



Madrid

Forgotten dishes or occasional consumption in Spanish gastronomy: Madrid

AUTORES/GRUPOS DE TRABAJO:

COORDINACIÓN: **José Manuel Ávila Torres**, *Fundación Española de la Nutrición (FEN)*

COLABORADORES CIENTÍFICO-GASTRONÓMICOS:

Gregorio Varela-Moreiras, *Universidad CEU San Pablo, Madrid;*

Fundación Española de la Nutrición (FEN), Real Academia de Gastronomía

Rafael Ansón, *Real Academia de Gastronomía*

Joaquín Felipe, Luis Suárez de Lezo, Paula Rodríguez, Aitor Trabanco, Paloma Manzanegue

CORRESPONDENCIA:

José Manuel Ávila Torres. jmavila@fen.org.es

Fecha recibido: 7 enero 2022 / Fecha aceptado: 10 febrero 2020

Resumen

La gastronomía y comida típica de Madrid se compone de platos compuestos principalmente por productos frescos la región como sus verduras o carnes para los platos de cuchara, guisos o frituras, pero incorpora una amplia variedad de productos. Una de las características de la gastronomía madrileña es su capacidad de adaptar platos provenientes de otras zonas geográficas. La gastronomía de Madrid es originaria de las costumbres culinarias manchegas, influenciada desde sus orígenes con los métodos e ingredientes de la cocina del al-Ándalus. El establecimiento de la Corte en el siglo XVI hizo que existiesen dos gastronomías: la cortesana, que incorporaba los alimentos del nuevo mundo, y la popular,

Abstract

The gastronomy and typical food of Madrid is made up of dishes composed mainly of fresh regional products such as vegetables or meat for spoon dishes, stews or fried foods, but it incorporates a wide variety of products. One of the characteristics of Madrid gastronomy is its ability to adapt dishes from other geographical areas. The gastronomy of Madrid sources from the culinary customs of La Mancha, influenced from its origins by the methods and ingredients of the Al-Andalus cuisine. The establishment of the Court in the 16th century gave rise to two cuisines: the courtly one, which incorporated food from the new world, and the popular, humble and simple one, and remained so until the 19th

humilde y sencilla, y así se mantuvo hasta el siglo XIX. En la actualidad, un gran número de establecimientos mantiene viva la peculiar identidad de la gastronomía madrileña, combinación de tradición con las influencias más heterodoxas.

Palabras clave: *Gastronomía, Madrid, fritura, cocido, mesón.*

century. Currently, a large number of establishments keep alive the peculiar identity of Madrid gastronomy, a combination of tradition with the most heterodox influences.

Key words: *Gastronomy, Madrid, stir-fry, stew, inn.*

Madrid

Introducción

La gastronomía y comida típica de Madrid se compone de platos compuestos principalmente por productos frescos de la región como sus verduras o carnes para los platos de cuchara, guisos o frituras. Una de las características de la gastronomía madrileña es su capacidad de adaptar platos provenientes de otras zonas geográficas. Los ingredientes que abastecen la culinaria madrileña son diversos. Eficientes medios de transporte unen las zonas productoras con los mercados de la ciudad, por lo que aparecen ingredientes aparentemente lejanos en platos típicos, como el pescado o el marisco. Con frecuencia el olor típico de la cocina madrileña es el de fritura con aceite vegetal, como los churros o los calamares a la romana.

La gastronomía de Madrid empieza a ser conocida a finales del siglo XVI, cuando Felipe II instala la capital en la villa de Madrid. Su base es la gastronomía castellana. Algunos autores afirman que la gastronomía de Madrid es originaria de las costumbres culinarias manchegas, influenciada desde sus orígenes con los métodos e ingredientes de la cocina del al-Ándalus. Quedan todavía reminiscencias en algunas costumbres de estas cocinas ancestrales, anteriores a la conversión de Madrid en capital.

En esta época empezó probablemente el estilo de mesón popular que hoy permanece en la cocina madrileña. El establecimiento de la Corte hizo que existiesen dos gastronomías: la cortesana y la popular. La cocina de la corte hizo que apareciesen lujosas cenas, además de nuevos ingredientes provenientes de las colonias, como el chocolate o el café. La dieta era equilibrada en

los casos de bonanza: el cordero fresco o salado, cocido con guisantes, habas y cebollas eran la alimentación corriente. En esta época surge la olla podrida, que se convertiría con el tiempo en el cocido madrileño

El pescado no aparece en los platos de la época (con la excepción del bacalao en salazón), ya que los medios de locomoción no eran efectivos. En 1739 Manuel de Herrera pide a la Corte camino expedito y permisos especiales para transportar pescado fresco desde los puertos de Bermeo, Castro Urdiales, Santoña y Santander.

Esta distinción entre una cocina sofisticada y otra humilde continuó hasta el siglo XIX, aunque el trasvase entre ellas fue constante. En el siglo XIX esta división se fue difuminando. Fue entonces cuando surgieron las fondas —que recogieron la tradición culinaria de los mesones—, las casas de comidas y los primeros restaurantes modernos. Estos locales, junto a los cafés, los mesones y las confiterías pasaron a conformar el escenario gastronómico del Madrid de finales del XIX y principios del XX. Los platos típicos de esta época son el cocido de tres vuelcos, los soldaditos de Pavía, el besugo a la madrileña, el potaje de vigilia, los bartolillos...

En la actualidad, un gran número de establecimientos mantiene viva la peculiar identidad de la gastronomía madrileña, combinación de tradición con las influencias más heterodoxas.

Referencias

- Martínez López MM. Historia de la gastronomía española. Madrid: Alianza Editorial, 1989.
- Martínez Llopis M, Ortega S. La cocina típica de Madrid. Madrid: Alianza Editorial, 1987.
- Del Corral J. Ayer y hoy de la gastronomía madrileña. Madrid: Ediciones La Librería, 2000.

Puches

Ingredientes

- 100 gramos anís en grano
- 3 vasos agua
- 100 gramos harina de trigo
- 100 gramos azúcar

- Licor de anís (opcional)
- Canela en polvo (opcional)

Utensilios

- Cazo (para cocer el anís)

- Cazuela de barro (opcional)
- Varillas de repostería o paleta de madera
- Batidora (opcional)
- Colador

El término puches proviene del vocablo latín «pultes» y esta a su vez del griego «poltos». Los ciudadanos de la antigua Roma llamaban de esta forma el plato que hoy identificamos como gachas de harina, anterior a la cocción de la harina y la aparición del pan y que ya recogía Marco Gavio Apicio en su obra «*De re coquinaria*».

Las puches es un plato tradicional, ancestral y surgido de la necesidad. Heredadas del patrimonio de la alimentación de subsistencia. Este postre se hacía en el día de Todos los Santos.

Preparación

1. Cocer tres vasos de agua con los granos de anís. Lo ideal es coger el aroma anisado.
2. En una cazuela de barro (al modo tradicional pero no es obligatorio), sin encender el fuego, añadir la harina (tamizada con el colador) y el azúcar. Se mezcla bien.
3. Una vez que esté preparado el agua anisada, se añade a la mezcla anterior y remover. Puede tener grumos, por lo que se tiene que ir removiendo con paciencia o si lo prefieres con una batidora.
4. Cuando esté todo mezclado, en este paso puedes añadir licor de anís para potenciar su sabor.
5. A continuación, enciende el fuego y remover hasta que espese con las varillas o una paleta de madera. Si queda bastante pastoso, puedes añadir un poco más de agua para aligerarlo.
6. Dejar enfriar y guardarlo en la nevera para consumirlo frío. El resultado es como una crema. Puedes añadir canela en polvo o azúcar por encima si lo prefieres.

Referencias

Gloria Moreno Vedia. Los puches. Sierra Norte de Madrid. [<https://www.sierranortemadrid.org/los-puches/>]

Cocido madrileño

Ingredientes

- 300 g de garbanzos secos
- 250 g de morcillo de ternera
- 1 hueso de jamón
- 150 g de tocino fresco o ahumado
- 1 chorizo (yo he utilizado uno asturiano ahumado, pero se puede utilizar de otro tipo)
- 1 morcilla de cebolla
- 1 hueso de espinazo de cerdo salado
- 1 hueso de rodilla de ternera
- 2 muslos con contra muslos de gallina o de pollo campero
- 1 nabo
- 2 zanahorias
- 2 patatas pequeñas o 1 grande
- 1 cebolla
- 1/4 de repollo o col
- 150 gr de fideos
- Sal

El cocido madrileño es un plato típico de la gastronomía madrileña. Su origen madrileño es más bien incierto. La mayoría de los historiadores culinarios apuntan a una evolución de la olla podrida manchega (mencionada habitualmente en la literatura del Siglo de Oro). No obstante, aparece con la denominación de madrileño en este plato ya a finales del siglo XVII. La identificación con la capital de España se hace en un periodo que va desde finales del siglo XIX hasta mediados del siglo XX. Durante esa identificación el plato tuvo



que ser aceptado por la clase burguesa española y por la Corte española, algo que ocurre cuando aparece en los menús de los restaurantes y abandona su lugar en las tabernas y figones.

Aunque su origen es humilde actualmente es muy apreciado. Se sirve en los tradicionales «vuelcos» que suelen ser tres (a veces dos): el primer vuelco la sopa del caldo con los fideos, el segundo vuelco los garbanzos con las verduras y el tercer vuelco las carnes.

Preparación

Poner a remojo los garbanzos desde la noche anterior en un bol con abundante agua fría.

En una pequeña olla poner agua a cocer y, cuando hierva, introducir el hueso de jamón (que se cubra por completo) y dejarlos 5 minutos para que se limpien bien.

Sacar el hueso de jamón del agua y limpiarlo bien bajo un chorro de agua fría.

Ecurrir los garbanzos del agua de remojo e idealmente meterlos en una red para legumbres y atarla.

Poner en una olla los garbanzos junto con todas las carnes y huesos: morcillo de ternera, tocino, chorizo, morcilla de cebolla, hueso de jamón, hueso de cerdo, hueso de ternera y el pollo o gallina.

Cubrirlo prácticamente por completo con agua fría y poner el fuego fuerte para que el agua hierva.

Cuando eso ocurra bajar un poco el fuego, pero debe seguir borboteando el agua entre 5 y 10 minutos más mientras se va espumando el caldo. Para ello, con una espumadera se elimina la espuma superior que se va formando, de manera que el caldo vaya quedando más limpio.

Si se utiliza una olla a presión ponerla a fuego medio-alto, cerrarla y, cuando aparezcan las 2 anillas rojas bajar un poco el fuego (pero suficiente para que mantenga todo el tiempo las dos anillas visibles) y dejar que se cocinen tan solo 15 minutos, después simplemente apartar la olla del fuego y esperar a que baje la presión y no se vea ninguna anilla para abrirla.

Si se utiliza una olla normal se necesitará cocinarlos en torno a 1 hora y media o 2 horas, hasta comprobar que los garbanzos están tiernos. Cuando se haya espumado el caldo poner el fuego casi al mínimo para que se cocine todo lentamente, siempre con la olla tapada y removiendo de vez en cuando.

Mientras tanto preparar las verduras. Pelar las zanahorias, las patatas y el nabo.

Pelar la cebolla y cortar el trozo de col que se vaya a utilizar, siempre procurando que la col siga unida a

su parte central para que no se deshaga y permanezca unida.

Poner las zanahorias, la patata, la cebolla, la col y el nabo en una olla, cubriéndolas con agua, echarles una cucharadita de postre de sal y poner el fuego fuerte.

Cuando el agua esté hirviendo bajar el fuego para que esté suave, tapar la olla y cocinar las verduras hasta que estén tiernas, suelen tardar entre 25 y 30 minutos.

Retirar la grasa del caldo de las carnes, se puede hacer con una espumadera.

Sacar las verduras de su caldo y reservarlas en un plato.

Sacar también las carnes y los huesos y dejarlos en otro plato.

Sacar los garbanzos de la red y ponerlos en otro plato.

Seguir retirando grasas e impurezas de la zona superior del caldo de las carnes y colarlo. Mezclarlo con el caldo de las verduras, este será el caldo del cocido madrileño.

Poner parte del caldo a hervir (1 litro y medio para 4 personas) en una olla y cuando esté hirviendo cocer en él los fideos 4 o 5 minutos.

Emplatar

Lo tradicional es servir el cocido madrileño en tres vuelcos, es decir, el primer vuelco es el plato de sopa bien caliente, los fideos con el caldo que concentra todos los sabores del cocido.

El segundo vuelco consiste en servir las verduras sin caldo junto con los garbanzos.

El tercer vuelco son las carnes y huesos (sin caldo) que se pueden servir tal cual o bien un moco arregladas, con todos los huesos retirados e incluso cortadas (chorizo, panceta, morcillo, pollo...).

Se puede preparar de un día para otro.

Referencias

Cocido madrileño. Receta tradicional, fácil y deliciosa.

Recetas de escándalo.

[<https://www.recetasdeescandalo.com/cocido-madrileno-receta-tradicional-facil-y-deliciosa/>]

Callos a la madrileña

Ingredientes (4 personas)

- 600 g de callos de ternera. (Se puede utilizar también trozos de tripa, red, morro y pata)
- 1 manita de cerdo. Mejor si es de las patas delanteras porque tienen más carne y piel
- 1 tira de panceta, alrededor de 150 g
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 clavos de olor
- Una hoja de laurel
- 1 cucharada de postre de pimienta negra en grano
- Un poco de sal
- 2 dientes de ajo
- Un poco de guindilla seca al gusto
- 1 cucharada de postre de harina
- 1 cucharada de postre de pimentón dulce
- 1 cucharada de postre de carne de pimiento choricero
- 100 ml de vino blanco
- 100 g de salsa de tomate
- Aceite de oliva y sal

Para preparar la salsa:

- 1 chorizo asturiano
- 1 morcilla asturiana. Si no tienes embutidos asturianos, utiliza los que tengas más a mano
- 1 cebolla

Se desconoce el origen de este plato en la gastronomía madrileña. Existen recetas que datan del año 1599. En el libro *Guzmán de Alfarache* de Mateo Alemán menciona el plato de callos como: «revoltillos hechos de las tripas, con algo de los callos del vientre». Ya en el año 1607 Domingo Hernández de Maceras presenta una receta de callos bajo la denominación: «De manjar blanco de callos de vaca».

Es un plato que nació en tabernas y que acabó con el tiempo en los más prestigiosos restaurantes, como es Casa Ricardo, fundado en el año 1935, Figuran los callos en su carta, y mencionado como uno de sus platos estrella, Se sabe también que se ofrece en un menú de Lhardy ya en pleno siglo XIX.

Preparación

Cortar los callos de ternera en cuadraditos de 2x2 cm más o menos, que sean trozos de bocado.

Para limpiar los callos y la manita de cerdo, ponerlos juntos en una olla, cubrirlos con agua fría y encender el fuego medio-alto para llevar al agua al punto de ebullición. Cuando eso ocurra, contar 5 minutos, retirar el agua y escurrir todo. Si se va a utilizar esa misma olla para el resto de la receta se deberá lavar, pues se han limpiado las manitas y los callos de suciedad e impurezas.

Dejar los callos y la manita en un escurridor y lavarlos bien bajo el chorro de agua fría. Es muy importante asegurarnos de que estas partes están bien limpias antes de cocinarlas.

Poner de nuevo en la olla los callos junto con la manita de cerdo y el resto de los ingredientes para cocerlos: panceta, cebolla, zanahoria, clavos de olor, laurel, pimienta negra en grano y un poco de sal. Añadir agua hasta que queden cubiertos pero muy justos, ya que el caldo lo utilizaremos después y cuanto más concentrado esté, mejor resultará.

Ahora toca la cocción de los callos y la manita

Si se utiliza una olla normal, poner el fuego fuerte y cuando hierva reducir el fuego al mínimo y dejar que se cocinen unas 4 horas o 4 horas y media para que todo esté tierno y perfectamente cocinado, removiendo de vez en cuando.

Si se utiliza una olla a presión, una vez cerrada y con la válvula levantada o indicando los dos anillos de presión, dejar que se cocine 50 minutos (dependerá de la

marca de la olla). Ir reduciendo el fuego conforme se vea que la presión se mantiene. Apartar del fuego y activar el mecanismo para que salga el vapor y termine la cocción si se tiene prisa, pero con tiempo, simplemente dejar que se vaya el vapor solo poco a poco.

Antes de terminar la cocción debemos incorporar el chorizo y la morcilla. Si se hace en olla normal, se echan cuando lleve 3 horas de cocción, y en olla rápida al cabo de esos 50 minutos y cuando ya se haya ido la presión, abrir la olla, poner dentro del chorizo y la morcilla, cerrar de nuevo y cuando salgan las dos anillas contar 10 minutos.

Comprobar que está todo bien tierno, la manita deberá estar un poco destrozada y los huesos deben salir con total facilidad. En este punto se recomienda quitar toda la grasa que se pueda de la parte superior. Lo ideal es dejar reposar un poco la olla y después con ayuda de una cuchara grande o similar retirar toda la capa de grasa naranja de encima hasta que lo que se vea es el caldo y si acaso alguna gotita de esa grasa naranja.

Mientras se cuece todo se puede empezar a preparar la salsa. Pelar la cebolla y los ajos y picarlos muy finitos.

En una sartén amplia antiadherente pon un poco de aceite y fuego medio-bajo. Cuando esté caliente añadir la cebolla y los ajos con un poco de sal y guindilla picadita al gusto. Se sofríe todo hasta que la cebolla esté tierna y transparente, pero sin llegar a dorarse, tardará unos 10 minutos.

Cuando la cebolla esté lista se añade la harina, el pimentón y la carne de pimiento choricero sin dejar de



remover durante un minuto e incorporar el vino blanco. Esperar 2-3 minutos hasta que se evapore el alcohol.

Añadir la salsa de tomate y mézclarlo todo bien durante 2 minutos más. Reservar el sofrito hasta que los callos estén cocidos.

Cuando estén listos los callos y las manitas, sacar la manita de cerdo de la olla y deshuesarla. Cortarlo en tiras o cuadraditos.

Retirar del caldo la hoja de laurel, los clavos de olor y los granos de pimienta.

Sacar la cebolla y la zanahoria y ponerlas en el vaso de una batidora junto con un poco de caldo y tritúrarlo bien.

Poner en un plato aparte el chorizo, la morcilla y la panceta y cortar los dos primeros en rodajas y la panceta en tiras.

Sacar también los callos y reservarlos en un plato aparte, de forma que en la olla solo quede el caldo.

En la sartén en la que hemos preparado el sofrito añadir el triturado de cebolla y zanahoria junto con gran parte del caldo y ponerla a fuego medio.

Incorporar los trozos de manita, los callos y los embutidos a la sartén y dejar que se cocine todo junto a fuego bajo entre 15 y 20 minutos más, intentando que la salsa

quede a nuestro gusto en cuanto a espesor. Probar por si es necesario rectificar de sal.

Emplatar

Este plato se sirve bien caliente en la mesa. Se puede preparar con antelación sin problemas. A veces se sirve como aperitivo aunque es más común comerlo como plato único y se utiliza de guarnición unos garbanzos cocidos y salteados con un poquito de aceite y sal en sartén, echándolos al plato y mezclándolos con los callos y la salsa.

Variantes

Se puede dar o no el toque picante añadiendo las guindillas junto con la cebolla y el ajo, con 4 o 5 será suficiente para que se note.

También se puede sustituir el pimentón dulce por pimentón picante. Un poco de comino le va perfecto.

Referencias

Receta de callos a la madrileña. Plato de cocina tradicional.

Recetas de escándalo.

[<https://www.recetasdeescandalo.com/receta-de-callos-a-la-madrilena-plato-de-cocina-tradicional/>]

Gallinejas

Ingredientes (4 personas)

- 1 kg de gallinejas

- Agua

- Vinagre de vino blanco

- Aceite de oliva

- Sal

El origen de este plato es humilde. En los años 1950 se elaboraba de las sobras que salían del extinto Matadero de Legazpi que se repartían entre todos los establecimientos que lo cocinaban por partes iguales.

Ya en la obra de Benito Pérez Galdós *Fortunata y Jacinta* se hace mención a la gallineja: «*Era la vecina del bohardillón, llamada comúnmente la gallinejera, por tener puesto de gallineja y fritanga en la esquina de la Arganzuela*», donde se define la palabra gallinejera como la persona que vende y fríe la gallineja.

En la actualidad, quedan pocos establecimientos en Madrid que sirvan este plato, algunos de ellos conservan todavía el aire de la época. No obstante, en las fiestas de barrio de Madrid siguen estando presentes.

Las gallinejas son tripas de cordero que se venden en establecimientos habilitados al efecto. Su consumo se localiza casi de modo exclusivo en Madrid. Antiguamente, el despacho de este producto se realizaba en quioscos o comercios populares.

Aunque existen varias recetas, las gallinejas clásicas son un producto mixto de cordero lechal compuesto por el intestino delgado y un trozo de mesenterio (el entresijo), que a su vez contiene una molleja popularmente llamada «botón». Cada cordero cuenta con una sola gallineja, que en su interior tiene forma de espiral, pero al limpiarla se estira adoptando la apariencia de una mano con el pulgar encogido. Después, cuando se fríe, se encoge y se retuerce, volviendo a su formato original.

De la preparación de las gallinejas resultan otros productos originales como los entresijos, los chicharrones, las tiras, los botones o los canutos, que, junto a las mollejas blancas, zarajos, chorrillos o patatas fritas, servidos según la tradición en la misma fuente, componen el plato más singular, castizo y emblemático de la gastronomía madrileña.



Preparación

Lo primero es limpiarlas MUY MUY bien. Una a una quitamos las hebras y grasa no comestible que puedan tener.

Las metemos en una fuente de cocina de gran tamaño y las sumergimos de agua. Las frotamos, escurrimos y volvemos a lavar hasta que el agua salga más o menos limpia.

Hecho esto, las dejamos unos 30 minutos sumergidas en agua junto con medio vasito de vinagre de vino blanco.

Pasado este tiempo las enjuagamos bajo el agua del grifo para quitarles el vinagre y las dejamos escurrir.

Las cortamos en trozos pequeños de unos 3 cm aproximadamente, con ayuda de unas tijeras, teniendo en cuenta que estas encogen en la fritura.

En algunos sitios las sirven de un tamaño mucho mayor.

Ponemos unos 2-3 dedos de aceite de oliva en una sartén de gran tamaño, una vez caliente, echamos las gallinejas troceadas removiendo de vez en cuando con cuidado de que no nos salte.

Según se van friendo podemos ver cómo sueltan su propia grasa, la cual les da el toque clave.

Cuando adquieran un colorcito tostado y veamos que están bien fritas las sacamos a un plato o fuente de cocina con papel absorbente.

Inmediatamente las pasamos a una fuente para servir y les echamos sal.

•Podemos acompañarlas de patatas fritas o simplemente con zumo de limón, lo que más nos guste.

También podemos hacernos un buen bocadillo con ellas.

Nota: se deben comer recién sacadas de la sartén, de lo contrario perderán su textura crujiente. Si las acompañamos de patatas fritas, estas deben freírse en el mismo aceite para que adquieran un sabor inigualable.

Referencias

Gabino Domingo, David Sanz. Las Gallinejas. Madrid. Fragma, ed, 2011

María Ángeles Fernández. Gallinejas y entresijos. Bon viveur. 5 de mayo de 2021. [<https://www.bonviveur.es/recetas/gallinejas-y-entresijos/>]

Gallinejas. El platillo comilón, Una historia de cocina. [<https://elplatillocomilon.es/gallinejas/>]

Bocata de calamares

Ingredientes

• 1 baguette pequeña

• 2 calamares grandes

• Sal

• Aceite de oliva

• Mayonesa casera

El bocadillo de calamares o bocata de calamares consiste en calamares rebozados en harina y fritos en aceite que suele ser de oliva. Se suele servir caliente, recién hecho. Este tipo de bocadillo es originario y muy popular en Madrid y puede encontrarse en la mayoría de los bares de la capital española, siendo muy típico de la Plaza Mayor de Madrid y uno de los olores característicos de dicha plaza.

Preparación

Lo primero será limpiar los calamares. Retiramos las aletas y le quitamos la piel exterior. Damos la vuelta al calamar de dentro a fuera y limpiamos bien las tripas, que no quede nada.

Los lavamos bien debajo del grifo y los cortamos haciendo las anillas de calamar.

Las anillas las pasamos por harina y retiramos bien los restos.

Freímos en abundante aceite caliente.

Pasamos por papel de cocina los calamares fritos para retirar el exceso de aceite.

Ponemos una capa de mayonesa casera, y rellenamos el pan de calamares.

Nota: El pan recomendado es la baguette pequeña o una chapata. Un pan crujiente que le de ese toque al bocadillo, además si te gusta la mayonesa casera, acompañarlo con la misma es una de las tradiciones de Madrid.

Referencias

Bocata de calamares, una receta tradicional madrileña.

Recetas del señor. Recetas de cocina El mundo.es. [<https://recetasdecocina.elmundo.es/2020/12/bocata-de-calamares-una-receta-tradicional-madrilena.html>]

Martínez Llopis M, Ortega S. La cocina típica de Madrid. Alianza Editorial. 1987

Tania Segura ¿Por qué el bocata de calamares es un plato típicamente madrileño? Madrid secreto, 3 de abril de 2020. [<https://madridsecreto.co/cuales-los-origenes-del-bocata-calamares/>]

Besugo a la madrileña

Ingredientes

- Besugo
- Patatas (3 medianas)
- Cebolla (1)
- Ajo (3 dientes)
- Limón (1)
- Pan rallado (2 cucharadas)
- Perejil
- Vino blanco (una copa)
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal

El besugo a la madrileña es un plato de pescado típico de la culinaria madrileña. El ingrediente principal es el besugo elaborado al horno. Se sirve caliente y es muy popular en algunos restaurantes madrileños.

Este plato es típico de Madrid, a pesar de que se encuentre lejos de las costas. No obstante, el plato se instauró en la gastronomía madrileña a finales del siglo XVIII, después que en el año 1739 Manuel de Herrera pidiera a la Corte un camino expedito, así como permisos especiales para poder transportar pescado fresco desde el puerto vasco de Bermeo y los cántabros de Castro Urdiales, Santoña y Santander hasta la capital. Algunos autores hacen referencia a la descripción que hace de este pescado el Arcipreste de Hita en El libro del buen amor.

Antiguamente se empleaban los hornos de las tahonas. El besugo al horno con su aceite frito y su fino pan rallado que apenas le cubre y las medias rodajas de limón, así como de sus cascos de cebolla son características del plato. Se trata de un plato navideño. Este plato se hacía acompañar antaño con una sopa elaborada a base de leche de almendras (disponible en la mayoría de los cafés de comienzo de siglo XX). En la cena de Navidad este plato acompañaba a la lombarda.

Preparación

Pelamos y cortamos la cebolla y las patatas (en láminas).

En el mortero, machacamos los ajos y los mezclamos con el pan rallado y el perejil.

Añadimos el zumo de limón y dos cucharadas de aceite. Reservamos la pasta resultante.

Precalentamos el horno a 180 grados.

Echamos las patatas y la cebolla en una sartén con aceite. Las salteamos unos 10 minutos y las pasamos a una fuente de horno. Añadimos la copa de vino y salpimentamos.

Limpiamos el besugo y le hacemos cuatro incisiones en el lomo (en ellas metemos las rodajas de limón... o no).

Colocamos el pescado sobre la cama de patatas y cebolla.

Lo cubrimos con la mezcla de pan rallado que hemos hecho antes y lo metemos al horno durante unos 15 minutos (dependerá del pescado, el horno, etc).

Servimos... y a disfrutar.

Referencias

de Entrambasaguas J. Gastronomía Madrileña. Instituto de Estudios Madrileños, 1971

Vázquez Montalbán M. La cocina de la harina y el cordero. LIA Ediciones, 2003

Chema Lizarralde. El secreto de un plato histórico: besugo a la madrileña, una receta de finales del siglo XVIII.

20 minutos.es, 15-11-2021. [<https://www.20minutos.es/gastronomia/recetas/el-secreto-de-un-plato-historico-besugo-a-la-madrilena-una-receta-de-finales-del-siglo-xviii-4891247/?autoref=true>]

Bartolillos (postre)

Ingredientes

- 400 g de harina de repostería
- 80 g de manteca de cerdo
- 100 ml de vino blanco
- 30 g de azúcar
- Una pizca de sal
- Azúcar blanquilla o azúcar glass para rebozar
- Aceite suave para freír
- 500 ml de crema pastelera

En Madrid, si hablamos de antigua repostería, no podemos dejar de mencionar los bartolillos madrileños. Una de las recetas dulces más representativas de la gastronomía madrileña, junto con las torrijas, los pestiños y las rosquillas.



Son unos dulces con una masa muy fina y dulce similar a una empanadilla, que una vez rellenas de crema pastelera, se fríen en aceite. Se sirven espolvoreados con azúcar. Pese a que las teorías sobre su origen son variadas, ya fueran los romanos, los árabes o las monjas en los conventos del siglo XIX, este es uno de los postres más castizos.

Los bartolillos antiguamente algunos se rellenaban de carne picada (de forma muy similar a las agujas de carne). La masa se elabora con harina y manteca de cerdo, es tradicional que la crema pastelera se aromatice con algún licor. Tras la composición se suelen freír en aceite hirviendo hasta que doren. Se sirven con azúcar espolvoreado, aunque también puede ser con almíbares. Se dice que la masa de los pestiños es la misma que la de los bartolillos solo que más gruesa en la primera. Deben comerse al instante, recién hechos, pero nunca templados.

Preparación

1. En un cazo mezclamos el vino, el azúcar y la sal. Cocinamos hasta que el azúcar y la sal se hayan disueltos. Dejamos templar antes de utilizar.
2. En un bol incorporamos la harina, la manteca de cerdo que ha de estar a temperatura ambiente, blandita, y agregamos el vino ya templado. Con un tenedor comenzamos a integrar los ingredientes hasta que formemos una arena que acabaremos de formar con las manos. Hacemos una bola con la masa y la dejamos reposar, en un bol ligeramente enharinado, durante 30 minutos, tapándola con un paño.
3. Formamos un rulo con la masa y la dividimos en 12 partes iguales. Estiramos cada una de las partes con un rodillo formando un pañuelo de unos 20 cm. de largo, dándole forma ovalada. Ponemos una cucharada de crema pastelera y cerramos el pañuelo doblándolo sobre sí mismo.

Fritura y presentación final

1. Sellamos el pañuelo con la ayuda de un tenedor, de la misma forma que hacemos con las empanadillas. Es importante que no se nos abran durante la fritura

así que intentaremos asegurarnos de que nos queden perfectamente sellados.

2. En una cazuela de paredes altas, por eso de no salpicar hasta el techo, agregamos abundante aceite suave. Cuando esté caliente incorporamos los bartolillos y los freímos a temperatura media o media alta. Regulad la temperatura para evitar que se nos tuesten demasiado por fuera y por dentro nos queden crudos.
3. Retiramos sobre un papel de cocina para retirar el exceso de aceite. Esperamos unos segundos para que el aceite vuelva a calentarse antes de añadir la siguiente tanda de bartolillos. Servimos los bartolillos rebozados con azúcar blanquilla o azúcar glass, eso va para gustos.

Referencias

- Alfonso López. Bartolillos madrileños. De rechupete [https://www.recetasderechupete.com/bartolillos-madrilenos/16675/] de Entrambasaguas J. Gastronomía Madrileña. Instituto de Estudios Madrileños, 1971
- Martínez Llopis M. La dulcería española. Madrid: Alianza Editorial, 1999.
- Vázquez Montalbán M. La cocina de la harina y el cordero. LIA Ediciones, 2003

Barquillos (postre)

Ingredientes (20 unid. de 15 cm)

- 120 g de claras de huevo
- 120 g de harina de trigo
- 120 g de mantequilla
- 120 g de azúcar

Las obleas tienen una larga historia. A comienzos del cristianismo se utilizaban obleas finas como pan para la eucaristía. Eran elaboradas en los monasterios y abadías. Probablemente, su evolución a dulce gastronómico se deba al refinamiento de los religiosos. Con el tiempo surgió la figura del especialista barquillero, que confeccionaba la pasta y daba forma al barquillo.

En Madrid, los barquillos son típicos de las Fiestas de San Isidro Labrador junto con las rosquillas.

Según la documentación existente se cree que el barquillo empezó a fabricarse alrededor del siglo IX. En un primer momento se vendía a la puerta de las iglesias, haciéndose allí mismo en hornos portátiles de car-



bón. En la Edad Media, los barquillos estaban muy extendidos y formaban parte de la dieta de la nobleza. También se vendían por la calle.

Los primeros utensilios para fabricar barquillos que se conservan datan de 1440. Se cree que estos instrumentos pudieron pertenecer a Juan II de Navarra y Aragón, ya que llevan grabados los escudos heráldicos de la casa real de Aragón.

Durante la época colonial, se introdujo a Latinoamérica y Filipinas. Hoy en día, es muy popular en España, en Hispanoamérica y en el sudeste asiático.

La masa clásica para barquillos se compone de partes iguales de mantequilla, azúcar, clara de huevo y harina; se extiende muy fina sobre un papel de horno y se cuece un breve tiempo.

Preparación

1. Derretir la mantequilla y mezclar la harina con el azúcar.
2. Agregar la mantequilla y las claras a los sólidos.
3. Batir hasta que no queden grumos y dejar reposar 15 minutos.
4. Calentar el grill del horno y forrar una bandeja de horno con papel de horno o tapete de silicona. Poner una cucharada de masa.
5. Extender la masa con el dorso de una cuchara en forma circular, hasta que quede fina.
6. Cocer la oblea bajo el grill 1-2 minutos, hasta que empiece a tostarse.

7. Sacar la masa cocida y enrollarla de inmediato sobre un utensilio cilíndrico. Dejar templar el barquillo tumbado.
8. Extraer el molde y enfriar en posición vertical.

Referencias

- Miriam García. Barquillos caseros. Bon Viveur 6 de enero de 2022. [<https://www.bonviveur.es/recetas/barquillos>]
- Sara Sáez, Roberto Ranero. El barquillo madrileño, dulce castizo. Los últimos del barquillo. Guía Repsol, 10 de mayo de 2017. [<https://www.guiarepsol.com/es/comer/en-el-mercado/el-barquillo-madrileno-madrid/>]

Agua de cebada (bebida)

Ingredientes*

- 1 l agua
- 1 1/2 cuchara sopera azúcar
- 150 g cebada en grano

Ingredientes**

- 150 gr de granos de cebada.
- 1 cucharada de edulcorante vegetal Stevia

- 1 l de agua.
- 2 cucharadas de zumo de limón.
- Un trozo de piel de limón.
- 1 ramita de canela

El agua de cebada es una bebida refrescante de consumo habitual entre el sur de la Comunidad Valenciana y el norte de la Región de Murcia, especialmente en la provincia de Alicante, y que fue típica de los cafés de Madrid.

Su origen proviene de las aguas olorosas que se servían en el Siglo de Oro, precursoras de los actuales refrescos. Su consumo se inició en el siglo XVIII, y se hizo muy popular a fines del XIX y principios del XX. Hoy en día, apenas se encuentran puestos donde la sirvan, por regla general, en horchaterías, salvo en las ciudades partes del litoral mediterráneo, sobre todo en el sur de la provincia de Alicante, donde es más frecuente su consumo.

Se suele preparar como una infusión de granos de cebada (*Hordeum vulgare*) a fuego lento de casi tres cuartos de hora de cocción. El agua así obtenida se suele colar y endulzar ligeramente con azúcar o miel. Posee un color ligeramente lechoso. Se sirve bien fría para que sea empleada como bebida refrescante. Esto hacía que fuese la bebida típica del verano madrileño y los meses calurosos. Su elaboración de bajo coste hacía que fuese una bebida humilde, siempre presente en los establecimientos de fines del XIX y principios del XX y vendida por mozos en la calle. En algunos casos se suele aromatizar con canela o zumo de limón.

Se creía que era un remedio contra tuberculosis y afecciones intestinales. En el lenguaje de la época se puede encontrar definida como agua de cebada. Esta bebida ha ido poco a poco cediendo ante la presencia de otros refrescos más populares, y hoy en día es raro el sitio que la ofrece en España, a excepción de las horchaterías de la Comunidad Valenciana, en las que se sigue sirviendo con igual popularidad que el granizado de limón junto a la aclamada horchata cada verano.



*Preparación

1. Poner la cebada en un colador y dejarla bajo el chorro de agua fría, moviendo los granos con la mano para limpiarlos. Cuando el agua salga transparente, dejarlos escurrir brevemente y pasarlos a una cazuela.
2. Cubrir la cebada con el agua y llevar a ebullición. En ese momento, bajar el fuego y dejarlo de este modo hasta que los granos de cebada estén tiernos (3/4 hora aprox.).
3. Colar el agua y dejarla en el recipiente en el que se vaya a servir. Añadir el azúcar (se indican 1 y 1/2 cucharadas, pero esta cantidad de azúcar puede modificarse según gustos) y remover hasta que se haya disuelto.
4. Si lo desea, puede añadir al agua la piel del limón y la ramita de canela (añadirlos cuando el líquido ya esté fuera del fuego).
5. Dejar en el frigorífico y servir frío.

**Preparación

1. Busca un recipiente, agrega los granos junto con agua hasta cubrirlos completamente y entonces los dejamos en remojo por 15 minutos. Luego escurrimos y reservamos.

2. Posteriormente en un cazo no muy grande agregamos el litro de agua con la cebada.
3. Pela un poco de piel de limón.
4. Colocamos el cazo sobre fuego lento e incorporamos la piel de limón junto con la rama de canela. Cocina por 30 minutos.
5. Al terminar el tiempo apartamos del fuego hasta que pueda enfriarse por completo.
6. Ahora ubica una botella.
7. Si ya está fría el Agua de cebada entonces la colamos, agregamos la cucharada de edulcorante, mezclamos y la añadimos en la botella.
8. Lleva a la nevera para que se enfríe y la conserves para tomarla cuando más gustes.

Referencias

- del Corral J. Ayer y hoy de la Gastronomía Madrileña. Editorial La librería, 2000
- Sánchez Álvarez-Insúa A. El agua de cebada. Noticia del inicio de su consumo en Madrid a través de un curioso impreso del siglo XVIII. *Anales del Instituto de Estudios Madrileños* 1997, 37: 381-391
- Receta de agua de cebada. Queapetito.com. [<https://queapetito.com/receta-agua-cebada/>]

Anís de Chinchón (bebida)

El anís chinchón es una bebida alcohólica anisada con Indicación Geográfica Protegida. Es producida y embotellada en Chinchón, en la Comunidad de Madrid.

Entre los siglos XI y XII comenzaron a cultivarse en los campos de Chinchón vides y anís. Durante el siglo XIX se creó la Sociedad de Cosecheros de Vino, Vinagres y Aguardiente de Chinchón, que se encargaba de producir y comercializar el anís.

Para producir este licor se seleccionan semillas de anís verde (*Pimpinella anisum*) y se introducen en una solución de alcohol de origen agrícola y de graduación alcohólica media. Esta solución se almacena y se deja macerar durante unas 12 o 14 horas. Luego esta solución se introduce en un alambique de cobre con doble fondo en el que se introduce vapor de agua para evitar que el licor se pegue a la caldera.

Para producir chinchón se toma el aguardiente más «puro», con una graduación alcohólica de entre el 74 % y 79 %. La graduación disminuye a medida que se endulza el destilado con jarabe de glucosa y azúcar. Para no producir un chinchón dulce se puede añadir también agua desmineralizada para disminuir la graduación. El licor cuenta con aceites esenciales de la semilla del anís.

Existen cuatro variedades de chinchón en función de su graduación. El chinchón dulce posee unos 200 gramos de azúcar por cada litro de licor y tiene una graduación de entre 35 y 40 grados, el chinchón seco tiene entre 40 y 50 grados, el extraseco tiene entre 50 y 55 grados y el chinchón seco especial tiene 74 grados.

El chinchón debe ser transparente, con un sabor anisado y debe tener un sabor más o menos dulce dependiendo de la gama escogida. Suele servirse en una copa de anís. Puede tomarse solo, mezclado con agua, a temperatura ambiente o frío.

Referencias

- Zurdo D, Gutiérrez A. El libro de los licores de España. Robinbook, 2004.
- Cristina. IGP Chinchón. Spanish Iquors. 5 de mayo de 2020 [<https://www.spanishliquors.es/i-g-p-chinchon/>]