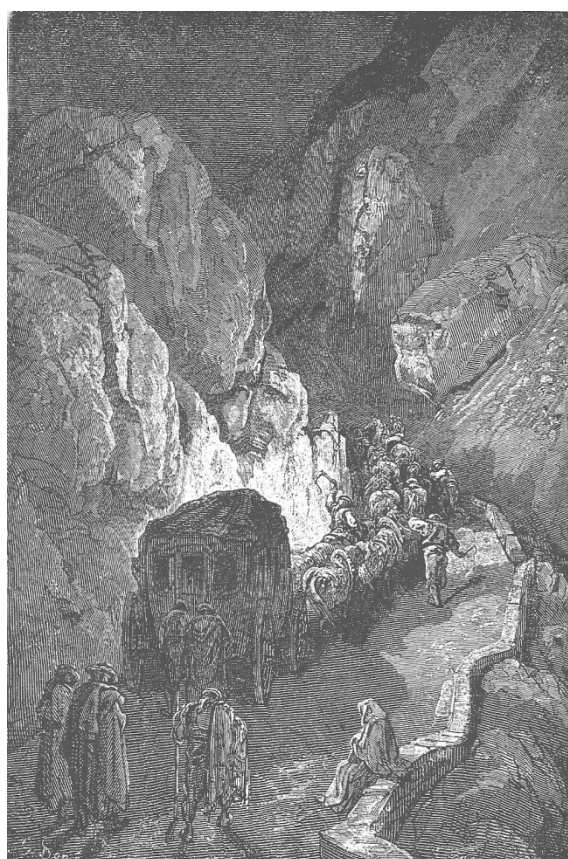




I Congreso Virtual sobre Historia de la Caminería

Del 15 al 30 de Septiembre de 2013



La caminería y su cocina

Bernardo Jurado Gómez

LA CAMINERÍA Y SU COCINA

Bernardo Jurado Gómez.

La Junta Directiva de la Asociación de la Orden de la Caminería de la Cerradura, me ha pedido que hiciera un pequeño artículo sobre la cocina en la Caminería. Al no existir ningún trabajo al respecto, o al menos yo no lo conozco, al principio tuve ciertas dificultades, pero buscando en mi biblioteca, he podido encontrar algunos libros que me han dado información sobre el tema, cuya lectura recomiendo.

Hace 80.000 años, nuestro ancestro más cercano al hombre, el *Homo Sapiens* inició un proceso de dispersión que lo llevó a ocupar todos los continentes, impulsado por su sistema de alimentación, a base de la recolección de vegetales, la caza y la pesca, hasta que desarrolló las técnicas necesarias para el nacimiento de la Agricultura, y la domesticación de animales que dio origen a una incipiente Ganadería.

Esto hizo que el hombre se hiciera sedentario y surgieran los primeros poblados, la mayor de las veces cercanos a ríos o fuentes que proporcionarían el agua necesaria para beber las personas y animales, para la cocción, el lavado, los regadíos, etc.

El uso de los utensilios de hierro, mejoró considerablemente el rendimiento del cultivo de la tierra, dando cosechas mucho más abundantes. En tierras menos fértiles se desarrolló la cría de animales.

Los excedentes procedentes de la Agricultura y la Ganadería, llevó a la necesidad de construir grandes graneros, de forma ovalada, excavados en la roca y recubiertos de arcilla, para impermeabilizarlos y proteger al grano del aire e impedir la natural fermentación. También se construyeron almacenes con muros de piedra, para colocar de manera elevada los sacos, hechos de fibra vegetal, que contenían cereales y leguminosas y así proteger a estos alimentos, tanto de la humedad, como de los roedores.

Como consecuencia del almacenamiento de alimentos, la cerámica evolucionó considerablemente gracias al uso del torno de alfarero introducido por los fenicios, produciéndose grandes tinajas, vasijas y ánforas que guardarán el vino, el aceite, el agua y cereales, debidamente sellados para impedir que los alimentos se echaran a perder.

Paralelo a todo esto, va a surgir otro elemento importantísimo, como es la conservación de los alimentos, técnicas que surgieron ya en la Prehistoria y que fueron evolucionando a lo largo del tiempo, poniéndose en práctica hasta nuestros días y superadas solamente con la aparición del frío industrial.

Son varios los elementos que intervienen en la descomposición de los alimentos, siendo unos físicos y otros químicos. No vamos a entrar demasiado en el tema, pero si tener en cuenta varios factores, como por ejemplo, un dato que me ha llamado la atención, y es que por cada 10° C, se dobla la actividad química y enzimática, acelerándose los procesos naturales de descomposición. La humedad, el aire y la luz son otros elementos que intervienen en la alteración de los alimentos.

En cuanto a los agentes alterantes de los alimentos de tipo biológico, se encuentran los enzimáticos; los parásitos (insectos y roedores); y los microorganismos (bacterias, mohos y levaduras).

El hombre ha evitado que puedan producirse dichas alteraciones, con distintos métodos de conservación, como el frío natural, usado desde la Prehistoria, ya que un descenso de la temperatura produce un retraso en los cambios de los alimentos almacenados.

Al calor lo podemos considerar como uno de los primeros sistemas de conservación, como la cocción, el asado y el horneado, y más recientemente, la pasteurización y la esterilización.

La eliminación de agua de los alimentos previene el desarrollo de microorganismos y evita los cambios enzimáticos, debidos a la muerte del organismo. El asoleado, la evaporación y la deshidratación son las técnicas que reducen la cantidad de agua, y por tanto, previenen la descomposición de los alimentos, por periodos más o menos prolongados.

La fermentación es un proceso que surge de manera espontánea y esporádica, que la humanidad aprendió a controlar, para la elaboración de bebidas fermentadas (vino, cerveza, hidromiel, etc.) más duraderas y agradables de tomar.

Otra técnica, que podríamos considerar de las más antiguas, es el ahumado, pues el humo posee diversos componentes que actúan como protectores antimicrobianos. La sal, con el efecto combinado de reducción de la actividad del agua, como en salmueras y salazones, usado desde la Antigüedad. El vinagre para la elaboración de encurtidos, la miel y el azúcar; las grasas animales y el aceite de oliva; el alcohol y la adición de especias, serán los métodos más utilizados para la conservación y transformación de los alimentos.

Ya hemos visto como el hombre consigue excedentes de alimentos, como los almacena y como desarrolla técnicas para su conservación. El siguiente paso

es una consecuencia lógica y es la aparición de un comercio de intercambio, entre los pueblos vecinos que tenían otros productos de los que carecían y viceversa, surgiendo una necesidad que está directamente relacionada con el tema que nos ocupa, y que es el trazado de caminos que unieran unos poblados con otros, naciendo la figura del comerciante y los oficios de arriero y carretero.

El comercio se desarrolló extraordinariamente con los fenicios, los griegos y los cartagineses que utilizaron otras vías, en estos casos, las marítimas.

La red de caminos deberían ser bastantes precarias, hasta la llegada de los romanos que con la construcción de calzadas y puentes, unieron las principales ciudades de Hispania con la capital del Imperio.

Desde la Antigüedad, pasando por la Edad Media, hasta el siglo XIX, las calzadas romanas se ampliaron con caminos reales y vías pecuarias, que se vieron transitadas por innumerables viajeros, mercaderes, comerciantes, arrieros, pastores, agricultores y artesanos, sin olvidar los movimientos de tropas en tiempos de guerra.

Rápidamente se vio el negocio y surgieron los establecimientos que atendieran el trasiego de personas, con distintas denominaciones como ventas, posadas, albergues, fondas, tabernas y alguna más.

Las ventas se construyen en los caminos y descampados, proporcionando a los viajeros un lugar en el que reponer fuerzas y abastecerse de todo lo necesario para proseguir viaje. Las ventas tenían, por lo general, un patio central con soportales, corrales y alguna huerta, además de cuadra para las cabalgaduras que transportaban las mercancías y a los viajeros. El pajar era básico para los animales, incluso para los caminantes con menos medios económicos, pues los dormitorios individuales escaseaban y el alojamiento estaría desprovisto de lujos. El pozo o fuente de agua tenían una función fundamental. En el interior, una gran sala en la que los viajeros podían comer y beber, charlar e incluso jugar a juegos de azar, como naipes y dados lo que con bastante frecuencia provocaba peleas y broncas. Otra estancia importantísima era la cocina con la lumbre y próxima la despensa y la bodega. Si la venta estaba situada en una zona muy transitada, solía tener una tienda en la que se podía comprar, desde productos de la matanza, al recurrente queso, vino, pan y otros artículos que el viajero pudiera necesitar.

La propiedad de las ventas era variada, podía ser señorial, municipal o de simples particulares que las arrendaban por periodos pactados de dos o tres años, a venteros y venteras que los regentaban. Las ventas suponían muy buenos ingresos para los propietarios, que estaban autorizados a cobrar precios más elevados en pan, vino y carne, especialmente, que otros comercios dedicados a la venta de alimentos.

La diferencia entre venta y posada, es una cuestión de localización, es decir, que **las posadas** se ubicaban a la entrada de las villas o ciudades, al contrario de las ventas que estaban en los caminos, alejadas de las concentraciones urbanas, siendo los servicios que prestaban los mismos: alojamiento de personas, comidas y bebidas; y el cuidado de las cabalgaduras en cuadras y establos.

Las tabernas que proliferaron desde la Antigüedad, normalmente, se establecían en el interior de los pueblos, villas y ciudades, prestando los servicios de las ventas, a excepción del alojamiento, en edificios de menores dimensiones que posadas y ventas.

El Quijote es una fuente excepcional sobre las ventas que jalonaban los caminos de La Mancha y que algunas todavía hoy existen, como la de Puerto Lápice. En la descripción que Cervantes hace de las ventas, no todas salen bien paradas, unas veces por la escasa comida ,otras por la deplorable higiene y las más de las veces por el ambiente de riñas y gritos entre carreteros y arrieros y la voz del ventero resonado por encima de todos. No obstante, hay otras opiniones como la de Lord Ross, un viajero inglés que nos visitó allá por el 1610, dejándonos el siguiente testimonio: *“Camino de Sevilla, en la provincia de Toledo, hay ventas donde se pueden comer magníficas perdices rojas escabechadas, suculentas codornices, alondras, patos y grullas”*.

Extraemos del libro “La cocina del Quijote”, de Lorenzo Díaz, la receta de **perdices escabechadas**: Ingredientes: Perdices, aceite de oliva, vino blanco, vinagre, cebollas, ajos, tomillo, perejil, laurel, sal y pimienta en grano.

Modo de hacerlo: Se pelan y se limpian las perdices. En una cacerola se pone el aceite a calentar; cuando está caliente, se doran las perdices; una vez doradas, se retiran del fuego y se reservan en un plato. Se quita casi todo el aceite de la cacerola y se vuelven a poner las perdices con las cebollas peladas y cortadas en trozos grandes, el tomillo, el laurel, el perejil y los dientes de ajo. Se echan unos granos de pimienta y se rehoga todo durante cinco minutos. Se añade entonces el vino blanco y el vinagre, se tapa la cacerola y se deja durante 10 minutos a fuego mediano; pasado este tiempo, se añade agua para que cubra justo las perdices. Se salan y se cuecen tapadas, a fuego lento, durante más o menos una hora y media. Se retira la cacerola del fuego y se dejan enfriar en su salsa. Se pueden comer así o dejarlas en una olla de barro, cubiertas con la salsa y unas cucharadas soperas de aceite.

Del mismo libro os damos la receta del **ajovarriero**: Ingredientes: ½ kilo de bacalao, ½ kilo de patatas, 100 gramos de pan rallado, dos huevos cocidos, perejil, 1 yema de huevo, 4 dientes de ajo y ¾ litros de aceite de oliva.

Modo de hacerlo: Poner el bacalao a desalar durante doce horas cambiándole el agua. Cocer el bacalao, las patatas y el huevo. Con la patata cocida y con el

caldo de la cocción se hace un puré claro. El bacalao después de espinzarlo se corta menudito, al igual que los huevos duros y el perejil. En un recipiente de barro pondremos los dientes de ajo que, previamente, habrán sido machacados en el mortero y la yema de huevo. Se bate con una espátula de madera, agregando después el pan rallado y el puré de patatas; se dejará reposar durante diez minutos, a continuación se echa el aceite poco a poco batiéndolo, y se agrega después el bacalao y los huevos picados, quedando dispuesto para servir.

Este trabajo no estaría completo, si no habláramos del camino por excelencia, es decir, **El Camino de Santiago**. Allá por el siglo X, los peregrinos sufrían todo tipo de penalidades y de carencias, por lo que empezaron a surgir unos alojamientos, ubicados en conventos y monasterios, cuya finalidad era la de acoger a los peregrinos y que recibieron el nombre de **hospitales**. Se les proporcionaba cama, comida, bebida y asistencia sanitaria. A partir del siglo XIII, con el auge del Camino y la gran afluencia de peregrinos, empezaron a surgir **las posadas** y **los albergues**, lógicamente no gratuitos, en donde podían saciar su hambre y sed, y reposar sus cansados cuerpos, siendo en ocasiones víctimas de pillajes y picarescas urdidas por los propios posaderos.

El Camino de Santiago que conocemos por el francés, al penetrar en España, atraviesa las regiones de Aragón, Navarra, La Rioja, Castilla y León, y Galicia. Para este pequeño artículo sería demasiado complejo, pormenorizar todo el Camino, para lo cual recomiendo la lectura del libro "*La Gastronomía del Camino de Santiago*", de María Zarzalejos. No obstante, haré referencia a algunas cuestiones que me han llamado la atención. Como por ejemplo, la extraordinaria variedad y calidad de vinos y quesos de las regiones que atraviesa el Camino de Santiago, así como la riqueza de platos de cocina, que muchos se remontan más allá de la Época Medieval, los productos derivados de la matanza del cerdo que en cada una de las regiones adquieren unas características propias, como *las morcillas* dulces de La Rioja, con anís en grano, piñones, azúcar y canela molida; *la morcilla* de Burgos a base de arroz, sangre, sal y canela. *El botillo* de León, embutido que se hacía con los huesos del costillar, espinazo, rabo de cerdo, magro y aderezado con sal, pimentón y orégano. Se embutía en la tripa más noble del cerdo, la precular, y se dejaba curar al humo durante unos días. Un embutido muy parecido al botillo, es el que en Galicia se conoce por *androlla*. No quiero terminar este capítulo sin hablar de *la cecina*, siendo la más conocida la de León que se prepara con carne de vacuno, que una vez deshuesada se somete a un proceso de salazón y curado con humo de leña de roble o encina, aromatizado con sal, ajo, pimentón y orégano. En el pueblo palentino de Villarramiel la carne es de potro, yegua o mula.

Un tipo de preparado culinario muy útil para desplazarse por los caminos, es *la empanada* que hecha con harina de trigo, se rellena con carnes, pescados o

mariscos. La primera representación iconográfica de la empanada, se encuentra en las ménsulas del Palacio del arzobispo Xelmírez, en el siglo XIII. Un pariente cercano es *el hornazo*, también de origen medieval, que se prepara con masa de pan, cocida con un huevo que sustituyó a la entrega de una gallina al señor feudal, como señal de vasallaje. En algunos lugares se cuece, además del huevo, un chorizo, y en León se le agrega jamón y perdiz. Muy típico de muchas regiones, en algunas ocasiones es dulce, y se hace para La Pascua y algunas romerías.

Para terminar, voy a hablar de **pastores** y **cazadores**. De los primeros diré que conducían sus ganados de unas regiones a otras, buscando los pastos frescos de las montañas, en verano y temperaturas más suaves en los valles de las comarcas del sur, en invierno, lo que se conoce por *la trashumancia*, que se consolidó en 1273 con la creación del Concejo de la Mesta por Alfonso X. El paso de los ganados se realizaba, y aún se realiza, por caminos que dependiendo de su anchura se llaman *cañadas*, *cordeles* o *veredas* y al conjunto de todos ellos se les denominan *vías pecuarias*.

Los pastores, desde hace muchísimo tiempo, han desarrollado una serie de guisos y preparados culinarios, de acuerdo con los productos de la despensa ganadera, como *migas*, *gazpachos* o *galianos*, *andrajos*, *gachas*, *morteruelos*, y derivados de la leche como cuajada, requesones y quesos. Platos recios y contundentes adecuados a un modo de vida muy duro y hostil. Cuando hablamos de *migas*, estamos haciendo referencia a unos de los platos más antiguos de la cocina española, surgido en los poblados de íberos y celtíberos. Las conocemos *canas* si se hacen con leche y *mulatas* si les echamos chocolate. Los *galianos* o *gazpachos de pastor* es otro plato antiquísimo que consiste en preparar, previamente, una torta de pan sin fermentar, haciendo la masa en la parte lisa de una piel curtida de oveja o de cabra. Además de estas tortas ácimas, el plato se cocina con carne de perdiz, liebre, gallina y conejo de monte.

No quisiera terminar este apartado, sin hacer referencia a la forma que tienen los pastores de las montañas de Navarra, Aragón y el País Vasco, de hacer una cuajada que llaman *mamia*, cuyo proceso artesanal es muy curioso. La leche se vierte en el *kaiku* o recipiente de madera de abedul porque no absorbe el agua, de forma trapezoidal y con un asa. Lleno el *kaiku* de leche, se depositan piedras incandescentes que le hacen hervir y le proporciona un ligero sabor característico a requemado. Después se añadía el cuajo, procedente del estómago de la oveja, y una vez cuajada la leche se obtenía la deliciosa *mamia*.

En cuanto a **los cazadores**, es un colectivo que para llevar a cabo su actividad cinegética, tienen que desplazarse por caminos y senderos, para cobrar sus piezas de caza menor y mayor, que han dado origen a un recetario de cocina

extraordinario a base de *escabeches, encebollados, estofados, fritadas, adobos y asados*.

Voy a terminar con una curiosa forma de cazar palomas, muy característica de zonas montañosas del Norte y de raíz medieval. Se capturan vivas con red. En lo alto del desfiladero se colocaba un vigilante y cuando las aves aparecían, lanzaba un disco de madera, de forma que proyecta una sombra que hace creer a las torcaces que es un gavilán. Las palomas se defienden haciendo el vuelo rasante, y es en ese momento cuando la red caía sobre ellas. Esta técnica hace que las palomas sean más deseadas, ya que al no perder sangre se mantienen mucho más tiempo frescas y sabrosas.

Lectura recomendada:

- “La alimentación y la nutrición a través de la Historia”. Varios Autores. Editorial Glosa. Barcelona 2005.
- “Historia de la alimentación”. Varios Autores. Ediciones Trea. Gijón 2004.
- “La Gastronomía del Camino de Santiago”. María Zarzalejos. Alianza Editorial. Madrid 1999.
- “La cocina del Quijote”. Lorenzo Díaz. Alianza Editorial. Madrid 1997.
- “El arte de comer en la antigua Grecia” .María José García Soler. Editorial Biblioteca Nueva. Madrid 2001.
- “La cultura de la alimentación en el mundo Ibérico”. Arturo Oliver Foix. Diputación de Castellón, 2000.