

PALENCIA EN LOS ORÍGENES ALIMENTARIOS Y GASTRONÓMICOS DE CASTILLA Y LEÓN

Fernando Franco Jubete

Académico Numerario

RESUMEN: Es evidente que todo intento de reconstrucción histórica implica serias dificultades de integración de datos e interpretación correcta de los mismos. A pesar de ello, planteo el origen y los fundamentos de la alimentación y gastronomía de Castilla y León, sus señas de identidad y la influencia que los vacceos tuvieron en su definición, situando dicho origen en el territorio de la antigua Región Vaccea con el particular protagonismo de Pallantia.

PALABRAS CLAVE: Gastronomía. Castilla y León. Vacceos. Cocina trigo, legumbres, lechazo.

PALENCIA IN THE FOOD AND GASTRONOMIC ORIGINS OF CASTILLA Y LEÓN.

ABSTRACT: It is evident that any attempt of historical reconstruction implies serious difficulties in terms of data integration and their correct interpretation. Nevertheless, I explain the origin and foundation of nutrition and gastronomy in Castilla y León, as well as their distinguishing marks and the influence of the Vacceos on their definition, situating this origin in the territory of the former Vaccea Region, with a special prominence of Pallantia.

KEY WORDS: Gastronomy. Castilla and León. Vacceos. Cuisine, wheat, pulses, lamb.

LOS ORÍGENES DE LA ALIMENTACIÓN CASTELLANA

Los orígenes de la alimentación y la gastronomía de Castilla y León y los que mejor representan nuestras señas de identidad se sitúan en nuestro territorio estepario. Quizá porque el origen de nuestra cultura y de nuestra agricultura se fundamentó en un sistema pastoril antiguo, en el que nuestros antepasados más pretéritos, los descendientes del *Homo antecesor* burgalés, acabaron domesticando las ovejas que cazaban y aprendieron a sembrar y recolectar cereales

y leguminosas para alimentarlas y alimentarse. Que acabasen especializándose en la mejora de su calidad y productividad, en seleccionar las mejores variedades de cereales y leguminosas y las razas más adaptadas de ovino a su medio ambiente, fue el colofón de ocho o diez milenios de años de evolución.

De todo el conjunto de pueblos prerromanos que habitaron nuestro territorio los vacceos fueron el pueblo más culto y avanzado y el que mejor supo adaptarse, producir y transformar cereales, legumbres y ove-

* Discurso de apertura del Curso Académico 2016/2017.

PALENCIA EN LOS ORÍGENES ALIMENTARIOS Y GASTRONÓMICOS DE CASTILLA Y LEÓN

Fernando Franco Jubete

Académico Numerario

RESUMEN: Es evidente que todo intento de reconstrucción histórica implica serias dificultades de integración de datos e interpretación correcta de los mismos. A pesar de ello, planteo el origen y los fundamentos de la alimentación y gastronomía de Castilla y León, sus señas de identidad y la influencia que los vacceos tuvieron en su definición, situando dicho origen en el territorio de la antigua Región Vaccea con el particular protagonismo de Pallantia.

PALABRAS CLAVE: Gastronomía, Castilla y León, Vacceos, cocina, trigo, legumbres, lechazo.

PALENCIA IN THE FOOD AND GASTRONOMIC ORIGINS OF CASTILLA Y LEÓN.

ABSTRACT: It is evident that any attempt of historical reconstruction implies serious difficulties in terms of data integration and their correct interpretation. Nevertheless, I explain the origin and foundation of nutrition and gastronomy in Castilla y León, as well as their distinguishing marks and the influence of the Vacceos on their definition, situating this origin in the territory of the former Vaccea Region, with a special prominence of Pallantia.

KEY WORDS: Gastronomy, Castilla and León, Vacceos, cuisine, wheat, pulses, lamb.

LOS ORÍGENES DE LA ALIMENTACIÓN CASTELLANA

Los orígenes de la alimentación y la gastronomía de Castilla y León y los que mejor representan nuestras señas de identidad se sitúan en nuestro territorio estepario. Quizá porque el origen de nuestra cultura y de nuestra agricultura se fundamentó en un sistema pastoril antiguo, en el que nuestros antepasados más pretéritos, los descendientes del *Homo antecesor* burgalés, acabaron domesticando las ovejas que cazaban y aprendieron a sembrar y recolectar cereales

y leguminosas para alimentarlas y alimentarse. Que acabasen especializándose en la mejora de su calidad y productividad, en seleccionar las mejores variedades de cereales y leguminosas y las razas más adaptadas de ovino a su medio ambiente, fue el colofón de ocho o diez milenios de años de evolución.

De todo el conjunto de pueblos prerromanos que habitaron nuestro territorio los vacceos fueron el pueblo más culto y avanzado y el que mejor supo adaptarse, producir y transformar cereales, legumbres y ove-

* Discurso de apertura del Curso Académico 2016/2017.

jas en las estepas centrales de Catilla y León, la antigua Región Vaccea¹.

El medio natural de las citadas zonas esteparias de la Tierra de Campos y el Cerrato Castellano, según afirma Federico Wattenberg (1059), “un país abierto de trigales y tierras desarboladas, debió facilitar el asentamiento muy primitivo de poblaciones nómadas que se sedentizaron y comenzaron a producir cereales y leguminosas”.

La priorización del cultivo del trigo como fundamento de la agricultura cerealista de Castilla y León es muy primitiva. Los vacceos desarrollaron también el sistema agrario primitivo más avanzado, asentado en nuestro territorio, del que se tienen referencias arqueológicas y escritas por los autores clásicos griegos Polibio, Diodoro y Estrabón, romano Plinio el Viejo y los hispanos Pomponio Mela y Orosio. Los vacceos fueron expertos y eficaces cultivadores de cereales (trigo, cebada y mijo) y leguminosas (habas) y excelentes ganaderos de ovino, como comprobaron y describieron repetidamente los romanos, que se asombraron de la cultura agrícola y alimentaria que habían alcanzado.

La eficacia productiva del sistema agrícola colectivista vacceo les permitió producir excedentes por el éxito de su economía triguera, lo que les dio unidad y crecimiento poblacional. También desarrollaron una eficaz industria cerámica y textil más avanzadas que las romanas. Todo ello se debió a su excepcional adaptación al territorio mesetario, semiárido y calizo que ocuparon, y a sus conocimientos agrícolas y ganaderos que les permitió garantizar su crecimiento y progreso. Hoy podríamos afirmar que eligieron el sistema agrario más sostenible y nos dejaron un ejemplo para

siglos venideros (Sanz Mínguez, C. y Martín Valls, F. 2001).

A partir del trigo los vacceos, desde el siglo IV antes de Cristo, aprendieron a elaborar pan fermentado y nos legaron su conocimiento excepcional. Nuestro medio ambiente seco permitió a todos nuestros antepasados aprovechar los restos de pan en la elaboración de sopas que, con la adición de grasas, ajo y, tras el descubrimiento de América, pimentón, originaron nuestras sopas castellanas. Una cocina de escasez y recursos aprovechados, cuyo origen y evolución justificamos y relatamos en las líneas que siguen.

De todo el conjunto de las legumbres de consumo humano que cultivaron los primitivos pueblos prerromanos (lentejas, guisantes, habas y almortas) las almortas, titos, muelas o guijas, *Lathyrus sativus*, son muy probablemente, la leguminosa más antiguamente consumida, tanto en Oriente Próximo como en Europa, por los primeros humanos que, a través de la domesticación de las ovejas, iniciaron su cultivo para alimentarlas y alimentarse ellos mismos, elaborando los primeros cocidos omnívoros. Existen diversos hallazgos arqueológicos y estudios fundamentados del cultivo y consumo de almortas, que lo demuestran².

La especialización en la producción ovina de los vacceos y la transformación de sus carnes en hornos y parrillas fue también un legado que nos transmitieron y supimos mejorar y perfeccionar. Del cruzamiento de las razas ovinas vacceas, romanas y bereberes acabamos obteniendo nuestras razas autóctonas churra, castellana y ojalada.

Consiguientemente, las sucesivas sociedades agrícolas que habitaron, y seguimos habitando, en el territorio central de Castilla

y León, en la primitiva Región Vaccea, desde tiempos prehistóricos, se caracterizaron siempre, y nos seguimos caracterizando por practicar una agricultura sostenible adaptada al medio ecológico, por producir el mejor trigo y el mejor pan, las mejores legumbres y el mejor cordero del territorio español.

Hemos sido fieles al origen y la calidad de nuestros alimentos más emblemáticos y somos expertos en elaborarlos con singular perfección, creando *“la cocina del trigo, las legumbres y el lechazo”*³ que es la definición más auténtica de las señas de identidad gastronómica de Castilla y León. Porque como afirma Jean Mayer (1972), uno de los mayores expertos en nutrición del mundo, “los accidentes geográficos, el clima y los acontecimientos históricos han propiciado que en la cuenca mediterránea se produjeran una selección de alimentos y una manera de cocinar”.

Pero avancemos por partes, analizando separadamente cada uno de los tres alimentos que seleccionaron nuestros antepasados y los procedimientos que utilizaron para cocinarlos.

COCINA DEL TRIGO, LA HARINA Y EL PAN

Los antropólogos tienen muy claro que los monos arborícolas vegetarianos, que se bajaron de los árboles y acabaron caminando erguidos, tuvieron que transformarse en omnívoros aprendiendo a cocinar los alimentos. Por ello, afirman que todos los animales comen pero sólo el hombre cocina. Yo prefiero afirmar que cocinar hizo a la mujer porque, en las sociedades matriarcales primitivas, la mujer se encargaba de recolectar alimentos, cuidar de la prole y

conservar el fuego, cocinando los alimentos recolectados y cazados. El hombre era cazador, defensor del hábitat y guerrero. Un problema actual de género que se resuelve asignando a cada cual sus merecimientos. Por eso insisto: “cocinar hizo a la mujer y el hombre, en todo caso, aprendió de ella”.

Los antropólogos también afirman que compartir los alimentos cocinados junto al fuego, forzó la intercomunicación y creó la palabra. Por todo ello, la conclusión que se deduce es evidente: con la cocina nació la cultura. Y probablemente la cocina surgió con la elaboración del pan en el periodo Neolítico. El homínido recolector de granos, frutos y raíces, que los consumía crudos inicialmente, comenzó a machacarlos y mezclarlos con agua para obtener papillas y pan ácimo. No tuvieron más remedio, porque los granos de cereales crudos no puede digerirlos el aparato digestivo humano. Por esta razón tuvieron que procesar muy tempranamente los granos moliéndolos, remojándolos y tostándolos (Harold McGee, 2000).

La obtención de jugos, a partir de frutos machacados, proporcionó a los hombres primitivos bebidas fermentadas. Su mezcla en recipientes con granos machacados al calor de la lumbre le permitió descubrir la elaboración del pan fermentado. Muy tempranamente el hombre descubrió que los panes leudados, levados o fermentados no podían elaborarse con harinas de avena, cebada o mijo, debido a su escaso contenido en gluten y almidón. Por ello prefirió el trigo y el centeno para la elaboración del pan, cuyas harinas amasadas retienen el dióxido de carbono aumentando de volumen y haciendo el pan más ligero y digerible y con mejor sabor.

Esto explica que las sociedades primitivas más cultas y avanzadas se especializa-

sen en el cultivo de trigo, destinado a la obtención de pan leudado de mucha más calidad, en territorios semiáridos de suelos básicos (panes del sur), mientras el centeno se cultivó en territorios húmedos de suelos poco fértiles y ácidos con el mismo fin (panes del norte).

Es decir, el pan fue el primer alimento elaborado por el hombre primitivo y con él aprendió a cocinar. Por ello, algunos historiadores gastronómicos afirman que el pan es el eslabón que une la Arqueología con la Gastronomía⁴.

La cocina castellana, la de todos los castellanos de ambas mesetas, tiene un mismo origen en el aprovechamiento del pan posado, del pan viejo y duro⁵, pero su transformación en “elaboraciones imaginativas” nos permiten separar dos territorios castellanos que no coinciden con las fronteras administrativas: al norte del Duero, en el territorio de la antigua Región Vaccea, se sitúa el origen de las sopas de ajo castellanas y de la gastronomía más característica de Castilla y León; al sur del Duero, y por extensión primitiva, a toda la meseta sur, el territorio de las migas, gachas y galianos, originarios de la cocina de Castilla La Mancha.

Una cocina imaginativa de la escasez, una gastronomía de la pobreza, del aprovechamiento de los recursos propios que, a veces, se limitaban al pan duro, a los restos de pan transformado con agua, sal, ajo y pimentón. La sopa castellana, cuyo origen pretendo demostrar que se sitúa en el centro de Castilla y León y al norte del Duero, en la citada Región Vaccea, es una de las recetas más populares en toda España, con multitud de variantes que permiten su apropiación por casi todas las regiones españolas, a pesar de su adjetivo calificativo.

En los orígenes de Castilla, muy probablemente desde su época vaccea y posteriormente durante la Reconquista, las sopas de pan y las migas pastoriles fueron el sustento básico de las familias de los agricultores, establecidos en los primeros núcleos de población estable situados al norte de la frontera del Duero y de los ganaderos trashumantes que descendían al sur del Duero en busca de pastos.

Al sur del Duero, en la propia Región Vaccea, no se desarrolló una agricultura tan eficaz por la abundancia de montes y suelos silíceos poco productivos o inclutivables que debió obligar a un género de vida más pastoril que agrícola.

La historia ha marcado diferencias gastronómicas evidentes entre ambas Castillas a través del río Duero, la Reconquista y el Camino de Santiago. A partir del siglo IX el Reino de León fue epicentro y motor de la Reconquista y de la creación de Castilla. El río Duero fue frontera de separación de las tierras conquistadas y defendidas por castillos, que dieron originariamente nombre a la Castilla más antigua, a la más Vieja. El Camino de Santiago, el denominado Camino Francés, atravesó Castilla la Vieja y León y fue vía de intercambio y culturización, también gastronómica.

Estos hechos históricos establecen diferencias culturales y gastronómicas, no sólo entre ambas Castillas, sino también entre los propios territorios de Castilla y León. Entre esas diferencias se pueden establecer las referentes a la cocina más antigua que se ha mantenido hasta nuestros días: la cocina del pan posado.

Los castellanos viejos y leoneses nunca fuimos comedores de papillas, que heredaron en Castilla La Mancha de romanos y

visigodos, a través de las gachas, ni de panes ácidos que también heredaron los manchegos de musulmanes y judíos y mantienen en sus galianos o gazpachos manchegos. Nuestra cultura culinaria se fundamenta en el pan, en la transformación de la harina de trigo en productos fermentados y horneados. El uso del horno, en la elaboración del pan, las sopas avahadas y los asados, expresa el asentamiento primitivo y definitivo en el territorio de un tratamiento de los alimentos mucho más antiguo, que utilizaron los vacceos, nuestros auténticos antepasados culinarios.

Posteriormente, tras la Reconquista, la cocina del aprovechamiento del pan viejo nos permite separar dos territorios castellanos que no coinciden con las fronteras administrativas: al norte del Duero se sitúa el territorio de las sopas de pan y al sur del Duero el territorio de las migas. Las razones de esta afirmación se fundamentan, no sólo en la comparación de los recetarios de cada provincia y territorio sino, sobre todo, en la historia de la Reconquista y, particularmente, en la evolución de la ganadería y la agricultura en los territorios conquistados.

Castilla y León era un país de ovejas en la Edad Media y a lo largo de la Reconquista se incrementó su especialización ovina, que ha ido descendiendo constantemente hasta nuestros días, aunque se siga manteniendo como primer productor de España. Alfonso X el Sabio fue el monarca que ratificó, amparó y contribuyó a su desarrollo y especialización, creando en 1273 el Honrado Concejo de la Mesta de Pastores, reuniendo a todos los ganaderos de León y Castilla y otorgándoles importantes prerrogativas y privilegios. El principal, el derecho de paso y pastoreo a través de una amplia red de caminos (cañadas, veredas y cordeles),

que partían de las montañas y sierras de León y Castilla La Vieja y descendían hasta la franja de tierra de nadie, de más de cien kilómetros de anchura, que separó, a lo largo de la Reconquista, los reinos cristianos y musulmanes.

Tierra despoblada y sometida al fuego y saqueo, que era aprovechada para el pastoreo por las primeras mestas locales, cuyos ganados se movían, practicando la transterminancia en principio, en busca cercana de pastos en zonas de climas más benignos en invierno y más húmedos en verano y, a medida que avanzó la Reconquista, practicaron la trashumancia hacia tierras más lejanas, en las épocas frías hacia el sur, en los territorios por conquistar (posteriormente en los conquistados), y en las primaveras y veranos cálidos hacia las montañas del norte en los reinos cristianos.

A medida que la pacificación se extendía, las zonas de trashumancia se fueron ampliando, creciendo también las vías por las que pasaba el ganado hasta configurar una red de caminos de más de 125.000 kilómetros que comunicaban los pastos de verano del norte de las provincias de León, Palencia, Burgos, Soria o La Rioja y los pastos de invernada en Castilla La Nueva, Extremadura y el norte de Andalucía.

Los pastores trashumantes, que cambiaban constantemente de territorio, estaban obligados a transportar sus útiles de cocina y a elaborar sus alimentos de forma improvisada. Las migas de pastor, las gachas y la caldereta de cordero identifican su cocina, fundamentada en el recipiente de campaña en el que elaboraban sus recetas sencillas y rápidas, la sartén, caldereta o caldero de una o dos asas que, con su trípode, permitían montar la cocina rápidamente sobre la

hoguera y transportarla colgando sus útiles en la albarda del burro o mulo.

Recetas de trashumancia que se convirtieron en las recetas de los territorios por conquistar. Recetas de las poblaciones de aluvión, precedidas por los pastores, que se fueron asentando en los territorios conquistados del sur. Las migas, las gachas y las calderetas de pastores son, por las razones apuntadas, manchegas y, por extensión, extremeñas, andaluzas, madrileñas, riojanas, aragonesas y navarras. De las provincias y territorios más ganaderos: de las provincias del sur y de los territorios de montaña y sierra del norte. De los territorios de donde partían las cañadas reales y de los territorios a los que llegaban.

Por ello, también se encuentran en los recetarios de algunos territorios de montaña y sierra de Castilla y León, pero sólo generalizadamente de una provincia: Soria. La más trashumante por la forma de vida tradicional de parte de sus territorios y, en particular de sus Tierras Altas, repobladas tardíamente, en el siglo XIII, por pastores trashumantes procedentes de Ávila y Segovia, del sur del Duero.

Esta es la razón por la que en diversos municipios sorianos, particularmente de sus Tierras Altas se mantienen recetas de migas, que llevaron los pastores a tierras del sur, y recetas de gachas y galianos, que trajeron de Castilla La Mancha⁶.

Un territorio de pastoreo, repoblado anteriormente por los bereberes, uno de los pueblos musulmanes invasores que eligieron las tierras de sierra para desarrollar las actividades pastoriles, que practicaban en sus tierras africanas de origen. No sólo dejaron su raza de oveja, la merina, porque su influencia es clara en numerosos vocablos

relacionados con el pastoreo (alforja, zagal, rabadán) y en edificios y toponimia de las Tierras Altas sorianas⁷. Su vocación pastoril trashumante se demuestra por la población de ganado ovino de raza merina que alcanzó las 334.000 cabezas.

El constante enfrentamiento de agricultores y ganaderos, a lo largo de la historia de España, fue mucho más radical y agresivo cuando los ganaderos estuvieron amparados por leyes y normas frente a los agricultores. Es decir, mientras la Mesta mantuvo sus privilegios de paso y pastoreo: desde su creación en 1273 hasta su desaparición en 1836. Un enfrentamiento que se trasladó a una separación ideológica, costumbrista y cultural, incluyendo sus cocinas y sus recetarios.

Por ello, si la cultura pastoril se desarrolló en unos territorios concretos y tiene sus recetas propias que la identifican (las migas, las gachas y la caldereta de cordero), también la cultura agrícola tiene un territorio primitivo, en el que se asentó durante la Reconquista, y tiene unas recetas características y propias: las sopas, el cocido omnívoro de legumbres y los asados. Una cocina de poblaciones estables y afincadas en un territorio, porque exige el horno comunal, de panaderos profesionales y la hornera de la casa del agricultor.

Cuando los reyes asturleonese comenzaron la Reconquista, los Campos Góticos eran tierra quemada y estaban “desiertos y poblados por muy diversas fieras”⁸. Alfonso III el Magno (852-910), rey de Asturias, y sus hijos García I y Ordoño II, primeros reyes de León, consolidaron la frontera del Duero y la repoblación de los territorios de Tierra de Campos y el Cerrato Castellano les permitió comenzar a crear municipios y desarrollar su agricultura estable que dio

lugar a su alimentación basada en el trigo, las legumbres y el lechazo.

La más primitiva agricultura cerealista de las tierras del norte del Duero, de las tierras de Castilla la Vieja, la situamos en las comarcas del centro de la meseta en las comarcas históricas y, posteriormente pluri-provinciales de Tierra de Campos (Palencia, Valladolid, León, Zamora) y Cerrato Castellano (Palencia, Valladolid, Burgos)⁹. Comarcas que, en algún momento, han sido denominadas laudatoriamente, por historiadores y poetas, “granero de España”. Territorio cerealista y trigoero, de excelentes harinas y mejores panes. Territorio de clima seco que permite una excelente conservación de las sobras de pan.

Dos razones que permiten afirmar que es también el territorio originario de las sopas de pan, de las sopas castellanas. Que es tanto como decir también el territorio originario de las sopas de pan por excelencia que son las sopas de ajo.

Hay una tercera razón de peso, desde mi punto de vista: sólo en el recetario tradicional de todo el territorio citado se han mantenido, desde tiempo inmemorial, las sopas de ajo calientes, más o menos espesas, hervidas al fuego o al horno, como única y prioritaria receta de aprovechamiento del pan sobrante. En los recetarios históricos y actuales de las provincias citadas no se encuentran migas, ni galianos (elaborados con pan ácimo, torta cenceña manchega, que no consumimos en los territorios citados). Sólo las sopas de ajo o castellanas.

Sopas de pan con ajo como saborizante exclusivo en su origen, porque es muy posible que los vacceos cultivaran y utilizaran el ajo como saborizante de sus alimentos elaborados. Con independencia de que griegos

y fenicios lo introdujeran en los territorios mediterráneos hispanos hacia el 1.100 a.C., en el interior de la meseta y en el resto de la península ibérica es probable que fuesen los pueblos celtas los que introdujesen el ajo hacia el 900 a.C., ya que “*allium*” es un término de origen celta que significa “quemar” en referencia a sus intensos aroma y sabor.

Sopas de ajo blancas en sus orígenes, durante la época medieval y muy probablemente hasta el siglo XVII, que es cuando se divulga el cultivo del pimiento rojo y su uso seco majado o en polvo en la condimentación de los alimentos. Sin embargo, es esta una afirmación que no es aceptada por todos los historiadores y que nos sugiere la siguiente pregunta: ¿cuándo comienzan a colorearse con pimentón las sopas de ajo, como son actualmente? Es un problema no resuelto, porque el pimentón tiene dos historias.

La más divulgada, y seguramente la más cierta, establece su introducción, en la cocina española, a partir del descubrimiento de América y muy pronto, incluso muy poco tiempo después del retorno de Colón, tras su primer viaje del descubrimiento del Nuevo Mundo. Una introducción inmediata en la conservación, coloración y condimentación de los alimentos, aunque no aparezca en los recetarios hasta el siglo XVII¹⁰.

La segunda historia, menos divulgada, es la de la existencia de un “*pigmentum*” en la antigua Roma, del que hay numerosas referencias históricas escritas que permiten afirmar, a algunos investigadores, que el pimiento llegó a Europa a través del estrecho de Bering, transportado por los pueblos mongoloides en épocas muy primitivas y divulgado entre los pueblos orientales, desde donde se transmitió a la antigua Grecia

y de allí a Roma. Por ello, hay diversos historiadores que se atreven a aventurar que, a través del Camino de Santiago, llegase alguna variedad de *Capsicum* a Castilla y León, en los siglos XII o XIII o anteriormente, y se divulgasen sus propiedades como colorante, saborizante y conservante. Un hecho que explicaría la importancia que tiene el pimentón en la cocina de Castilla La Vieja y León desde épocas muy primitivas, desde luego antes del descubrimiento de América por Colón¹¹.

Uno de los más reconocidos investigadores culinarios de finales de siglo XIX, Ángel Muro, dice en su “Diccionario Culinario” de 1892 refiriéndose al pimentón: “*Ha llegado a ser para casi todos los habitantes de España, pero principalmente para los de Castilla la Vieja, un artículo de primera necesidad, como la sal y el aceite*”. Probablemente, las sopas de ajo con pimentón, son tan importantes para la cocina de nuestra tierra, por su larga trayectoria histórica y por ello hoy siguen siendo las señas de identidad de nuestra gastronomía.

Los restantes territorios mesetarios y de pan llevar, Castilla La Mancha, La Rioja y Aragón, comparten diversas recetas de aprovechamiento del pan y están abiertos a cualquier receta: las de los pastores que los atravesaron y las de los agricultores que emigraron desde el norte del Duero y se establecieron allí. También las de los pueblos musulmanes y judío con los que convivieron, pueblos del pan ácimo, que les transmitieron los galianos, y de los pueblos primitivos romanos y visigodos que les transmitieron las papillas a través de las gachas. Son los territorios de las migas (la receta más moderna de las tres), galianos y gachas, aunque en sus recetarios actuales también inclu-

yan alguna versión de la, ya cosmopolita, sopa castellana.

Consecuentemente podríamos establecer los territorios que sopan y los que migaran en España y dentro de la Comunidad Autónoma de Castilla y León. La geografía de las sopas y de las migas puede definirse revisando los recetarios de cocina regional, comarcal y provincial publicados en los últimos cincuenta años. En Castilla y León actualmente sólo miga Soria, porque como he comentado y figura en el Recetario de la Cocina Popular de Castilla y León, en numerosos municipios de su provincia las migas son una de las recetas características de su cocina popular. En las restantes provincias de Castilla y León las recetas de migas no son tradicionales y sólo en algún caso son una introducción reciente y con frecuencia festiva.

Sopar y migar son dos verbos que definen, prioritariamente, el aprovechamiento del pan viejo, del pan posado, de las sobras de pan, mediante dos procesos de elaboración diferentes. También son el origen de la cocina del pan. Las sopas castellanas y las migas de pastor son la mejor expresión de la cocina del pan, son el mejor ejemplo de la creatividad y la imaginación de la cocina popular, de la gastronomía de la pobreza que, partiendo de la precaria humildad de un rebojo de pan duro, es capaz de dignificarlo y transformarlo en dos platos sabrosos y suculentos. Dos platos que representan la idiosincrasia de lo castellano: de Castilla y León y de Castilla La Mancha.

Las elaboraciones de las migas y de las sopas son tan rápidas y sencillas o tan complejas y lentas como se desee. Pero en cocina el sosiego, la paciencia y el cuidado prolongado, en elaboraciones a fuego lento,

siempre proporcionan mayor calidad. Las migas, como receta originaria de los pastores trashumantes, es una receta más rápida y sencilla, pero se pueden dejar macerando las migas humedecidas toda una noche e incorporarlas todo tipo de ingredientes. También unas sopas de ajo hervidas pueden elaborarse en diez minutos pero, si deseamos unas sopas avahadas al horno, espesas, cremosas y con costra, necesitamos dos horas y media para completar su elaboración.

Del mismo modo que hoy comemos mejor pan y bebemos mejor vino que hace siglos, también comemos mejores sopas castellanas y mejores migas de pastor que las elaboradas por sus primitivos creadores. Incluso en recetas tan sencillas, la evolución de la cocina del pan, de los productos e ingredientes con que se elaboran y de las técnicas que se aplican en su preparación, modifican las recetas y las adaptan al gusto de las personas que viven en cada época.

Por todo ello, sopar y migar son el origen de la cocina del pan y el origen culinario de Castilla y León y, posteriormente, del resto de los territorios españoles. Reivindicar el origen castellano, de Castilla y León, de las sopas de pan, ajo y pimentón, hervidas o avahadas en el siglo XXI puede parecer intrascendente. Sin embargo, considero que defender nuestro patrimonio cultural es defender nuestras señas de identidad alimentaria y gastronómica que, de cara al turismo, tiene una importancia económica adicional.

DEL COCIDO OMNÍVORO A LA OLLA CASTELLANA

Los granos de cereales y leguminosas se transformaron en alimentos básicos que aportaban hidratos, complementarios de las

proteínas proporcionadas por la carne cazada. Su siguiente paso en la evolución fue la cocción de granos de cereales y leguminosas, hierbas, carne y huesos, es decir, el cocido o potaje omnívoro. Se produjo así el gran salto de lo crudo a lo cocido utilizando recipientes cerámicos resistentes al fuego. Por ello, el descubrimiento de la fabricación de la cerámica constituye un gran avance en la elaboración de los alimentos y el comienzo de la evolución de las técnicas culinarias.

Cocidos omnívoros con orígenes neolíticos que seguramente perfeccionaron los vacceos, excelentes ceramistas, cultivadores de trigo, mijo y habas¹² y probablemente recolectores de otras legumbres autóctonas como lentejas, guisantes, vezas, titarros, almortas y alverjones que comenzaron a cultivarse a partir de la ocupación romana.

Es muy posible, que el cocido más primitivo de la Humanidad, el primer cocido omnívoro, fuese el de titos y oveja y se elaborase en el Creciente Fértil, antes que nuestros antepasados lo elaborasen también en nuestros territorios esteparios. Como agrónomo especializado en leguminosas, particularmente en el género *Lathyrus*, estoy convencido también que es el cocido más primitivo de Castilla y León y, por lo tanto, de España¹³.

Cocidos omnívoros a los que los cartagineses incorporaron los garbanzos¹⁴ enriqueciéndose con las aportaciones de romanos, visigodos, árabes y judíos. La cocina conventual tuvo una gran influencia en la evolución de la cocina popular de subsistencia y en el perfeccionamiento de su plato básico, principal y casi único: el cocido omnívoro se transformó en la “olla castellana” y sus dos diversificaciones históricas, que nos

legaron nuestros antepasados, la olla podrida y el cocido castellano.

Quizá el cocido popular castellano de garbanzos, con las verduras de temporada y las carnes disponibles, prioritariamente de oveja vieja, machorra o modorra, huesos, chorizos y tocinos de cerdo, encierre también influencias judías. En la “Crónica de los Reyes Católicos...”, escrita por su cronista Hernando del Pulgar explica que: “*Nunca perdieron en el comer la costumbre judaica de manjares y olleta adefina*”. La adefina o adefina es un cocido de garbanzos con cordero característico de la cocina sefardí, que se elabora lentamente en una olla de barro oculta entre las brasas (la palabra adefina significa tesoro oculto) durante la noche del viernes para consumirlo el sábado, en la celebración del shabat. Se servía caliente y con el rito de los tres vuelcos: sopa, verduras y carne.

Es muy probable que lo que heredamos de los judíos fue tan sólo el rito en la forma de comerlo que se convirtió en el prototipo del yantar castellano: la olla de tres vuelcos, también llamado con recia rotundidad castellana “sota, caballo y rey”.

Lo afirmo, consciente de que algunos escritores gastronómicos consideran la olla poderida, podrida o poderosa¹⁵, la receta de cocido o potaje más antigua de España aunque es muy improbable que sea anterior al siglo XVI ¿Con qué legumbre? ¿Con alubias, garbanzos y lentejas? ¿Qué alubias? Olla poderosa de los burgueses de Burgos, con judías carilla (del género *Vigna unguiculata*, las *phaseollus* de griegos y romanos y las judías del latín *iudaeus* que, a su vez está tomado del hebreo *yehudi*, judío), revalorizadas y reincorporadas por los árabes a la cocina castellana con la denominación de

“*al-lubiya*”¹⁶, y una abundancia de carnes que pretendían expresar el poderío del rico hombre que podía permitírselo. Barroquismo, diversidad y poderío caracterizaban a la olla, como expresa Cervantes en el Quijote por boca de Sancho: «...*aquel platonazo que está más adelante avahando*¹⁷ *me parece que es olla podrida, que por la diversidad de cosas que en tales ollas podridas hay, no podré dejar de topar con alguna que me sea de gusto y provecho...*».

DE LOS OVINOS SALVAJES AL LECHAZO ASADO

El origen de la agricultura neolítica en las estepas, se produjo mediante sistemas pastoriles antiguos. El hombre cazador pasa a ser ganadero domesticando las ovejas y cabras que cazaba y se convierte en agricultor, domesticando también las plantas más características y abundantes de las estepas y de las que se alimentan los animales herbívoros que caza: cereales y leguminosas. Con su cultivo, para poder alimentar a sus ovejas y a sí mismo, surge la Agricultura en los territorios esteparios de la región mediterránea.

La Región Vaccea se caracterizó por sus explotaciones ovinas que mantuvieron romanos y visigodos recuperándose rápidamente su explotación durante la Reconquista e incrementándose la especialización ovina de nuestros territorios esteparios a partir de la creación de La Mesta en 1273. Una especialización que ha ido descendiendo constantemente hasta nuestros días, aunque Castilla y León se siga manteniendo como primer productor de España de carne y leche de ovino.

Nuestro mejor producto, el lechazo, fruto de la selección milenaria del resultado del mestizaje de todas las razas de ovino que

pasaron por nuestro territorio: las ovejas negras vacceas, las que trajeron romanos, visigodos y las primitivas merinas de los *beni-merines* bereberes. Churras, castellanas y ojaladas autóctonas derivadas del cruzamiento de las razas primitivas y de su explotación en nuestra estepa productora de escasos pastos y un clima duro y extremo. En todas las regiones frías del mundo, que tienen que pasar un invierno improductivo en vegetales, los humanos de dichos territorios tenían que comerse, a lo largo del invierno, los animales que no podían alimentar con las reservas de alimentos acumuladas.

Seguramente en Castilla y León, los antiguos vacceos, en invierno comenzaban por comerse las ovejas machorras y los carneros improductivos y seguían comiéndose los lechazos para aprovechar la producción lechera de sus madres. Los hallazgos arqueológicos en Pintia nos permiten sugerirlo.

La trashumancia permitió resolver la carencia de pastos pero la excelencia alimentaria del consumo de lechazos ya no se perdió. Una excelencia que fue necesario elaborar con respeto para potenciarla. Por ello, nuestros antepasados no cocieron el lechazo en un caldero porque prefirieron y seguimos prefiriendo dignificarlo con la sencillez y la misma escasez de medios con que elaboraron la sopa de ajo y la olla castellana pero con un atractivo color tostado y un intenso sabor: lo seguimos asando y entreasando¹⁸.

Es muy probable que la excelencia de las carnes del lechazo llevase a nuestros antepasados ganaderos a extender la práctica del infanticidio animal a terneras, cochinillos y palominos hasta convertirla en seña de identidad de nuestra cocina cárnica.

Podríamos afirmar que frente a la gastronomía de la pobreza, representada por la cocina del pan posado, nuestros antepasados desarrollan una gastronomía barroca, representada por la olla podrida, y una gastronomía de la opulencia, representada por los asados y entreasados de lechazo, cochinillo, ternera y palomino.

PALENCIA EN LOS ORÍGENES DE LA COCINA DEL TRIGO, LAS LEGUMBRES Y EL LECHAZO

Los alimentos básicos en la región mediterránea esteparia fueron los cereales, las leguminosas y la carne y la leche de ovejas y cabras¹⁹. Si Castilla y León produce excelentes trigos, las mejores legumbres y los mejores lechazos de España y los sabe transformar con singular perfección en pan, cocidos de legumbres, lechazos asados y queso es, muy probablemente, porque, además de disponer de un medio ecológico idóneo, tiene más recorrido histórico, más años de aprendizaje y mejora de las técnicas de producción y transformación.

En nuestro territorio coincidieron la especie homínida considerada más antigua de Europa, el *Homo antecessor*, descubierto en el yacimiento de la Gran Dolina burgalesa, y muy posteriormente el pueblo prerromano más culto y que mejor supo adaptarse al territorio estepario practicando un sistema agrícola sostenible que les permitió producir excedentes, crecer demográficamente y desarrollar eficazmente otras actividades construyendo ciudades y creando unas eficaces industrias cerámica y textil.

Pallantia e Intercatia fueron las dos ciudades más significadas y poderosas de los vacceos, las que se resistieron con mayor fuerza y perseverancia a la colonización

romana y en las que mantuvieron probablemente durante mayor tiempo su cultura, sus costumbres, su eficaz sistema agrícola y su alimentación. La persistencia de la organización indígena vaccea en Intercatia y Pallantia en el año 2 es señalada por Plinio que indica que fueron ciudades estipendiarias sin naturaleza romana.

Los elogios, con que los autores clásicos, y en particular Diodoro y Orosio, relatan la eficacia del colectivismo agrario vacceo, “cada año reparten los campos para cultivarlos y dan a cada uno, una parte de los frutos obtenidos en común”; de sus producciones excedentarias de trigo; de sus producciones ovinas, con cuya lana desarrollaron una floreciente industria textil confeccionando saga o *sagum*, prenda de vestir de una pieza de un color pardo o negro con mangas y capucha, muy apreciada por los romanos que la convirtieron en valor de cambio, en el pago de tributos de guerra; de sus rápidos caballos, y en particular de las caballerías de sus ciudades Pallantia e Intercatia, que prefirieron a los caballos itálicos y de su avanzada industria cerámica, describen los auténticos orígenes culturales, agrarios y alimentarios de Castilla y León. (Sanz Mínguez, C. y Romero Carnicero, F., 2007)

Pallantia fue, sin duda alguna, la ciudad más importante de la Meseta. Las acciones militares romanas se estrellaron ante sus muros. Pallantia, bajo la Palencia actual, e Intercatia, que se situó en un lugar no conocido de la Tierra de Campos (Villalpando, Aguilar de Campos o Paredes de Nava, muy probablemente este último municipio), siguieron siendo ciudades con cultura vaccea bajo dominio romano. Pallantia siguió siendo la ciudad más importante del interior en la Tarraconensis romana (F.Wattenberg, 1959).

Es de suponer, por todo ello, que Pallantia mantuvo las esencias de la cultura vaccea y, por tanto, sus producciones agrarias y su alimentación, transmitiéndola por encima de las costumbres alimentarias romanas, perdurando y extendiéndose hacia territorios limítrofes y manteniéndose tras la ocupación de visigodos y musulmanes.

Los descubrimientos arqueológicos de la Pintia vaccea lo corroboran y demuestran que, en toda la Región Vaccea que ocupó la parte central de Castilla y León, disponían de hornos, recipientes cerámicos y parrillas de hierro. Sus restos funerarios de huesos de costillas y paletillas de cordero, pinzas y tenazas de hierro, vajillas y vasos cerámicos con restos de vino, explican que, sin duda, elaboraban pan fermentado, potajes omnívoros y asaban ovinos y caprinos. Ningún otro pueblo invasor posterior se adaptó tan genuina y eficazmente a nuestro territorio ni nos dejó una herencia agraria y alimentaria tan semejante a la nuestra actual (Sanz Mínguez, C. y Romero Carnicero, F., 2008).

Porque las costumbres culinarias de los pueblos limítrofes a los vacceos y de los invasores que posteriormente ocuparon la Región Vaccea son muy diferentes de las de los vacceos y de quienes reconquistaron el territorio. La alimentación de los primitivos íberos, descritas por Estrabón en su “Geografía”, se basaban en el consumo de masas elaboradas con bellotas trituradas y cocidas sobre las brasas, carne de macho cabrío asada y una bebida fermentada de cereales que denominaron *zythos*. La cocina popular de los romanos, comedores de papillas, se basaba en sus *pulmentum* de harinas de cereales y leguminosas, coles, habas y frutas, con el *garum* para todo, el aceite de oliva y el vino. El *pulte*, papilla a base de harinas de trigo y mijo con garbanzos y otras legum-

bres cocidas y machacadas eran el fundamento de la alimentación visigoda. Los panes ácimos, las papillas de garbanzos, los escabeches y los arropes eran las principales recetas de los musulmanes.

Son, todas ellas, culturas alimentarias y técnicas culinarias introducidas por los citados pueblos que no dejaron demasiado peso en Castilla y León, porque no hemos mantenido costumbres alimentarias ni recetas semejantes. Fueron los vacceos los que nos dejaron una cultura alimentaria genuina, derivada del propio territorio, de sus características ecológicas y de sus producciones agrícolas y ganaderas más eficaces y de mejor calidad. Una cultura agrícola y alimentaria que admiraron todos los pueblos limítrofes con los que comerciaban (cántabros, turmogos, arévacos y vetones), aprovechándose los vacceos de la gran demanda de sus excelentes trigos.

Es razonable deducir que la cultura vaccea se mantuvo y transmitió a las generaciones futuras, bajo el dominio romano y visigodo y, tras la invasión musulmana, en los refugios de las montañas cántabras.

Así lo expresa García Guinea: *“Desde los comienzos de la Reconquista se apercibe el intento de salir fuera de los montes, es decir, de repoblar las tierras limítrofes de la meseta. La desaparición de las brumas del miedo provoca también el deseo de evadirse de las auténticas brumas naturales de la costa. Hacia el sur está el sol, los campos de trigo (esos que siempre los cántabros envidiaron a los vacceos), y las tierras queridas que hubieron de abandonar en aquellos momentos críticos de la rápida acometividad de los árabes. Una “tierra prometida”, que podía contemplarse desde las cumbres, soleada y rica, a la que siempre los acogi-*

dos de la meseta o sus hijos veían como algo que les pertenecía, que era preciso y urgente reconquistar. El pan acuciaba y aunque en muchas tierras, hasta de la propia costa, sembrarían cereales, el clima no podría en muchas ocasiones darles la sazón suficiente y necesaria. Razones, pues, de variado tipo impulsan a los cristianos de la primera mitad del siglo IX, y quizás algunos años antes, a lanzarse a una política y a una acción repobladora ya directa y continua, hacia las tierras luminosas de los viejos campos góticos” (M.A. García Guinea, 1980).

Los vacceos fueron el pueblo antiguo más culto, que mejor conoció las características ecológicas de Castilla y León y supo desarrollar en ellas los sistemas agrarios más productivos y eficaces para obtener alimentos de calidad. Por ello, podemos afirmar que la agroalimentación y la cocina tradicional de Castilla y León están fundamentadas en productos vacceos y elaboraciones vacceas. Es decir, es muy posible que el pueblo vacceo haya influido más en nuestras producciones más destacadas y en nuestra alimentación, que los pueblos invasores que les siguieron, romanos, visigodos y musulmanes.

EVOLUCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN Y LA GASTRONOMÍA DE CASTILLA Y LEÓN

La irrupción del cerdo en nuestra alimentación es más tardía que el ganado ovino y el vacuno como han demostrado los restos óseos en innumerables excavaciones de origen vacceo y durante la dominación romana y visigoda. Su lenta mejora genética y su escasa productividad, ya que eran necesarios tres años de vida para matar un cerdo de cuarenta kilogramos, y su difícil adapta-

ción al pastoreo y el desplazamiento, es muy probable que fuesen las razones de su tardía incorporación a la producción animal y al consumo alimentario, acompañando al agricultor sedentario en su corral para aprovechar subproductos y sobras. El cerdo y la gallina son los dos únicos animales omnívoros, como el hombre, porque le han acompañado comiendo las sobras de su alimentación y los destríos de su explotación agrícola.

Aunque el jabalí y el cerdo acompañaron a los primitivos íberos que habitaron nuestro territorio y constituyeron parte importante de su alimentación, su domesticación y crianza, y por tanto su consumo habitual, no fueron trascendentes hasta la Edad Media, cuando los agricultores se asientan en un territorio y van surgiendo los núcleos rurales estables.

La presencia de árabes y judíos en España y su expulsión por los Reyes Católicos originó la transformación del cerdo en la frontera cultural y religiosa entre el cristianismo y el islamismo y judaísmo a partir de los últimos años del siglo XV. La matanza del cerdo y la barroca transformación alimentaria de todas sus partes fue, desde entonces en Castilla y León, una auténtica liturgia con carácter de test de conversión y refrendo de devoción cristiana. Ya lo dice el refrán y la afirmación categórica: “más cristianizó el jamón que la Santa Inquisición”.

La incorporación de los productos del cerdo, acompañando a las carnes de ovino o sustituyendo éstas por el vacuno, fue indispensable para diversificar la olla y reafirmar el cristianismo de los comensales. “En casa de cristiano viejo el cocido con tocino añejo”. Un cocido castellano, origen de todos los cocidos que se fueron diversificando por todo el territorio español²⁰.

La prolija y pausada transformación de las carnes del cerdo, despiezado y valorado en sus más pequeñas partes, desde la cabeza con su careta, hocico, papada y orejas hasta el rabo y los pies, con una interminable y prolija enumeración que se perfecciona en los territorios salmantinos del ibérico, emplea procedimientos que se inician con el acecinado, salando las carnes, poniéndolas al humo para que, una vez enjutas, se conserven. De aquellos procedimientos nos han quedado las cecinas de chivo racial y las sutilezas de vacuno y equino, con humo y sin humo, con mucho pimentón o el justo.

Tanto los judíos como, particularmente los musulmanes, hicieron grandes aportaciones a la agricultura y la alimentación ibéricas. Los árabes desarrollaron muy importantes técnicas agrarias en el riego, drenaje y desecación de tierras y en el cultivo de hortalizas, frutales, sobre todo cítricos, y cultivos florales. Una demostración de sus depuradas técnicas hortícolas se refleja en la frase que ha quedado para la posteridad: «una huerta es un tesoro si el que la labra es un moro». Convirtieron España en una potencia mundial de la producción citrícola, crearon industrias, desarrollaron las bases de la repostería industrial, refinaron las costumbres alimenticias y nos legaron las recetas de los escabeches, las alboronías, el alajú, las albóndigas, el arrope, el mazapán, los siropes, etc.

Ambas civilizaciones dejaron una huella de su contacto, porque como es lógico sus culturas, sus costumbres, sus cocinas y su ciencia se reflejaron en nuestra manera de comer, adoptamos parte de sus técnicas y nos enseñaron a utilizar muchas plantas y especias que, en su momento, fueron un signo de refinamiento y dieron unas características a nuestra cocina que todavía se

muestra en muchas de nuestras especialidades culinarias.

Pero en nuestra gastronomía, la de la Castilla y León situada al norte del Duero, su herencia fue escasa. Cabe citar destacadamente los escabeches, palabra cuyo origen etimológico se encuentra en el término “*sikbag*” que pronunciado en lengua árabe sonaba a “*iskebej*” y que en castellano se pronunció inicialmente como “*escabej*” o “*escabeje*” para acabar evolucionando a su denominación actual. Parece ser que la conservación de los alimentos en vinagre tiene un origen árabe persa, ya que, en dicho idioma y territorio, la palabra se interpretaba como “guiso en vinagre”. Tras evolucionar de la maceración y el marinado, que permitían un elemental “cocinado en frío”, el escabeche se desarrolló por la ventaja de conseguir la conservación del producto por su simple inmersión en vinagre puro o ligeramente aguado, con la incorporación de hierbas y especias para aromatizar y mejorar el proceso de conservación.

En la Era de los Descubrimientos comienzan a cambiar los hábitos alimenticios, no sólo por la incorporación de los nuevos alimentos procedentes de América y la diversificación que aportan a la cocina, sino también por la apertura de mares y fronteras a los países europeos, tras la liberación definitiva de la presencia de los musulmanes. El Camino de Santiago potenció la diversidad de la alimentación castellana, más que los nuevos alimentos americanos, que tardaron hasta tres siglos en incorporarse a la alimentación europea.

Porque la incorporación de los alimentos entre diferentes culturas no es fácil ni automática. Todos los alimentos desconocidos sufren un rechazo inicial, salvo por

razones de subsistencia, de las personas más necesitadas o hambrientas. Con frecuencia el rechazo al consumo oculta tabúes, razones morales, tras las que se ocultaron razones sanitarias, como las tradicionalmente atribuidas a la transmisión de enfermedades. De los productos americanos se dificultó la aceptación de la patata, que producía lepra, del maíz, que era el causante de la pelagra, del peyote y el amaranto, que tienen un principio activo alucinógeno. O bien razones económicas, como la dificultad de pastoreo del cerdo en las civilizaciones nómadas, o bélicas, o la prohibición de consumir carne de caballo por su necesidad para los ejércitos. Ha sido una práctica seguida por todas o casi todas las civilizaciones.

España, por su situación geográfica, ha sido un punto crucial en el intercambio mundial de alimentos, no sólo de los productos americanos. También ha sido con frecuencia puerta de entrada de los alimentos originarios de África y de muchos de los procedentes de Asia que siguieron rutas comerciales que terminaban en el extremo occidental del Mediterráneo. Por el Camino de Santiago entraron alimentos y costumbres alimentarias y gastronómicas europeas que dejaron una impronta en los hábitos alimentarios de Castilla y León por la concurrencia de los alimentos y el folclore religioso. Bastaba tirar un cerdo al agua para recuperarlo transformado en pescado, hábil ya para su consumo en tiempo de cuaresma.

La evolución de la alimentación de Castilla y León, particularmente de la mentalidad gastronómica de nuestro pueblo, ha sido muy lenta hasta el último tercio del siglo XX. El cocido, el torrezno en representación de todos los productos del cerdo, y los guisos de despojos y carnes, recocidos y bañados en grasas, acompañaban a un pan exce-

lente y a un vino mediocre. El aprovechamiento de las sobras y la rusticidad en las elaboraciones fundamentadas en el pan, el ajo, la cebolla y el pimentón como ingredientes recurrentes, expresaban la escasa diversidad de los alimentos y la carencia de imaginación aplicada a los procesos culinarios. El pimentón y el humo permitieron transformar los productos del cerdo o incluso el bacalao momificado en tierras de Castilla, en una racial cocina para estómagos privilegiados tallados con los genes del *Homo antecessor*.

En el primer tercio del siglo XX nuestros antepasados consumían 180 kilogramos de pan, 150 litros de vino y 15 kilos de legumbres por persona y año. Su precaria economía no les permitía añadir muchos alimentos más a los garbanzos o los titos y las lentejas, al pan y el vino que producían con gran esfuerzo en un medio duro y hostil. La necesidad de acumular calorías exigía un patrón de consumo energético, alejado de cualquier atisbo hedonístico, emocional o creativo, tanto en la elaboración de los alimentos como en su presentación y consumo.

El castellano del pueblo llano tenía fama de aburrido, triste, enteco y sobrio y el castellano burgués, además de triste y aburrido, vivía temeroso de Dios y atormentado por los curas. Por ello, estaba obligado a considerar la glotonería como algo de mal gusto y sucio, antesala del pecado y de la concupiscencia: un acto que, como el sexo, había que practicar sin filigranas ni imaginación. La mujer con camisón con ojal en el lugar oportuno y el hombre con camiseta de manga larga y calzoncillos hasta los pies, porque los fríos invernales exigían una protección y los criterios religiosos obligaban a estar siempre cubiertos ante el otro. Engen-

drar hijos para el cielo sin placer y comer para evitar el hambre, llenar la andorga y acumular calorías sin disfrute. Todo un manual de la supervivencia más estricta y de la mediocridad más triste.

Tampoco la alta burguesía de Castilla y León, como creadora culinaria o como cliente de restaurante, aportó ni exigió nada a la gastronomía hasta los años 80 del siglo XX. Se entregó a la calidad legitimada de la cocina francesa, con admiración y un cierto complejo de inferioridad, antes y después de la guerra civil. Sus cocineras y las madres burguesas que cocinaban, mezclaban el recetario de la cocina afrancesada de la marquesa de Parabere²¹ con el de la cocina tradicional local y de otras regiones españolas, divulgada por la Sección Femenina en su libro *Cocina Regional*, y el aprendizaje de lo que comían en los banquetes de bodas y celebraciones fundamentadas en una impersonal cocina de hotel.

Para transformarse en Gastronomía la cocina regional ha requerido de tiempo, originalidad, uso de recursos propios y una racionalidad en las formas de preparación, servicio y disfrute compartido de los alimentos que, en muchos casos, es una expresión probada de la cultura de un pueblo, cuyos depositarios son los residentes del territorio. Pero debe también desarrollar una cultura escrita, una literatura divulgativa de sus tradiciones, de su patrimonio alimentario y gastronómico y de su evolución a lo largo del tiempo.

La bibliografía culinaria de Castilla y León es abundante en recetarios locales y provinciales, descripciones repetitivas de alimentos en simplistas presentaciones y relatos de costumbres alimentarias. Pero se ha escrito poco sobre la historia gastronómica

de Castilla y León. Muy poco y superficialmente sobre el Patrimonio Gastronómico de nuestra tierra. Nada sobre cocina palentina.

ALIMENTOS DE CASTILLA Y LEÓN: INFANTICIDIO ANIMAL Y VEGETALES DE ALTURA

Puede que no sea políticamente correcto denominar infanticidio animal al rasgo más característico de los alimentos animales señeros de la Gastronomía de Castilla y León. Sin embargo, es una realidad incuestionable e histórica. En todas las regiones frías del mundo, que tienen que pasar un invierno improductivo en vegetales, los humanos de dichos territorios tenían que comerse, a lo largo del invierno, los animales que no podían alimentar con las reservas de alimentos acumuladas.

Seguramente en Castilla y León, los antiguos vacceos en invierno comenzaban por comerse las ovejas machorras y los carneros improductivos y seguían comiéndose los lechazos para aprovechar la producción lechera de sus madres. Lo mismo hicieron nuestros antepasados que se dedicaron a la producción de ganado vacuno en sierras y montañas. Siguieron con los cochinitillos, cuando las camadas eran de un número excesivo que no podían alimentar sus madres ni cebar ellos. Luego, tras comprobar las delicias y el sabor de los animales más tiernos, construyeron palomares para acoger las palomas bravías y recoger su producción de palominos concentrada y sin excesivos riesgos.

La necesidad se convirtió en costumbre. Sana y deliciosa costumbre mediante la cual, lechazo, cochinitillo, ternera lechal y palomino, se convirtieron en las señas de identidad de nuestra cocina cárnica. Ninguno

de otra región o comunidad autónoma española los produce de tanta calidad ni los sabe transformar y elaborar con semejante destreza culinaria. Por ello, debemos conservar y defender nuestro mayor tesoro gastronómico.

Esta es la razón por la que yo no entiendo que “todo el mundo” se haya olvidado del palomino de Tierra de Campos. La Administración no ha ayudado a los dueños de palomares, para que se mantenga su explotación y no se derrumben y disuelvan, incorporándose a la tierra de la que procedían. Una construcción singular y ejemplo único en el mundo, de arquitectura popular en trance de desaparición, porque su explotación no es económicamente rentable sólo a través del autoconsumo.

Por su parte, el mundo de la hostelería y el periodismo especializado, denominan pichones a los palominos, ignorando que así se denominaron siempre y lo refrenda la literatura, el diccionario y la memoria de los que lo vivimos. Pero sobre todo porque, como pichón no dan la talla, pequeños y renegridos ni se le parecen al sonrosado pichón doméstico y mucho menos a los de origen francés. Ese es precisamente su valor diferencial. Como su producción es escasa, los hosteleros los sustituyen por pichones de cualquier procedencia y los denominan “de Campos”, “bravío”, “de nidial”, enmascarando y vendiendo “gato por liebre” que es lo que siempre han hecho algunos. Nadie defiende el palomino.

Me siento muy solo en nuestra Tierra de Sabor defendiendo palomares, palomas y palominos, porque hasta las palomas se han largado a la ciudad. Se han transformado en urbanitas, imitando a los pobladores del medio rural (no sólo los humanos, también

las cigüeñas, las tórtolas, las palomas torcaes²²). Con la diferencia de que a las palomas zuritas y bravías nadie las quiere en las ciudades y comienzan a ser tan odiadas que han adquirido la denominación de ratas del aire. Urge un plan de recuperación de palomares, palomas y palominos.

Lechazo (de churra, castellana y ojalada y también de assaf estabulada, merina trashumante y sus cruces), palomino (de zurita o bravía), cochinitillo (de ibérico y sus cruces con duroc o cruces de razas blancas) y ternera lechal (extendida su fama a través de la avileña pero cada sierra o montaña tiene su raza autóctona y sus cruces mejorantes)²³. Son los valores concretos de nuestra cocina cárnica infanticida.

El viejo prestigio alcanzado desde tiempo inmemorial por algunos productos no siempre está justificado científicamente. El ejemplo de la carne es muy relevante. Por experiencia vivida, en análisis sensoriales estandarizados, con catas ciegas de diversas carnes, no suelen encontrarse diferencias significativas entre la carne de una ternera con D.O., I.G.P. o M.G. de una raza autóctona y la carne de otra ternera de cualquier otra raza autóctona de Castilla y León y de sus cruces industriales con razas cárnicas mejorantes. Está demostrado que la edad del animal y su crianza, es decir, los pastos naturales, el medio ambiente y el manejo, deciden más la calidad de la carne que la raza. El proceso de transformación culinaria consume la indiferenciación porque es más determinante que cualquier identificación visual en crudo²⁴.

En los alimentos vegetales, nuestra gastronomía no ha sabido defender la singularidad excepcional de nuestros productos y

recetas, de los que se han aprovechado otras provincias y territorios españoles.

Si destacamos, especialmente, en una producción vegetal, es en legumbres singulares y de calidad, adecuadamente protegidas bajo figuras de calidad. Castilla y León posee unas excelentes legumbres secas: los mejores garbanzos y lentejas de España, cultivados desde al menos el siglo I antes de Cristo, y numerosas variedades de alubias o judías excelentes, que se diversificaron, a través de su cultivo, sucesivos cruzamientos y evolución adaptativa, en la enorme variedad de nuestros medios ecológicos, tras su introducción desde América en el siglo XVI.

En Castilla y León fuimos pioneros en el cultivo y diversificación de las variedades de legumbres, en su adaptación a nuestro territorio y, por lo tanto, también en el rico recetario de sus elaboraciones. Seguimos siendo el territorio de Europa con mayor número de legumbres singulares y excepcionales protegidas por Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP) y Marcas de Garantía (MG)²⁵.

En hortalizas frescas tampoco hemos sabido nunca aprovechar la excepcional calidad de su producción en altura, ni nuestras cocineras han realizado demasiadas recetas reseñables (exceptuamos, en Palencia, los guisantes, la menestra palentina, las patatas a la importancia y algunas recetas más recientes, con cebolla de Palenzuela, pimientos de Torquemada y nabos de Monzón) y su elaboración se limitó a la simplificación de su consumo en crudo o del hervido con un somero aderezo, quizá porque, para respetar la calidad del producto le bastaba tan ligero tratamiento, o bien por falta de imaginación o porque siempre valoramos

las hortalizas como ración de volumen barata o como acompañamiento de productos cárnicos con más enjundia y energía.

Si exceptuamos la patata, de la que somos los primeros productores de España, que producimos de excelente calidad, tanto para consumo humano como para simiente, ya que nuestros territorios de montaña de Palencia y Burgos están autorizados para producirla.

En Castilla y León, no hemos sabido explotar la elevada calidad de nuestras hortalizas, fundamentada en unas variedades adaptadas a su producción de altura y con unas características organolépticas excepcionales. Su cultivo a más de 700 metros de altitud (que es lo que significa “producción de altura”) origina un crecimiento más lento y, consiguientemente, una concentración de aromas y sabores y una textura y consistencia que determinan una calidad excepcional, muy destacable frente a los productos hortalizas procedentes de zonas más cálidas.

Y esta calidad no la hemos puesto nunca en valor, no la hemos defendido ni ensalzado a ningún nivel. Incluso aunque, en algún caso, las protejamos con denominación de origen o indicación geográfica protegida, no hemos promovido el incremento de sus producciones para ampliar su ámbito de comercialización y consumo. Nos lo comemos en casa y no incrementamos, como podríamos, la producción hortaliza y el elevado valor añadido que permitiría crear puestos de trabajo y retener población en el medio rural, particularmente si se transforman en el propio territorio rural.

Nuestra administración autonómica no ha defendido, promovido o divulgado dicha calidad diferencial de nuestras hortalizas destacando su rasgo más diferenciador, en el

país líder en producción de hortalizas de clima cálido, para producir excepcionales hortalizas²⁶ de altura de clima frío en cultivo extensivo: zanahorias, achicoria para endivias, remolacha de mesa, maíz dulce (en el Carracillo), puerros (en Sahagún, el Carracillo o cualquier otro territorio), cebollas (en Palenzuela y la ribera del Arlanza), ajos (en Portillo, la Guareña, Vallelado y muchos otros municipios), lechugas (en Medina de Pomar, Frías y su entorno), guisantes (en Palencia y todas las riberas del Carrión, el Pisuerga y el Duero), espárragos (en Tudela de Duero, varios municipios de Segovia, Toro o Fuentesaúco), pimientos morrones (en el Bierzo, Fresno, Benavente y Torquemada), tomates (en Mansilla de las Mulas y otros muchos lugares), cardo en Ágreda, coles, destacando nuestra genuina berza “asa de cántaro”, y acelgas excepcionales en pleno invierno en cualquier vega. Podemos defender igualmente la calidad de nuestras frutas de altura de las Caderechas, Covarrubias, El Bierzo, diversos municipios de Ávila y Salamanca etc.

Es quizá el momento idóneo para defender y divulgar nuestras Hortalizas de Altura de forma conjunta (y no individualizadamente como se pretende con una Marca de Garantía para la patata) a través de la marca colectiva “Tierra de Sabor”, que se ha demostrado muy eficaz en la divulgación y defensa de productos de gran consumo como “Leche Tierra de Sabor” y “Lechazo de Castilla y León”.

NOTAS

¹ El primitivo territorio de la Región Vaccea, de acuerdo con Federico Wattenberg, situado al norte del Duero, coincidente con los antiguos Campos Góticos, comprende el territorio estepario actualmente distribuido entre cinco provincias y formado por la mitad sur de Palencia, mitad norte de Valladolid, suroeste de Burgos, sureste de León y este de Zamora. Fundamentalmente las comarcas esteparias de Tierra de Campos y el Cerrato Castellano.

² Ver, en mi libro “Los Titarros. El cultivo de *Lathyrus* en Castilla y León”, las referencias de autores como W.R. Aykroyd, J. Doughy, A. do Paco, M. Kislev, Ph. Marival, M. Hopf.

³ El gran escritor y gastrónomo Manuel Vázquez Montalbán en su enciclopedia gastronómica Carvalho Gastronómico agrupa, en uno de sus libros, las comunidades autónomas de Castilla y León, Castilla La Mancha, Madrid, Aragón, La Rioja y Navarra, bajo el paraguas común de “la cocina de la harina y el cordero”. Cualquier criterio de clasificación puede ser arbitrario, pero el que propongo se anticipa en la historia y aporta argumentos más concretos en lo relativo a las producciones primarias específicas y propias de ambas Castillas. Considero que Madrid es manchega y la Rioja castellana vieja en sus orígenes e ignoro, a efectos alimentarios y gastronómicos históricos, su independencia autonómica actual.

⁴ “El trozo de pan es el testigo mano a mano en la carrera de la humanidad hacia la civilización” (José Carlos Capel. 1996). “La comensalidad, la mesa en común, y el pan compartido, con los alimentos y el vino, han trazado el camino de la civilización humana” (Josep Plá, 1981).

⁵ Como dice el viejo refrán, “*para sopas no hay pan duro*”, pero yo añadiría “...*y para migas tampoco*”.

⁶ En el Recetario de la Cocina Popular de Castilla y León (2009) aparecen 68 recetas de migas, 22 de gachas y ninguna de galianos recogidas la mayor parte en pueblos de la provincia de Soria.

⁷ Orígenes en Ávila y Segovia, como indica la toponimia de sus poblaciones: Segoviela, Pedraza de la Sierra, Cuéllar de la Sierra, Sepúlveda de la Sierra, Arévalo de la Sierra, Aylloncillo.

⁸ Algún medievalista me corregiría afirmando que se han encontrado restos funerarios que confirman lo contrario. Lo que nos permitiría también afirmar que

pudo mantenerse la primitiva cultura agraria y alimentaria vaccea durante la dominación musulmana, en los territorios de la Vieja Castilla.

⁹ En ambas comarcas se encontraban los primeros castillos que constituyeron la línea de defensa en la frontera del norte del Duero, construida por Alfonso III: Sahagún (año 880), Simancas y Toro (890), Zamora y Baltanás (893), Dueñas (899).

¹⁰ Colón descubrió, en su primer viaje a América, el uso como conservante y condimento del ají, que los indios caribeños utilizaban en todos sus platos. El padre Bartolomé de las Casas, en la transcripción del diario de a bordo de Colón, el día 15 de enero de 1493, escribe: “*También hay mucho ají, que es su pimienta, della que vale más que pimienta, y toda la gente no come sin ella, que la halla muy sana; qué-danse cargar cincuenta carabelas cada año en aque-lla Española*”. Colón supuso que había encontrado la isla de las especias, que era su meta, y el pimienta se comenzó a usar de inmediato en sustitución de la carísima pimienta. Buena prueba de ello es que, nada más llegar a España les dio a probar ají a los Reyes Católicos, como relata López de Gomara en su “Historia General de las Indias”: “*Probaron el ají, especia de los indios, que les quemó la lengua*”.

Lo explica más eficazmente el historiador e hispanista francés Pierre Chaunu en su tesis doctoral y libro “*Seville et l’Atlantique 1504-1659*” afirma que entre los años 1569 y 1590 se importaron de América entre 12 y 50 navíos anuales de ají y guindillas.

Los historiadores suponen que el pimentón (pimientos secos) apareció en la cocina española en la vega de Plasencia recién llegado de América. Pero es probable que el primer pimentón se obtuviese en la comarca de la Vera (Cáceres) a partir de pimientos introducidos en el siglo XVI por monjes jerónimos del Monasterio de Yuste. Monjes jerónimos llevaron al Monasterio de La Ñora en Murcia pimientos rojos tipo bola en la misma época. Quevedo menciona negros chorizos en 1624, lo que retrasa el uso del pimentón en la conservación de los embutidos a unos años después. En tratados botánicos de 1640 se cita: “*se cultivan con gran diligencia en Castilla, no sólo los jardineros, sino las mujeres, en macetas que colocan en los balcones, para usarlos todo el año, ya sea frescos o secos, en salsas o en vez de pimienta*”.

¹¹ La segunda historia del pimentón tiene una excepcional referencia palentina. En Villalcázar de Sirga se conserva en perfecto estado un sarcófago policromado del siglo XIII, de Inés Roríguez Girón, segunda esposa del infante Felipe, hermano de

Alfonso X el Sabio. Lleva en una mano una panela, blasón de los Pimentel. En algunas ocasiones la panela o corazón se ha asociado con un pimiento rojo por la similitud con el apellido. Una interpretación absurda porque, en el siglo XIII, faltaban tres siglos para descubrir América y que el pimiento se transformase en pimentón. En el diccionario de los apellidos reza que el apellido Pimentel es sefardí y su significado es “campo de Pimenta”, que explica y elimina el absurdo bulo que, divulgado por internet, se ha transformado en verdad histórica.

En Hungría tienen también otra historia semejante de su paprika, cuyo origen sitúan en Oriente y muy anterior al primer viaje de Colón a América. Algunos investigadores consideran que existían variedades de *Capsicum* de las que se obtenía pigmento en la antigua Grecia y Roma y se utilizó en diversas cocinas, incluida la española. Porque también se afirma que en el “*Llibre de sent sovi*”, publicado en Barcelona en 1344, y en el “*Libre del coch*” de Ruperto de Nola, escrito en catalán a principios del siglo XV y traducido al castellano en 1520, se describe un *pebre negre* (pimienta negra), *pebre blanc* (pimienta blanca) y *pebre vermell* (pimienta roja y no pimentón), que eran las especias por excelencia.

¹² Del estudio de los restos de semillas, granos y frutos recuperados carbonizados en diversos yacimientos vacceos, el cereal más abundante y representativo es el trigo, tanto desnudo (*Triticum aestivum/durum*) como vestido (*T. monococcum/dicocum*), en menor proporción la cebada vestida (*Hordeum vulgare*), el mijo (*Panicum miliaceum*) y como única leguminosa las habas (*Vicia faba*). La gran riqueza del territorio en leguminosas autóctonas me permite sugerir su recolección silvestre para mejorar los contenidos de los cocidos omnívoros.

¹³ Es una convicción refrendada, hace unos 28 años, por Mocherdai Kislev, arqueólogo botánico israelita de la Universidad de Bar-Ilan en Ramat Gan (distrito de Tel Aviv), que vino a Baltanás a conocer los cultivos de *Lathyrus sativus* y *Lathyrus cicera* de mis campos de ensayo, y llevarse muestras de sus semillas, para poderlas comparar con las semillas carbonizadas que aparecían en numerosos yacimientos arqueológicos, situados en Israel y países próximos del Creciente Fértil. Durante ese viaje visitamos campos de cultivos y hablamos con veteranos agricultores porque el Dr. Kislev deseaba comprobar, entrevistando a ancianos, si el titarro (*Lathyrus cicera*) se había utilizado para consumo humano. Llegamos a Vallespinoso de Aguilar y pregunté a la abue-

la de 89 años de la familia Alcalde (cultivadores de titarros cuya variedad local había incorporado a mi banco de germoplasma el año anterior) si ella o sus antepasados habían comido titarros alguna vez. Tras responder asombrada “¿cómo los íbamos a comer, si eran alimentos para las bestias!”, añadió “sólo comíamos titos cuando no había otra legumbre y separábamos los que tenían el culo negro para el ganado”. Le pregunté a continuación si sólo comían titos totalmente blancos y me respondió, “claro, porque dan el mejor caldo y son más blandos”. Sus respuestas nos demostraban el idóneo criterio de selección de la semilla de almortas, utilizado “desde siempre” por los agricultores palentinos. Mis explicaciones adicionales consiguieron convencer a Mocherdai Kislev que los titos totalmente blancos utilizados para consumo humano en Palencia eran los *Lathyrus sativus* más evolucionados y de mejor calidad del mundo, por su utilización y mejora, consumidos enteros, durante miles de años.

¹⁴ Los cartagineses introdujeron los garbanzos en Qart Hadasht (Carthago Nova –actual Cartagena– tras la dominación romana en el año 209 a.C.) a partir de su creación en el 227 a.C. por Asdrúbal el Bello, desde donde se extendió su cultivo rápidamente por toda la península ibérica. En el siglo VII a.C. ya se comían garbanzos y lentejas en forma de sopa en Pompeya y se almacenaban en ánforas para la exportación a todo el imperio. Los romanos contribuyeron a la extensión del cultivo de todas las leguminosas y debieron promover decisivamente su consumo, aunque fuesen comedores de papillas, en la evolución de los cocidos y potajes de legumbres.

¹⁵ Olla podrida es una denominación de discutido significado. He optado por el de podrida por poderosa, no solo por el comentario de Sancho sobre la riqueza de los contenidos de la olla, sino por la identificación que numerosos escritores gastronómicos expresan entre ambos adjetivos, prefiriéndolo antes que la segunda significación de podrida por descompuesta o deshecha de tanto cocer, debido a la costumbre de mantener en la olla los restos del día y de días pasados, añadiendo nuevos ingredientes y volviendo a cocer todo el conjunto.

¹⁶ *Al-lubiya* en árabe y *lubeya* en persa era la denominación empleada para referirse a diversas especies de “alubias” del género *Vigna* y, probablemente también, del género *Dolichos*, ambos de origen africano y asiático, que trajeron los árabes a Hispania. En el siglo XI Abū'l-Jayr al-Isbīlī, botánico y agrónomo andaluz nacido en Sevilla, autor del libro “Sostén del médico para el conocimiento de las

plantas, utilizable por toda persona inteligente”, indica que conoció once variedades de al-lubiya. De todas aquéllas especies sólo han permanecido en España las alubias de ombligo, judías de careta, carilla, carica o caricos, *Vigna unguiculata*, y existen evidencias de su consumo ancestral y permanente hasta la actualidad. A partir del descubrimiento de América, la importación de alubias del género *Phaseolus*, de gran diversidad, mejor calidad y más productivas que las judías de careta, acabó desplazando las variedades del género *Vigna* de la mayor parte de los territorios de Castilla y León. Las alubias rojas de Ibeas son *Phaseolus vulgaris* evolucionadas a partir de su introducción en el siglo XVII.

¹⁷ Avahar es un verbo arcaico en el lenguaje actual, que se ha mantenido en la gastronomía palentina para denominar a una de sus recetas más genuinas: las sopas avahadas.

¹⁸ Las cocineras y panaderos, que descubrieron los excepcionales efectos cualitativos que se producían en los alimentos a través de las reacciones de pardeamiento y caramelización o reacciones de Maillard, fueron los artífices de nuestra cocina más genuina. Sus aromas y sabores dignificaron nuestros mejores productos y recetas: las sopas avahadas al horno, el lechazo asado y los entreasados de lechazo, palomino, gallo de corral o cualquier otro alimento animal o pieza de carne.

¹⁹ Siguen siendo la principal producción primaria del territorio estepario de Castilla y León, los productos alimentarios transformados en los que se fundamenta nuestra gastronomía y de los que nos sentimos más orgullosos.

²⁰ Denominar madrileño al cocido castellano, por el exitoso cocido del restaurante de origen francés Lhardy y la canción de Pepe Blanco “Cocido madrileño”, es una popular afrenta histórica contra nuestro patrimonio gastronómico. Porque la olla castellana está presente en el origen de nuestra historia y, a partir de ella, se desarrollaron y diversificaron el resto de las ollas y cocidos de toda España y de los países en que se divulgó nuestra alimentación y nuestra cultura gastronómica.

²¹ María Mestayer de Echagüe, nacida en 1879 en la sede del consulado de Francia en Bilbao, hija del cónsul francés Eugenio Mestayer y de la también francesa María Jaquet, se casó con el abogado donostiarra Ramón Echagüe y Churruca, sobrino del conde de Motrico. Perteneció, por tanto, a la alta sociedad, en unos años en que no estaba bien visto que una señora demostrara tanta afición a los fogos

nes y se relacionara con profesionales del gremio. Su libro “La cocina completa”, publicado en Madrid en 1933, representa un hito trascendental, entre las escasas referencias bibliográficas, sobre la alta cocina burguesa en España. Fue pionera por su estilo didáctico, inusual en los libros de cocina, y por la divulgación popular de la alta cocina francesa, influenciada por los cocineros galos Auguste Escoffier y Jules Gouffé, pero dando su protagonismo al recetario español, con el asesoramiento del gran cocinero Teodoro Bardají, con quien mantuvo una estrecha amistad. No fue marquesa de Parabere, parece que el título perteneció a un primo de su marido.

²² La I.G.P. Lechazo de Castilla y León reúne las tres razas autóctonas y la Marca de Garantía Lechazo de la Meseta Castellano-leonesa las autóctonas y también merina, assaf, y sus cruces.

²³ “Ternera de Avila” no es sólo una carne de ternera de raza avileña, es desde hace muchos años un concepto de producto que se ha extendido por toda España para referirse a la carne de ternera lechal, proceda de donde proceda y sea de la raza que sea. El prestigio de la calidad y singularidad de muchos productos de Castilla y León ha provocado la creación de una tipología concreta y que, en los restaurantes de toda España, se ofrezcan productos y platos de cualquier origen pero enmascarados bajo la denominación de nuestra tierra.

²⁴ En las numerosas catas de lechazos asados de las razas churra, castellana y ojalada que precedieron a la constitución de la Indicación Geográfica Protegida Lechazo de Castilla y León, los expertos catadores convocados fueron incapaces de identificar cuál era la raza que proporcionaba el mejor lechazo asado. Un resultado muy lógico, que no esperaban, porque el tratamiento culinario es más determinante, en una cata visual, olfativa y gustativa, del aspecto del cuarto asado, de sus aromas y sabores, que la raza, su alimentación y manejo. El reciente y controvertido intento de incorporación de los lechazos de assaf estabulada a la IGP no utilizó dicho procedimiento (por fortuna) y se concretó en una nueva Marca de Garantía Lechazo de la Meseta Castellano-Leonesa que propicia la confusión, porque incluye también las razas assaf, merina y sus cruces con las tres razas autóctonas. Ambas figuras de calidad están amparadas por Tierra de Sabor.

²⁵ IGP de Lenteja de la Armuña, Lenteja pardina de Tierra de Campos, Garbanzo de Fuentesauco, Judías del Barco de Ávila, Alubias de León y La Bañeza y MG Garbanzo Pedrosillano y Judión de la

Granja. Pero sin protección, por su reducida producción, se mantienen no menos excelentes Alubias de Saldaña, Ibeas de Juarros, El Burgo de Osma; Judiones de Sanabria; Garbanzos de Tierra de Campos, de Valseca y garbanzo maragato o de pico pardal.

²⁶ La propuesta de Indicación Geográfica Protegida "Hortícolas de Altura de Castilla y León" la planteamos por primera vez en un proyecto sobre Hortícolas de 4ª y 5ª Gama, desarrollado en el Centro Tecnológico ITAGRA y financiado por la Consejería de Agricultura y Ganadería de la Junta de Castilla y León. Las conclusiones del proyecto, que incluían la propuesta de la I.G.P., se presentaron en unas Jornadas Técnicas celebradas en la primavera de 1998.

BIBLIOGRAFÍA

- AYKROYD, W.R. y J. DOUGHTY. *Las leguminosas en la nutrición humana*. FAO. Roma, 1982.
- BENAVIDES-BARAJAS, L. *La cocina del Imperio Romano*. Ediciones Dulcinea. Granada, 2000.
- CAPEL, J.C., *Homenaje a la tortilla de patata*. Editorial Planeta. Barcelona, 2005.
- CORDÓN, F., *Cocinar hizo al hombre*. Tusquets Editores. Barcelona, 1999.
- CUNQUEIRO, A., *La cocina cristiana de Occidente*. Tusquets Editores. Barcelona, 1999.
- CAVALLI SFORZA, L.L., *La evolución de la cultura*. Editorial Anagrama, S.A. Barcelona, 2007.
- CIDÓN, C. D., *Legumbres. Las semillas mágicas*.
- CONTRERAS, J. y GRACIA, M., *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Editorial Ariel, S.A., Barcelona, 2005.
- DELGADO, C., *Diccionario de Gastronomía*. Ediciones Altaya. Barcelona, 1997.
- FRANCO JUBETE, F., *Los titarros. El cultivo de Lathyrus en Castilla y León*. Consejería de Agricultura y Ganadería. Junta de Castilla y León. Valladolid, 1991.
- FRANCO JUBETE, F. y ALONSO RAMÍREZ, F., *Guía Gastronómica de Palencia*. Diputación de Palencia, 2003.
- FRANCO JUBETE, F., *Cultura Vitivinícola del Cerrato Castellano*. Itagra C.T. Palencia, 2005.
- GARCÍA GUINEA, M.A. *Cantabria origen de Castilla. Castilla como necesidad*. Colección Biblioteca de promoción del pueblo nº 100. Edita Zero Zyx S.A. Madrid, 1980.
- JÁUREGUI, J. A., *Cerebro y emociones*. Ediciones Maeva. Madrid, 1998.
- JUNTA DE CASTILLA Y LEÓN. *Recetario de la Cocina Popular de Castilla y León*. Consejería de Cultura y Turismo. 2009.
- LUJÁN, N. y PERUCHO, J., *El libro de la cocina española*. Ediciones Danae. Baecelona, 1970.
- MARTÍNEZ, M.M., *Historia de la Gastronomía española*. Ediciones Altaya. Barcelona, 1998
- MESTAYER DE ECHAGÜE, M. *La cocina completa*. Espasa-Calpe. Madrid, 2010.
- McGEE, Harold, *La cocina y los alimentos*. Círculo de Lectores. Barcelona, 2007.
- MURO, A., *El Practicón*. Ediciones Poniente. Madrid, 1982.
- PARDO BAZÁN, E. *La cocina española antigua*. Editorial Poniente. Madrid, 1981.
- PARDO BAZÁN, E. *La cocina española moderna*. Editorial MAXTOR. Valladolid, 1980.
- PLÁ, J., *Lo que hemos comido*. Ediciones Destino. Barcelona, 2005.
- ROMERO CARNICERO, F. y SANZ MÍNGUEZ, C., "Los vacceos. Un pueblo en los albores de la historia", en J. VALDEÓN (Dir.), *Historia de Valladolid*, pp. 23-37. Ámbito Ediciones. Valladolid, 1997.
- SAGASTIZÁBAL, J., *Cocina monacal*. Hermanas Clarisas. Editorial Planeta. Barcelona, 1995.
- SANCHEZ MORENO, E., *La agricultura vaccea: ¿un topos literario? Ensayo de valoración*. Departamento de Historia Antigua. Universidad Autónoma de Madrid.
- SANZ MÍNGUEZ, C. y MARTÍN VALLS, R., "Los Vacceos", en ALMAGRO GORBEA, M. (Com.), *Catálogo de la exposición Celtas y Vettones*, Ávila 2001, pp. 314-325.
- SANZ MINGUEZ, C. y ROMERO CARNICERO, F., "Nuestros ancestros los vacceos", en Carlos Sanz Mínguez y Fernando Romero Carnicero (dirs.), *Vacceas Anuario 2007*, Centro de Estudios Vacceos "Federico Wattenberg", Universidad de Valladolid, Valladolid, 2008.
- SANZ MINGUEZ, C. y ROMERO CARNICERO, F. (eds.), *El vino y el banquete en la Europa prerromana*, Vaccea Monografías, 2. Centro de Estu-

dios Vacceos “Federico Wattenberg” de la Universidad de Valladolid, Valladolid, 2009.

- SANZ MÍNGUEZ, C., ROMERO CARNICERO, F., GORRIZ GAÑÁN, C. y DE PABLO MARTÍNEZ, R., *El vino y el banquete en la Ribera del Duero durante la Protohistoria*. Vaccea Monografías, 3. Universidad de Valladolid, Valladolid, 2009.
- SECCIÓN FEMENINA DEL MOVIMIENTO. *Cocina regional española. Recetario*. 5ª edición. Delegación Nacional de la Sección Femenina del Movimiento. Editorial Almena. Madrid, 1976.
- VÁZQUEZ MONTALBÁN, M., *Contra los gourmets*. Muchnik Editores. Barcelona, 1990.
- VÁZQUEZ MONTALBÁN, M., *La cocina de la harina y el cordero*. Ediciones B. Barcelona, 2002.
- WATTENBERG, F., La Región Vaccea. Celtiberismo y romanización en la cuenca media del Duero, *Bibliotheca Praehistorica Hispana*, vol. II, Madrid, 1959.