

# La Rioja

*Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: La Rioja*

**AUTORES (Grupo de Gastronomía Científica de La Rioja\*):**

**Luis Casis Saenz**, *Catedrático de Fisiología, Facultad de Medicina y Enfermería, Universidad del País Vasco/EHU.  
Académico Numerario/Secretario General Real Academia de Medicina del País Vasco*

**Ernesto Gordo Casis**, *vicepresidente de la Fundación Caja Rioja, Logroño*

*\*El Grupo de Gastronomía Científica de La Rioja está formado por:*

**Luis Casis, Ernesto Gordo, Juan Antonio Arizaleta, Ernesto Madorrán, Juana Hernández,  
M<sup>a</sup> Victoria Rodríguez, Gema Martínez y Pilar Garrido**

**CORRESPONDENCIA:**

**Luis Casis Saenz.** *luis.casis@ehu.es*

Fecha recibido: 30 junio 2020 / Fecha aceptado: 28 julio 2020

---

## Resumen

El río Ebro surca La Rioja dando lugar a una franja de tierra fértil de abundantes huertas y cultivos, muy especialmente el cultivo de la vid. Por otra parte, por sus tierras pasa la ruta jacobea (camino francés), fuente de transmisión de saber culinario.

La historia documentada de la gastronomía riojana se remonta a la época medieval de la reconquista. Se mezclan la tendencia cristiana abundante de asados cárnicos, y la cocina algo más elaborada del Al-Ándalus. Gonzalo de Berceo, clérigo del Monasterio de Suso en San Millán de la Cogolla (La Rioja) menciona el vino y los quesos de la sierra de Cameros en el siglo XIII en sus versos.

## Abstract

The Ebro River flows through La Rioja giving rise to a strip of fertile land with abundant orchards and crops, especially vines. On the other hand, the Jacobean route (French way) passes through its lands, a source of transmission of culinary knowledge.

The documented history of Rioja gastronomy dates back to the medieval period of the reconquest. The Christian trend plenty of meat roasts is mixed with the somewhat more elaborate cuisine of Al-Andalus. Gonzalo de Berceo, clergyman of the Monastery of Suso in San Millán de la Cogolla (La Rioja) mentions the wine and cheeses of the Sierra de Cameros in the 13th century in his verses.

La cocina riojana está emparentada con la vasca, la navarra y la aragonesa. Se trata de una cocina en la que destaca la carne, las legumbres y el vino como sus más representativos componentes. También destaca por su abundante repostería, reflejo de una vida conventual extensa a lo largo del territorio.

**Palabras clave:** *Gastronomía, La Rioja, vino, carne, hortalizas, ruta Jacobea.*

Riojan cuisine is related to Basque, Navarre and Aragonese cuisine. It is a cuisine in which meat, vegetables and wine stand out as its most representative components. It also stands out for its abundant confectionery, a reflection of extensive convent life throughout the territory.

**Key words:** *Gastronomy, La Rioja, wine, meat, vegetables, Jacobean route*

## La Rioja

### Introducción

La Rioja es una Comunidad Autónoma pequeña en número de habitantes (315.000) y tamaño (5.000 km<sup>2</sup>), pero muy próspera (PIB similar a Baleares), en la que predomina de manera importante el trabajo en el campo (agricultura y, sobre todo, viticultura), sin olvidar interesantes industrias arraigadas en la comunidad, muchas de ellas relacionadas con la gastronomía/nutrición y el turismo. No cabe duda de que La Rioja posee un patrimonio artístico más que notable (quizá no tanto el existente en la capital como el que se encuentra en sus pueblos: en todos hay catedrales románicas o góticas) que atrae multitud de visitantes. Pero uno de los atractivos más interesantes y que mayores ingresos genera es el turismo gastronómico, en el que se incluye el denominado enoturismo, muy definitorio de la zona. No olvidemos que La Rioja cuenta con 4 restaurantes reconocidos con alguna estrella Michelin, pero también existen multitud de establecimientos que merecen un sobresaliente.

Como hemos mencionado, uno de los elementos que más contribuye a la riqueza de la región es la agricultura. Hoy día, el trabajo en el campo está muy mecanizado, facilitándose de esta manera la realización de las labores agrícolas. Pero hasta hace relativamente unos pocos años, la posesión de un tractor era un bien reservado a unos pocos, predominando como ayuda la utilización de animales de carga que arrastraban los arados, entre los que destacaba el «macho» (mulo o mula), un híbrido de asno (burro) y yegua. Este animal es estéril, ya que el número de cromosomas del asno (62) y la yegua (64) son diferentes, por lo que el híbrido resultante presenta un número impar (63). El mulo resulta ser un híbrido de tremenda fuerza y resistencia. Pero también el agricultor/viticultor tenía que tener una gran fuerza y resistencia y aguantar físicamente días de

labor largos y agotadores. Uno de sus principales complementos eran sin duda una serie de platos nutricionalmente muy calóricos, platos que han ido cayendo en desuso al disminuir también la necesidad de unos aportes nutricionales tan elevados. A estos platos calóricos se le añadían, sobre todo para festividades y celebraciones, una serie de platos formados por caza y pesca procedente de animales que hoy en día están en peligro de extinción y cuya caza está totalmente prohibida. Incluiremos en este apartado el consumo de cangrejo de río autóctono (hoy en día gastronómicamente sustituible por el cangrejo rojo americano), la «rata de agua» (sustituible por conejo) y los chimbos (no sustituibles). Entre los platos hipercalóricos se encuentran las migas, plato que todavía se mantiene en otras comunidades como Aragón y Extremadura, pero que está prácticamente desaparecido en La Rioja; la denominada «caldereta» o «rancho», plato al que más que olvidado habría que denominar «desplazado», ya que se le considera una variación de un plato típico de la región (muy de moda), pero de preparación más sencilla (sobre todo por el número de ingredientes): las patatas a la riojana. Terminaremos presentando dos platos típicos cada vez más olvidados por tratarse de despojos de animales: la sangre y la asadurilla. Como postre representativo citaremos uno también muy calórico totalmente en desuso: la morcilla dulce. Desde un punto de vista de bebidas, y excluyendo específicamente a la típica (más bien, definitoria) de la región, es decir, el vino, hablaremos de una bebida realizada casera a partir de él, y que todavía se fabrica artesanalmente para celebrar algunas fiestas patronales de municipios riojanos: el zurracapote. No es una bebida comercializada ya que tiene una caducidad excesivamente rápida (se avinagra fácilmente); otra cuya elaboración es muy costosa, que hoy día también está desaparecida: el «supurao», y una tercera también prácticamente en desuso: el cocón.

# Migas riojanas



## Ingredientes

- ½ kg pan duro (al menos de 4-5 días)
- 75 g tocino cortado en dados o pacentá de cerdo o jamón)
- 75 g chorizo en trozos
- Manteca de cerdo (se puede sustituir por aceite de oliva)
- ½ cucharada de café de pimentón
- ¾ partes de una cabeza de ajo
- Sal al gusto

Se trata de un plato centenario que parece tener su origen, al menos en La Rioja, en la trashumancia, en la que la cabaña ganadera (sobre todo ovina) se trasladaba desde la sierra camerana (pastos de agostada o agostaderos, en los que el ganado permanecía los meses estivales) hasta los pastos extremeños (pastos de invernada, extremos o invernaderos, dehesas en las que los rebaños permanecían durante la mitad del año hasta la primavera siguiente, momento en el que se inicia el retorno hacia las montañas de la Sierra de Cameros) (La trashumancia en España: Libro Blanco. Ministerio de Agricultura). Como dato curioso, comentar que desde el carrillón del reloj del espolón logroñés (paseo del Príncipe de Vergara), céntrica y emblemática plaza de la capital de La Rioja, cada hora suenan los acordes de la canción: «Ya se van los pastores a la Extremadura, ya que queda la sierra triste y oscura». Es cierto que el origen de esta canción es incierto, pero siempre podemos pensar que se refiere a la partida de los pastores de la sierra de cameros hacia los pastos extremos de invernada.

A través de las llamadas vías pecuarias, se llevaba el ganado por la interminable meseta castellana. Eran duras jornadas de resistencia (de aquí el predominio de fibras musculares de tipo I, rojas o de resistencia que ha permitido que genéticamente, los descendientes directos de los pastores trashumantes sean dominadores natos de carreras de larga distancia -maratón: Casis & Zumalabe, 2008), que requerían de alimentos ricos en carbohidratos, es decir, muy calóricos, que permitieran mantener esas duras jornadas. Uno de los alimentos a su disposición era el pan, que tiene el inconveniente de mantenerse fresco durante poco tiempo, de tal forma que a los pocos días de ser horneado se ponía tan duro que resultaba incomedible. Pero no se podía tirar nada. De aquí el origen del plato: se utilizaban los ingredientes que estaban a mano, entre ellos, el pan duro. Dado que es una receta de pastores, se le denomina también «migas de pastor», todavía plato de referencia en tierras extremeñas, pero prácticamente desaparecido en La Rioja.

## Técnica culinaria

Salteado.

## Preparación

Se trocea el pan en lascas (migas más pequeñas), que se humedecen (lo mejor desde la noche anterior, aunque no es necesario) con una mezcla de agua (un poco menos de medio litro) con sal y pimentón. No se deben sumergir, sino solo humedecer. En el momento de la preparación del plato, se frien en una sartén (con la manteca de cerdo o el aceite de oliva) los ajos pelados, con cuidado que no se quemem, tras lo que se añade la

panceta (el jamón o el tocino) y el chorizo; después se echa el pan, removiendo la mezcla continuamente para que las migas se mantengan sueltas. En unos pocos minutos están listas para servir. Con objeto de que sean más suaves, el plato admite echar 2 patatas medianas y media cebolla, cortadas como para tortilla, que se frien después de los ajos. Lo mejor es hacerlo en fuego de leña y debe ser muy bajo para que no se quemem.

**Fotografía:** Izquierda: ingredientes de las migas a la riojana. Centro: preparación. Derecha: preparadas (cortesía de Pilar Ereza y Jesús Escanero).



## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional de los alimentos (Base de Datos Española de composición de Alimentos BEDCA, 2007):

- Pan blanco, con sal: Por 100 gramos de producto presenta un valor energético de 240 kilocalorías (kcal), con un 35% de agua, 47 g de carbohidratos, 8,3 g de proteína y 1,6 g de grasa. Contiene folatos (1,7 µg) y niacina (1,7 mg), sodio (650 mg), potasio (120 mg), fósforo (90 mg), calcio (56 mg), magnesio (25 mg) y zinc (0,6 mg). Contiene fibra dietética (3,5 g).
- 100 gramos de chorizo presentan un valor energético de 325 kilocalorías, un 47% de humedad, 27 g de proteína, 23 g de grasa y solo 1,9 g de carbohidratos. Presenta vitamina E (0,3 mg), niacina (7,1 mg), riboflavina (0,15 mg), vitamina B6 (0,14 mg) y vitamina B12 (1 µg). Sin fibra alimentaria.
- Tocino, en 100 gramos encontramos un valor energético alto (665 kcal), con una proporción hídrica del 20%, 71 g de grasa, 8,4 g de proteína y nada de carbohidratos ni de fibra alimentaria. Contiene niacina (1,3 mg), vitamina B6 (0,37 mg) y tiamina (0,1 mg). Muy rico en sodio (560 mg) y fósforo (177 mg), tiene también potasio (75 mg), calcio (6 mg), magnesio (5 mg), hierro (0,7 mg) y zinc (0,4 mg).
- 100 gramos de porción comestible de manteca de cerdo presentan un elevado valor energético (880 kcal); nutricionalmente contiene sobre todo grasa (99 g), de la que casi toda ella es ácido graso saturado (41 g) sin nada de oleico. No contiene carbohidratos ni proteínas ni fibra, casi nada de vitaminas (1,6 mg de vitamina E) y es pobre en minerales (3 mg de fósforo, 1 mg de sodio, potasio, calcio y magnesio).

En general no presentaremos el aporte nutricional de las especias ya que la cantidad que se añade es baja. Pero tengamos en cuenta que lo tiene. Por ejemplo, el pimentón presenta (por 100 gramos) un valor energético de 330 kilocalorías, con un 40% de carbohidratos, 15 de proteína y 13 de grasa.

Para conocer la composición nutricional del resto de componentes, ver el siguiente plato de caldereta.

## Rancho o caldereta



### Ingredientes

- 3 kg de patatas
- 1 brazuelo de cordero (mejor de pasto que lechal, 1 kg)
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 puerros
- 2 pimientos verdes (italiano o de cornicabra)
- 200 gramos de setas (de cardo o de chopo)
- 2 docenas de caracoles
- 2 tomates frescos maduros
- 250 ml de vino blanco (o tinto)
- 3 hojas de laurel
- 1 guindilla seca roja
- 1 cucharada pequeña de pimentón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

Se considera una variante del plato típico por excelencia de la comunidad: las patatas a la riojana. Sin embargo, su elaboración, con un mayor número de ingredientes, ha provocado que sea relegado para la celebración de fiestas populares (en las que, incluso, se llegan a hacer concursos de su preparación), con un gran número de comensales. Este es posiblemente el origen de la palabra «rancho» para denominarlo (RAE: «comida que se hace para muchos en común»). Y el hecho de los concursos, provoca también que tanto los ingredientes como la preparación varíen de manera importante.



La denominación «caldereta» tiene su origen en que antiguamente se cocinaban en grandes calderos. Según el Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua, en sus dos primeras acepciones, dependiendo del nutriente que acompaña a las patatas, dice:

1. Guisado, originariamente de pescadores, que se hace cocinando pescado fresco con sal, cebolla y pimienta, entre otros ingredientes.
2. Guisado, originariamente de pastores, que se hace con carne de cordero o cabrito.

Por tanto, el plato que definiremos es el originario de pastores en el que, además de los ingredientes principales: patatas y carne, tienen cabida otros muchos elementos. Hablaremos primero de la patata.

La patata (*Solanum tuberosum*) es originaria de América del Sur, si bien es difícil determinar el lugar exacto de su procedencia. A finales del siglo XVI fue introducida en España, de donde se extendió a Italia y después a toda Europa, aunque puede decirse que hasta el siglo XIX no se generalizó su cultivo y consumo. Es, en la actualidad, el cuarto cultivo mundial, por detrás del maíz, el trigo y el arroz. Tiene un elevado valor nutricional, que reside sobre todo en su riqueza en fécula (el 19%), aunque es pobre en proteínas (2%) y grasas (menos del 1%), con una proporción de agua del 78%. Presenta un valor energético de 327 kcal/100 g, y contienen, cada 100 g, 2,1 g de proteínas, 0,2 g de grasas, 79,2 g de carbohidratos y 3,1 g de fibra, 0,03 mg de vitamina B1, 0,14 mg de vitamina B2, 3,4 mg de niacina y 15 mg de vitamina C (de Gandarias JM y Ortiz-Urdiain, G.: El arte de la nutrición. Yu & Us, S.A., 1998). Entre los minerales merecen citarse el calcio, el potasio, el fósforo y el magnesio, con niveles bajos de sodio (Manuel Muñoz. Composición y aportes nutricionales de la papa. Revista Agrícola, octubre 2014; Diccionario El País).

En relación con la carne y según la RAE, la principal es de cordero, y con ella presentaremos la receta de elaboración. Pero también es habitual emplear otros animales como los provenientes de la caza: jabalí y corzo, que requieren mayor cocción por su dureza.

### Técnica culinaria

Guisado.

### Preparación

Comenzamos preparando los caracoles (familia *Helix*, habitualmente especie aspersa): primeramente, se lleva a cabo el proceso de «curación» («se curan»), manteniéndolos durante unos quince días en una caracolera a la que se añade salvado como alimento para el molusco. Transcurrido este proceso, se limpian bien los caracoles con agua tibia. Cuando las conchas están lavadas, se introducen nuevamente en agua fría con un poco de sal para que saquen el cuerpo y expulsen el moco. Los que no salgan se desechan ya que seguramente están muertos. Se dejan remojar unos minutos para que tiren bien las secreciones mucosas, se sacan y se introducen nuevamente en agua con sal; se cuecen en ella durante aproximadamente media hora. Se reservan.

Se trocea el brazuelo y se cascan las patatas. Este punto es importante: no hay que cortar las patatas sin más, sino que se introduce el cuchillo cortándolas ligeramente y se estira para que rompan. A este proceso se le denomina también «chascar» las patatas y tiene

como objetivo el que la salsa espese gracias a que se libera mejor el almidón constituyente de la misma. Para que entendamos este asunto, esto por ejemplo no se hace con otros componentes culinarios como la zanahoria.

Se añade el AOVE a la caldereta y se pone a fuego lento. Cortamos la cebolla y el ajo en trozos pequeños y lo añadimos. Tras diez minutos, se le echa la carne del brazuelo troceado y salado al gusto y se deja sofreír unos minutos hasta que dore; tras ello, añadimos el pimienta y el tomate troceado (sin piel, pero se puede sustituir por tomate ya cocinado), así como los 250 ml de vino blanco. Una vez rehogado todo, se incluyen el pimentón, el puerro, la guindilla, las patatas cascadas, las setas y los caracoles. Se sala al gusto. Se cubre todo bien de agua y se mantiene a fuego medio durante aproximadamente una hora (depende de la dureza de las patatas; podría ser más tiempo).

**Fotografía:** A: Caldereta (recipiente) conteniendo los ingredientes del rancho. B: Ingredientes preparados en la caldereta. Obsérvense las patatas chascadas. C: Cubrir bien con agua y cocinar. D: Rancho preparado.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional: De acuerdo con la base de datos española de alimentos (2007), referencia básica de los datos nutricionales a partir de ahora salvo casos indicados complementarios, el brazuelo de cordero presenta las siguientes características nutricionales (por 100 gramos de producto): 190 kcal, un 67% de agua, 12,8 g de



grasa, 18,8 g de proteína y prácticamente nada de carbohidratos, fibra y vitaminas A y D. Sí contiene vitamina E (0,23 mg), 0,66 mg de vitamina B6 y 2,7 µg de vitamina B12 (no olvidemos que la principal fuente de esta vitamina es la carne, ya que no está presente en los vegetales). Rica en potasio (296 mg), fósforo (190 mg), sodio (72 mg), magnesio (19 mg), zinc (2,5 mg) y calcio (10 mg).

Dos de los ingredientes más habituales en todos los platos «a la riojana» son el pimiento rojo y el tomate por lo que, para no repetirlo en todos los platos, presentamos aquí sus propiedades nutricionales (Base de Datos Española de Alimentos BEDCA, 2007; de Gandarias JM y Ortiz-Urdiain, G.: El arte de la nutrición. Yu & Us, S.A., 1998).

El tomate, por cada 100 gramos de producto fresco, tiene un valor energético de 20 kcal, y contiene 0,9 g de proteínas, 0,3 g de grasas, 8 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 0,89 mg de vitamina E, 0,1 mg de vitamina B1, 15 mg de vitamina C, 0,2 mg de vitamina B6, 82 µg de vitamina A y 89 µg de folato. Entre los minerales destacan el potasio (236 mg), el sodio (18 mg), el calcio (11 mg) y el magnesio (10 mg). Presenta un valor energético de 40 kcal y una proporción hídrica del 93%. Un componente muy interesante del tomate es el licopeno, potente antioxidante que le confiere el color rojo a esta fruta, siendo uno de los alimentos más ricos en este producto.

Pimiento (rojo, crudo) por cada 100 gramos de producto fresco, con un valor energético total de 30 kcal y una proporción hídrica del 92%, presenta 1,3 g de proteína, 0,6 g de grasa, 4,5 g de carbohidratos, 1,8 g de fibra dietética, 152 mg de vitamina C, 0,8 mg de vitamina E, 0,3 mg de vitamina B6, 90 µg de vitamina A y 23 µg de folato. Destacamos entre los minerales al potasio (155 mg), fósforo (15 mg), magnesio (8 mg), sodio (6 mg), hierro (0,4 mg) y trazas de yodo, selenio y zinc.

Otros componentes habituales de estos platos son el ajo, la cebolla y el aceite de oliva.

100 gramos de porción comestible de ajo tienen un valor energético de 117 kcal, un 70% de agua, 4 g de proteína, 0,2 g de grasa, 24 g de carbohidratos, 1,2 g de fibra, 14 mg de vitamina C, 0,32 mg de vitamina B6 y 0,16 mg de tiamina. 100 gramos de cebolla tienen un valor energético de 26 kcal y casi un 92% de agua, con 5,3 g de carbohidratos, 1,8 g de fibra y 1,2 g de proteínas, carece prácticamente de grasa; 6,9 mg de vitamina C, 0,4 mg de vitamina E y de niacina. Rica en potasio (162 mg), calcio (25 mg), magnesio (4,2 mg), hierro (0,27 mg) y zinc (0,26 mg).

Finalmente, el aceite de oliva presenta, por cada 100 gramos, un alto valor energético (887 kcal) ya que su principal componente es la grasa (99,9 g), sin casi agua, ni proteínas ni carbohidratos ni, por supuesto, fibra dietética. Pero no olvidemos que si resulta sana es por la composición específica de ácidos grasos que contiene, ya que casi 70 g son de ácido oleico. Es además rica en vitaminas E (12 mg) y A (3 µg). No contiene minerales.

## Rata de agua



### Ingredientes

- 1 conejo limpio (peso aproximado 1 kg)
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 4 dientes de ajo
- Perejil
- 12 granos de pimienta negra
- 1 vaso de vino blanco
- 4 hojas de laurel
- 1 taza de salsa de tomate frito
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

La rata de agua, conocida científicamente como *Arvicola sapidus* (familia múridos, subfamilia arvicolinos) (diccionario El País), es un roedor con hábitos semiacuáticos que se encuentra en peligro de extinción. Cuando su supervivencia no estaba amenazada, estaba presente en prácticamente todos los principales ríos y balsas de agua de España, pero hoy día cuenta con un gran número de amenazas principalmente fruto de la actividad humana, como son la destrucción de su hábitat natural (requiere de aguas limpias) y la caza recreativa. Debido a su vulnerabilidad actual, se encuentra protegida por leyes nacionales en todos los territorios donde está presente: Cazar una rata de agua es, según la Ley de Protección de Animales, una infracción



grave. Se encuentra recogida como «vulnerable» en el libro rojo de especies amenazadas en España (Palomo, L. J., Gisbert, J. y Blanco, J. C. 2007. Atlas y Libro Rojo de los Mamíferos Terrestres de España. Dirección General para la Biodiversidad-SECEM-SECEMU, Madrid).

Es un roedor que se alimenta principalmente de plantas, por lo que es bueno para comer y, al parecer de los autores (ya con cierta edad), de sabor muy agradable. Ya escribía Miguel Delibes en su obra *Las Ratas* (1962): «El ratero derrumbado sobre la mesa le enfocaba implacable sus rudos ojos huidizos: las ratas son buenas...» «...y se merendaba un par de ratas fritas rociadas de vinagre...».

Aparte de poder asarlas directamente a la parrilla en unas brasas de sarmiento (ramas de madera que se obtienen de la poda de la vid), admiten como receta clásica el cocinarlas en fritada (ver más adelante: similar al chimbo) y como la carne del rancho o caldereta. Pero dado que planteamos que un sustituto posible podría ser el conejo, presentamos a continuación una receta de conejo a la riojana (cortesía de Rosario Menchaca Ruiz-Clavijo).

### Técnica culinaria

Guisado

### Preparación

Se trocea el conejo, aprovechando las coyunturas, para evitar astillar algún hueso. Se aparta el hígado, que no se utilizará en el guiso y se lavan concienzudamente los trozos del conejo. Una vez bien escurridos, se rehogan en el aceite hasta que adquieran un tono dorado, a continuación, se añaden la cebolla en tiras, así como el pimiento. Se sazona con la pimienta, los ajos machacados, el perejil, el laurel y la sal, vertiendo el vino blanco. Se mantiene en cocción, a fuego lento, con el recipiente tapado, el tiempo necesario hasta que se observe que queda suficientemente tierno. A media cocción se le incorpora el tomate frito, removiendo lentamente.

### Emplatado

Se puede consumir, una vez terminado el proceso, aunque se recomienda hacerlo una vez transcurrido un día tras su elaboración.

### Variantes

Aparte de poder asarlas directamente a la parrilla en unas brasas de sarmiento (ramas de madera que se obtienen de la poda de la vid), admiten como receta clásica el cocinarlas en fritada (ver más adelante: similar al chimbo) y como la carne del rancho o caldereta.

**Fotografía:** Conejo a la riojana (cortesía Rosario Menchaca Ruiz-Cavijo).

## Chimbo



Chimbo es como se conoce en el País Vasco (tximbo) y La Rioja a un grupo de varias especies de pájaros (diccionario RAE), aunque al que nos referimos concretamente es a un ave paseriforme perteneciente a la familia Sylviidae: el *Acrocephalus paludicola*, conocido también como carricerín cejudo. Para entender la «generalidad» que define al chimbo, Passeriforme significa «que tienen forma de gorrión», y son un orden de aves que abarca a más de la mitad de las existentes en el mundo, con alrededor de 5.400 especies. Para entender el tamaño del ave de la que estamos hablando, en la fotografía podemos ver un chimbo «burubeltza» («cabeza negra») (cortesía Daniel Casis), de similar tamaño al carricerín pero de coloración diferente y, en principio, no comestible, aunque aquí, jocosamente, cabría un dicho riojano también utilizado en Cantabria y Castilla-La Mancha: «ave que vuela... ¡A la cazuela!».



Como decimos, se tratan los chimbos de aves pequeñas, más o menos como un gorrión o incluso un poco más pequeño, insectívoras y migratorias, que pasan por la región riojana en los meses de septiembre y octubre, es decir, no se reproducen en nuestro país y su presencia se ve restringida a enclaves favorables durante los pasos migratorios. Hoy en día se encuentra recogida en el libro rojo de especies amenazadas en España como «vulnerable» (Madroño, A., C. González y J.C. Atienza (eds.) 2004. Libro Rojo de las Aves de España. Dirección General para la Biodiversidad-SEO/BirdLife. Madrid).

Hasta los años 60 del pasado siglo eran muy abundantes y existía la costumbre de ir a cazarlos\*, dado su gran sabor al cocinarlos. Para ello se utilizaban principalmente unos pequeños cepos denominados «alcatrapas», que disponían de una horquilla en la que se sujetaba como cebo a una «hormiga de ala», la cual al moverlas se convertía en un reclamo irresistible para el ave. Las hormigas de ala son hormigas (Himenópteros de la familia Formicidae) macho o hembra (mejor estas últimas, más grandes que los machos y mucho más que las obreras) que utilizan las alas para el denominado «vuelo nupcial», cuando son fertilizadas por los machos. Alejadas de su nido natal, se posan en el suelo, son fecundadas (habitualmente por varios machos), pierden las alas y buscan un agujero donde esconderse y crear un nuevo nido (serían «hormigas reina»). Aunque la época en la que aparecen los individuos alados es variable según la especie y el lugar, en La Rioja aparecen durante el paso del chimbo.

\*En los años 60 y 70 del siglo pasado era muy popular entre los jóvenes vascos y riojanos la utilización por divertimento de una carabina de aire comprimido, fabricada habitualmente en la localidad guipuzcoana de Eibar («la ciudad armera»), que disparaba perdigones, y a la que se conocía popularmente como «chimbera», ya que su nombre procedía de la caza del chimbo. En las ferias («barracas») de los pueblos riojanos era muy habitual el puesto de «puntería» con chimberas.

## Técnica culinaria

Frito.

### Preparación

Tras limpiarlos (desplumar y destripar) se podían preparar directamente a la brasa del sarmiento o con una simple fritada, constituida por tomate y pimiento (rojo/verde). Este elemento (la fritada) es muy habitual en los platos «a la riojana», por lo que describimos a continuación el método de elaboración. Para 4 personas, un kilo de tomates maduros, una cebolla pequeña, dos dientes de ajo, 5 pimientos, aceite AOVE (aceite de oliva virgen extra), azúcar y sal.

Los tomates previamente lavados, se pelan, se les quitan las pipas interiores y se cortan en cuadrados pequeños. Si el tomate se va hacer solo, este proceso se puede evitar si una vez cocinado se pasa por una trituradora (batidora). Se limpian los pimientos (habitualmente verdes, los denominados de «cornicabra» y los «italianos», aunque podrían ser también rojos -o ambos- pero siempre frescos; no se suelen utilizar los del piquillo), se les quitan las semillas y se cortan en trozos pequeños. En una sartén con aceite de oliva se rehogan a fuego lento ajo y cebolla que previamente hemos troceado, y se mantiene sofríendolos durante un par de minutos. Se añaden los pimientos y, removiendo la mezcla de vez en cuando, se mantiene a fuego lento durante unos 10 minutos. Transcurrido este tiempo, se vierte el toma-

te picado, se le añade una cucharadita de azúcar y se remueve la mezcla, manteniendo nuevamente a fuego lento durante otros 20-30 minutos. Se sala al gusto.

En una sartén aparte, se frien los pájaros en acetite de oliva hasta que estén crujientes, se escurren y se sacan. Se añaden a la fritada (o al tomate solo), se cocina todo junto para mezclar los sabores y se sirve muy caliente.

### Emplatado

Se sirve muy caliente.

### Variantes

La Marquesa de Parabere, en su conocida Enciclopedia de la Cocina, presenta la siguiente receta: «Desplúmense, destripense, límpiense con un trapo y córtense las patitas y el pico; frianse en una sartén con manteca de cerdo o aceite fino; ya hechos, escúrranse a un plato calentado y consérvense tapados al calor. En la misma grasa échese pan rallado mezclado con perejil picado y, si gusta, póngase también un poco de ajo picado; salpiéntese (sic), revuélvase un poco y, bien caliente, viértase por encima de los pajaritos. Si tuviera demasiada grasa, quítese, Sírvase».

**Fotografía:** A: Chimbo burubeltza (no comestible). B: Ingredientes de la fritada. C: Pimientos troceados. D: Fritada preparada (cortesía Sara Fernández González).

# Cangrejo de río



## Ingredientes

(para 4 personas)

- 1 kg cangrejos de río rojos cocidos
- 1 kg tomates maduros
- 1 cebolla pequeña

- 2 dientes de ajo
- Pimiento chorricero
- Aceite de oliva virgen extra
- Azúcar
- Sal

El cangrejo de río europeo (*Austropotamobius pallipes*) es un crustáceo decápodo de la familia de los astácidos, de coloración diversa (marrón, verde oliva, gris) e intensidad variable. Es el mayor de los macroinvertebrados que habitan las aguas continentales. Vive en aguas limpias y oxigenadas poco profundas, que posean buena vegetación de ribera y abundancia de refugios en los que protegerse, ya que es una especie con multitud de depredadores, que incluyen peces, pájaros o mamíferos. En nuestro país es un animal que se ha consumido ampliamente, sobre todo en Castilla, La Rioja y Aragón. Su pesca, además de ser una actividad muy popular, reportaba importantes ingresos a los pescadores y a las administraciones que daban licencias para su pesca. En 1962 en España, la producción en kilos de cangrejo de río autóctono estaba en alrededor de las 10.000 toneladas, sin contar las capturas ilegales. Lo que supondría, hoy en día, un mercado de, al menos, 60 millones de euros. Sin embargo, la situación es bien distinta en la actualidad. El cangrejo de río autóctono ha pasado de ocupar la mayor parte de los ríos de la península Ibérica, a ser visto únicamente en pequeños tramos de río, arroyos de montaña, pantanos o balsas. Actualmente, esta especie se encuentra recogida en el Libro Rojo de Especies Animales Amenazadas de la IUCN, catalogada como «Vulnerable», y en los anexos II y IV de la Directiva de Hábitats y de la Fauna y Flora Silvestres de la Comunidad Económica Europea (Dieguez-Uribeondo, J.: El Cangrejo de Río: Distribución, Patología, Inmunología y Ecología. Revista AquaTIC nº 3, mayo 1998). Por tanto, actualmente, al ser una especie protegida, no se puede consumir.

Los motivos de la regresión de los cangrejos autóctonos europeos hay que buscarlos en la alteración por el hombre de los ecosistemas fluviales y en la introducción de especies de cangrejo exóticas, tanto el llamado cangrejo rojo como el «señal». Pero contrariamente al creer popular, no es cierto que el americano se coma al ibérico, o que la agresividad y mayor tamaño del exótico haya desplazado al español. La causa real es la existencia de un hongo acuático, el *Aphanomyces astaci*, importado desde Norteamérica, donde es endémico, a través de ejemplares del rojo (género *Orconectes*), el cual es portador de la enfermedad y para la que el cangrejo autóctono no posee anticuerpos, lo que le provoca la denominada Aphanomicosis («peste de cangrejo de río»), mortal para las especies ibéricas. El calificativo de aguas crónicamente infectadas por este hongo es erróneo dado que *A. astaci* sólo se encuentra de forma crónica en las especies de cangrejos portadoras, al no ser capaz de sobrevivir fuera del cangrejo de río (Cerenius et al., 1987). Al sucumbir las especies europeas en porcentajes del 100%, una vez muertos los cangrejos la peste desaparece con ellos, hecho que ha sido corroborado en experiencias de campo. En especies americanas causa infección crónica que puede volverse letal en condiciones de estrés. En el resto de las especies causa la muerte en el 100% de los casos. La infección comienza sobre la cutícula no esclerotizada. Las zoosporas germinan y producen un micelio aseptado que rápidamente crece dentro de la cutícula, hasta alcanzar la cavidad corporal interna.



## Preparación

Presentamos dos tipos de elaboración ambas con tomate, pero con o sin pimiento choricero. Muchas veces se comenta que la denominación «a la riojana» podría provenir del empleo habitual en sus platos del tomate, el pimiento y las guindillas de sus fértiles huertas, y de algunos de sus derivados como el pimentón.

En caso de pescar los cangrejos (está permitida la captura del rojo), la preparación comienza lavando los cangrejos, removiéndolos bien en agua limpia, tras lo que se procede al denominado «capado del cangrejo». Consiste en quitarle (literalmente arrancarle) el intestino ya que si no se retira puede amargar el sabor final del plato. Si nos fijamos en el animal, observamos que en su parte final presenta tres aletas. El capado consiste en coger la aleta central, girarla y estirar fuertemente de ella, con lo que se arrastra el intestino completo. Dado que se hace con el animal vivo, es importante agarrarlo bien, ponerlo boca arriba sujetando el abdomen para que no pueda moverlo violentamente en el proceso de capado y estirar de la aleta sin dudar. Inmediatamente después de esta operación, se cuecen los cangrejos en agua con una pizca de sal hasta que se vuelvan de un color rojo fuerte. Se sacan del agua de cocido y se reservan.

Se remojan los pimientos choriceros para rehidratarlos y, cuando lo estén, se separa con un cuchillo la carne de la piel y se reserva la carne. Los tomates previamente lavados, se cortan en cuadrados pequeños. En una sartén con un poco de aceite de oliva se rehogan a fuego lento ajo y cebolla, que previamente hemos troceado, durante dos/tres minutos. A continuación, se añade el tomate y una cucharadita de azúcar, se mantiene a fuego suave durante 20 minutos. Se tritura con un pasapuré (que separa la piel y las pipas de la carne), se vuelve a poner a fuego lento y se añade la carne de pimiento choricero; se sala al gusto. Se cocina la mezcla a fuego suave durante otros 10 minutos tras lo que se le añaden los cangrejos. Se cocina todo junto para que se mezclen los sabores.

## Variantes

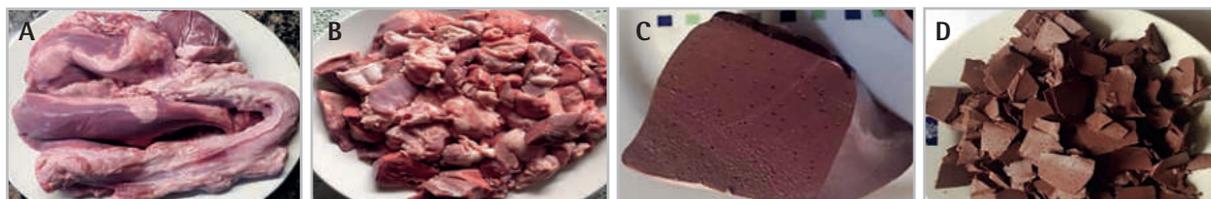
Esta receta acepta múltiples variaciones, como no añadir pimiento choricero, añadir guindilla picante o incluir tacos pequeños de jamón serrano e incluso chorizo. En este último caso, se rehoga el jamón y/o el chorizo junto con el ajo y la cebolla.

**Fotografía:** A y B: Cangrejo rojo y cangrejo señal (cortesía Daniel e Iker Casis). C: ingredientes tomate frito. D: Tomate troceado sin hacer. E: Tomate preparado (sin carne de pimiento choricero). F: Cangrejos cocinados (cortesía Sara Fernández González).

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional: Cada 100 gramos de fracción comestible de cangrejo representan 125 kcal, un 19,5% de proteína y un 5,1 de grasa, sin carbohidratos ni fibra. Vitaminas B6 (0,35 mg), E (2,3 mg) niacina (6,2 mg), riboflavina (0,15 mg) y tiamina (0,1 mg), con trazas de vitaminas C y B12. Contiene 370 mg de sodio, 270 de potasio, 176 de fósforo, 48 de magnesio, 30 de calcio y 4 de zinc.

# Sangre o sangrecilla



## Ingredientes

- Sangre de cordero
- Sal
- Agua

## Opcional:

- 2 cebollas medianas
- 1 huevo
- Tomate frito



Presentamos, para terminar, dos platos denominados «de casquería», de fácil preparación, pero cada vez menos habituales por tratarse de «despojos» de los animales: la sangrecilla y la asadurilla.

La sangre o sangrecilla era un plato limitado a la época de la matanza del cerdo. La parte de sangre no utilizada para la fabricación de morcilla, se destinaba a la preparación de este plato. Hoy día también hay sangre de ternera y cordero (más fina), pero el proceso de preparación es idéntico independientemente de la fuente animal original. Durante el sacrificio del animal (con un cuchillo muy afilado se le atravesaba la carótida), la sangre (que literalmente manaba a chorros) se recogía en un recipiente y se mantenía inmóvil hasta que cuajara (coagulara). En un recipiente aparte, se ponía a hervir agua con sal. Cuando estaba hirviendo, se le añadía la sangre coagulada (que previamente podíamos haber troceado para que cupiera mejor en la cazuela) y se mantenía cociendo hasta que le aparecieran claramente una serie de agujeros (poros), que marcaban el fin de la cocción. Durante la misma era necesario retirar continuamente la espuma que se formaba sobre la superficie del agua. El resultado final se sacaba del recipiente, se dejaba enfriar y se mantenía en fresco hasta su consumo final. Los bloques resultantes, que han pasado de un color rojo intenso a un característico color marrón, se trocean fácilmente en tacos cuadrados/rectangulares más pequeños para facilitar su elaboración y consumo.

### Técnica culinaria

Cocido.

### Preparación

Existen varias formas clásicas de preparación de este plato. Presentamos tres de ellas.

La sangrecilla se puede consumir simplemente cocida, cortada en tacos y con un poco de sal, pero también admite cocinarla con cebolla («encebollada»), con salsa de tomate (con o sin pimentón picante) o una fritada, cuya elaboración hemos presentado anteriormente. Sería: una vez preparada la fritada (o el tomate), se le añaden los tacos de sangrecilla y se rehogan durante unos minutos para que se mezclen sabores. Se sala al gusto.

### Preparación

En una sartén, se pone el aceite y la cebolla en trozos pequeños. Se rehoga lentamente, hasta que la cebolla presente un aspecto transparente. Se añade la sangre y también la sal, removiendo con una cuchara, a ser posible de madera, hasta que la sangre cambie de color y adquiera un tono brillante. Inmediatamente, se añade el

huevo batido, revolviendo con el resto. Se recomienda consumir de modo inmediato tras su elaboración. Si se desea, se puede añadir una pequeña porción de tomate frito.

### Variantes

Para prepararla encebollada (forma clásica de preparación en La Rioja baja), se pican dos cebollas medianas en juliana y se rehogan en aceite de oliva hasta pochar la cebolla (se nota cuando está, ya que las tiras de cebolla aparecen con una textura muy blanda sin dorarse). A continuación, se añaden los tacos de sangrecilla (400 g), se sala el conjunto y se rehoga durante 15-20 minutos a fuego suave para mezclar sabores.

Una tercera receta empleando como ingredientes la sangre de cordero cocida, troceada en láminas finas, aceite de oliva virgen extra, cebolla, sal (no excesiva) y un huevo batido.

**Fotografía:** A: Asadurilla entera; B: Asadurilla troceada para cocinar (sin hígado, intestino ni tráquea); C: Sangrecilla en bloque; D: Sangrecilla troceada para cocinar (cortesía Rosario Menchaca Ruiz-Clavijo).

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional: Cada 100 gramos de sangre de cerdo representan 76 kcal, con 18,5 gramos de proteínas, pero prácticamente nada de grasa, carbohidratos ni fibra. Contiene tiamina 0,09 mg, riboflavina 0,03 mg, niacina 0,60 mg, vitamina A (30 µg) y D (0,1 µg). Rica en sodio (200 mg) y potasio (174 mg), con hierro (42 mg), magnesio (9 mg) y calcio (6,3 mg). Debido a la riqueza de hierro que aporta, es un alimento muy recomendado para gente con desgaste de este mineral (por ejemplo, deportistas o personas anémicas).

# Asadura o asadurilla



Se trata también de un plato de despojos de animal. Concretamente son los pulmones, corazón e hígado de cordero (cabrito) lechal. A este plato se le pueden también añadir tacos de sangrecilla.

## Ingredientes

- 1 asadurilla de cordero lechal (se recomienda apartar el hígado y desecharlo para este guiso, así como el tubo respiratorio y la parte del intestino)
- 1 cebolla
- 1 taza pequeña de tomate frito
- 4 dientes de ajo
- Pimiento molido picante
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- Sal

## Técnica culinaria

Guisado.

## Preparación

Una vez bien lavada la asadurilla, se trocea en porciones de unos dos centímetros. Se rehoga en la cazuela, en aceite bien caliente junto a la cebolla troceada. Se añaden los dientes de ajo la sal y el perejil. Se deja cocer a fuego muy lento, con el recipiente tapado, hasta que se advierta que está tierna. Unos minutos antes de retirarla, se incorpora la pequeña dosis de tomate frito y el pimiento molido.

## Emplatado

Es recomendable dejar reposar convenientemente antes de su consumo, al objeto de que la asadurilla adquiera el sabor que le aporta el resto de ingredientes.

## Variantes

En esta receta se ha recomendado retirar el hígado del cordero. Este se puede consumir asado al sarmiento (hígado entero al que se le realizan cortes longitudinales que se rellenan de ajo cortado en láminas y sal al gusto) o frito en filetes (rebozado o no), pero existe también la posibilidad de añadirlo al plato de asadurilla. Si se realiza así, el plato se «endurece» y queda más seco, pero sigue siendo muy sabroso.

**Fotografía:** Izquierda: Asadurilla preparada. Derecha: sangrecilla preparada (cortesía Rosario Menchaca Ruiz-Clavijo).

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional: Pulmones de cordero (crudos), por 100 gramos: 91 kcal, con 80% de agua, 16,7 gramos de proteínas y 2,6 de grasa, sin carbohidratos ni fibra. Niacina (6,974 mg), riboflavina (0,23 mg), tiamina (0,04 mg) y vitaminas C (31 mg), B6 (0,11 mg) y B12 (4 µg).

Corazón (crudo) por 100 gramos: 119 kcal, 77,6% de agua, 16,5 de proteína, 5,7 de grasa, 0,21 de carbohidratos y nada de fibra. Contiene niacina (6,14 mg), riboflavina (0,86 mg), Vitaminas C (5 mg), B6 (0,4 mg), E (0,37 mg), B12 (8 µg) y folatos (2 µg). Altos niveles de potasio (316 mg), fósforo (175 mg), sodio (89 mg), con presencia de calcio (6 mg) y hierro (4,6 mg).

El hígado de cordero por cada 100 gramos presenta 140 kcal de valor energético, con 21 gramos de proteína, 5 de grasa, 3 de carbohidratos y nada de fibra alimentaria. Vitaminas C (25 mg), E (0,4 mg), B12 (70 µg) y A (20 µg), y rico en hierro (10 mg) y calcio (8 mg).

# Morcilla dulce



**Fotografía:** Izquierda: Ingredientes de la morcilla dulce. Se mezcla todo para obtener el bodrio. Se muestra también el mondongo. Derecha: morcilla.

## Ingredientes

- La sangre de un cerdo (cantidad variable, dependiente del peso total del animal, unos 3.5 litros)
- 3 kg de pan
- 100 g de canela
- 1,75 kg de azúcar
- Medio kilo de arroz
- 250 g de nueces troceadas
- 200 g de piñones.
- Esta receta admite también 500 g de manteca de cerdo

Se trata la morcilla de un plato muy antiguo. Ya Gutiérrez de Alva, en su libro *Historia de la Gastronomía*, describe que aparece en período griego clásico, en que se consumía el cerdo con total libertad a diferencia de otras culturas. Es un embutido hecho a base de sangre fresca de cerdo sin coagular, a la que se acompañan diversos ingredientes que dependen del tipo y lugar donde se elabora, y que incluyen la cebolla, el arroz y la manteca de cerdo, a la que se pueden incorporar patatas, calabaza, piñones, pimentón, etc. Esto ha dado lugar, ya desde la edad media española en que tuvo un gran auge, a la aparición de multitud de tipos de morcillas, entre las que podemos mencionar las de Burgos, de Soria, de León, de Aragón, de Asturias, andaluza, de Ronda, de Valladolid, murciana, manchega, en caldera (de Jaén), de Palencia... E incluso las de calabaza y la patatera (extremeñas), que no contienen sangre pero que también se consideran morcillas.

Una forma tradicional de elaboración consiste en cocer las cebollas y picarlas en trozos pequeños. Se pica también la manteca, se machacan los ajos y se mezcla todo junto con la sangre, el pimentón, las especias y la sal. Se amasa el conjunto y el resultado se introduce en el intestino (previamente limpio) del cerdo. Se cuece en agua, pinchando en el proceso la morcilla con una aguja para que salga el aire.

## Técnica culinaria

Cocido.

## Preparación

La morcilla es un plato típico de la época de la matanza del cerdo, por lo que la cantidad de cada ingrediente dependía sobre todo de la sangre que se obtenía al sacrificar los animales. Podemos entonces preparar grandes cantidades o solo para consumo más ocasional. La matanza se realizaba habitualmente en invierno entre noviembre y enero (era necesario el tiempo frío —a ser posible sin nieblas— para secar embutidos y jamones). Sobre una mesa de matanza de alrededor de 60 cm de altura, se sujetaba (entre varios) al cerdo y un matarife especializado, con un cuchillo muy afilado, le daba un corte en el cuello seccionando la carótida. La sangre que manaba muy abundante a chorros se recogía en un recipiente y se removía continuamente para evitar su coagulación, teniéndola preparada para la elaboración del embutido.

Los ingredientes principales para la elaboración de la morcilla dulce riojana (cortesía de Mercedes Arroita

Laguna) son la sangre de cerdo fresca sin coagular, pan duro troceado como para las migas, arroz cocido, piñones, nueces troceadas, azúcar y canela en polvo.

Previo a la recogida de la sangre, se preparaban los ingredientes: el arroz blanco (1 parte de arroz/2 de agua) se cocía (el día anterior) durante 20 minutos aproximadamente (hasta que desaparece el agua), la manteca se deshacía (hasta que estuviera líquida) y se troceaban las nueces. Tras la recogida de la sangre se mezclaban todos los ingredientes (incluidos piñones, azúcar y canela) y se amasaba todo hasta que quedara una textura blanda manejable (pero no seca), denominada «bodrio»; según la tercera acepción del diccionario de la RAE, el bodrio es la «sangre de cerdo mezclada con cebolla para embutir morcillas». Se dejaba reposar 4-5 horas y se entripaba el bodrio en el intestino previamente limpio, que servirá como envoltorio del embutido, y al que se conoce popularmente como «mondongo». En su primera acepción, el diccionario de la RAE define mondongo como «intestinos y panza de las reses, y especialmente los del cerdo», y coloquialmente, hacer el mondongo sería «emplearlo en hacer morcillas, chorizos, longanizas, etc.».



Por tanto, el «bodrio» anteriormente elaborado se va introduciendo («entripando») en el intestino grueso (en el «mondongo») y se va cerrando (atando) por ambos lados con un hilo de algodón, dando lugar a piezas separadas de una longitud aproximada para cada pieza de unos 25 cm (puede ser variable). El embutido resultante se introduce en una cazuela con agua fría y se ponen al fuego, pero sin permitir que hierva del todo. Cuando empiece a hervir tras introducir las morcillas, se mantiene durante una hora, removiéndolas de vez en cuando. Comentar que se removían en el agua utilizando una hoja de berza para que no se rompieran. Se comprue-

ba que están hechas si al pincharlas con una aguja el líquido sale limpio. Una vez cocidas, se sacan del agua y se extienden sobre un trapo en una superficie plana, se cubren con otro trapo y se dejan reposar hasta que se enfríen. Tras ello se cuelgan y se mantienen en lugar fresco y seco.

Para cocinarlas, se hornean a unos 180 °C (antes se hacían en el horno de leña) durante 20-30 minutos, se parten en trozos circulares y se consumen.

#### **Emplatado**

Se parten en trozos circulares y se consumen.

### VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional: Se trata de un alimento de elevado valor calórico. Cada 100 gramos de producto (sin azúcar añadido) presenta un valor energético de 324 Kcal, con 30 g de grasa, 11 de proteínas, 3,2 de carbohidratos y casi nada de fibra. Vitaminas E (0,5 mg), B6 (0.1 mg), A (13 µg), B12 (0,5 µg), niacina (1,2 mg), riboflavina (0,1 mg) y tiamina (0,07 mg). La proporción de sodio es variable, ya que se le añade fundamentalmente azúcar. Aun así, altos niveles de potasio (150 mg), fósforo (60 mg), calcio (40 mg), magnesio (11 mg) y zinc (0.3 mg). El azúcar blanco presenta un elevado aporte calórico (400 kcal/100 gramos), con un 100% de carbohidratos, pero nada de fibra, sin vitaminas y solo trazas de minerales.

## Zurracapote (bebida)

### **Ingredientes**

- 1,5 l de vino clarete
- 2 limones grandes
- 1 rama de canela
- 1 <sup>3</sup>/<sub>4</sub> kg azúcar blanco

Bebida dulce refrescante (se sirve muy fría) ligeramente alcohólica que se fabrica específicamente y de forma casera en las fiestas patronales de los municipios riojanos. La base principal es el vino rosado de rioja, aunque hay localidades que lo preparan también con vino tinto. Al ser una bebida festiva, se prepara habitualmente en grandes cantidades ya que, hasta donde conocen los autores, siempre se sirve gratuitamente para celebrar las fiestas del patrón de la localidad.

### **Técnica culinaria**

Hervido.

### **Preparación**

Presentaremos el que habitualmente es el mínimo de cantidad de preparación., para una garrafa de 15 l de vino.

Se separa un litro de vino y se vierte en una cazuela a la que se le añade la rama de canela. Se hierve como

si fuera una infusión, es decir, cuando rompa a hervir se mantiene unos pocos minutos y se retira del fuego. Se espera a que se enfríe y se filtra para retirar posos de la canela. Se exprimen los dos limones y el zumo más el vino con canela se mezcla con los 14 litros restantes. Se añade el azúcar y se remueve bien hasta que se disuelva todo. Se deja reposar (un mínimo de 12 horas) y se sirve bien frío. Tiene una caducidad muy temprana, al ser excesivamente dulce y avinagrarse fácilmente.



## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional del vino rosado: Cada 100 ml presentan un valor energético de 70 kcal, sin nada de grasa, proteína (traza) ni de fibra alimentaria; contiene 1,4 g de carbohidratos y 12 g (variable) de alcohol. Contiene ligeras cantidades de vitaminas como la niacina (0,07 mg), tiamina (0,004 mg) y vitamina B6 (0,02 mg). Entre las sales minerales contiene calcio (12 mg), potasio (75 mg), magnesio (7 mg), sodio (4 mg) y fósforo (6 mg). Contiene resveratrol (unos 0,2 mg, menor concentración que el vino tinto), sustancia cuyas propiedades in vitro han sido ampliamente estudiadas y contrastadas, y entre las que caben destacar su actividad como anticancerígeno, antiagregante plaquetario, antiinflamatorio, antialérgico, etc. Aunque en cuanto a sus propiedades in vivo su actividad no está tan clara, existen numerosos estudios que encuentran beneficios sobre el sistema cardiovascular, enfermedades como la diabetes y sobre la longevidad (Gambini et al., 2013).

## Supurao (bebida)



Fotografía: Uva de la clase tempranillo fresca, a punto de vendimia. Uva tempranillo casi pasa (cortesía Ángel Morales y Ana Casis).

Es una bebida dulce prácticamente desaparecida, ya que su elaboración es muy costosa y su producción tremendamente escasa. Esto se entiende si nos fijamos en su composición. Proviene del jugo que se obtiene al prensar uvas pasas. Tras la vendimia en el mes de septiembre, las uvas (habitualmente de la clase tempranillo, la más abundante en La Rioja) destinadas a la elaboración del licor, o bien se dejan secar directamente en la cepa o bien se vendimian y se dejan secar colgadas en un sitio fresco y seco. Suelen estar preparadas como uvas pasas hacia los meses de diciembre/enero. Estas uvas pasas se aplastan empleando una prensa y se obtiene una pequeña cantidad de un mosto muy azucarado que se somete a una fermentación parcial (si no se hiciera así el resultado sería un licor muy alcohólico), tras lo que se obtiene un vino dulce de sabor y aroma muy característico.

Como decimos, la fermentación ha de ser limitada, aunque se hace de forma natural, con las mismas levaduras presentes en la uva. Estas son varias, pero la más efectiva y duradera es la clásica *Saccharomyces cerevisiae*. Solo se realiza fermentación carbónica (tumultuosa, paso de azúcar a etanol) durante 3/4 días, es decir, más o menos la duración natural de esta fermentación, tras lo que se embotella un vino dulce de graduación variable entre 12 y 18 grados.

### Técnica culinaria

Fermentación.

# Cocón



## Ingredientes

- 1 l anís
- 5 nueces completas (no maduras)

Se trata de un licor de nueces, que puede tener diversas bases alcohólicas (alcohol casi puro, aguardiente, orujo, vodka, anís e incluso vino tinto). En La Rioja los ingredientes principales de esta bebida (cortesía de Mercedes Arroita Laguna) son el anís y las nueces verdes (todavía no maduras, con la cubierta leñosa que protege la semilla no endurecida). Podríamos enmarcar esta bebida incluida en los denominados «licores digestivos». Mucho antes del descubrimiento de fármacos protectores gástricos, como el omeprazol o la ranitidina, ambos inhibidores de la secreción gástrica de ácido en el estómago existían bebidas alcohólicas que se «recomendaban» para facilitar digestiones pesadas. Son bebidas alcohólicas de mediana graduación (entre 20 y 40 grados de alcohol) que contribuían como decimos a mejorar la digestión, ya que el alcohol en pequeñas dosis incrementa la secreción del jugo gástrico, evitando la sensación de pesadez. Además, al alcohol se le añaden diversos componentes vegetales que ayudan también a facilitar la digestión, como los anises, las nueces, las endrinas y otras. Se considera que por ejemplo el anís, alivia los cólicos y que las nueces verdes tienen efecto depurativo hepático.

## Preparación

Por cada litro de anís, se incorporan cinco nueces completas (todavía no maduras), incluida la cáscara verde o pericardio, que es la parte externa verde y carnosa, no comestible, pero de conocidas propiedades medicinales. Las nueces deben ser cogidas entre San Juan y San Pedro (24 al 29 de junio). Han de lavarse cuidadosamente. Junto al anís, se introducen en un recipiente, preferiblemente de cristal, aunque puede ser de plástico. Han de dejarse reposar hasta Navidad. En ese momento, se filtra el líqu-

do y se sitúa en una botella, pudiendo empezar a consumirse. Por supuesto, esta receta tiene variantes según el sitio de elaboración. Por ejemplo, no es inhabitual añadir a la mezcla 4 botones de clavo (*Syzygium aromaticum*) y 60 gramos de quina (chinchona) por botella. Si el anís es seco, también admite un poco de azúcar.

**Fotografía:** Izquierda: Nueces «en cocón» (no maduras). Derecha: Cocón elaborado. Obsérvese la fuerte coloración (cortesía Julio Adán).

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

Valor nutricional: El licor de anís presenta un valor energético de 270 kilocalorías por 100 ml, 35-40 gramos de etanol, sin prácticamente grasa ni proteínas. No contiene tampoco vitaminas y muy pocos minerales (2 mg de sodio y 3 mg de potasio).

Cien gramos de nuez cruda tienen un valor energético de casi 600 kcal, con 59 g de grasa, 14 de proteínas, 4 de carbohidratos y 5 de fibra dietética. Es interesante comentar que de la alta proporción de ácidos grasos que presenta, casi 41 g son poliinsaturados y 14 g es oleico. No contiene colesterol, pero sí vitaminas (E 0,8 mg, tiamina 0,3 mg, B6 0,73 mg, riboflavina 0,12 mg y niacina 66 mg).

## AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento muy especial para todos los riojanos y riojanas que, de una u otra manera, han colaborado en la elaboración de este capítulo. Nominalmente, Rosario Menchaca y Mercedes Arroita (de Alberite), las hermanas M.<sup>a</sup> Pilar y Sara Fernández González (de Murillo de Río Leza), los hermanos y sobrino Ana, Daniel e Iker Casis, Ángel Morales Hernández, el matrimonio Pilar Ereza y Jesús Escanero (qué migas tan estupendas), la gente de Murillo de Río Leza (La Rioja), a los que se conoce como «toperos» por la extendida afición que se tenía a la caza y consumo de rata de agua. Nombrar a Jesús Esteban (Chuchi), Ángel Pinillos, Julio Adán, Jesús Mangado y Juan Andrés Esteban. Y ni que decir tiene, de manera especial a los Dres. Javier Aranceta y Carmen Pérez-Rodrigo. Sin ellos esta obra no hubiera sido.

## Bibliografía

- Base de Datos Española de composición de Alimentos BEDCA, 2007. <http://www.bedca.net/bdpub/index.php>
- Casis, L., Zumalabe, J.M.: Fisiología y Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Editorial Elsevier, 2008.
- Cerenius, L., Söderhäll, K., Fuller, M. S (1987). *Aphanomyces astaci* and *Aphanomyces* sp. In: *Zoosporic Fungi In Teaching And Research* (Fuller, M. S. & Jaworsky, A. eds.): 64-65. Southeastern Publishers Corp, Athens (En: Anderson, A. Differentiation and pathogenicity within the Saprolegniaceae. AUU, Uppsala, 2002).
- de Gandarias, J.M. y Ortiz-Urdiain, G.: El arte de la nutrición. Yu & Us, S.A., 1998.
- Delibes, M.: Las ratas. Ed. Destino, 1976.
- Diccionario de la Lengua Española. Real Academia Española. 22ª Edición. Ed. Espasa Calpe, 2005.
- Dieguez-Uribeondo, J.: El Cangrejo de Río: Distribución, Patología, Inmunología y Ecología. Revista AquaTIC nº 3, mayo 1998.
- Enciclopedia Salvat de las Ciencias. Editorial Salvat (de Agostini). Varios tomos. 1968.
- Gambini, J., López-Grueso, R., Olaso-González, G., Inglés, M., Abdelazid, Kh., El Alami, M., Bonet-Costa, V., Borrás, C., Viña, J. Resveratrol: distribución, propiedades y perspectivas. *Rev Esp Geriatr Gerontol.* 2013; 48 (2): 79-88.
- Gutiérrez de Alva, Cecilia I.: Historia de la Gastronomía. Red Tercer Milenio, 2012.
- La Enciclopedia. El País. Salvat Editores, 2003
- Madroño, A., González. C. y Atienza, J.C. (eds.) 2004. Libro Rojo de las Aves de España. Dirección General para la Biodiversidad-SEO/BirdLife. Madrid.
- Mestayer de Echagüe, M. (Marquesa de Parabere): Enciclopedia culinaria. La cocina completa. Ed. Espasa-Calpe, 1982.
- Ministerio de Agricultura. LA TRASHUMANCIA EN ESPAÑA: Libro Blanco.
- Muñoz, M. Composición y aportes nutricionales de la papa. *Revista Agrícola*, octubre 2014.
- Palomo, L. J., Gisbert, J. y Blanco, J. C. 2007. Atlas y Libro Rojo de los Mamíferos Terrestres de España. Dirección General para la Biodiversidad-SECEM-SECEMU, Madrid.