y aviva el apetito. Los bañezanos respetuosamente le saludan y el más joven del grupo, un vivaracho joven llamado Juan González, le invita a probar, lo que el rey ya sólo por el aroma ha considerado como excelente manjar. Fernando III, acepta. Lo prueba y paladea y pregunta por el nombre del tal guiso y Juan González, rápido y sonriente responde: «señor: son alubias a la bañezana».

Incluso hay bellos escritos de colaboradores periodistas, haciendo homenaje de nuestras alubias:

*«Doña urraca y doña sol
de la torre del castillo
se tiraron de cabeza
porque no las daba el conde
alubias de La Bañeza
tierras de pan y de vino
tierras de probada nobleza
tierras que siempre han sido
de alubias de La Bañeza».*

Como comentario, en el año 1880 un almacenista bañezano, Toribio Gonzalez Cascon, consigue introducir las en los importantes mercados de Bilbao, San Sebastián, Madrid y Sevilla entre otras ciudades.

Es un plato por excelencia tan de nuestra Bañeza, que desde hace 18 años y siempre el tercer domingo de septiembre se viene celebrando esta tradición. En la plaza mayor se hacen ante el público aproximadamente 6.000 raciones de «alubias y picadito trozos de chorizo en cuencos de barro, con pan bebida y un postre y que luego la gente se come allí en la plaza y alrededores.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se ponen en remojo y en agua fría, la noche anterior las alubias.

Al día siguiente se cuecen con una cebolla pequeña, ajo y laurel a fuego muy lento.

Aparte en un recipiente se pone a cocer todo lo del cerdo.

Cuando están las alubias ya cocidas, se retiran del fuego.

En una sartén se echan la cebolla muy picada, el ajo y aceite de oliva virgen, se dejan fondear y se agrega pimentón y harina al caldo de la cocción del cerdo. Se deja cocer unos minutos y se le añade a las alubias. Se deja unos dos o tres minutos nada más, para que no se mezclen los sabores.

Fotografía: Revista Dgusta León; Asociación de Hostelería y Turismo de León, nº2, año 2019.

Fuente: Fundación Conrado Blanco.

Sopas de trucha



Ingredientes

- Truchas
- Pan duro de hogaza
- Agua
- Laurel
- Ajo
- Pimentón
- Cebolla
- Pimentón dulce o picante
- Aceite de oliva virgen
- Sal marina

El origen de las truchas, en su mayoría proceden de los ríos de León, bien del Órbigo, Esla o el Porma. Es una sopa típica de la cocina leonesa, pero que principalmente se hace en la comarca del Órbigo. Concretamente en Hospital de Órbigo, siguen manteniendo la receta original que antiguamente llamaban «*Sopas Con Truchas*», lo suelen presentar en cazuelas de barro, con los lomos de trucha sin espinas ni piel, sobre un lecho de pan impregnado de caldo (que previamente han cocido). Lo importante de este plato es que el pan no se desmigüe, que se mantenga sólido y empapado.

A pesar de comerlas en cualquier época del año, hay una fecha especial, que es el primer fin de semana del mes de junio en la que se conmemora, la gesta heroica de D. Suero de Quiñones y nueve caballeros que, en el verano de 1434, rompieron lanzas contra decenas de nobles llegados de toda Europa.

Este torneo y que todos los años vienen celebrando con una fiesta de recreación histórica en la que se implican todos los vecinos, las mujeres ataviadas con largos vestidos de terciopelo y caballeros con túnicas, espadas y escudos arqueros, monjes, mesoneros y campesinos, hay un mercado medieval durante esos días que asientan en la plaza mayor de la villa.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se pone a cocer una cazuela con agua, se le añade cebolla troceada y un poco de aceite de oliva, cuando comience a hervir se le añaden las truchas previamente limpias y mejor cortadas en 2 ó 3 rajadas.

Aparte en el mortero se machaca ajo con sal y media cucharadita de pimentón, ligándose todo bien con un chorrito de aceite y un poco de caldo de cocer las truchas.

Esta mezcla se añade a la cocción del resto del caldo.

Emplatado

En una cazuela de barro, se coloca el pan cortado en rebanadas muy finas. Cuando las truchas están cocidas, se sacan los trozos, para ponerlos sobre el pan y seguidamente verter el caldo por encima.

Bibliografía

José Vicente Andrés Pérez, (vecino de Hospital de Órbigo, León).

Eudosia Nistal Sánchez. Mis recuerdos y El aroma de tus Guisos. Eudosia Nistal Sánchez, 2021.

Fotografía: Izquierda: Adelanto bañezano (semanario de La Bañeza, León). Derecha: Copyright @ Teve 2019-20.

Sopa de ajo con patatas



Ingredientes

- Aceite
- Pan de varios días
- Agua
- Pimentón
- Ajo
- Unto
- Pimiento rojo en tiras finas
- Patatas
- Huevo (opcional)
- Pan de hogaza (este mejor de varios días)

Un plato típico de La Bañeza y su comarca, son las sopas de ajo, son diferentes a otras que llevan la misma denominación, estas se sirven siempre en cazuelas de barro y de Jiménez De Jamuz, con su correspondiente cuchara de madera, hay algo muy importante, después de paladear su rico sabor, se echa un vasito de buen vino, en el interior de la cazuela con el fin de lavar las paredes del interior de la cazuela y despacio se bebe para hacer bien la digestión.

Siete virtudes tienen las sopas de ajo: quitan el hambre, dan poca sed, hacen dormir y digerir, nunca enfadan, siempre agradan y crían la cara colorada.

El vino después del caldo y las sopas es elogiado con todos los refranes, tiene razones como: Contribuir a la disolución de las grasas, haciéndolas más digeribles.

«Tomar después de las sopas un buen trago de buen vino, evita médicos»

«El buen caldo y el buen vino, abre el camino»

«Por mucha cena, nunca la noche es buena

Cena temprano y vivirás sano

Abusar es mal usar

Lo cocido, bien cocido y lo asado, mal asado

Lo caliente es lo que hace buen vientre

Caliente la comida y fría la bebida»

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

En un pote o cazuela, se pone a hervir el agua con un trocito de unto y un trozo de pimiento rojo y sal y añadir trocitos de patata al gusto. A parte en la cazuela de barro, se miga el pan de hogaza retrasado en lonchas muy finas.

En un mortero, cuando está cocido el unto se retira al mortero, junto con el ajo y sal, se machaca. Una vez machacado, se echa aceite y pimentón (que puede ser dulce o picante), retirar el pimiento de la cazuela para tirar. Se saca un poco de caldo para deslavar el mortero

y se vuelca en la cazuela, dejando hervir unos segundos, esperar a que deje de hervir para repartir en las cazuelas.

Si se añade el huevo, previamente lo escalfaremos en la cazuela de barro, encima del pan. Importante que no se eche hirviendo el caldo a las sopas, porque como bien dice el dicho «sopas hervidas, sopas perdidas».

Emplatado

Se le echa al final el caldo en la cazuela y se dejan reposar.

Fotografía: Cedida por Luis Calaveras Zapatero (La Bañeza, León).

Fuentes: Fundación Conrado Blanco. M.^a Carmen Ramos.

Curro de navidad



Ingredientes

- 1 curro (pato)
- Cebolla
- Ajo
- Perejil
- Pimiento rojo
- Guindilla
- Tomate natural
- 1 copa de coñac
- Aceite virgen extra
- Sal

Información relativamente escasa, ya que las personas que aún siguen manteniendo esta tradición son escasas, porque ya no disponen de esos canales que pasaban por sus casas (refiriéndose a casas que normalmente estaban, bien en las entradas o salidas de los pueblos aledaños a La Bañeza, comarcas principalmente del Jamuz, Valduerna, etc.)

El tiempo de crianza es aproximadamente de cuatro meses, no recomiendan más tiempo porque la carne estaría excesivamente dura. Por la mañana se les dejaba en los estanques, riachuelos, lagunas, estanques etc. y al anochecer se les recogía para los habitáculos destinados a ellos. Quedaban reservados para la comida de Navidad.

Técnica culinaria

Pochado, guisado.

Preparación

En una cazuela grande se echa aceite y cebolla muy picadita, se rehoga y a continuación se incorpora el curro (ya despiezado) y se rehoga durante bastante tiempo (importante porque el rehogo solamente de cebolla con el curro, queda bien macerado y el sabor final es exquisito). Más tarde se va añadiendo el tomate natural, el pimiento rojo cortado en tiras y la guindilla, y se sigue rehogando.

Aparte en un mortero, se machaca ajo y perejil y se deslava con la copa de coñac, y acto seguido se añade al guiso. Si es necesario se añade un poco de agua, el tiempo estimado de cocción es aproximadamente de 1 hora u 1 hora y media.

Fotografía: Cedidas por Emilia (Quintana del Marco, León).

Fuentes: Emilia Dominguez (Quintana del Marco, León).

Estofado de patatas con ternillas



Ingredientes

- Ternillas de ternera
- Patata
- Aceite
- Ajos
- Cebolla
- Vino blanco
- Laurel
- Pimentón
- Agua
- Sal

En el siglo pasado, hubo un tiempo en que los vinos de La Bañeza eran apreciados y consumidos en muchas provincias españolas, refiriéndose a especialistas en viticultura y enología que fueron publicados en la revista *Agricultura* nº 42 del año 1932.

Bien, pues como consecuencia de la inmensa cantidad de viñedos que había, se necesitó mucha mano de obra en la época de la vendimia, qué a pesar de ser un trabajo duro y cansado, se convertía en un evento animado y que como resultado tendría sus compensaciones.

Para que las personas se sintieran fuertes y motivadas se les preparaban comidas que quedaran bien satisfechos los vendimiadores (por supuesto que se hacían especialmente en las viñas familiares).



Técnica culinaria

Cocido, guisado.

Preparación

En una tartera de barro de pereruela se echa aceite, cebolla y ajo (la cebolla y el ajo muy picadito) a fuego mínimo y se cocina hasta que quede pochado. A continuación, se agrega las ternillas de ternera y se rehogan durante un buen rato sin parar, se añaden troceadas las patatas y se sigue rehogando. A continuación, se añaden

el pimentón, el laurel y el vino blanco. Se sigue rehogando hasta que esté todo perfectamente mezclado que es entonces cuando se le podrá añadir el agua templada necesaria y la sal.

Se deja cociendo durante aproximadamente 20 ó 30 minutos (en función de las ternillas lo blanditas que sean).

Fotografía: Cedidas por Luis Calaveras Zapatero (La Bañeza, León).

Fuentes: Luis Calaveras Zapatero.

Tortilla de la vendimia



Ingredientes

- Aceite
- Patatas
- Huevos
- Sal

Para la salsa de vendimia:

- Aceite
- Cebolla,
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Salsa de tomate casero
- Pimentón

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

La tortilla previamente se hace normal, una tortilla española. El secreto de esta tortilla está en la salsa que se elabora posteriormente.

En una cazuela se prepara un pochado de aceite con cebolla, pimiento rojo y pimiento verde muy picadito, una vez hecho se le añade el pimentón y agua y se pone a

hervir, cuando esté en ebullición echamos la tortilla, que estará hirviendo durante cinco minutos a fuego lento.

En esta mezcla, es fundamental que la salsa no quede seca, con lo cual y en función del tamaño de la tortilla, se añadirá más o menos agua, para que quede ligada y se quede tanto la tortilla como la salsa jugosa.

Fotografía: Cedidas por Luis Calaveras Zapatero (La Bañeza, León).

Fuentes: Luis Calaveras Zapatero.

Ensalada de la siega

Ingredientes

- Patatas
- Huevos
- Bacalao
- Cebolla
- Sal
- Ajo
- Pimentón
- Laurel
- Aceite de oliva

De la misma manera que había cierta tradición de comidas en la época de la vendimia, también había para la siega en el campo, principalmente en la zona de la maragatería era la *ensalada de la siega*, que prácticamente, se comía todos los días.



Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Previamente se pone a remojo, 48 horas antes el bacalao, cambiando el agua varias veces. Se cuecen los huevos aparte.

Por otra parte, se ponen en pote a cocer las patatas en forma de cachelos, con agua sal y cebolla (esta en trozos grandes).

A continuación, se escalda el bacalao en el agua de cocer las patatas durante 2 ó 3 minutos, y se escurre el agua, reservando un vaso por si después hace falta hidratar.

Como final, en una sartén, se pone el aceite, los ajos picaditos y cuando están doraditos, se retira la sartén del fuego para añadirle el pimentón, se remueve.

Emplatado

En una fuente se colocan las patatas, las cebollas, los huevos en mitades y las tajadas de bacalao, se vierten los ajos dorados con el aceite sobre todos los ingredientes, y se deja enfriar.

Bibliografía

Eudisia Nistal Sánchez. Mis recuerdos y El aroma de tus Guisos. Eudisia Nistal Sánchez, 2021

Cangrejos de río



Ingredientes

- Cangrejos
- Ajo
- Guindilla
- Vino blanco
- Sal

Preparación de la salsa:

- Aceite
- Cebolla
- Ajos
- Perejil
- Pimentón
- Pimiento rojo
- Pimiento verde
- Tomate natural

Una tradición bañezana de hace más de dos siglos y que es posible que debido a la suerte de la confluencia de tres ríos que pasan por La Bañeza: Duerna, Tuerto Y Órbigo, haya sido motivo de que, al comienzo del mes de junio, se pueda pescar este delicioso crustáceo y que por estos ríos aún seguimos encontrando.

En aquella época, era motivo y excusa suficiente de reuniones familiares, para poder disfrutar de este delicioso cangrejo de esta comarca, aprovechando estos momentos de tertulia para ponerse al día de todas las noticias de actualidad.

Afición a la pesca es una tradición muy popular de esta zona, que aparte de los cangrejos, también se pueden pescar: truchas, ancas de rana, barbos, bogas o tencas (estos tres últimos prácticamente extinguidos).

Este crustáceo, se cocina de varias maneras, podemos incluirlo como aperitivo, (cangrejos aperitivos a la sartén), como acompañante de un segundo plato (salsa de cangrejos con tomate), y como plato principal (arroz con cangrejos), hay alguna variedad más de preparados, que de momento no incluyo.

Técnica culinaria

Guisado.

Preparación

En una sartén con un poco de aceite se añaden picaditos los ajos y la guindilla, cuando está pochado, se echa los cangrejos (se deben usar cangrejos vivos, ya que los muertos no sirven, y se limpian quitando la tripa por la parte final de la cola) y se rehogan durante unos minutos, tras lo cual se añade el vino blanco.

En una sartén, se añaden todas las verduras picadas en trozos muy pequeños, y se cocinan a fuego muy lento. Cuando están todas las verduras bien pochadas se le añade el pimentón y el tomate natural, y se sigue haciendo como unos diez minutos más.

Por último, se echan los cangrejos y se mezclan hasta queden bien integrados y se rehogan otros minutos más.

Emplatado

Servir los cangrejos calientes.



Variantes

Con los mismos ingredientes de la salsa de cangrejos con tomate, se puede elaborar arroz con cangrejos, con la única diferencia que la salsa de cangrejos, normalmente se tritura. En este caso, en una tartera se rehoga la salsa de cangrejos con el arroz, una vez rehogado se añade el

agua templada correspondiente para la cocción y cuando queden cinco minutos, se añaden los cangrejos o se colocan enteros sobre el arroz, o bien solo las colas.

Fotografía: ©2017 Chismes y Cacharros (blog de cocina).
Fuente: Carmen González (La Bañeza, León).

Bollos de San Lázaro



Ingredientes

- 1 kg de manteca de cerdo
- 10 yemas de huevo
- 2 huevos enteros
- 1 copa de jerez
- 1 sobre de canela
- 1 kg de azúcar
- Harina

Hay que remontarse al año 1616, donde en La Bañeza, existía una ermita denominada San Lázaro, y parece ser que al lado de la ermita había una pequeña casa, donde vivía el ermitaño con su familia, todos los años se celebraba una romería (Domingo previo al Domingo de Ramos), después de la misa se trasladaba a San Lázaro, hasta la iglesia próxima de San Pedro de Perix, momento del descanso que aprovechaban para tomar un refrigerio en el que no faltaba el bollo, que la mujer del ermitaño había elaborado en los días previos. Esta tradición se sigue manteniendo, pero sin el traslado de San Lázaro porque ninguna de las ermitas existe. Años más tarde se trasladó la romería al Puente Paulon (incluso en la actualidad, hay personas que lo siguen celebrando como romería).

Es posiblemente el dulce más antiguo, representativo y casero que a través de generaciones de madres a hijas se ha ido transmitiendo. Si sirve como anécdota un jueves 16 de septiembre de 1858 y ya entrada la tarde, pasaron por la Bañeza, S.S. M.M. Y A.A., un gentío inmenso los aclamaba, se levantaron arcos a la entrada de la villa y las casas consistoriales estaban preciosamente engalanadas. Las autoridades se acercaron a saludar a S.S. M.M. y una joven bañezana, abriéndose paso hasta el coche, les ofreció en un cestillo de mimbre, unos deliciosos *bollos de San Lázaro*.

Actualmente es de obligado cumplimiento el comer el *bollo de San Lázaro*, el domingo antes del Domingo de Ramos.

Técnica culinaria

Horneado.

Preparación

Se deshace la manteca, se le añade el azúcar (se reserva para más tarde una cucharada de azúcar) y se mezcla bien. A continuación, se añaden las 10 yemas de huevo más los dos enteros, la copa de jerez y el sobre de canela, y se remueve bien (Importante mezclar a mano). Por último, se va echando la harina que admita, hasta que quede una masa homogénea y blanda, se sigue trabajando la masa a mano (para esta cantidad suele necesitarse 1 kg de harina aproximadamente).

Para hacerles la forma del bollo, se hacen a mano y se trabaja muy bien la masa, acompañada de un rodillo, su aspecto final quedará en forma de bollo ovalado. A continuación, y antes de meterlos al horno, se bañan con claras a punto de nieve (que anteriormente se habrán preparado, con las 3 claras reservadas y la cucharada de azúcar).

Se mete al horno a 250°C en la bandeja media al principio, y una vez que están ya con color, se suben para la bandeja de arriba y se baja la temperatura a 180 °C.

Fotografía: Imperiales Alonso (La Bañeza, León).

Fuentes: Fundación Conrado Blanco. Nina Zapatero Ferrero (La Bañeza, León).