

Burgos

GASTRONOMÍA





Edita: Patronato de Turismo de la Provincia de Burgos
Concepto y diseño: Tomás Sánchez
Asesoramiento gastronómico: Jesús de Pablo
Textos: Enrique del Rivero, Paco Berciano (vinos)
Fotografías: Luis Mena, Enrique del Rivero
Imprime: Amábar, S. L.

auténtica y reposada cocina de interior

No es una casualidad la presencia de un simpático caracol deslizándose suavemente junto a estas líneas. Quiere ser el símbolo de la gastronomía burgalesa: una cocina auténtica, tranquila y que desea mantener muy vivas sus reconocidas señas de identidad, asentadas en unos mimados productos naturales, frente a una globalizada e impuesta monotonía de los sabores.

En la gastronomía de Burgos tiene mucho peso la inusual diversidad de sus climas y ecosistemas. Verdadero mosaico de paisajes —desde verdes valles y boscosas montañas, hasta sobrios páramos calizos, pasando por fértiles vegas y campiñas—, las tierras provinciales son capaces de producir las más variadas, delicadas y saludables materias primas: verduras, ajos, cebollas, patatas, setas, frutas, legumbres, corderos lechales, carnes rojas, caza mayor y menor, caracoles, miel natural, morcillas de arroz, todos los derivados de la matanza del cerdo, quesos frescos y curados de leche de oveja, panes artesanales y pastas conventuales.

Con ellas y con el buen hacer de los restauradores locales se pueden elaborar las más sugestivas recetas. Unos platos sencillos y poco sofisticados que son capaces de hacer sentir el más auténtico y tradicional placer de comer, pero que se adaptan a la perfección a las corrientes culinarias más innovadoras. Unas novedosas tendencias que no sólo buscan atractivas presentaciones, sorprendentes mezclas e inusuales texturas, sino que pretenden ser cuidadosas con una dieta sana y equilibrada.

Que ningún viajero que se acerque hasta la provincia de Burgos se vaya sin probar unas sopas de ajo, un pincho de morcilla frita, una olla podrida con alubias de Ibeas, unos caracoles a la burgalesa, un cordero lechal asado en horno de leña o un queso fresco de Burgos. Para los que no puedan con todo a la vez, una buena idea es abastecerse de los productos necesarios en los surtidos mercados y tiendas especializadas y seguir los consejos de las recetas, en su versión tradicional y moderna, que ilustran las siguientes páginas. Y no nos olvidaremos de acompañar estos platos con alguno de los excelentes y reputados vinos tintos de la Ribera del Duero y el Arlanza.

Cocina burgalesa tradicional

Sopa Castellana

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pan de hogaza (corteza con un poco de miga)
2 dientes de ajo
50 gr de jamón
50 gr de panceta ahumada
1 cucharada de pimentón dulce
Pimienta negra
6-8 cucharadas de aceite de oliva
Huevos
Sal
Guindilla

En una cazuela con el aceite a calentar rehogamos en este orden: los ajos, el jamón, la panceta, el pan y después el pimentón. Añadimos el agua y lo dejamos hervir 10 minutos rectificándolo de sal, pimienta y guindilla.

Lo servimos en cazuela de barro con un huevo escalfado o una yema de huevo "al gusto".

tierra de setas

En otoño y primavera, cuando la lluvia empapa con generosidad la tierra, la naturaleza burgalesa regala al paladar humano uno de sus más indiscutibles tesoros: las setas. La diversidad medioambiental de la provincia, en la que abundan los más variados y frondosos bosques, favorece una increíble riqueza micológica que incluye especies tan apreciadas como los boletus, las setas de cardo, las oronjas, los niscalos, las setas de San Jorge o perrechicos, los champiñones de prado, las colmenillas, las capuchinas, las senderuelas o carrerillas, las setas de brezo, el mango azul, las trompetillas o angulas de monte, la *russula carbonera* y los rebozuelos.

Recolectados respetando las normas establecidas o adquiridos en las tiendas especializadas, los hongos se convierten en protagonistas de un sinnúmero de platos que llevan a las mesas los más delicados y sutiles sabores del otoño. Aunque las setas se pueden encontrar por toda la provincia, las zonas más productivas son las pertenecientes al entorno de la **Sierra de la Demanda**—donde existe una larga práctica de recolección y venta a otras regiones de *boletus edulis* y niscalos— y **Las Merindades** en las que abundan los primaverales perrechicos.

SOPA DE SETAS CON PAN Y PASAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pan de pasas o 120 gr de pan chapata y 40 gr de pasas
250 gr de setas (champiñón de campo, carrerilla, boletus, etc.) salteadas con aceite de oliva y ajo
Pimentón (una puntita de cuchara)
Pimienta blanca
Sal
4 cucharadas de fondo de carne

Sofreímos el pan con aceite de oliva, añadimos luego las pasas picadas, las setas salteadas y el pimentón. A continuación incorporamos el fondo de carne, agua, más sal y pimienta al gusto. Se deja hervir por espacio de 15 minutos.

Serviremos acompañando de 1 huevo de codorniz escalfado y un poco de jamón Ibérico en taquitos pequeños.



...y además

Torto menés

En el recóndito y siempre verde **Valle de Mena**, situado en el extremo más bello y norteño de la comarca de **Las Merindades**, se sigue elaborando el torto menés. Emparentado con la empanada gallega y el "bollu preñado" asturiano es un bollo o panete de manteca relleno de chorizo. Los tortos se venden en casi todas las panaderías de la zona y si se elaboran para alguna celebración especial, por ejemplo la romería de la Virgen de Cantonad, incluyen además lomo y huevo cocido.

ajos de Castrojeriz

En **Castrojeriz** y en varios pueblos ribereños de los ríos Odra y Brullés –**Cañizar de Argaño, Villanueva de Argaño, Olmillos de Sasamón**...– se producen algunos de los mejores ajos españoles. El sistema de cultivo, que se sigue realizando a mano sobre terrenos calizos de secano, favorece la obtención de unos ajos grandes, blancos, olorosos y de sabor fuerte y picante. Al no ser regados se conservan frescos durante muchos meses, manteniendo íntegras sus propiedades culinarias, aromáticas y medicinales.

Por su carácter de cultivo exclusivamente familiar, su producción es escasa y solamente se puede adquirir en los mercados que coincidiendo con la festividad de Santiago Apóstol, 25 de julio, se celebran en Burgos y Castrojeriz. Esta última población acoge también, en esas mismas fechas, una concurrida **Fiesta del Ajo**, en la que la exclusiva lilacea se convierte en protagonista absoluta de variados acontecimientos gastronómicos y culturales.



tortas y hogazas

Desde el lejano Neolítico, la agricultura burgalesa se ha basado en el cultivo de los cereales y en concreto del trigo. Con su blanca harina se han elaborado desde siempre unas grandes y aromáticas hogazas y unas finas y succulentas tortas de aceite. Por suerte todavía se puede gozar de estos panes artesanales cocidos en horno de leña.

Las buenas hogazas suelen ser redondas, de rústico aspecto y larga duración. Bajo su dorada corteza encierran una miga blanda de sabor y olor agradable e íntimo. Aunque la mayoría de los panaderos mantienen sus mezclas en secreto, sí que se conocen los componentes básicos que intervienen en su elaboración: harina de media fuerza, masa madre, levadura, agua y sal. El pan de hogaza es el ingrediente fundamental de las sopas de ajo.

Las tortas de aceite más famosas son las de **Aranda de Duero** y constituyen el acompañante ideal para el cordero asado. Redondas, planas, crujientes y con unos simpáticos hoyuelos, tienen el característico brillo que las otorga el aceite de oliva con el que han sido untadas durante sus dos cocciones. En algunas tahonas de la **Sierra de la Demanda** aún se cuecen unas irresistibles tortas de aceite bañadas con una ligera capa de azúcar.

Cocina burgalesa tradicional

Morcilla frita con pimientos

La morcilla de Burgos se compone de tripa, sangre y manteca de cerdo, cebolla, arroz y sal.

CÓMO FREIR LA MORCILLA

La cortamos en rodajas de 1,5 a 2 cm y la freimos en aceite bien caliente y abundante (al menos la mitad del grosor de la morcilla).

Una vez que la veamos crujiente la ponemos sobre un papel absorbente.

La acompañamos de pimientos rojos o verdes, asados o fritos y salteados con ajos de Castrojeriz.

morcilla de Burgos

Es otra de las delicias gastronómicas burgalesas que han trascendido sobradamente los límites locales. Y méritos no le faltan a este singular embutido asociado a los rituales propios de la matanza del cerdo. Sus componentes imprescindibles son la sangre y la manteca del animal, la cebolla, el arroz, la pimienta negra, una pizca de sal y otras especias al gusto. Todo bien mezclado, formando un pastoso mondongo, embutido en las propias tripas del cerdo y cocido lentamente en una hermosa caldera de cobre.

La morcilla de Burgos lleva en su composición un ingrediente básico foráneo, el arroz, que comenzó a sustituir al relleno original con miga de pan a partir de mediados del siglo XVIII, cuando se volvió a permitir su cultivo en la Albufera de Valencia. Pero el elemento diferenciador con otras morcillas del norte peninsular es la utilización de una cebolla que sólo se cultiva en las huertas burgalesas: la cebolla *Horcal* o matancera.

CRUJIENTE DE MORCILLA

8 láminas de pan semidescongelado de chapata

4 cucharadas de crema de morcilla (morcilla sin piel y consomé de carne, triturado)

4 cucharadas de huevo hilado

4 cucharadas de crema de cebolla y anís estrellado (cebolla pochada, pan desmigado, anís estrellado infusionado y todo triturado)

Mermelada de pimientos rojos (pimientos morrones asados y salteados con azúcar, y después gelatinizados, con hoja de gelatina)

Montamos un bocado con pan y crema de morcilla untada y freimos con abundante aceite de oliva.

Luego lo decoramos con la mermelada, el huevo hilado y la crema de cebolla.



Aunque a simple vista lo parecen, todas las morcillas de Burgos no son iguales. Su aspecto exterior es semejante, un oscuro cilindro, algunas veces arqueado, de unos siete centímetros de diámetro y unos 15 o 20 de longitud. Pero lo que da el sainete a la morcilla de cada zona son las diferentes especias que se añaden al mondongo. Mientras en las del norte predomina cierto gusto picante, según se desciende hacia el sur aumentan los sutiles toques a pimentón, orégano, tomillo, clavo, canela y comino. Morcillas de **Villarcayo, Sedano, Briviesca, Sotopalacios, Cardeña, Lerma, Aranda de Duero**... tan parecidas y tan distintas, pero todas exquisitas, profundas, refinadas y jugosas.



...y además

Especias y plantas aromáticas

*Las plantas aromáticas recolectadas en los montes burgaleses y las especias más exóticas llegadas de fuera forman parte insustituible de la mayoría de los guisos y salmueras del recetario local. Desde el laurel de los húmedos bosques de **Las Merindades**, hasta el tomillo salsero y el orégano de las zonas más secas y calizas del **Arlanza**, pasando por la canela, la pimienta negra, los pimentones dulces y picantes, el clavo, el comino y el anís. Así mismo se siguen recogiendo en plena naturaleza manzanilla, te de roca, salvia, menta poleo y mejorana para obtener saludables y digestivas infusiones y tisanas.*

patatas

El descubrimiento de América y la llegada a Europa de nuevos y exóticos vegetales dieron un vuelco completo a la gastronomía española. A Burgos la mayoría de estos alimentos llegaron de la mano de los monjes de los numerosos conventos que salpicaban la provincia. En especial franciscanos y dominicos, con muchas conexiones en el Nuevo Mundo, plantaron en sus huertas las primeras variedades de judías, calabazas, tomates, pimientos y patatas.

Estas últimas tardaron un poco más en introducirse en la dieta humana debido al carácter tóxico de la planta aérea. Pero cuando se comprobó que su tubérculo era perfectamente comestible y suponía un buen remedio para las grandes y periódicas hambrunas su cultivo se extendió con rapidez.

En la provincia burgalesa existe una zona que por altitud y clima es ideal para su desarrollo vegetativo: las parameras de **La Lora**. Las patatas de esta comarca son además muy demandadas como simiente, por su resistencia a heladas y enfermedades, para la siembra en otras regiones. Las patatas burgalesas, también tienen mucho predicamento las del **Valle de Losa y Tardajos**, están entre las mejores de España y muy pronto van a gozar de una Indicación Geográfica Protegida que garantice su calidad y procedencia.

la matanza

alubia de Ibeas

Las **alubias rojas de Ibeas de Juarros** son el ingrediente fundamental del guiso de cuchara con más renombre de la gastronomía burgalesa: la olla podrida. Un plato que toma el nombre del recipiente en el que se prepara y el apellido del poderío y contundencia de sus ingredientes: las mencionadas judías y todos los productos imaginables de la matanza del cerdo.

De color morado intenso, redondas u ovaladas, finas y brillantes, las alubias de Ibeas sólo se cultivan en este pueblo burgalés y en unos pocos más de la inmediata comarca de Juarros. Muy exigentes con su laboreo, tienen que ser sembradas, regadas —siempre con las oxigenadas aguas del río Arlanzón—, recolectadas y secadas a mano. Por todo ello su producción es escasa y su comercialización queda circunscrita en exclusiva al ámbito local.

Al paladar, las alubias de Ibeas, necesitadas de una lenta cocción, destacan por su sabor suave y fino. Presentadas en el plato no se desprenden de los hollejos y forman un caldo de espesura y color achocolatado.

Muy semejante a la anterior es el **caparrón de Belorado**, que se siembra en la fértil vega del río Tirón. Otras legumbres burgalesas menos extendidas son los titos, protagonistas de un reparto multitudinario durante la festividad de San Antón en el barrio capitalino de Gamonal, y las casi desaparecidas lentejas de Villalta y Orbaneja del Castillo.

“A cada cerdo le llega su San Martín”, este dicho popular hace referencia a la fecha del calendario, 11 de noviembre, que marcaba el inicio del sacrificio de estos animales en casi todos los pueblos castellanos. El cerdo, del que también se dice que gusta todo, hasta los andares aseguran algunos entusiastas, constituía una parte fundamental de la dieta de nuestros antepasados. La matanza se convertía en una fiesta en la que participaba todo el grupo familiar. Sujeto por muchos brazos y entre estremeadores chillidos, el cerdo, que solía ser de la raza autóctona lerneña, recibía una certera cuchillada en la yugular. Tras recoger toda su sangre, con la que posteriormente se elaboran las morcillas, el protagonista era chamuscado y abierto en canal.

Mientras las carnes más nobles se convertían en jamones, lomos y chorizos, en algunas zonas curados al humo de las chimeneas, y estaban reservados a la venta o para las ocasiones especiales; las costillas, orejas, caretas, rabos, patas y tocinos, después de adobados y curados en salmuera, pasaban a formar parte insustituible de las ollas cotidianas. Había que tener mucho tiento y cuidado ya que del éxito de la matanza dependía en buena medida la alimentación familiar durante un año entero.

En la actualidad la matanza del cerdo se ha convertido en una fiesta en la que se recrean las viejas tradiciones.



...y además

Embutidos y jamones

Gracias al empeño de varias empresas tradicionales todavía se pueden degustar artesanales chorizos y jamones burgaleses. Los de más renombre, a la espera de un merecido distintivo de calidad, son los **chorizos de Villarcayo** y los **jamones serranos de Salas de los Infantes**. Los primeros tienen forma de vela o herradura y son aptos para comer crudos, fritos o cocidos. Los jamones de Salas de los Infantes, también son muy notables los de **Hacinas**, se distinguen por su original empimentonado. Después las piezas pueden ahumarse o secarse al aire serrano.

Cocina burgalesa tradicional Olla podrida u olla del poderío

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 gr de alubia roja de Ibeas

1 cebolla mediana

2 dientes de ajo

1 ramita de perejil

Matanza en adobo no muy curada (1 noche a remojo) (1 pata, 1 oreja, 1 rabo, 4 costillas, 100 gr de papada, 100 gr de tocino, 1/2 chorizo)

1 morcilla mediana

1 cucharada pequeña de pimentón dulce

3 cucharadas de aceite de oliva

Reservamos la morcilla y disponemos el resto de los ingredientes en la olla, en el orden enumerado, poniendo la tapa cuando rompa a hervir (si lo hacemos en olla a presión, no en rápida). Una hora después comprobaremos su cocción.

Sacamos los ingredientes de matanza, con mucho cuidado, en orden inverso. Si quedara algo sin cocer lo acabaremos a parte con su propio caldo.

Rectificamos las alubias de sal y añadimos la morcilla dejando cocer 10 minutos más.

Las alubias las servimos en una sopera. La matanza la cortamos en trozos y la presentamos en una bandeja junto con la morcilla.



PINCHO DE RELLENO DE LA OLLA

Finalizada la elaboración de la olla, partimos, muy pequeño a cuchillo, el rabo, la pata (todo deshuesado), el morro, el chorizo, la papada. Lo mezclamos todo con miga de pan y huevos batidos al gusto (dependiendo de la cantidad de miga y huevo quedará más o menos esponjoso).

Formamos pequeñas bolas o croquetas y freímos en abundante aceite de oliva.

Ponemos los rellenos con el caldo y alguna alubia al horno durante 15 minutos (también se puede hacer al fuego suave en una cazuela).



Cocina burgalesa tradicional

Caracoles a la burgalesa

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de caracoles, los lavamos con sal gorda hasta que queden limpios (de 5-8 veces).

En una cazuela, con agua fría cubriendo los caracoles, calentamos muy lentamente hasta que saquen el cuerpo y estén muertos (no subir el fuego en ningún momento). Después los lavamos y, en agua limpia, les ponemos al fuego —con una cebolla partida por la mitad, media guindilla, dos ramitas de perejil y un hueso de jamón sin arrancar— hasta que estén tiernos, 45 min. más o menos.

Rehogamos aparte una cebolla pequeña con un ajo y una ramita de perejil picado. A continuación añadiremos los tacos de jamón, el chorizo y media cucharada de harina (para que tome un poco de cuerpo la salsa). Ponerlo a los caracoles con su caldo de cocción. Dejarlo hervir todo junto para que coja consistencia.

También se suele añadir huevo cocido o un huevo batido dejándolo caer sobre la salsa hirviendo, como un hilo.

CARACOLES CON NUBE DE PATATA Y BERROS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Una vez cocidos sacamos los cuerpos de sus cáscaras y eliminamos la parte trasera. Después los elaboramos como hemos citado anteriormente pero cortando en cuadraditos pequeños el jamón y el chorizo.

Elaboración de la espuma de patata

250 gr de patatas
100 gr de agua de las patatas
125 gr de nata líquida (35% materia grasa)
15 gr de aceite de oliva virgen
Sifón 1/2 l y carga de N^o0

Pelar, cortar y hervir las patatas en agua fría y un poco de sal durante 20 min. Una vez cocida, escurrir y reservar el agua. Poner la patata cocida y el agua de cocción en la thermomix a 60°C. Triturar e ir añadiendo la nata, poco a poco, siguiendo con el aceite hasta que quede muy fina y homogénea. Ponemos a punto de sal. Colar y llenar el sifón.

Después de elaborar la espuma la mantendremos, una vez en el sifón y con la carga puesta, a 70°C al baño maría.



cangrejos de río

Los cursos de agua burgaleses, en su mayoría surgidos en terrenos muy calizos, constituían el hábitat ideal para el cangrejo de patas blancas. Pero hay que hablar en pasado ya que este crustáceo autóctono, el *Austropotamobius pallipes*, desapareció casi por completo —sólo se encuentra en las más aisladas cabeceras de los ríos— debido a una peste causada por el agresivo hongo de la aphanomicosis. Para paliar en lo posible este desastre ecológico los ríos y arroyos de la provincia se están repoblando con otra especie procedente de Norteamérica: el cangrejo señal.

Aunque no alcanza los parámetros de calidad del autóctono, el cangrejo señal también presenta una buena disposición para su degustación culinaria. Las repoblaciones han sido un éxito y los ríos se han vuelto a ver salpicados por un buen número de pescadores armados de redes, horquillas y mucha paciencia. Gracias a unas acertadas medidas legales que quieren evitar el furtivismo, estos cangrejos no pueden comercializarse ni en mercados ni en restaurantes, por lo que los no pescadores se tendrán que conformar de momento con otra especie criada en las marismas del Guadalquivir, el cangrejo rojo o de Luisiana, que tras un proceso de depuración se vende vivo o cocido en las pescaderías.



caracoles

Los caracoles silvestres, muy abundantes en los campos provinciales, están entre los máximos protagonistas de la gastronomía burgalesa. Ir a buscar caracoles ha sido una costumbre muy arraigada en estas tierras que al llegar la primavera se visten con las mil gamas del verde. La humedad y la abundancia de hierbas y hojas hacen salir, sólo por la noche, a las tres especies de caracoles presentes en Burgos. El más buscado y más grande es el *Helix pomatia*, caracol de huerta, que además de localizarse en el campo, se encuentra en los mercados procedente de criadero. Gracias a la helicicultura es posible consumir caracoles durante todo el año. El caracol es un molusco gasterópodo de carne prieta y aromática que bien elaborado adquiere un original, sugerente y exquisito sabor.



Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

