

Compota navideña de peras carujas de vino



Ingredientes

- 2 kg de peras carujas
- 1 botella de buen vino tinto Mencía del Bierzo
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 palo de canela
- Medio vaso agua

Llama la atención la época en que da su fruto, que es en pleno invierno, hay muy pocos árboles de esta variedad, con lo cual su producción es muy limitada. Es autóctona del Bierzo, tal vez allí surgiera el origen de este postre navideño, que no hemos olvidado desde varias generaciones y que seguimos recordando especialmente acercándose las fiestas navideñas, el almidón de esta fruta absorbe el alcohol del vino y así se entrelazan los azúcares de uno y de otro producto y dan como resultado un sabor homogéneo.

Las zonas de la provincia de León, donde principalmente se disfruta de este postre, es en la comarca del Bierzo, de Astorga y su maragatería y la de La Bañeza y comarca. En la zona del Bierzo, las preparan solamente con la cocción del vino y las peras enteras y sin pelar, este postre se puede consumir bien frías o templadas, según más gusten. Al ser una pera bastante dura, admite bastante tiempo de cocción.

Las anécdotas comunes y muy frecuentes en cada familia hay varias. Como que fieles a la tradición de los abuelos no se concibe en Navidad preparar las peras, a pesar de que en estas fechas sobran dulces propios de estas fechas y a pesar de que los estómagos están demasiado llenos, queda siempre un hueco para probar las riquísimas peras, porque las digestiones se hacen mejor, incluso llegada la hora de la cena más de una vez se habían olvidado de prepararlas, rápidamente se hacían, porque en la mesa no podían faltar.

Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se lavan, se pelan y se corta cada pera en cuatro trozos, se incorporan a la cazuela donde se vayan a elaborar y se le añade medio vasito de agua y dos cucharadas de azúcar, con el palo de canela. Cuando rompan a hervir y después de diez minutos, se añade la botella del vino.

Es un postre sencillo, pero en este caso, su secreto está en la cocción que, será a fuego lento, no tiene

tiempo determinado, solamente cuando se pinche con un tenedor y están blandas, ya se pueden retirar.

Emplatado

En la comarca del Bierzo, suelen hacerlas enteras, pero elaboradas de la misma manera, en la foto se puede comprobar.

Fotografía: Izquierda: La Tienda Online de León. Derecha: Cedida por M^a Carmen Ramos (La Bañeza, León).

Fuentes: M^a Carmen Ramos (La Bañeza, León).

Las cañas (postre)

Ingredientes

- 125 gr de harina
- 20 dL de aceite de oliva virgen extra
- 60 dL de leche semidesnatada
- Sal
- 4 ó 5 gotas de vinagre

Para la crema pastelera:

- 3 yemas de huevos
- 1/4 litro de leche entera
- 2 cucharadas llenas de harina
- 5 cucharadas de azúcar

Es un dulce, que prácticamente está extendido por toda la geografía española, principalmente en Galicia y concretamente en la provincia de Orense, también en Asturias y en Bilbao (en este último se llaman canutillos) no son de más de 2 cm de diámetro y el largo que una caña tiene.

Constan datos y así lo confirma wikepedia, que allá por el año 1784, el repostero español Juan de la Mata, las menciona como «cañas de canela».

Se suelen servir frías, de este postre se puede destacar el crujiente de la masa con la cremosidad interior de la crema pastelera.

En esta zona y ya desde varias generaciones, se suelen elaborar en fechas muy determinadas, como Semana Santa y en las fiestas locales de Nuestra Señora de la Asunción en el mes de agosto. Cada vez son menos las familias que las hacen y el motivo, en el que todos coinciden, es el tiempo de elaboración, pues hay que dedicarles una mañana o tarde completas.

Técnica culinaria

Frito.

Preparación

Para la elaboración para la masa en primer lugar, en un recipiente se echan todos los ingredientes y una vez estén bien mezclados hay que hacer la masa, con ayuda de un rodillo (fundamental, cuanto más trabajada esté la masa, el resultado final de las cañas, será mucho más rico). Posteriormente se hacen tiras de unos 2 cm para enrollar en los canutillos.

A continuación, se frien los canutillos en los que se han envuelto la masa en abundante aceite, se colocan en una fuente y se dejan enfriar.

Por otra parte, se empieza con la elaboración de la crema pastelera, donde el primer paso es batir a mano los huevos, después el azúcar, a continuación, la leche y

por último se va añadiendo la harina, a medida que vaya compactando. Se pone al baño maría hasta que empiece a hervir que es cuando se retirará para que no se corte la crema.

Ha llegado el momento de rellenar, para ello se abran retirado de la caña la masa ya frita que queda en forma de tubo y se irá rellenándolos con la crema pastelera.

Estarán listos para comer, opcional.

Variantes

Se pueden espolvorear con un poco de canela, bien con azúcar glas, incluso no es necesario nada, porque su sabor ya es lo suficientemente exquisito que no necesita ningún complemento.

Fuentes: Fundación Conrado Blanco. Jose Marcos Manjón.

Aguardiente de guindas (bebida)



Ingredientes

- 1 litro de aguardiente
- 200 g de azúcar
- 3/4 de guindas
- 1 palo de canela

Antiguamente decían los abuelos que este licor era un remedio y manjar de los dioses, porque era muy digestivo (esta teoría se sigue manteniendo). Parece que los orígenes de este licor están en el Bierzo, más concretamente en Villafranca del Bierzo y que ya desde hace muchísimos años se ha ido extendiendo por toda la provincia.

Las guindas se recogen a finales de la primavera y después de cuatro meses en maceración ya están listas para comer.

Actualmente se siguen consumiendo, especialmente después de una fuerte comida o a acompañando al café en comidas familiares, su sabor es tan agradable que se puede alargar la sobremesa y que en muchos casos la culpa de posponer la retirada de la mesa, se la echan al «bote de cristal» que incita a continuar la tertulia.

Técnica culinaria

Macerado

Preparación

En un recipiente de cristal se echan todos los ingredientes y se dejan macerar durante cuatro meses aproximadamente.

Cada dos semanas, se voltea, pero sin agitar para que se mezclen los ingredientes, cuando se observe que en el fondo del recipiente se ha diluido el azúcar, ya se deja de voltear y se conserva en lugar fresco y oscuro el tiempo estimado hasta su consumo.

Fotografía: Cedida por M^oCarmen Ramos (La Bañeza, León).
Fuentes: Luis Calaveras Zapatero.

Limonada



Ingredientes

- 5 litros de muy buen vino
- 1/4 kg de pasas sin pepita
- 1/2 kg de higos secos
- 1/2 de limones (partidos en tres trozos)
- 2 palos de canela
- 1 kg de azúcar grano superior

El origen de esta bebida tan tradicional, que hay que remontarse a más de tres siglos, desde que esta información consta en los archivos de cofradías e iglesias. En la Iglesia de *El Salvador*, ya se hacía un cántaro de limonada, que bebían el miércoles, jueves y viernes santo, posteriormente también en la iglesia de *Santa María*, en esta, con el tiempo dejaron esta costumbre.

En un libro manuscrito del Convento de Carmelitas descalzas, un fraile del mismo, copia de la *«vida del escudero marcos de obregón»*, de Vicente Espinel el siguiente dicho *«el vino templado con agua, da esfuerzo al*



corazón, color al rostro, quita la melancolía, alivia en el camino, da coraje al más cobarde, temple el hígado y hace olvidar todos los pesares»; estos frailes añadían el vino, azúcar y distintas especias se desprende de gastos que presentan con motivo de expresiones, invitaciones y refrescos.

El párroco de la iglesia de *El Salvador* del siglo XVIII hace constar en los libros de cuentas, no solo el cántaro de La Limonada que se gasta en «*las tinieblas*», sino que también figura el chocolate que se da a los Clérigos el Sábado Santo y la «media azumbre» para los sacristanes.

Era una bebida cara, como ejemplo hace ciento cincuenta años, tres cuartillos de limonada valían veinticuatro reales (seis pesetas). La calidad de los productos empleados y el cariño puesto en su elaboración era espectacular.

El abuelo de Conrado Blanco, D. Hermogénes Blanco, era un excelente cocinero, además de poeta y escritor, en uno de sus libros manuscritos dice y aconseja como hacer una buena limonada. Lo principal es que el vino sea bueno y la maceración guarde el punto justo sin alargarla más de la cuenta. Recomienda el empleo de vasijas de madera y de no disponer de ellas, emplear cántaras de barriga ancha. Los ingredientes por él recomendados son: vino de buena calidad, azúcar grano superior, varios palos de canela en rama, limones grandes, sanos y que sean amarillos, cortados en tres partes cada limón y uvas pasas. Se la deja reposar y luego con una caceta se va sacando y se pasa por el colador, aún mejor si se pasa por el tamiz. Y también recomienda un poquito de agua para suavizar la fuerte dulzura empalagosa si es que la tiene.

Es la historia de una costumbre y una tradición que aún no sabemos cuándo entró a ser un componente más de la vida bañezana y nuestra «limonada», ya que en otros lugares «su limonada», es totalmente diferente a la nuestra, está íntimamente asociada a la «Semana Santa Bañezana».

Técnica culinaria

Macerado.

Preparación

En un recipiente de barro, vasija, cántara, se le echa el vino tinto, añadiéndole azúcar, las pasas, los higos secos, los limones cortados y maduros y la canela. Se la deja varios días en maceración, (12 ó 15 días), todos

los días se le dan unas vueltas, pasado este tiempo se le deja reposar dos días y ya se puede colar por el tamiz, en recipientes donde después ya se puede servir.

El azúcar se le puede ir añadiendo en los días de la maceración en función del dulzor apetecible.

Fotografía: © 2017 Chismes y Cacharros (blog de cocina).
Fuentes: Fundación Conrado Blanco.

Leche helada



Ingredientes

- 1 litro de leche
- Canela en rama
- 1 limón
- 250 g de azúcar

En La Bañeza y hablando anterior al año 1950, había una persona a la que todos llamaban «el tío maramiau», hacía mucha leche helada y también «limon helado», pero su especialidad era la leche. Tenía la botillería en la Calle Padre Miguélez, frente al Teatro Pérez Alonso, en una habitación del piso bajo, había una gran mesa de madera y en torno a ella, unos bancos donde se sentaban la gente que allí acudía para refrescar de aquellos largos veranos. Era tan exquisita que parecía mantecado, en vasos ordinarios de cuarto de litro y además espolvoreados de canela. Costaban «una perrona» los muchachos que allí acudían todos los domingos, no podían permitirse el lujo de acudir entre semana, pues la paga que tenían semanal era de una perrona (que les merecía la pena invertirlo en lecha helada).



Posiblemente que esta bebida fuera tan popular aquí, era debido, que en La Bañeza había una fábrica de hielo, con lo cual no era difícil conseguir parte de la materia prima para su elaboración.

Hay quién la confunde con la leche merengada, no tiene nada que ver (qué por cierto si se quiere degustar una extraordinaria leche merengada, hay que acercarse a Tordesillas y en una cafetería de la plaza del pueblo, se puede saborear la leche merengada más sabrosa jamás probada.

Actualmente, y tampoco se sabe por qué razón, este dulce de leche dejó de hacerse cuando este señor falleció.

Técnica culinaria

Hervido.

Preparación

Lo primero que hay que hacer es coger un cazo y ponerlo a fuego medio con la leche y 1 palo de canela. Se añaden también la corteza de limón y todo el azúcar.

Se deja que hierva, removiendo de vez en cuando. Una vez que ha hervido, se retira del fuego y se deja que se enfríe para que infundan el limón y la canela. Una vez que está fría, se cueles y se mete en el congelador.

Cada cuarto de hora se saca y se remueve bien para que no se formen cristales. Así, hasta que se congele.

Emplatado

Justo antes de servir, se puede espolvorear con un poquito de canela en polvo.

Fotografía: Gurmé Sevilla.

Fuentes: Leche helada. Gurmé recetas. ABC Sevilla. [https://sevilla.abc.es/gurme/recetas/sevi-leche-helada-201107131500_noticia.html]

Palencia

La gastronomía y los platos más tradicionales de Palencia se caracterizan por sus prestigiosas legumbres, sus verduras, embutidos, patés y sus excelentes carnes como la de Cervera.

Lechazo churro



Ingredientes

- 1 lechazo churro
- agua
- Sal

El lechazo churro es el que se usa para elaborar el lechazo asado castellano. Se trata de un cordero lechal que tiene que reunir varios requisitos, el primero de ellos el ser de Raza Churra. El segundo, como su propio nombre indica es ser lechal, ello conlleva el haberse alimentado, desde su nacimiento hasta que es sacrificado, solamente por leche materna, sin que en su dieta se incluya otra cosa, ni tan sólo piensos ni otros productos similares.

Técnica culinaria

Horneado.

Preparación

Se precalienta el horno a 180 °C. Se pone el cordero preferiblemente en un recipiente de barro y con el agua y la sal como únicos ingredientes. Se deja en el horno durante un tiempo de unas 2 horas. La carne tiene que quedar tostada por fuera y jugosa por dentro.

Emplatado

Se sirve en la cazuela de barro. Se puede acompañar de una ensalada de lechuga, tomate y cebolla.

Variantes

Se puede untar el cordero con manteca de cerdo o aceite de oliva antes de meter en el horno para que la piel se quede como una «costra».

Menestra palentina



Ingredientes

- Pimiento verde
- Cebolla
- Ajo
- Tomate
- Carne
- Judías verdes
- Guisantes
- Champiñones
- Zanahorias
- Alcachofas
- Aceite
- Sal
- Pimienta negra
- Harina
- Vino blanco
- Agua o caldo de verduras

La menestra palentina permite degustar los sabores más auténticos de esta tierra con productos de kilómetro cero.

Técnica culinaria

Pochado.

Preparación

Se empieza poniendo a pochar, en una cazuela con aceite de oliva, pimiento verde, cebolla y ajo bien picado, y se añade un poco más tarde tomate pelado.

Cuando está bien pochado se añade carne troceada de guisar, de ternera o de cordero, que previamente se ha salpimentado, enharinado y frito. Se mezcla todo bien para que se unan los sabores.

Cuando la carne está dorada se añaden en la cazuela guisantes, judías verdes y champiñones, vertiendo asimismo un vaso de vino blanco. Se cubre seguidamente el contenido de la cazuela con agua o con caldo de ver-

duradas, añadiendo unas zanahorias y unos corazones de alcachofa, que previamente se han cocido.

Emplatado

Cuando está todo cocido se pone en platos y se adorna con trozos de huevos cocidos, espárragos y pimiento morrón.

Variantes

Hay distintas recetas en las que una vez se han cocido, por separado, las verduras (judías, coliflor, calabacín, alcachofas y guisantes), se rebozan también por separado en harina y huevo y se frien. Una vez fritas se añaden al fondo que se ha preparado previamente con cebolla y zanahoria, junto con jamón y caldo de ternera. Todo esto se deja cociendo a fuego lento durante aproximadamente una hora.

Morcillas de Villada



Ingredientes

- Sangre de cerdo
- Cebolla
- Manteca de cerdo
- Arroz
- Pimentón
- Sal
- Especies
- Tripa natural
- Agua

La morcilla es un embutido muy popular en Palencia. Se trata de un producto que se elabora con sangre coagulada de cerdo, de color oscuro y una forma gruesa y alargada.

En cuanto a la morcilla de Villada, muy prestigiosa, es la que se elabora en dicho municipio, que se halla en la comarca de Tierra de Campos y pertenece a la provincia de León. Se trata de uno de los productos más populares de la gastronomía palentina.



Técnica culinaria

Cocido.

Preparación

Se empieza poniendo a cocer en una cazuela el arroz y la cebolla. Una vez preparados estos ingredientes, se añaden en otro recipiente grande junto a la sangre, la menteca de cerdo y las especias y se mezclan todos juntos.

Una vez están bien mezclados se embuten en las tripas de cerdo previamente lavadas, y se hace la forma final de la morcilla.

Una vez embutidas, se cuecen con agua y se dejan enfriar.

Emplatado

Se puede comer cocida, frita o formando parte de distintas elaboraciones.

Lentejas pardiñas de tierra de campos



La lenteja pardina de Tierra de Campos se caracteriza por ser de pequeño tamaño, así como por su color terroso con pequeños puntos de color negro y el cotiledón de color amarillo.

Una vez cocida, se trata de una lenteja de piel tan fina que casi es inapreciable y siguen enteras después de la cocción. Es muy apropiada para la elaboración de ensaladas, platos de pasta, o cocidos de legumbre.

Técnica culinaria

Cocido.

Alubias de Saldaña



Se trata de una denominación de alubias que se cultivan en el municipio de Saldaña y en sus alrededores. El nombre incluye diversas variedades, como pinta, riñón, planchada, y otras, aunque la más abundante entre las alubias de Saldaña es la blanca riñón.

Una de las características de estas alubias es su gran poder de absorción del agua durante el remojo. De aperitivo podemos poner un plato de cecina de Villarramiel (Tierra de Campos).

Técnica culinaria

Cocido.

Palominos bravíos



Los palominos bravíos son un plato también originario de la comarca palentina de Tierra de Campos, donde en sus llanuras son muy abundantes los palomares, en los cuales se cría una especie propia de paloma, la conocida como paloma zurita.

Brazo de San Lorenzo (postre)



Empezó a elaborarse hace unos 30 años, se ha consolidado ya como uno de los postres palentinos más tradicionales.

El brazo de San Lorenzo tiene su origen en Osorno, un pequeño pueblo de la comarca de Tierra de Campos.

El postre, que, como podemos deducir por su nombre, tiene una forma alargada, Es un brazo gitano recubierto de yema tostada con las marcas superficiales de una parrilla y de apariencia muy atractiva. Textura suave, consistencia blanda y muy agradable.

Técnica culinaria

Horneado.

Preparación

Se precalienta el horno a 180 °C. Se montan las claras a punto de nieve, añadiéndole un pellizco de sal. En otro recipiente se montan las yemas con el azúcar hasta dejarlas esponjosas y de apariencia blanquecina; al instante mezclar las claras y las yemas. Seguidamente, se van incorporando poco a poco la mezcla de harina y levadura, hasta que se absorba completamente. Se reserva.

En una placa de horno se coloca un papel parafinado untado de mantequilla. Se vierte la crema, y se extiende de forma uniforme. Se mete al horno y se deja unos 25 minutos.

Se humedece un paño de cocina y a continuación se extiende la plancha de bizcocho. Se quita el papel y se extiende la nata; se enrolla el brazo ayudándose del paño. Una vez enrollado se deja cubierto con papel film hasta que esta frío. Se cubre de yema y se espolvorea el azúcar glass.

Socorritos (postre)



En su origen tenía forma de lazo, aunque actualmente se comercializan también como lazos bañados en chocolate y en forma redonda. De hecho, los socorritos son originarios del pueblo de Cervera, próximo a la capital provincial, la ciudad de Palencia, aunque hoy en día se comercializa prácticamente en toda la provincia.

Técnica culinaria

Horneado.

Preparación

Se mezcla la margarina con la harina y la sal. Seguido se añade el agua y se amasa un poco. Con ayuda de un rodillo se estira la masa de forma alargada y se dobla en tres. Se deja reposar unos 15 minutos, se extiende harina por la superficie y se vuelve a estirar colocando la masa, al

contrario. Se repite esta operación tres veces, esperando cada vez 15 minutos. Finalmente se deja reposar la masa unas dos horas y se deja enfriar en un sitio no muy frío. A continuación, se le da la forma elegida (moldeado a mano), se corta la masa y se hornea a 265 °C durante 20 minutos. Para terminar, se recubre con azúcar glass.

Variantes

También se puede decorar con chocolate.

Vinos

Y como toda buena comida, debería ir siempre bien regada. En Palencia tienen dos Denominaciones de Origen: los vinos de Arlanza (que elaboran tinto y rosado); y los de Cigales (blancos, rosados y tintos).



Aguardiente Doncel



Tintolín



La bebida, denominada Tintolín haciendo honor al patrono de la ciudad y a la base del caldo, está creada a partir del vino tinto de la Ribera del Arlanza y de frutas, como las moras o cerezas. Su graduación alcanza los cinco grados y medio y su sabor es muy agradable, según comenta el enólogo, quien incide en que para apreciarlo en su totalidad debe servirse muy frío. Así, la bodega Señorío de Valdesneros de Torquemada acepta el reto y lo encarga a su enólogo Rubén Montero,

«Tintolín» se ha creado como una bebida alternativa para aquellas personas que no les gusta el vino ni la cerveza.

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

- Sopa Carmelita.
- Judiones de la Granja.
- Tortilla Mesón de Cándido.
- Ancas de rana al ajo arriero.
- Cochinillo asado
- Macedonia de frutas (postre)
- Natillas monjiles (postre)
- Ponche segoviano (postre)
- Hipocrás. Licores complejos, hierbas y caramelizado.
- Sangría. Vino, licor y frutas