Del Libro de Buen Amor a la Cocina del Quijote

(Historia de la Gastronomía)

Emilio Cuenca Ruiz
Margarita del Olmo Ruiz

LA GASTRONOMÍA EN EL LIBRO DE BUEN AMOR DEL ARCIPRESTE DE HITA

Sin duda, la gastronomía ha estado íntimamente vinculada a los alimentos disponibles, productos básicos de una tierra que a su vez y sobre todo en el medievo, ha dependido de factores climáticos, geográficos, económicos y religiosos.

La historia gastronómica en tierras del Arcipreste podemos comenzarla a partir del siglo VIII, cuando fundan los árabes algunas de sus poblaciones y son los musulmanes y los judíos los pueblos que van a incidir de una forma decisiva en la gastronomía de estas tierras hasta el día de hoy.

Antes de proseguir haremos hincapié en esta tradición árabe y judía del consumo de carne de ganado lanar y caprino y del aceite de oliva, y en consecuencia creemos conveniente desmitificar, con rotundidad, al cerdo como valor gastronómico en las tierras del Arcipreste.

Tanto la Biblia como el Corán condenan al cerdo por ser un animal impuro. Maimónides dijo que Dios prohibió la carne de cerdo porque "tenía un efecto malo y perjudicial para el cuerpo", verificación realizada en el siglo XIX al descubrirse que la triquinosis era provocada por comer esta carne y, superdemostrada en el siglo XX cuando se comprueba como se elevan los índices de colesterol y triglicéridos, directamente asociados a las enfermedades coronarias, por consumir carne de este animal.

La configuración geográfica de las tierras del Arcipreste, está generalmente representada por Alcarrias y colinas desforestadas de difícil agricultura, y los animales mejor adaptados a estas zonas son los rumiantes. El cerdo, al alimentarse de nueces, bellotas, frutas, tubérculos y granos, se convierte en un competidor directo del hombre. Además, no produce leche, no se aprovecha su piel, no es un animal

Gallo de corral

de tracción y es difícil conducirle a largas distancias en busca de alimentos. En suma, todo animal que se cría principalmente por su carne es un artículo de lujo.

Rosal, en su diccionario de 1601, dice que el cochino fue llamado por los antiguos cocho, coxo y coxino, cuya raíz viene de coxa o cuxa, que es pierna o pernil, al ser esta la parte del animal más estimada y la que solamente de él aprovechaban los romanos y los antiguos castellanos, usándose lo demás para grasa.

Mientras la población española de la mitad norte peninsular, es decir, los cristianos que habitaban al otro lado de la Marca Media de Al-Andalus no habían asimilado la cultura musulmana, en las tierras del Arcipreste de Hita esta cultura perduró durante varios siglos.

En esta tradición se incluye el uso del aceite de oliva, frente al consumo de la grasa del cerdo en el reino de Castilla y León.

Al no utilizarse la grasa de cerdo, criar este animal se convertía en superlujo.

Tanto en las fuentes documentales como literarias medievales podemos comprobar este peculiar comportamiento gastronómico, que se prolongó en el tiempo debido a la protección que a musulmanes y judíos dispensaba la familia Mendoza, señores de estas tierras.

La ausencia porcina es evidente en las relaciones de bienes de órdenes religiosas afincadas en tierras del Arcipreste de Hita, así como en las ordenanzas municipales medievales para carniceros, donde se mencionan las tablas de todo tipo de carnes a excepción de la carne de cerdo.

Esta ausencia también la encontramos en los libros de despensa de algunos nobles alcarreños. Tomemos como ejemplo el de la jadraqueña Mencía de Mendoza, según el cual, durante un año, se consumían 300 cahices de trigo para pan, 650 gallinas, 500 carneros, 300 pares de perdices, tórtolas y codornices, ánades y ánsares; vacas y terneras; pescado para ciento sesenta días de ayuno al año; ochenta cántaros de vino para los Duques y cuatro mil de vino común; mil docenas de huevos; carga y media de azúcar; carga y media de arroz, una carga de almendras; seis arrobas de sémola; doce arrobas de miel; doce arrobas de garbanzos; doce arrobas de pasas y doce arrobas de piñones.

En las tierras del Arcipreste de Hita, el cerdo se comienza a consumir de una forma más habitual a partir del siglo XVIII, después de que los austriacos, en su retirada, tras su derrota frente a las tropas de Felipe V, arrancaran y quemaran miles de olivos en estas tierras. La población que no tenía medios económicos para importar este producto, necesariamente, tuvo que sustituir la grasa vegetal por la animal del cerdo hasta que las nuevas plantaciones de olivos dieron sus frutos.

En la actualidad, mientras el cochinillo es uno de los platos predilectos en la comunidad castellano-leonesa, situándose la zona de más consumo en la marcada por el triángulo Segovia-Ávila-Salamanca, en las tierras del Arcipreste, a pesar de la oferta y los modernos medios de distribución, no existe, prácticamente el consumo de este producto, que además es casi inexistente en las cartas de los restaurantes.

Para conocer lo que podemos denominar "Gastronomía del Arcipreste de Hita", además de escudriñar ordenanzas municipales, sentencias sobre almotacenes, acuerdos capitulares, fueros, privilegios, cantigas, libros de montería, poemas y relatos, para adentrarnos en la realidad económica, social y alimentaría de la época, tenemos que acudir, sobre todo, al documento que con fidelidad nos orientará en esta cuestión: El Libro de Buen Amor, de cuyas páginas iremos entresacando los alimentos básicos y preparados culinarios que allí se mencionan.

En la obra del Arcipreste, cuyo contenido está inspirado en las tierras, gentes y costumbres de las tres culturas, se aprecia una rica dieta a base de legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos, miel, especias, cereales, leche, queso, pescados frescos, pescados salados y pescados de cordel o cecial, caza, aves de corral y carne de rumiantes.

En su texto se hace referencia al trigo, centeno, uvas de parra y de viña, agraz, granadas, endrinas, arroz, cerezas, higos, nueces, miel, chufas, cominos, azúcar, pan, leche, habas, queso, codornices, liebres, conejos de monte, pimienta, nuez, clavo, azafrán, harina, sardinas saladas, sardinas frescas, perdices, gallos, camarones, berzas, capones, truchas, gallinas, corderos, ovejas, cabras, cabritos, cabrones, carneros, terneras, vacas, calabaza roja, vino, aceite y barbos; pudiéndose apreciar un valor gastronómico de cierta relevancia en la carne guisada con azafrán. Las enjundias y los figados de cabrón con ruibarbo, son una delicatessen que desconocemos y hemos de investigar.

Pisto de tomate y pimientos, productos americanos que transformaron nuestros hábitos culinarios.
Foto y receta de Jesús Cuenca Ruiz

Éstos son también los alimentos básicos que vamos a encontrar en la gastronomía de estas tierras hasta el siglo XIX, en el que irrumpen los productos americanos y transforman nuestros hábitos culinarios al hacerse casi imprescindibles: tomate, pimiento, pimentón, judías y patatas; a lo que tenemos que sumar la lucha sin cuartel que emprendieron personas relevantes como Jovellanos contra el uso del azafrán, condimento que había conquistado el paladar nacional desde la llegada de los primeros árabes a la península.

Como ejemplo del comportamiento gastronómico en el Libro del Arcipreste, mencionaremos las ordenanzas municipales de Guadalajara sobre pasteleros, de 1594, que determinan que "Los pasteles no se pueden hacer ni se hagan si no fuese solo de carnero; la mitad de ello ha de ser lo de encima perdigado y la otra mitad de debajo sin perdigar, porque lo uno así como lo otro tiene sustancia y entre el carnero lleve picado tocino o arriñonadas del carnero o telas o cañas de vaca, encima piñones o agraz si fuere tiempo; la masa ha de ser de masa de llanos de harina floreada tres veces cernida, amasada con su manteca; el hojaldre ha de ser siempre con

sal, la especia fina, clavos, pimienta, azafrán y jengibre solo por arriba"... "Las empanadas han de hacerse de masa de llanos y para las de ternera con toda especia y para las de conejo, palominos y otras aves salpimienta sola y no mucha sal, y para los pescados salpimienta sola y para las lampreas, nueces moscadas, clavos, jengibre, pimienta, etc..."

Sin duda, con los ingredientes que maneja el Arcipreste de Hita se llegó a una especialización gastronómica que culminó con un importante recetario que fue incluido en los libros de cocina más relevantes de nuestra historia peninsular, como son los publicados por Ruperto de Nola y Juan Altamiras. En ellos vemos cómo se combinan en suculentos guisados y salsas las perdices rellenas de sardinas; el carnero con las granadas; la calabaza con el caldo de carne, leche y miel; las alcachofas con almíbar; ánades con membrillos; el pescado frito con miel; las setas de cardo con una rica salsa de avellanas; las truchas rellenas de acederas y berzas con salsa agridulce; y huevos rellenos de garbanzos.

Para potenciar la cocina tradicional del Arcipreste de Hita deberíamos tratar las carnes con almendras, azafrán y miel; los breves de aromáticas y azafrán para asados como lo emplean en Jadraque. Elaborar los escabechados con zumo de naranja; macerar los gazapos en aguardiente; rescatar el suculento congrio tal como lo presentan Amparo Cabrera y Antonio García Cabrera, en el Restaurante La Granja de Alcuneza, una verdadera delicia; las costillas de cordero adobadas, fritas y conservadas en aceite como se conservan en Arroyo de Fraguas; los pasteles de carne; las gallinas y pollos de corral en pepitoria; manejar la canela y nuez moscada con maestría en adobos de carne y morteruelos. Tendríamos que incluir en nuestros guisos y salsas los higos, piñones, nueces y castañas y aprender a trabajar la brasa de leña de encina y de sarmientos para carnes y pescados.

Habría que rescatar los caldos de carne, las gachas, los potajes de leche, los arroces con almendras y pasas, las quesadillas de todo tipo de hortalizas, los guisados de habas secas, los rebozados con miel y las calabazas rojas en todas sus elaboraciones; así como volver a un aceite de oliva virgen de calidad; un empleo sabio de todas las especias y hierbas; y olvidarnos un poco de los socorridos sofritos de pimentón, pimiento y tomate.

De gran importancia sería conocer la función de algunos utensilios de cocina, como los diferentes tipos de asadores y las sartenes y cazuelas

de alambre, diferentes a las de hierro, que aparecen inventariadas en los bienes de Don Antonio de Mendoza.

Y si nos proponemos conseguir exquisitos y singulares matices en nuestra degustación, deberíamos instruirnos en desalar los pescados sometiéndolos a un hervor con paja de centeno; escamarlos con una manopla de plumas; y desangrar la caza con una inmersión en vino blanco.

Deberíamos investigar cómo se preparaban o utilizaban las enjundias (grasa que las aves tienen en las overas) y que llegan a alcanzar un alto valor gastronómico en el tiempo del Arcipreste. Y sin más dilación investigar esos *fígados de cabrón con ruibarbo*, que pueden convertirse en la gran revelación de la cocina medieval, pudiendo alcanzar con ellos valores gastronómicos superiores al foie-gras de oca, al caviar Beluga o al jamón de Jabugo.

Cuando en el Libro de Buen Amor se mencionan los fígados de cabrón hay que desterrar la idea de que se refiere a hígados de cabrito, pues en el conjunto de los textos del Arcipreste quedan bien diferenciados los cabrones de los cabritos y las cabras.

¿Cómo puede llegar a valorarse esta víscera de un animal grande, macho y viejo, cuya carne era y es la más despreciada?

Un hígado de cabrón es, casi siempre, con toda seguridad, un hígado enfermo, es decir, un hígado graso y cirrótico; es justamente el mismo estado que se provoca en patos y ocas para conseguir los suculentos foie-gras.

El ruibarbo es una planta poligonacea de la familia de las acederas, solo que el ruibarbo es amargo y la acedera y la acederilla son ácidas.

Los fígados de cabrón ¿Eran fritos o asados? o ¿Guisados con ruibarbo o acedera? ¿Eran cocidos y macerados con una de estas hierbas; como se hace con el hígado de pato y el armagnac? o ¿Quizás macerados y asados? ¿Se degustaban fríos o calientes?.

La investigación de este asunto y todos los temas gastronómicos en torno al Libro del Arcipreste de Hita, en tierras de Guadalajara, lo consideramos de suma importancia para el conocimiento de la cocina medieval y para poner de manifiesto, e incluso recuperar, la gloria de nuestra cultura ancestral.

HISTORIA DE LA GASTRONOMÍA DE GUADALAJARA

Al igual que hemos visto en la cocina del Arcipreste de Hita, la historia de la gastronomía en la provincia de Guadalajara podemos seguirla a partir del siglo VIII, cuando los árabes fundan su capital y muchas de sus poblaciones. Son éstos y los judíos los pueblos que van a incidir, de una forma decisiva, en la gastronomía que arraigará hasta nuestros días en esta tierra.

De esta época se conoce, por los historiadores árabes, que los cultivos fundamentales eran de trigo y cebada, que se practicaban en los suelos llanos y poco irrigados. En los huertos, se producía toda clase de legumbres y hortalizas: habas, lentejas, guisantes, pepinos y melones, etc. Un cultivo muy practicado en Guadalajara, según Al Edrisi, era el del azafrán, condimento omnipresente en la cocina española de todos los tiempos.

Entre los árboles frutales destacaban: manzanos, perales, melocotones de origen iraní, granados, higueras y membrillos. La vid era muy relevante, pues a pesar de estar oficialmente prohibido el vino para los musulmanes, en Guadalajara se elaboraban muchas bebidas. El musulmán alcarreño Abda Ben Omar Ben Salid, escribió un tratado de estas bebidas hacia el año mil. También se hacía un gran consumo de uvas y pasas.

Por último, el olivo proporcionaba el aceite; árbol cantado en el siglo XI por el judío Yehuda Ha Leví, como elemento más frecuente en el paisaje de Guadalajara; en el se dice: “desbordaos en ríos de aceite/oh Wad-Al-Hayara”.

La cría de ganado era esencial, sobre todo la de corderos y cabras, importante por su carne, leche, queso, lana y piel.

Arroz con pollo y azafrán

Básica para la alimentación era la cría de aves de corral que se completaba con la caza y la pesca. La apicultura ya se había generalizado en la Guadalajara árabe.

Antes de proseguir insistiremos en la tradición musulmana y judía, que ha marcado nuestra gastronomía secular en Guadalajara, del consumo de ganado lanar y caprino, y del aceite de oliva y en consecuencia debemos apartar al cerdo como valor gastronómico alcarreño en la Edad Media y en los primeros siglos de la Edad Moderna, no solo por ser un verdadero lujo la cría de este animal, sino también por estar prohibido el consumo de su carne, tanto en la religión musulmana como en la judía. Esto ha sido un factor decisivo que marca la diferencia entre nuestra cultura gastronómica y la del resto de Europa.

Que el cerdo era un lujo queda documentalmente demostrado en las relaciones topográficas ordenadas por Felipe II, año de 1577, en el pueblo de Bolaños, Ciudad Real, donde sus vecinos declaran tener cuatro mil cabezas de ganado lanar, cuatrocientas cabras, cincuenta vacas y cuarenta yeguas: y declaran no tener un solo puerco por los años de malas cosechas. Mencionamos este pueblo por ser el único donde se expresa el motivo de una manera tan explícita.

En las relaciones de Guadalajara solamente declaran tener cerdos en Usanos, Cañizar, Alovera, El Casar, Mohernando y Valdenuño.

Ha sido y es tradicional el empleo de la grasa animal en el resto de Europa que no fue colonizada por los árabes, donde el uso de la grasa y la manteca ha sido sustituido por la mantequilla, pero difícilmente arraiga el aceite de oliva; y no por motivos económicos, pues casi siempre son países ricos los elegidos por nuestras compañías de marketing más agresivas.

Si comer o no carne de cerdo hubiese sido solamente cuestión de lujo, fuera del alcance del habitante con economía baja o media, sí habría sido codiciado por otros estratos sociales de rentas más elevadas, como la nobleza y el alto clero. No obstante las fuentes documentales a nuestro alcance revelan un claro desinterés de estos grupos sociales alcarreños hacia el consumo del porcino. Como ejemplo citaremos el libro de despensa de Mencia de Mendoza, año de 1540, en cuyas páginas se relacionan todos los alimentos consumidos durante un año: gallinas, carneros, perdices, tórtolas, codornices, ánades, ansares, vacas y terneras, pero no cerdos.

En un albalá de la reina Doña María, mujer de Alfonso XI, año de 1328, concede a las monjas de San Bernardo ciertos derechos sobre sus ganados de Guadalajara. En el documento se expone que: “avian fasta cuatrocientas ovejas e carneros e cabras”, pero no cerdos.

En el privilegio de Fernando IV a las monjas de Santa Clara, año de 1309, exime del pago de ciertos pechos por un número determinado de cabras, ovejas, carneros, cabrones, vacas, yeguas, potros y puercos. Pero en otro documento de unos meses posterior, en el cual se relacionan los bienes de ese convento para ajustarlo al privilegio se declaran 45 vacas, 14 novillos, 43 herales machos y 43 hembras, 38 añojos, 59

Mollejas de cordero fritas con ajos.
Restaurante La Granja. Alcuneza-Sigüenza (Guadalajara)

becerros, 498 ovejas, 46 moruecos, 116 carneros, 16 borregos, 155 corderos y ningún puerco.

Sin embargo, tanto en las fuentes literarias medievales como en las documentales se citan asiduamente varias clases de pescado salado, cecial y "fresco de la mar", siendo consumido en grandes cantidades por las personas de elevada posición. Al respecto, apuntamos que en la ciudad de Guadalajara, en las ordenanzas municipales de los siglos XV

y XVI se mencionan varias pescaderías; y en el citado libro de despensa de la jadraqueña Mencia de Mendoza, se especifica: *"pescado para ciento sesenta días del año"*.

El cerdo comienza a criarse en nuestra provincia de una forma más habitual en el siglo XVIII, pues a la necesidad de obtener grasa por la destrucción que los austriacos infligen a nuestro patrimonio olivarero, se suma la generalización del cultivo de la patata. Grandes cantidades de estas patatas depreciadas por su pequeño tamaño se empleaban, crudas o cocidas, para alimentar a los puercos, de tal forma que a este tubérculo de pequeño tamaño se le sigue denominando "patatas gorrineras".

En Guadalajara los productos derivados del cerdo no han representado nunca un valor gastronómico importante. En otras provincias es utilizado habitualmente como un recurso de alimentación. El cerdo es aprovechado en todas sus partes: lomos, jamones, chorizos, morcillas, cabeza, patas, huesos, tripas, tocino, etc. Sin embargo mientras en otras provincias estos elementos han alcanzado un alto valor gastronómico, consiguiendo elaboraciones complejas y refinadas, Guadalajara ha permanecido indiferente al cuidado y arte de cocinar la carne de este animal; esto podemos comprobarlo con numerosos ejemplos.

En Galicia surge como guiso representativo de la región el pote gallego, cuyos ingredientes principales, además de judías blancas y patatas son, chorizo, oreja, tocino y pata de cerdo, pudiendo añadir algo de jamón. A esta misma receta, añadiendo morcilla y espinazo de cerdo, se le denomina en Albacete "olla de aldea". Asimismo es degustado en Galicia el lacón guisado con patatas y grelos. Con carne o productos del cerdo ha trascendido el cocido montañés, el potaje canario y la fabada asturiana, entre otros.

Los hígados de cerdo, simplemente cocidos con laurel, pimienta y otras especias, en La Mancha. Las truchas a la Navarra, rellenas de jamón; o a la riojana, rodeadas de jamón; en Guadalajara se toman fritas con una simple salsa de ajo y perejil. El botillo leonés; las longanizas y butifarras catalanas; los chorizos navarros (de Pamplona), segovianos (Cantimpalo) y extremeños; la sobrasada de Mallorca. En Guadalajara, a los chorizos se les añade una parte importante de carne de ternera para neutralizar la grasa del cerdo.

Ingredientes para guisar judías con oreja.

Las sopas castellanas al estilo de Covarrubias, con jamón, chorizo y morcilla; sopas similares en otros muchos sitios; en Guadalajara la auténtica sopa castellana es sin jamón: "sopas de ajo".

Las famosas migas, generalmente con grasa y productos de la matanza; en Guadalajara, las más tradicionales son con pan, aceite, agua, sal y especias; y las pastoriles alcarreñas, con sebo de riñonada de cordero.

Todo esto demuestra una desarrollada elaboración culinaria del cerdo en otras zonas peninsulares que no es compartida generalmente, en esta provincia. No podemos decir que en Guadalajara un plato con cerdo haya trascendido de la provincia, pueblo o nuestra propia casa.

Las gentes de Guadalajara, generalmente, prefieren las judías y lentejas guisadas simplemente con ajo y laurel, a diferencia de castellanos viejos y manchegos, por ejemplo, que gustan comer la legumbre con oreja, pata, chorizo, morcilla, tocino, jamón o albóndigas.

Otro tanto ocurre con "el cocido". En Guadalajara, si se puede, se emplea el hueso y la carne de vaca o ternera o cordero, como así lo hacían sus inventores, los judíos castellanos, habiendo sido remplazadas estas carnes en otras zonas gastronómicas por el hueso de espinazo de cerdo, jamón, tocino fresco y rancio, morcilla y chorizo.

La matanza del cerdo, refiriéndonos a dos siglos atrás, ha sido, sin duda, una práctica habitual en Guadalajara, pero nunca ha representado una fiesta gastronómica, sino etnológica. La fiesta que surge de "la matanza" es la consecuencia de la necesaria cooperación vecinal, principio bien conocido en los estudios antropológicos: son necesarias varias personas para dominar al cochino y ponerlo sobre la mesa, matarlo, churrascarlo y limpiarlo; y son varias las personas que se requieren para calentar grandes cantidades de agua, para lavar al cochino, cocer las cebollas para las morcillas, lavar las tripas y embutir los chorizos.

Con esta congregación de gentes, que desinteresadamente ayudan en estas faenas y que, por supuesto, han de comer en la casa donde han trabajado, surge el ambiente alegre y relajado que es aprovechado para concederle el carácter de "fiesta". Pero es notorio, que en la provincia de Guadalajara, cuando alguien ha querido celebrar una fiesta gastronómica o se ha querido conceder el placer de saborear un alimento de alto valor gastronómico, si ha podido, ha preferido el cabrito, cordero, una buena perdiz o un buen pescado.

A partir del siglo XVIII, en Guadalajara, aprendieron que con la cría del cerdo reciclaban las frutas y hortalizas estropeadas, así como las pequeñas patatas depreciadas; y la matanza se convertía en un medio económico de primer orden: ingresaban dinero con la venta de jamones y paletillas, se abastecían de tocino blanco para acompañar las

Migas con uvas, torreznillos y chorizo.
Restaurante La Granja. Alcuneza-Sigüenza (Guadalajara)

patatas y garbanzos en el paupérrimo cocido que tomaban a diario; con la panceta, transformada en suculentos torreznos elaboraban ricas migas y cubrían esporádicamente el apaño en desayunos y meriendas; y con los chorizos y lomos fritos y conservados en la grasa del cerdo, alimentaban a segadores y trilladores que acudían de otras zonas de España contratados para ayudar en época de recolección.

No obstante, para determinar con rigor los alimentos disponibles en Guadalajara y su provincia debemos acudir a los testimonios documentales.

En el siglo XIV, el ayuntamiento de Guadalajara establece normas para los carniceros de la ciudad. Nombran en el documento a todos los establecimientos expendedores con el domicilio y las clases de carne que cada uno comercializa, y todos coinciden: carnero y cabrón.

En un cuadro capitular de 1579 sobre los puestos de carniceros y los precios autorizados, se mencionan las siguientes carnes: carnero, vaca, cabra, cabezas de carnero, menudo y asadura de vaca.

En las ordenanzas que se refieren a la leña, con fecha 25-11-1528, se establecen las marcas amojonadas en el campo, ordenando en qué casos pueden andar en ellas los animales domésticos: bueyes, vacas, cabras, ovejas y carneros.

En 1535, en las ordenanzas sobre carnicerías se dan normas de peso y calidades de diferentes piezas de carne: carnero, cabra, vaca y oveja.

En 1539 hay una sentencia sobre almotacenes para los productos siguientes: pan, miel, sardinas saladas, limas, naranjas, limones, granadas, membrillos, peras, manzanas, higos, brevas, guindas, cerezas, ciruelas, ajos, cebollas, puerros, bellotas, castañas, piñones, avellanas y nueces.

A finales del siglo XVI, basándonos en las famosas Relaciones Topográficas, encontramos una base documental que nos permite conocer los alimentos básicos y exclusivos en aquel tiempo.

Preguntados sobre la caza, vemos que en la casi totalidad de las poblaciones se afirma la existencia de conejos, liebres y perdices; y donde hay mayor abundancia de bosque había venados, corzos y gamos.

Los animales de cría, concretamente el ganado, existía en todos los pueblos sin excepción, por ser el ganado ovino y caprino suministradores de carne y leche, necesarios para la alimentación. Asimismo, encontramos casi generalizada la existencia de ganado vacuno.

El consumo de pescado estaba más extendido de lo que podríamos imaginar, dado que las corrientes de agua que surcan la provincia son abundantes y entonces eran habitables para todo tipo de peces. Anguilas, truchas y barbos eran asaz conocidos, no solo en el río Tajo, es decir, en Trillo u otras poblaciones atravesadas por este caudaloso río sino que también lo eran en los ríos Tajuña, Henares, Sorbe, Ungría

y Badiel. Había bermejuelos en Pastrana y en Lupiana, tencas en Gárgoles de Arriba, truchas asalmonadas en Romanones. También se mencionan ranas "bastante exquisitas" en Riofrío de Jadraque.

Todos y cada uno de los pueblos encuestados producían trigo para la obtención del pan, pero no ocurría lo mismo con el vino y el aceite, considerados imprescindibles y en relación a ellos siempre se menciona la propia producción o la necesidad de acarrearlos desde otros términos, al igual que ocurría con la sal.

Los árboles frutales, ciruelos, cerezos, junto a los nogales, estaban presentes en casi todos los pueblos y si había vega o parajes abrigados nos encontramos una riquísima producción. Berninches, por ejemplo, declara tener: nogales, cerezos, ciruelos, manzanos, camuesos, perales y membrillos. O Albalate de Zorita, donde había: manzanas, camuesas, peras, ciruelas, guindas, cerezas, nueces, duraznos, priscos, melocotones, granados, melones, cohombros, etc.

Las legumbres estaban difundidas por toda la provincia: judías, lentejas, habas y garbanzos. Se menciona el azafrán en Mondéjar, Albares y Almoguera; y no podemos olvidar que la obtención de miel era común en todos los pueblos consultados.

En un documento sobre tasa de precios acordada por el ayuntamiento de Guadalajara el 30-1-1573, se mencionan los siguientes alimentos: azúcar, almendras, anís, bizcocho de limón y de calabazate, calabazate de Toledo, ciruelas pasas, pasas, arroz, zanahorias, lentejas, miel, turrón blanco, turrón de Alicante, manteca de vaca, turrón de almendras, dátiles, castañas, piñones, camuesas, manzanas, peras, garbanzos, higos, queso de oveja y queso de cabra, avellanas, nueces, turrón de alajú, cañamones tostados, alcaparras y vino.

A partir del siglo XVIII, los productos americanos, llegados a Guadalajara tras el Descubrimiento, culminan su arraigo y causan una verdadera revolución en los hábitos gastronómicos provinciales, destacando la patata, el tomate, el pimiento y su derivado el pimentón; aunque algún producto del nuevo continente había tomado carta de ciudadanía en el siglo XVI, como ocurrió con el pavo, regulada la venta de su carne por una ordenanza municipal, cuando se dictan las normas y permisos para los puestos de venta que se establecerían en las calles de Guadalajara con motivo de la visita del rey Felipe II a la ciudad.

Para comprobar la colonización gastronómica americana en nuestra cocina provincial solo hay que repasar la obra de Aragonés Subero sobre cocina tradicional de Guadalajara, donde comprobaremos que en ciento diez recetas se incluye uno o varios de estos ingredientes, como el pimiento, pimentón, tomate, judías o patatas.

Fue la jadraqueña Mencia de Mendoza la persona que mas contribuyó a expandir en nuestra península los productos americanos. El 4 de septiembre de 1549, enviaba un extenso memorial ordenando a Miguel Juan Fernández, su criado, que bajo el asesoramiento de Gonzalo Fernández de Oviedo, le proporcionara todo tipo de simientes de la isla Española.

Como conclusión, vemos que si las especialidades gastronómicas surgen de la continua elaboración de los productos que, incluso genéticamente, conocemos, apreciamos y dominamos, en estas tierras, sus gentes se han alimentado básicamente con cereales, aceite de oliva, miel, carne y productos lácteos procedentes de los ganados lanar y caprino, y ocasionalmente, con caza, pesca y cultivos hortícolas y frutas de temporada.

La mayor parte de la población provincial era pobre, aunque autónoma, con un escaso menaje de cocina o recursos de otra índole. Empleó para sus adobos y aderezos hierbas aromáticas silvestres en sustitución de las ricas especias orientales que consumían las escasas familias adineradas. En la cocina alcarreña son familiares el tomillo, romero, ajedrea, cantueso, hinojo, etc; sin costo económico y de fácil localización.

A la vista de todo esto, podemos decir que Guadalajara, gastronómicamente, ha sido austera, con una cocina primaria y poco elaborada. Aquí se han decantado los sabores puros de cada elemento y una sencilla elaboración.

Las especialidades gastronómicas que destacan en la actualidad, heredadas en nuestras tradiciones, se concentran en la caza, asados, migas, pescados, sopas y diferentes postres.

Las migas de pastor deberían volver a sus ancestros, es decir, hechas con la grasa de los riñones de cordero y estos riñones picados como tropezones.

Ingredientes para guisar manitas de cordero con hierbabuena.
Receta y fotografía de Jesús Cuenca Ruiz

El gusto por la carne de cabrito y de cordero que nos inculcaron árabes y judíos hace mil años, ha permanecido en toda la provincia como una referencia gastronómica inamovible, habiéndose conseguido una especial elaboración en asados y cochi-fritos. El cabrito y el cordero asado, con salsa breve de hierbas aromáticas; los fritos al ajo moro; las cabecillas, las mollejas, criadillas y asadurillas; así como escabechados de caza y pescados; sin olvidar los bizcochos de canela y bizcochos borrachos.

En Guadalajara, tierra y reducto que fue de moros y judíos, han surgido centros gastronómicos muy representativos, donde el arte de preparar los platos tradicionales ha alcanzado elevadas cotas.

El cordero y el cabrito son los reyes de la mesa, y los podemos degustar en las diferentes versiones que se sirven en la extensa red de restaurantes que existen en la provincia.

Como ejemplo a destacar nos referiremos al cabrito asado, tostado y a la vez jugoso que preparaba con *Salsa Breve* (de hierbas aromáticas) Emilio García Cela en el Restaurante La Palma, en Jadraque, muy difícil, por no decir imposible, de igualar (guardamos de recuerdo una botella de esta salsa que Emilio tuvo la atención de regalarnos en el año 1984). Y el delicioso cordero asado en su jugo, con un adobo de ajos y laurel, que Amparo Cabrera, Fany Verdes y Santos García Verdes (pentacampeón de la tapa medieval seguntina con dos primeros premios internacionales) nos ofrecen en el Restaurante La Granja de Alcuneza, cerca de Sigüenza.

A Santos García Verdes debemos que en la provincia de Guadalajara un producto del cerdo haya trascendido a la categoría de *Delicatessen*: se trata de la tosta de oreja a la plancha con salsa de tomillo, miel y otros sabores, una verdadera delicia gastronómica donde confluyen texturas crujientes, cremosas, y un combinado de sabores que consiguen, en su conjunto, disfrutar de un bocado inolvidable. Merece la pena viajar hasta Alcuneza para degustar tan delicioso manjar en el restaurante La Granja de Alcuneza.

Respecto a esta tapa de *Tosta de oreja a la miel con aroma de tomillo*, tenemos que mencionar el ***TAPICIDIO*** que se perpetró en el *Primer certamen nacional de la tapa medieval*, celebrado en Consuegra (Toledo), el 21 de abril del año 2008: Ante el clamor generalizado entre el público y algunos miembros del jurado, que consideraban ganadora del certamen medieval la *Tosta de oreja*, el más destacado miembro del jurado, chef de uno de los dos hoteles más importantes de Madrid, pontificó sobre la obligación legal de descalificar a la *Tosta de oreja*, toda vez que uno de los ingredientes que se habían utilizado en su elaboración era unas briznas de ajo, y el ajo no era un producto medieval, pues había sido introducido en Europa por Cristóbal Colón tras el descubrimiento de América. **¡¡TOMA YA!!**

Tosta de oreja a la miel con aroma de tomillo.
Primer premio I certamen de la Tapa Medieval ciudad de Sigüenza, de Santos García Verdes del Restaurante La Granja, Alcuneza-Sigüenza.

Santos García Verdes, el joven chef del restaurante La Granja de Alcuneza, autor de esta tapa, que participaba representando a la ciudad de Sigüenza, con cara de asombro y estupor, no podía creer lo que estaban oyendo sus oídos; y se infligía contundentes y prolongados pellizcos pensando que así despertaría de una estúpida pesadilla. Lleno de decepción y de prudencia, calló y aceptó el veredicto para no enfrentarse a los miembros de aquel jurado, hecho que, sin duda, desluciría aquel primer certamen nacional de la tapa medieval. En declaraciones a la prensa, que tampoco se habían percatado del desatino, calificó la decisión del jurado como error al que no se le debía dar la mayor importancia.

Y nos preguntamos: ¿Qué tal, si en penitencia, a los miembros de aquel jurado se les hubiese condenado por su injusto veredicto, a dar una vuelta por la habitación donde deliberaron y perpetraron el TAPICIDIO, cargando en sus espaldas un peso equivalente a los ajos consumidos en España desde que fueron introducidos por los romanos en el siglo primero antes de Cristo hasta el descubrimiento de América,

dato del que se valieron para perpetrar el TAPICIDIO y descalificar a Santos García Verdes que se revelaba como ganador?

Desde estas páginas, reclamamos que los jurados de estos certámenes, donde se exige una determinada especialización, sean asistidos por un asesor con amplios conocimientos sobre historia de la gastronomía.

¡Volvamos a nuestro tema principal!

En cuanto a los pescados, el otro valor gastronómico preferente en el gusto de los alcarreños, ha encontrado en estas tierras un mercado de alto consumo.

Los restaurantes provinciales han sido sensibles a esta demanda, pero uno en especial, Los Faroles, dirigido antes por Pedro Cangas (creador del *Solera Cangas* ¡Está que te cangas!) y desde hace unos años por Jesús Sierra y Pedro Muñoz de chef, han sabido encauzar con acierto esta tradición, elaborando en sus cocinas todo tipo de pescados salvajes frescos, frescos de verdad, que se ofrecen en diferentes versiones, habiendo alcanzado, en este sentido, una categoría que difícilmente encuentra parangón.

La recuperación y la investigación para una tradicional y a la vez nueva gastronomía, creemos que debe pasar por una atención extrema a la calidad, la sencillez en la elaboración y la utilización de los productos básicos ya mencionados; sazonados, aliñados y condimentados con la variedad de aromáticas que ofrecen nuestros montes, siempre en la constante búsqueda de conseguir realzar el sabor de nuestros productos autóctonos.

LA COCINA DEL QUIJOTE

A la hora de rememorar la cocina tradicional de un pueblo, región, comunidad autonómica, país o nación, casi siempre se echa mano a las recetas grandilocuentes de exquisitos ingredientes, especias orientales y complejas elaboraciones; porque tenemos la convicción de ser esta la manera de presentar la historia de una gastronomía relevante y que, consecuentemente, de ello deduciremos la gran importancia y protagonismo que han detentado los habitantes de la tierra objeto del estudio.

Se ponen en circulación, con gran ligereza, jamones, capones, perdices, lechones, corderos, quesos y otros condumios que nos hacen creer que estamos ante un itinerario por los fogones del país de Jauja.

En las referencias sobre la cocina tradicional de Castilla-La Mancha, es también comprensible y lógico que se trate de poner en relieve los platos estrella de nuestra región y según algunas guías de turismo, en las tierras de La Mancha, Alcarria, Serranía, Vegas y Campiñas que conforman nuestra Comunidad Autonómica, nuestros padres, abuelos y bisabuelos se han criado a base de gazpachos con pollo de corral y conejos de campo, perdices asadas y escabechadas, gallinas en pepitoria, orondos jamones, cabritos y corderos a la barreña, hermosos y curados quesos manchegos; orzas de lomos, costillas, chorizos y morcillas; y grandes y redondas anguilas de mazapán, rodeadas de docenas de bizcochos borrachos.

Pero todo esto, desgraciadamente, solo atiende a la realidad literaria y de ficción.

Todo investigador gastronómico, historiador o autor literario que ha querido bucear en la cocina de La Mancha, se ha referido indefectiblemente a la *Cocina del Quijote* como máximo exponente de esta tradición culinaria, y, por ende, a los famosos *Duelos y Quebrantos.*

En la dieta del Quijote (al comenzar el libro) se menciona: *"...duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos..."*.

Existen grandes discrepancias para determinar los ingredientes que se utilizaban en la elaboración de este plato mencionado por don Miguel de Cervantes. Hoy, habitualmente, se cocinan como un simple revuelto de huevos con chorizo, jamón y torreznillos de panceta. En algunas recetas se le añaden sesos de cordero a este revuelto, incluso morcilla y riñones de cordero.

Para aproximarnos a la verdadera receta citaremos a Francisco Rodríguez Marín (*El yantar de Alonso Quijano el Bueno*, Madrid, 2003), quien menciona *"La mojiganga del pésame de la viuda"* atribuida a Calderón de la Barca (1670):

"unos huevos y torreznos;
¡iay!, que para una cuitada
triste, mísera viuda
huevos y torreznos bastan,
que son duelos y quebrantos...".

No obstante, todo esto no deja de ser literatura.

Por muy tristes y modestas que sean las connotaciones que emanan del título de esta receta: *"Duelos y Quebrantos"*; y se haya querido asociar a una dieta mísera de individuos pobres y necesitados, la realidad es otra muy diferente.

Para la *Cocina del Quijote*, que fue la cocina de la Mancha, de la Alcarria, de toda la actual Castilla-La Mancha y Madrid, estos *Duelos y Quebrantos* eran un auténtico lujo que solo se podía permitir la clase privilegiada. Anteriormente hemos expuesto el ejemplo extraído de las *Relaciones Topográficas ordenadas por el Rey Felipe II* a finales del siglo XVI, donde hemos leído cómo se declara no haberse criado ni un solo cerdo debido a las malas cosechas. ¿Podemos deducir de esta documentación que los ciudadanos más míseros se alimentaban a base de huevos con torreznos de panceta?

"...huevos y torrreznos bastan, que son duelos y quebrantos..."
Calderón de la Barca.

Con *Duelos y Quebrantos* fue agasajada doña Mariana de Austria, viuda del rey Felipe IV, el 26 de septiembre de 1669, en la casa de los ricos labriegos de La Roda (Albacete) donde se alojó; noticia que confirma no ser esta receta del *Quijote* un alimento de pobretes.

Quizás, *Duelos y Quebrantos*, como apunta Américo Castro, era lo que sentía el judío converso o cristiano nuevo cuando no podía despreciar el tocino frito que se le ofrecía.

La realidad histórica parece ser distinta, y sin necesidad de bucear entre vetustas crónicas y archivos municipales (tan solo con el testimonio de nuestros parientes o vecinos de más edad) lo comprobaremos.

LA COCINA OLVIDADA DE CASTILLA-LA MANCHA

En Castilla-La Mancha los grupos sociales que han podido incidir en la cultura gastronómica centenaria, han sido en su gran mayoría de una extrema pobreza; representados por gañanes, pastores, arrieros, criados y jornaleros en tierras manchegas; y por modestísimos agricultores, propietarios de escasas tierras y pequeños huertos, en la provincia de Guadalajara y parte de la provincia de Cuenca, que a partir de este momento vamos a denominar alcarreños, para una mayor agilidad en el texto.

La clase opulenta castellano-manchega, aquellos de las orzas repletas, quesos en aceite y jamones al oreo, ha sido representada por una minoría de ricos aldeanos y cuatro aristócratas de egregia cuna que fueron sepultando su capital en el hoyo de la buena vida y de la holganza.

El colectivo paupérrimo manchego tuvo que crear una gastronomía cotidiana a base de los escasos ingredientes que estaban a su alcance, basados casi exclusivamente en harina de trigo, tocino blanco, ajos, grasa y patatas. Enriquecían sus pucheros con verduras y frutas silvestres de temporada, caracoles, algún huevo, algún trozo de cuello o pecho de cordero, oveja o cabra que les facilitaba el que llamaban "amo", y algún extra por fiestas señaladas como un pollo o conejo, que criaban habitualmente para obtener algunas monedas.

Con harina hacían pan, tortas de gazpachos o galianos (con pan cenceño sin levadura); ajo de harina, puches y fritillas, gachas cocidas y gachas fritas.

El pan era el alimento principal y con él también hacían sopas de ajo, migas ruleras y sopas de leche. Con el pan rallado hacían rellenos o panecillos.

Gachas manchegas.
Fotografía y Receta de Jesús Cuenca Ruiz

Los gazpachos los cocían con grasa, escaso condimento y trozos de patata; y cuando eran de lujo con algún gazapillo, setas y caracoles que cogían en el campo.

El pan frito se usaba como tropezones en gachas y sopas. La patata como tropezones en gachas, ajo de harina, gazpachos, fritas, asadas y cocidas en modestos guisados.

Cuando se podía, también se incorporaba alguna tajadilla de tocino o trozos de güeñas a las gachas y las migas.

La güeña o guarra, es un embutido en forma de salchicha o chorizo hecho de casquería, bofes y otras carnes de baja calidad.

Con cebada tostada hacían café manchego, es decir, malta. También hacían agua de cebada y otras bebidas refrescantes.

Las patatas las freían con grasa y con ajos y las guisaban con refritos de cebolla, ajo y pimentón.

Esto era lo habitual; sin ser óbice el degustar algunos otros productos ocasionalmente.

El tocino blanco era la proteína esencial al alcance de cualquier bolsillo, o moneda empleada para satisfacer parte del jornal.

Los animales de corral representaban un buen complemento para los recursos económicos familiares: una cabra producía leche de subsistencia; y unas gallinas producían carne y huevos para poder adquirir, mediante trueque, algún ajuar doméstico: telas, vajilla de loza, lebrillos, pucheros y sartenes.

Los alcarreños, modestísimos propietarios, al tener algunos olivos, una pequeña viña y un pequeño huerto donde situaban algunas colmenas, podían mejorar su dieta, similar a la dieta de manchegos, con aceite de oliva, miel y más abundancia de legumbres; frutas y hortalizas de temporada; sin abandonar el paupérrimo cocido diario con garbanzos, patata y tocino blanco.

Tanto manchegos como alcarreños utilizaban las perdices, liebres y conejos de monte -cazados con lazos hechos con pelo de cola de mula y otras trampas-, pollos, gallinas y huevos, como mercancía de trueque o para obtener algún dinero en efectivo. Todo esto ocurría porque el dinero apenas circulaba.

En las aldeas manchegas se integraban a las labores cotidianas los empleados y sus familias a cambio de techo, protección y una deficiente alimentación.

No todos los aldeanos eran o vivían como ricos. El ejemplo lo tenemos en mi propia familia: mis abuelos eran propietarios de una aldea a cinco kilómetros de Albacete; tenían cuatro hijas y las hijas mayores con doce y trece años atendían un comercio en Albacete donde vendían leche, carne y queso que se producía en la aldea; y mi

madre, con nueve años, comenzaba la jornada laboral a las cinco de la madrugada, subida en una silla para alcanzar el fogón, donde guisaba en una gran sartén, unas gachas para que almorzaran los pastores y gañanes que salían a trabajar al campo.

Los alcarreños propietarios, aunque mejor alimentados, eran tan pobres, que la familia de mayor nivel de bienestar dentro de la comunidad, a los que se conocía como los ricos del pueblo, tenían una bombilla de 25 watios en medio de un tabique para iluminar dos habitaciones y cuando comían huevo, muy ocasionalmente, freían dos, que ponían en el centro de la mesa y mojaban los cinco miembros de la familia.

Los pastores alcarreños salían con su rebaño llevando en el morral medio pan para el día; para acompañar el pan, lo que fueran capaces de procurarse: unos huevos de perdiz cocidos en un bote, una rata de agua asada con una aliaga, unas moras, unos pajarillos o un gazapillo. Si la suerte les procuraba una liebre, una perdiz o un conejo adulto, debían entregarlas a la familia para hacer dinero.

La cocina de los ricos aldeanos y de los aristócratas holgazanes y manirrotos, estaba fundamentada en la abundancia de carnes de todo tipo. Era la cocina de los lomos adobados, los perniles, las perdices, los corderos asados y las gallinas en pepitoria.

Así se fueron decantando en el tiempo ambas gastronomías: la elaborada con muy buenos materiales trabajados con recetas universales y las de escasos ingredientes y mucha imaginación, de la que han surgido todo tipo de gachas, gazpachos, sopas y guisados.

Todo esto ha sido la base de la cocina tradicional de Castilla-La Mancha, que irrumpe con gran fuerza cuando fusiona la destreza y la imaginación con los productos de elite.

Si a unos gazpachos o galianos que cocinaba un pastor en las llanuras manchegas, o en La Alcarria, con un poco de grasa, unos ajos, tal vez cebolla, hierbas aromáticas y algún trozo de patata, los enriquecemos con perdiz, pollo de corral, liebre, conejo de monte, palomo y aceite de oliva habremos dado un salto cualitativo que nos hace presentar este plato como una verdadera *delicatessen*.

Gazpachos manchegos.
Fotografía y receta de Jesús Cuenca Ruiz

Las gachas las hacemos ahora con harina de almortas y ricas especias; las migas las llenamos de chorizo, panceta, excelentes uvas e incluso huevos fritos.

Con el transcurso del tiempo hemos apartado aquella cocina de la harina de trigo, los ajos y la casquería; y es precisamente esta cocina tradicional primigenia olvidada, la que pretendemos recordar a través de algunas recetas.

AJO DE HARINA

Desleír la harina de trigo en agua; poner a freír unos ajos con piel en una sartén; apartarlos y en la misma sartén con el aceite de freír los ajos poner una cucharadita de pimentón; remover y poner a cocer con agua. Cuando comience a hervir agregar la harina y remover con una cuchara cuidando que no se formen grumos. Añadir los ajos fritos ante-

riormente ya pelados y una patata cortada en rodajas y dejar cocer a fuego lento. Sazonar un poco antes de finalizar la cocción. En la actualidad las gachas se han mejorado, haciéndolas con harina de almortas y especiándolas con canela, nuez moscada y pimienta; acompañándolas con torreznillos y chorizos troceados.

Cabezas de cordero asadas

Como ahora no sabemos ni tenemos tiempo para ello, pediremos en la casquería que nos preparen unas cabezas con su piel, pero sin su lana o su pelo, es decir, limpias al igual que se venden las manitas.

Hacer una pasta con ajos pelados y machacados, aceite y perejil: embadurnar bien las cabezas y dejarlas macerar durante doce horas. Asar hasta dejar la piel de la cabeza tostada y crujiente.

Ensalada de naranja:

La ensalada de naranja surge de no considerar esta fruta escasa y cara, en otros tiempo, como un mero postre o complemento caprichoso.

La naranja se transformaba en un auténtico plato al presentarla en ensalada; cortada en rodajas con cebolla cruda y aliñada con aceite y sal.

Manitas de cordero con hierbabuena

Cocer las manos de cordero, escurrirlas y deshuesarlas. Rehogar en una cazuela unos ajos astillados y una cucharadita de harina; añadir hojas picadas de hierbabuena y un vaso de vino blanco. Añadir las manitas y cocer suavemente.

Gachas fritas

Desleír harina de trigo en agua. Rehogar un buen manojo de ajos tiernos y apartar.

En la misma sartén, con el aceite de rehogar los ajetes tiernos, poner agua a cocer. Cuando comience a hervir el agua, agregar harina de trigo y remover cuidando que no se formen grumos.

Sazonar y cocer lentamente hasta alcanzar una textura espesa. Añadir los ajos tiernos rehogados y remover mezclándolos bien.

Poner otra sartén con un poco de aceite y cuando alcance una alta temperatura, echar con un cazo una porción de las gachas que remataremos en esta sartén por tandas y en forma de tortas finas, semejante a tortillas o a las tortitas que tomamos con nata.

Se fríen y se voltean y quedarán listas para servir cuando ambas caras estén tostadas.

OLLA DE ALDEA

Es el pote manchego por antonomasia y es uno de los platos más ricos de la gastronomía peninsular que supera al cocido madrileño, la fabada asturiana, al caldo gallego y al potaje canario. Es el plato más sencillo, más barato y el más olvidado.

Se pone un puchero con agua, un hueso de espinazo de cerdo curado, una pata de cerdo fresca, un trozo de tocino blanco curado, una morcilla añeja de cebolla y de piñones, un poco de chorizo seco y un trozo pequeño de tocino rancio de jamón.

Cocer suavemente durante una hora. Añadir judías blancas que hayan estado previamente en remojo, unos trozos de patata y unas hebras de azafrán.

Hervir suavemente hasta que las judías estén tiernas, sazonar, reposar y servir.

ARROPE CALABAZATE

El arrope calabazate lo vendían los meleros o mieleros alcarreños por las calles de toda Castilla-La Mancha en grandes orzas de barro que transportaban en alforjas sobre una mula o borrico.

El arrope, en este caso, ha sido el resultado de reciclar los desechos y las sobras procedentes de los utensilios utilizados para procesar y envasar la miel.

Panales, pucheros, cedazos, cucharones, cazos, cucharas, espátulas y cuchillos, se lavaban con agua caliente para limpiarlos de todo residuo de miel.

El agua que resultaba de esta limpieza se cocía y recocía añadiendo trozos de calabaza hasta tomar consistencia de jarabe.

Carne de cordero frita con ajos, patatas y pimientos.

Fritillas

Las fritillas han sido el lujo y el capricho de los más golosos.

La masa para hacerlas es semejante a la masa de churros o flores, pero sin ser manipulada a través de moldes, mangueras o émbolos. Se amasan, se forman y se echan en la sartén; todo con las simples manos.

La masa se hace con harina de trigo, aceite, agua y sal.

Se toman pequeñas porciones de masa que se aplastan sobre una superficie, untada con aceite para evitar que la masa se pegue, hasta dejarlas lo más finas posibles. Se fríen en aceite hirviendo hasta quedar

doradas y crujientes: La dificultad está al echarlas sobre el aceite, que ha de hacerse con ambas manos al tiempo, utilizando los dedos pulgar e índice. Se dejan enfriar, se espolvorean con azúcar y a comer.

De esta cocina olvidada de Castilla-La Mancha se echa de menos las migas dulces, las patatas fritas con ajos, las tajadas de tocino alto curado que se comían fritas y frías al día siguiente, los guisados de patas de pollo, las guarras del tamaño de chorizos guardadas en la orza, el trigo cocido, los huevos fritos en mortero, los rellenos de sangre de pollo en salsa, los guisados de crestas, los hígados cocidos con laurel y pimienta que se comían en frío, las fundas de habas rehogadas con ajo y cominos, los revueltos de espárragos de tamarilla, los potajes con collejas, cardillos cocinados de cualquier manera, los harinaos o empanadillas de uvas y otras muchas cosas.

LA COCINA MADRILEÑA EN LA GASTRONOMÍA DE CASTILLA-LA MANCHA

Castilla-La Mancha es una región geográfica natural y política bañada por los ríos Tajo, Júcar y Guadiana; conformada por dos grandes mesetas que fueron bautizadas por los árabes con los nombres de Al-Cariat (tierra llana y pedregosa), Alcarria, que se adentra en la provincia de Madrid; y Al-Manchara (tierra llana y seca), La Mancha.

La primera persona que intuyó una región o comunidad territorial con el nombre de Castilla-La Mancha, fue el escritor de Vinaroz, afincado en Madrid, Aigual de Izco, a mediados del siglo diecinueve. Incluía los territorios que hoy la conforman junto con la provincia de Madrid.

¿Alguien piensa que el madrileño de Alcalá de Henares don Miguel de Cervantes, podría haber escrito su obra Don Quijote de La Mancha de haber sido vasco, catalán, gallego, leonés, valenciano, andaluz, navarro, aragonés o canario?

Durante la transición española y bajo el gobierno de la UCD, a Madrid, provincia imprescindible de una zona natural e histórica (la mayor parte de su territorio perteneció a la provincia de Guadalajara hasta 1835), le quitaron su status de hermana para darle categoría de vecina.

Los políticos de turno, llenos de prejuicios y complejos pueblerinos y aldeanos, prefirieron una Castilla-La Mancha pobre antes que estar bajo la influencia del pariente rico.

Pero la realidad es tozuda: hoy día, a cada momento, Madrid es mas Toledo y Guadalajara; y Guadalajara, Toledo, Cuenca, Albacete y Ciudad Real, son más Madrid.

Y llegará un día que lo que no quisieron o no supieron unir los hombres, lo hará la inercia de la naturaleza, como así lo vio, sin gran clarividencia (sólo con un poquito de sentido común), el escritor y periodista castellonense hace ciento cincuenta años.

Esta pequeña introducción viene a defender una cocina y gastronomía madrileña imbricadas en la realidad de Castilla-La Mancha, por derecho propio, como no puede ser de otra manera.

Son infinidad los platos comunes en ambas cocinas, pero siguiendo el espíritu del título enunciado en este capítulo sólo nos vamos a referir a tres de ellos que llevan por apellidos el topónimo de la comunidad hermana: el cocido madrileño; los churros madrileños; y los callos a la madrileña.

Rosca de porras, versión manchega del churrito madrileño.

El precedente del Cocido Madrileño es la Adafina judía, integrada por tres platos al igual que el cocido madrileño: sopa de fideos, garbanzos y verdura; y carne con el relleno (huevos duros en la adafina).

No podemos confundir este cocido con el andaluz, que degustan todo junto, incluidos los fideos, y que aromatizan con hierbabuena; o con el cocido maragato, que invierte el orden de los platos, tomándose primero la carne, que suele ser de cinco a nueve clases; tras la carne la verdura; y finalmente la sopa de fideos gruesos.

Sin ánimo de censurar los hábitos gastronómicos de la Maragatería, pensamos que esta forma que tienen de comer su cocido es la menos razonable. Nosotros, con la sopa calentita entonamos y relajamos nuestro estómago y todo nuestro aparato digestivo, y con su grasa (la grasa de la sopa) producimos una película protectora en sus paredes que ralentizará y atenuará la absorción del alcohol del gran vino que beberemos con tan rotundo plato. Y con la patata, garbanzos y berza, conseguiremos una especie de amortiguador para las viandas fuertes que acompañan a la carne: cecina, tocino, chorizo y morcilla.

Si las piezas agresivas las deglutimos en primer lugar quedaremos maltrechos por una digestión difícil y pesada; y así lo experimentamos en una ocasión con un excelente cocido maragato en el Hostal de San Marcos de León, cuyas consecuencias las pudimos mitigar contemplando, durante una hora larga, las magníficas vidrieras de la catedral, sentados en un cómodo banco y disfrutando de la fresca temperatura que en verano encierra su interior.

Los garbanzos fueron introducidos en nuestra península por los fenicios, y en España hemos conseguido un cultivo de tal finura y sabor que no tienen parangón con los garbanzos del resto del planeta.

Se ha dicho que el cocido, al igual que otros muchos guisos de nuestra cocina tradicional, es un plato que tiene responsabilidad propia, pues cuenta con el privilegio de hacerse solo: se pone por la mañana el puchero en la lumbre y no se separa hasta el momento de volcarlo en la fuente.

Hoy se han mejorado las técnicas para cocinar este manjar, y entre las muchas propuestas toma mas aceptación aquella que considera mas adecuado hacer una cocción de cada uno de los elementos por sepa-

rado, para preservar el genuino sabor de cada uno, juntando todos los caldos para hacer la sopa.

La sopa, además de fideos de todo calibre, también se hace con otras pastas, pan, arroz, e incluso con sémola de tapioca. Se toma natural, especiada o condimentada. .. La sopa que consideramos mas sabrosa es la condimentada con un ligerísimo majado de ajo y perejil más unas hebras de azafrán.

El cocido madrileño nació judío, con carne de morcillo y huesos de caña y rodilla de ternera o vaca. En Castilla-La Mancha lo hemos cristianado con buenos trozos de tocino, panceta, chorizos y morcilla; todo bien desgrasado (con la grasa justa) para que nuestras arterias no sufran las consecuencias de nuestra gula.

Recién cumplidos los diez años de edad tuve mi primera experiencia gastronómica con unos callos a la madrileña, como Dios manda: solo callos en plato hondo y mojando pan candeal.

Era el año 1957, y ocurrió tan feliz encuentro en un restaurante de la calle Sandoval, en Madrid, cerca de la glorieta de San Bernardo; donde fui invitado junto con mi padre por mi tío Marcelino.

Nunca he llegado a entender cómo se pueden estropear unos callos ahogándolos en garbanzos; me parece tan disparatado como si a unas angulas les endiñamos tres cazos de lentejas. Quizás podría valer para una comida de cuartel en época de hambruna.

En opinión de Luis Antonio de Vega, los callos a la madrileña es el más desafortunado plato de toda la gastronomía peninsular, debido a las diversas maneras que lo han desvirtuado añadiendo "mucilaginosos que forman nefanda combinación"; se refiere al morro y pata de cerdo o ternera que ya, habitualmente, se han hecho presentes en su preparación.

De Vega, en su obra "*Viaje por la cocina española*", nos ofrece una receta que él denomina: "Callos a la madrileña de verdad ": un kilo de callos, doscientos gramos de chorizo duro, cien gramos de jamón cortado en trocitos, cien gramos de morcilla especial para callos, medio litro de puré de tomate, diez gramos de pimienta, aceite, sal y una hoja de laurel.

A estos callos ortodoxos hay quien le añade una pizca de canela, y el resultado es francamente agradable.

A muchos se les abrirían las carnes y se rasgarían las vestiduras si leyeran la receta de callos a la madrileña que presenta Blanca Serrano en su libro titulado "*Cocina española*": dos kilos de callos, un kilo de morro de vaca, un kilo de pata de vaca, una punta de jamón y un hueso de jamón, dos morcillas, dos chorizos, una cabeza de ajos, una cebolla, pimentón picante y una guindilla, una cucharada de pimienta blanca molida, perejil y una hoja de laurel.

No nos atrevemos a "ejecutar" estos callos, y nos planteamos las siguientes preguntas: con tanta vaca, tanto jamón, tanto picante, tantos ajos y tanta cosa: ¿Dónde encuentras el sabor de los callos y cuándo aciertas a distinguir su peculiar textura? ¿No sería, mejor que callos, poner judías o michirones (habas secas)?

Se asegura que el churro madrileño es posiblemente de procedencia moruna, y solo en España y en el Magreb lo podemos degustar.

El churro madrileño es un producto de la cocina más humilde y popular que por sus valores alimenticios y gastronómicos es degustado en toda Castilla-La Mancha como algo muy especial.

La verdadera pena es que, habitualmente, en el mayor número de casas donde se expenden con los desayunos y meriendas, se sirven fríos, fritos unas cuantas horas antes. Esta manera de degustarlos si que es un verdadero "churro".

Expondremos una receta de churros madrileños según Teodoro Bardají: "Medio litro de agua, cinco gramos de sal, doscientos cincuenta gramos de harina tamizada y el aceite necesario para freír los churros.

El agua y la sal se pone al fuego en una cacerola, y la harina en un barreñito de fondo esférico. En cuanto el agua comienza a hervir, se mezcla, echándola hirviendo lentamente sobre la harina y se hace la mezcla con una espátula de madera. Debe quedar una masa consistente. Se trabaja un poco y se introduce en la churrera. Caliente el aceite, se van echando los churros cuidando de no poner muchos cada vez; después de fritos se escurren, se espolvorean con azúcar y se sirven.

Fritillas

Esta masa tan sencilla tiene algunas dificultades que procuraremos explicar. La primera de todas, la calidad de la harina. Las hay que, siendo riquísima para otras cosas, no sirven para hacer churros. Una buena harina será la que, después de hacer la masa, se conserve en el mismo estado y no se reblandezca al enfriarse.

También es importante el punto de calor del aceite: si está poco caliente los churros no se fríen; se empapan en la grasa y se deshacen en la sartén.

Si desea que los churros salgan dorados, antes de hacer la masa se quitan tres cucharadas de agua y se reemplazan por otras tres de leche.

Con las cantidades citadas se hacen tres docenas de churros. No se deben recalentar. Refreírlos constituiría una herejía gastronómica."

En Castilla-La Mancha, tratando de seguir "*a pies juntillas*" el latiguillo editorial "*corregido y aumentado*", con la masa del churrito también hacemos largas y gruesas porras que parece que llenan mas nuestra boca, nuestro estómago y nuestro espíritu de tragaldabas; absorben y recogen mas chocolate, mas café con leche, o más orujo (!qué barbaridad, mojar las porras en orujo!); y además se pueden rellenar con muchos tipos de crema.

Un par de huevos fritos con panceta y un buen tazón de chocolate con media docena de porras es el desayuno ideal para acometer una dura jornada; o mejor, para irse uno a la cama y hacer la digestión plácidamente.

Con la masa de los churritos, en Castilla-La Mancha, también hacemos fritillas, que según la Biblia, libro de Crónicas 1, cap. 9, v. 31, Matitiya, uno de los levitas de Salum, coreita, se cuidaba de las tortas fritas en sartén (fritillas) destinadas al culto del templo de Jerusalén. También en el mismo libro caps. 23 y 29 se mencionan "*...las tortas de pan ácimo...*" (nuestras tortas de gazpachos) y "*...las hojuelas fritas en sartén...*". Esto demuestra que en Castilla-La Mancha también somos gente de gustos y tradiciones antiquísimas y refinadas.

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA:

— LA BIBLIA.

— MIGUEL DE CERVANTES: El Ingenioso Hidalgo Don Quijote de la Mancha. Barcelona, 1058.

— FRANCISCO RODRIGUEZ MARÍN: El yantar de Alonso Quijano el Bueno. Madrid, 2003.

— ARCIPRESTE DE HITA: Libro de buen amor. Madrid, 1977.

— ADOLFO MUÑOZ MARTÍN: La Cocina de Sancho Panza. Llanura, 2005.

— LUIS ANTONIO DE VEGA: Viaje por la cocina española. Salvat, 1969.

— ANTONIO ARAGONÉS SUBERO: Gastronomía de Guadalajara. Guadalajara, Institución de Cultura Marqués de Santillana. Diputación Provincial de Guadalajara.

— JUAN ANTONIO MARTINEZ GÓMEZ-GORDO y SOFÍA MARTINEZ TABOADA: La Cocina de Guadalajara. Guadalajara, 1995.

— EMILIO CUENCA RUIZ Y MARGARITA DEL OLMO RUIZ.: La gastronomía en el Libro del Arcipreste. Sigüenza Gastronómica. Sigüenza, 2002.

- Nuestra Cocina. Nueva Alcarria, 2006.

— RELACIONES TOPOGRÁFICAS ORDENADAS POR EL REY FELIPE II; PROVINCIA DE GUADALAJARA. 6 TOMOS. Madrid, 1905.

— MIGUEL LASSO DE LA VEGA Y LOPEZ DE TEJADA: Doña Mencía de Mendoza Marquesa de Cenete. Madrid, 1942.

— MANUEL DE LA OSA: Cocina Castellano-Manchega. Everest.2001.

BIBLIOGRAFÍA DIGITAL:

- La Edad Media se sienta a la mesa.
- Su majestad el cerdo.
- Huevos a pares.
- Cocina de vanguardia y Cocina Conceptual. Santos García Verdes: una paso más en la creatividad.

Esta bibliografía digital está en Internet: **WWW.GUADABOOKLIBRARY.com,**