

GASTRONOMÍA EN LOS MONTES UNIVERSALES

*José Luis Aspas Cutanda*¹

La evolución socioeconómica de los pueblos y las gentes, la mayor globalización en cuanto a conocimientos y el acercamiento paulatino de nuevos alimentos a través de las cadenas de venta, han modificado muy sustancialmente las costumbres alimenticias de la población.

Antes eran pocos los ingredientes utilizados en las actividades culinarias. Se partía, sobretodo, de los alimentos generados en el huerto o en los diversos espacios acondicionados para tener animales (la gorrinera, el corral,...), de los cambios operados con los mismos (un saco de patatas por uno de harina, uno de harina de guijas por otro de judías blancas –ya en la parte de Cuenca-,...), en fin, una cocina de subsistencia generada por una economía de subsistencia.

Las gachas, los gaspachos, las migas, las sopas de ajo, las calderetas, las sopas tostás, el cocido, la diversidad de platos con patatas, los potajes, los empedrados, el buen pan,... forman parte de una cantidad enorme de platos suculentos que hoy se van relegando al olvido.

La cocina tenía mucho que ver con las estaciones.

Quizá el invierno fuese la estación menos productiva. Pero llegaba diciembre y el matapuerco aportaba la necesaria alimentación (aunque en realidad casi todo lo bueno del puerco se quedaba para la siega). Recuerdo con ilusión la cata, al elaborar los embutidos (chorizos, morcilla, longaniza y güeñas). Mientras se mataba y limpiaba el gorrino los hombres tenían dispuesta una botella de alcarreño y otra de mistela (para poder prepararse una barracha) y bandejas de magdalenas y tortetas. Se almorzaban las



Gastronomía de la zona.

¹ Maestro de EPA.

chichorretas y la comida consistía en gaspachos y los chichorros más convincentes. Por la noche se consumían albóndigas y las primeras morcillas asadas, después de haber dado cuenta de unas judías en ensalada. Del frito, realizado al día siguiente, nos llegaba muy poco. Los asistentes solían ser numerosos. De casa a casa pasaba el presente y así se cataban las diferentes producciones.

Los cocidos y las gachas eran los hilos conductores del condumio invernal. Los huevos (reellenos, cocidos, fritos, escalfados, revueltos con tomate...) y las tajadas constituían un alimento saciante y, por lo tanto, suficiente para mantenernos espejados. El bacalao y las sardinas eran los invitados del mar y las croquetas se hacían con casi todo. No podemos olvidarnos de las magras y el tocino.

Las mañanas de invierno se solía ir a por la leche de cabra, que vendía el cabrero. Una vez cocida con esmero tenía un sabor especial.

También se tenía acceso a los quesos de cabra.

El jamón de dos años se sacaba en las ocasiones especiales, sobre todo en las fiestas, o cuando no había acceso a gorriones cazados con cepe, gallinas o a carne de caza (conejos, liebres, perdices, codornices y palomas).

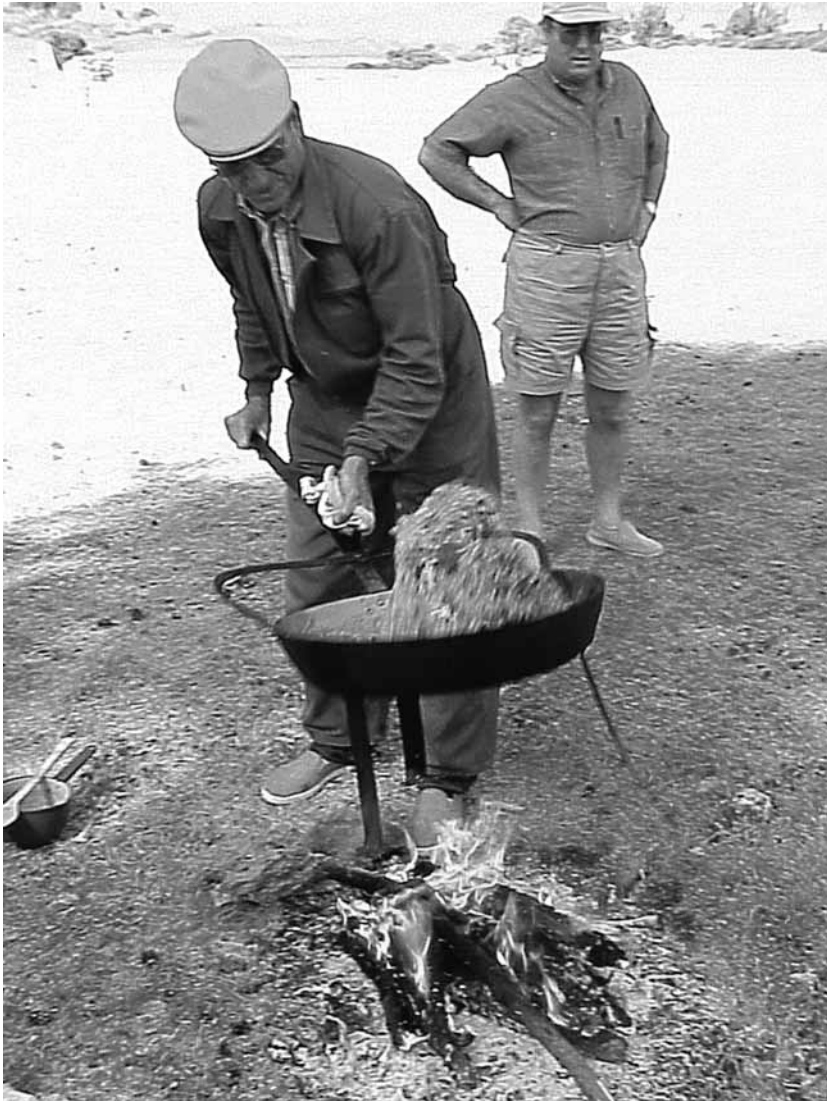
El cambio de los hábitos alimenticios se daba en la primavera, con la llegada de las primeras plantas (espárragos silvestres, cardillos, setas –sobre todo cagurrias, sanjuaneras y aceiteros...), la presencia de los caracoles y la aparición de la Semana Santa (la comida de Jueves Santo, consistente en el potaje de garbanzos, el perol y los buñuelos, suficiente para poder resistir cuidando a los Santos).

La llegada del verano estaba ligada al consumo del frito y de los productos del huerto. Las fiambreras (que todavía no han desaparecido, pero a las que auguramos poco tiempo) rellenas de conserva (lomo, longaniza, morcilla), pimientos fritos con ajos, tortilla (de patata o francesa) y un tomate entero, hacían que la siega resultase menos penosa. Los almuerzos de la trilla consistían (aparte de los gaspachos) en bocatas de pimientos con tajadas (si alguien conseguía una magra, la mar de bien).

Para el otoño ya se cogían las patatas (por cierto, las nuevas tienen un gusto especial), en la escuela deslumbraban los bocadillos de leche condensada (si se añadía colacao eran nocilla), los de aceite con azúcar y los de vino con azúcar. Los huevos batidos con vino tenían propiedades energéticas y eran muy recomendados cuando había flojera.

Los gorrinos eran alimentados con productos naturales, entre los que destacaban los patatos puestos a cocer en una lata con asas de alambre en la estufa, que estaban buenísimos. La seta reina era el rebollón, a la plancha, con unas gotas de aceite y sal. También se recogían setas carderas, que se ponían a secar atadas por un hilo y, así, podían ser consumidas el resto del invierno.

Se podría escribir mucho sobre la rica y extensa gastronomía surgida de casi nada. A continuación se muestran algunas sugerencias recibidas de un maestro cocinero de Villar del Cobo: Constantino Valero, entre las que se encuentra la forma de hacer la carne de toro en su pueblo, y un apartado sobre el somarro, producto típico y tradicional de la Sierra.



Constantino Valero con los gaspachos. Villar del Cobo.

RECETAS PASTORILES

GACHAMIGA RULERA

Ingredientes:

Harina
Agua
Sal
Pimentón
Aceite

Modo de hacerlo:

Su preparación es semejante a la del ajuaceite. Se quema el aceite al tiempo que se fríen unos ajos. Una vez quemado el aceite se saca la sartén del fuego. Se deja que se enfríe para poder echarle agua (esto se hace para que no salte). De vuelta al fuego. Cuando empieza a cocer el agua se le va echando la harina poco a poco, dándole vueltas con una cuchara de madera, hasta que el palo de la cuchara que estamos utilizando se quede de pie. Lista para servir y ser saboreada.

GACHAMIGA TOSTADA

Se utilizan los mismos ingredientes que en la receta anterior, añadiendo pimientos rojos.

Se realiza del mismo modo, pero sin darle vueltas, trabajando la masa igual que una tortilla hasta que se tuesta. Cuando esté tostada ya puede comerse.

MIGAS DE HARINA

Ingredientes:

Aceite

Harina

Agua

Patatas, setas, tocino gordo, sardinas saladas, uvas,...

Modo de hacerlo:

Se fríe el aceite y se aparta del fuego para poder añadirse agua. Cuando ésta cuezca se echa la harina hasta que esté bien espesa. Cuando lo está se dan vueltas con una cuchara de palo, hasta que se deshaga. Cuantos más ingredientes le echemos (patatas, setas,...) mejor sabrá. Una vez echas, revolver con tocino gordo, patatas, setas (fritos previamente). Pueden añadirse uvas o pasas al finalizar.

CONEJO FRITO

Ingredientes:

Conejo frito

Aceite

Pimiento

Vinagre

Pan rallado

Ajos

Hígado

Modo de hacerlo:

Se coloca el conejo en una sartén y se echa agua en la misma (no mucha cantidad). Cuando cuezca se añade el pan poco a poco, hasta que éste chupe el agua. A continuación se echan los ajos picados previamente cocinados con el hígado y un poco de vinagre. Una vez ligados, se dan dos vueltas a los componentes. Se moja pan con la navaja y se come (bocado de pan mojado, bocado de conejo frito).

CALDERETA CON CARNE DE CORDERO

Ingredientes:

Codillos
Paletilla de cordero
Todo lo que tenga menos molla
Aceite
Pimientos
Cebolla
Patata
Agua
Vino
Ajos

Modo de hacerlo:

Se corta la carne de cordero haciéndola trozos. Se echa aceite en una sartén y cuando esté muy caliente se añade la carne. A continuación se añaden pimientos rojos, cebolla, ajos... (también puede echarse patata y agua, con lo que conseguiremos un guisado). Añadir vino (cuando esté todo frito) y dejar cocer. Refreír después.

LA CARNE DE VACA

A continuación se indica cómo se hace la carne de la vaca (la que nos comemos el día 4 de julio, último día de fiestas –a veces- en Villar del Cobo, apreciada más allá de las fronteras de los Montes Universales). Se trata de una variante de la carne a la pastora pero sin patatas. Por eso se presenta en primer lugar la receta de la carne a la pastora y, a continuación, la de la carne a la caldereta, que podremos hacer con cualquier tipo de carne (si es dura, mejor).

CARNE A LA PASTORA

Ingredientes:

Carne de oveja
Coñac o vino blanco
Pimienta en grano
Sal
Agua
Aceite
Patatas
Pimientos colorados

Modo de hacerla:

Poner a freír la carne. Una vez frita se cubre con agua, un chorritón de coñac o vino blanco, pimienta en grano y sal. Dejar cocer sin dejar que la carne se embeba el líquido. Una vez cocida, dejar reposar.

En una sartén aparte se refrién las patatas con los pimientos colorados. Una vez fritas se añaden a la sartén de la carne y se siguen cocinando hasta que estén cocidas.

Nota: Puede hacerse la carne a la pastora sin patatas pero nunca sin pimiento colorado.

CARNE A LA CALDERETA (la de la vaca)

Ingredientes:

Carne de vaca, o de lo que tengamos
Pimiento colorado
Agua
Aceite
Sal
Ajos
Pimienta en grano
Alguna hoja de laurel

Modo de hacerla:

Se echa la carne cruda en la sartén y se le añade vino blanco, agua y sal (el líquido debe dejar la carne bien cubierta). Dejar cocer. Una vez que se haya embebido el líquido añadimos el aceite, los ajos, los pimientos colorados a trozos, la pimienta en grano y algunas hojas de laurel. Refreímos hasta que consideremos que la carne está frita.

Se come por el procedimiento de acacharse, pinchar, introducir en la boca, mascar, agarrar la bota de vino, beber (paso atrás) y comenzar el proceso de nuevo. Se puede acompañar con unas mijas de pan.

EL SOMARRO

En Aragón la cecina recibe el nombre de somarro cuando se emplean las regiones musculares de las extremidades posteriores del ganado bovino con los siguientes pesos mínimos: Tapa 8 kg., Contra con Redondo 10 kg., Babilla 7 kg. y Cadera 6 kg.

Definiciones de somarro:

La Academia, en la única acepción que registra la voz, nos dice "And., Cuen., Sal., Seg. y Zam. Trozo de carne fresca sazonada con sal y asada en las brasas."

Del latín *summus* y *-arro*, carne curada y seca.

Otra forma no muy clara de faltar a la gente sin que se ofenda casi.

Cuando algo esta chuscado. (La Manchela, entre Albacete y Cuenca)

Una de las comidas típicas de la matanza. Se trata de un trozo de carne asado en la brasa. (Soria)

Persona una poco asquerosa, gansa o petarda (Albendea, Cuenca)

1.- Trozo de magro de cerdo asado a las ascuas o en parrilla. 2.- Persona pesada, inoportuna y molesta (Castillejo, Cuenca).

En Andalucía aparece en una sola localidad, en Torrecampo (al norte de la provincia de Córdoba), para nombrar el regalo de matanza, si bien en nota se añade que también vale para designar el lomo asado.

1) Una de las comidas típicas de la matanza. Se trata de un trozo de carne asado en la brasa. 2) Somarrón, persona simple, tonta (Soria).

Caída la noche, la Cofradía de Botargas y Mascaritas solicitan de los vecinos, del pueblo casa por casa, el Somarro (donación, casi siempre en especie, de los vecinos para la consecución de la fiesta), con el que se confeccionará su cena particular y posteriores solemnidades. (Almiruete, Guadalajara).

"Esta palabra se utilizaba para espantar a los gatos. Si dejabas algo de comida fuera de la despensa, el gato se daba el gran banquete y tú le soltabas las tenazas sobre el lomo diciendo: ¡anda de ahí, somarro!" (Milagros Pastor del Amo) // *Trozo de carne de cerdo asada en parrillas. "El día de la matanza, los hombres asaban unos somarros y se subían a la bodega mientras que las mujeres acabábamos de cocer las morcillas"* (Carmen Andrés Hernando) // *"Los hombres, por la noche, preparaban el somarro, que era la morrera del cerdo"* (en "La matanza del cerdo" / Félix Aparicio Vicente) (Alcozar, Soria).

Partes del gorrino en el mataero, asaúra, tocino, forro, etc., en la brasa. (Cerrete, Albacete).

Carne seca de oveja u otras asada en las ascuas. *Trozo de carne fresca sazonada con sal y asada en las brasas.* (Torrecuadrada, Guadalajara).

Trozo de carne fresca de cerdo asada en las ascuas. (Fuencaliente, Ciudad Real).

Filete de cerdo asado en parrillas. (Tubilla del Lago, Burgos).

Carne secada con sal y cubierta de pimentón. Se hacía de las ovejas y cabras que morían, Cecina.

EL SOMARRO EN LOS MONTES UNIVERSALES. GUADALAVIAR

Manolo y Santiago me informan del modo de hacer el somarro en Guadalaviar. Manolo defiende que la oveja ha de ser de media leña, Santiago propone la oveja lampreña.

Las ovejas de media leña no están gordas ni delgadas. La ubreciega, la airá, alguna oveja dañada (con pata rota o sin cura) sirven para hacer un somarro. Se mata a la manera tradicional, se espelleja, se le quitan todas las vísceras y se deja en canal.

Se cuelga para que se oree un par de días. Pasado este tiempo se deshuesa entera, sin quitar la carne. Es interesante que se descarne o se abran las partes gordas de carne para que queden trozos de tres centímetros de anchura. Se mete en un barreño para adobarla con vinagre, sal, ajo picado y aceite (el aceite tiene la particularidad de que en otoño evita la mosca, aparte de que tapa los poros). Santiago considera que el ojo clínico determina la cantidad de sal a añadir, para que no quede más seco de lo necesario.

Se deja en adobo un par de días, tapado. Luego se cuelga. Se utilizan mimbres para extender la carne.

Lo que más cura a un somarro es el hielo. Se sacaba al sereno y, en muchas ocasiones, los mozos conseguían hacerse con él.

El somarro puede consumirse frito (tierno) o seco, a modo de cecina o jamón.

VILLAR DEL COBO

Eloy y Manolo, en el Villar, realizan el somarro a partir de una oveja que ha de tener una apariencia normal, ni acebonada ni cansina, pues el sebo puede intervenir en el producto final. Si está cansina sabe a macho, si está gorda al secarse el somarro la carne se enrancia.

Una vez deshuesada la oveja se pesa la carne y se le añaden 30 gramos de sal por cada kilo de carne. Se plega bien plegada y se mete en un barreño en el que estará tres días. Al tercer día se saca y se cuelga, extendiendo la carne con mimbres.

A los tres o cuatro días de estar colgado el somarro se machacan en un mortero tres o cuatro dientes de ajo, se añade al mismo ? litro de aceite de oliva, así como una cucharada sopera de pimentón dulce o picoso (depende del gusto). Se mezclan bien los ingredientes y con un pincel de unta la carne por la parte interior.

Se deja orear de cuatro a seis días y puede consumirse asado o frito. Con la cantidad de sal indicada no sale ni soso ni salado.

También se pueden añadir seis u ocho granos de pimienta en el mortero en el que hemos preparado el unto. Depende del gusto de los comensales. Además, si añadimos pimienta, la mosca huye.



Preparación del somarro.