

RECETARIO TRADICIONAL
DE TIERRA DE CAMPOS PALENTINA

DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA

Depósito Legal: P-400/2007

Fotografía: Javier Ayarza, excepto retratos
Contenidos: Academia Gastronómica de Palencia

© Araduey-Campos
Edita: Araduey-Campos. Dic. 2007

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todas y a cada una de las personas que han participado y hecho posible este recetario, expresando un cariñoso recuerdo a todos esos antepasados nuestros que nos enseñaron el arte de amañar la escasez, moldeando a golpe de barro y fuego lento, un valioso patrimonio gastronómico.

Este Recetario es una pequeña recopilación de recetas de antaño aportadas por personas voluntarias que han colaborado en esta iniciativa con la intención de ayudar a que no se pierda el conocimiento gastronómico heredado de sus padres, abuelos y bisabuelos. La selección de los lugares se hizo de forma que la comarca quedase bien representada, considerando la ampliación del mismo en el futuro. Este trabajo cubre los aspectos más importantes de la alimentación tradicional, excluyendo el pescado cuyo consumo regular no formó parte de la cocina tradicional de Campos hasta la primera década de los años cincuenta, excepto el bacalao en sal, el chicharro en pipa, los arenques o las sardinas en conserva. Por otro lado la curiosidad que manifestaron muchas participantes por saber el origen de algunos de los alimentos más habituales en nuestra cocina encuentra también respuesta en estas páginas.



Presentación

La expresión de “Palencia, la bella desconocida” describe igual de acertadamente tanto a la capital de nuestra Provincia como a sus pueblos y a los pequeños y grandes tesoros que en ellos se conservan. A menudo cuando hablamos del patrimonio la mente se nos encamina de manera instintiva hacia esos elementos relacionados con las construcciones como Iglesias, Palacios, el Canal de Castilla o los más modestos palomares y olvidamos que contamos con otro patrimonio de igual o mayor valor que es la sabiduría de nuestras gentes y su saber hacer transmitido a lo largo de los siglos.

En este sentido, y con esta publicación que ahora tiene en sus manos, queremos saldar una deuda que inexplicablemente teníamos pendiente desde hace mucho tiempo como es recopilar las mejores recetas gastronómicas de nuestra Tierra de Campos para que se divulguen, se conozcan y sobre todo se disfruten en el paladar, que es como mejor se pueden apreciar.

Tengo que reconocerme como el primer sorprendido por el trabajo desarrollado por la Academia Gastronómica de Palencia que ha sabido hacer una labor de investigación casa a casa, persona a persona para hacer acopio de una diversidad que estaba a punto de perderse y presentarla de manera tan apetecible.

Como Terracampino que soy y Presidente del Grupo ARADUEY-CAMPOS quiero transmitir mi orgullo por haber contribuido a que este proyecto del Recetario de Tierra de Campos sea hoy una realidad y deseo que este trabajo sea un primer paso para poner a nuestra riqueza gastronómica en el lugar que le corresponde. Nosotros allí estaremos.

Julio A. Escobar Díez

Presidente Grupo Araduey-Campos



Introducción

En pleno siglo XXI, bajo el paso acelerado de una cierta globalización mundial que presenta la comida rápida como un logro social, sorprende una petición a la UNESCO para declarar la dieta mediterránea patrimonio de la humanidad. Es esperanzador comprobar que sigue habiendo gente en el planeta con las ideas claras. No en vano los últimos estudios sobre calidad de vida afirman que Italia y España son los lugares donde más y mejor se vive. Con estos datos en mano, la dieta mediterránea podría ocupar un destacado lugar entre las diez maravillas del mundo. Y es que la gastronomía es cada vez más un barómetro de predilección por parte del turista que, a la hora de planificar sus viajes, asocia unas buenas vacaciones con el hecho de comer bien. Paradójicamente el viajero de la Aldea Global huye de la aburrida cocina internacional para adentrarse en la aventura de los usos y costumbres del mundo, buscando evasión también en la mesa. Esos nuevos gustos abren infinitas posibilidades al tesoro escondido de la cocina autóctona de cualquier país; se entiende así que la vieja y multicultural Europa sea el primer destino turístico del mundo gracias a lo cual encuentran trabajo más de 70 millones de personas.

Estos datos dibujan luz en el horizonte del despoblado mundo rural que puede competir con mucha ventaja en ese paraíso de todos los sentidos que es la cocina tradicional. Conocedores seculares de esa arquitectura natural de aromas, colores, sonidos y sabores, que son suyos y de nadie más, nuestros pueblos podrán seducir la curiosidad e imaginación de paladares viajeros en el tiempo y el espacio, para encontrar nuevas formas de afirmar su identidad a la vez que reconstruir su supervivencia.

La gastronomía tradicional es el resumen de una cultura gregaria milenaria, construida en la necesidad, en torno al trabajo y a la festividad religiosa, con el sutil atrezo de la imaginación. Es el eslabón de la memoria que enlaza nues-

tra historia con la de nuestros abuelos y así siempre hasta los primeros tiempos. Este Recetario Tradicional de Tierra de Campos, salpicado de recuerdos vivos de sus autores, es un pequeño ejemplo de esa riqueza culinaria con la que esta comarca palentina cautivará a propios y extraños. En esa convicción trabaja la Academia Gastronómica de Palencia.

Josefina Fraile Martín

Academia Gastronómica de Palencia

Campos, Tierra de pan y vino

Agustina Díez natural de Villaturde y vecina de Villoldo, nos recuerda a sus 87 años que Campos era una tierra de pan y vino. Todo giraba en torno a la siembra y a la cosecha, y eso determinaba el plato en la mesa. Legumbres y sopas saciaban el hambre pero sin duda el plato más socorrido todo el año era el cocido. De eso pueden dar fe los agosteros, contratados en Carrión, que de San Pedro a San Antolín marcaban el ritmo en la cocina ya que en lo apalabrado entraba la pensión completa. Y como los días eran largos se comía seis veces. La bebida era otro alimento generoso, ya que cada persona consumía de dos a tres litros de vino en botija redonda con pitorro. Vale la pena, en honor a esos jornaleros del campo, contar someramente uno de sus interminables días, que poco variarían de un lado a otro de la comarca. A las doce de la noche salían a acarrear las mieses hasta las cuatro de la mañana que hacían un alto para desayunar queso de oveja, cebolla y pan. Pasarían cinco horas acarreando y esparciendo hasta que a las nueve de la mañana almorzaban sopas hervidas o patatas con sebo y pimentón. Después acometían la trilla y ese era el momento en que dormían a relevos, entre holladura y holladura. A la una y media, mientras se daba vuelta a la paja, llegaba la esperada comida: sopa de cocido con fideo, garbanzos con repollo, carne de oveja vieja, relleno, chorizo y tocino. De postre cebolla. La labor continuaba y hacia las siete de la tarde unos aparvaban y otros iban a por el último carro de mieses tras merendar queso con cebolla, alguna onza de chocolate o fruta. A las nueve se cenaba patatas con bacalao. Y de diez a doce dormían, para repetir el mismo horario todos los días hasta el último, que se celebraba con un menú especial llamado *botifuera*. Dicho de otra forma, gallina en pepitoria, pues las aves de corral y las palomas era otro recurso culinario de familias con posibles, especialmente en momentos festivos.



SOPAS



Sopa de pan al horno

Ángela Espeso Crespo, Villada

Ingredientes

*1 pan candeal del día anterior
cortado en virutas*

*5 dientes de ajo: 2 machacados
y 3 en rodajas fritas*

*50 gr de jamón cortado en tro-
citos*

1 litro de agua

1 cucharada sopera de pimentón

Aceite

Sal a gusto de la cocinera

Modo de hacerlo

Con el pan que hemos dejado posar dos días se hacen virutas, después se pone a hervir en la cazuela de barro el agua con la sal y unos trocitos de jamón cortado en taquitos. Posteriormente se incorpora un diente de ajo machacado en el mortero y cuando empiece a hervir se añade el pan, de manera que quede bastante espeso.

A continuación se sofríe en una sartén el ajo cortado en rodajas hasta que esté dorado, añadiendo el pimentón. Con todo ello se rocía la sopa y se introduce en el horno suave durante una hora aproximadamente para que coja costra en la superficie de la cazuela y coscorrón en el fondo. Es importante no pasarse con el tiempo de horneado porque pierden consistencia y se vuelven caldosas.

Esta receta que se come siempre en invierno y se sirve bien caliente, data del siglo XIX, de cuando Villada era el pueblo más industrial de la provincia, dice su autora. Es en realidad fruto de un acuerdo entre panadero y mesoneras quienes para hacer la estancia más grata a los visitantes de la Villa le propusieron hacer lechazo al horno. Él aceptó a cambio de que le compraran el pan. Pero no contento con ello, para vender más, se ofreció a hacer unas migas en cazuela de barro que también metió al horno. Nacieron así las famosas sopas horneadas de pan candeal que se comían con cuchara de madera, completando el asado que se servía en papel de estraza a modo de plato. El jarro de barro lleno de vino era parte de la apetitosa oferta.





Sopa en vino

Maruja Hontiyuelo de Santiago, Cisneros

Ingredientes

Pan

Vino

Modo de hacerlo

En una cazuela de barro se pone el vino a calentar y se echa el pan mizado. Algunos lo prefieren con azúcar y una ramita de canela. Algo tendrá este combinado para que nuestros abuelos dijese: *sopa en vino no emborracha pero alegra a la muchacha.*

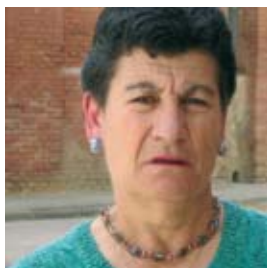
La viña tuvo un lugar destacado en Cisneros y San Román de la Cuba donde celebraban por todo lo alto el último día de vendimia con un festejo llamado "Lagarete" en el que los muchachos untaban la cara a las muchachas con uva de tinta "Madrid".

Recetas como ésta hacen bueno el dicho con pan y vino se anda el camino cuyo origen se remonta a la Roma del año 100, en la que Trajano potenció y legisló la cultura del pan procedente de Egipto y Grecia. Fue por entonces cuando se creó el panis militaris de larga duración, que junto con el vino alimentaba a los soldados en sus largas marchas bélicas. Por su parte el vino nace con la agricultura 4.000 años antes de Cristo en tierras de Egipto, Irán y Anatolia. Los egipcios lo consideraban un alimento muy energético y se lo daban a los constructores de la pirámide de Giza que curiosamente es la única de las Siete Maravillas del Mundo que permanece en pie.

Con la despoblación de Campos desaparecieron las muchas panaderías que había, pero el consumidor aún tiene la última palabra para potenciar el vino de la tierra que comercializan las bodegas de Frómista con la marca Zarzavilla, exigiendo, para este noble crianza tinto, un lugar destacado en tiendas, mercados y vinacotecas de restaurantes.







Sopa de chichurro

Pilar Merino Andrés, Becerril de Campos

Ingredientes

1 litro de caldo de morcilla

Pan del día anterior

3 dientes de ajo

1 hoja de laurel

Pimentón

2 cucharadas de manteca

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Esta sopa se hace con el caldo de las morcillas una vez cocidas. Cubrir el fondo de una cazuela de barro mediana con virutas de pan del día anterior. Echar el caldo. Cuando rompa a hervir sazonarlo con 2 dientes de ajo majado, sal y laurel. Después se hace un sofrito de manteca, un diente de ajo y pimentón. Se vierte en la cazuela y se deja que hierva unos 30 minutos. Se sirve caliente.

Dicen los entendidos que esta sopa es una delicia culinaria. Y los que no pueden esperar a la matanza para saborearla hacen el caldo vaciando una morcilla previamente en 1 litro de agua, dejando que hierva a fuego lento veinte minutos.

En Campos tienen buena fama las morcillas de Villada y Fuente Andrino.



PLATOS CON
VERDURA



Potaje de calabaza

Tomasa de la Huerta Martínez, Becerril de Campos

Ingredientes

1 kg de calabaza
1 cucharada de manteca de cerdo
Sal
Pimienta
Aceite
1 cebolla
Tropezones de pan frito

Modo de hacerlo

En un puchero con agua necesaria para 6 platos de potaje, se echa la calabaza. Se sazona con sal, pimienta y una cucharada de manteca de cerdo y se cuece a fuego lento. Por otro lado, en una sartén se estofa la cebolla suavemente. Cuando empieza a dorarse se vierte en el guiso y se deja cocer hasta que la calabaza se deshaga. Seguidamente se echa en la sopera y se adorna con tropezones de pan frito. Se sirve caliente.

La calabaza es una hortaliza cuyo origen solía situarse en América aunque parece proceder de Asia Meridional desde donde se extendió a América Central. En el siglo XV los españoles la introdujeron en Europa. Al principio se cultivaba por sus pepitas pero a medida que la carne iba haciéndose más pulposa se introdujo en los guisos. En la actualidad existen en torno a 850 especies.





Nabos con codillo

Puri López Agua, Monzón de Campos

Ingredientes

1 nabo con sus grelos

2 patatas medianas

1 codillo de cerdo

1 cebolla

2 dientes de ajo

Perejil

1 hoja de laurel

Pimentón dulce

1 guindilla mediana

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Cocer el codillo con sal y laurel por un lado; y el nabo con las patatas por otro, añadiendo los grelos quince minutos antes de finalizar la cocción. Una vez a punto se escurre todo y se guarda el caldo. Rehogar en una cazuela de barro la cebolla, el pimentón, el perejil, el ajo majado, el laurel y la guindilla; añadir el codillo (con o sin piel), la patata y el nabo. Después cubrir con el caldo y dejarlo hervir veinte minutos. Retirar del fuego y añadir los grelos cortados. Dejar reposar y servir caliente.

El nabo procede de Asia Central desde donde se propagó hace 4.000 años, llegando a Europa mucho antes que la patata. Se conocen más de 380 géneros y 3.000 especies. Llegan a pesar más de un kilo pero se pueden cosechar cuando son más pequeños y al igual que el rábano se pueden comer en ensaladas. Sus hojas también son comestibles. Como contienen compuestos de azufre son considerados potentes antioxidantes.

Los nabos de monzón fueron tan famosos que hasta se labraron un destacado lugar en el repertorio de dichos populares. La frase "Eres más a lo bulto que los nabos de Monzón" se solía decir a alguien que hablaba de forma imprecisa. Pero el origen de este dicho está en que habiendo tantos nabos en tierras de Monzón, durante la cosecha se hacían montones y no se vendían al peso sino al bulto.

Puri López, que regenta el restaurante de la Concordia en Monzón, ha decidido rescatarlo del olvido y recuperar para la gastronomía de hoy un plato con identidad propia. Sin duda volverán a nuestra mesa con una imagen renovada.





Menestra

Eutiquia Caminero Martínez, Carrión de los Condes

Ingredientes

100 gr de vainas verdes

5 patatas medianas

200 gr de zanahoria

100 gr de guisantes

200 gr de jamón

5 dientes de ajo

Perejil

Laurel

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Rehogar el jamón con los ajos majados. Echar los demás ingredientes y un poco de agua. Dejar hervir hasta que esté cocido al gusto.

Eutiquia, que fue junto a su marido la pionera del Resbalón, ha legado varias recetas de su inventario a este recetario. Dice que la menestra de verdura es un plato reciente en nuestra gastronomía, porque la gente de esta tierra es eminentemente carnívora. Antes se consumían mucho los pichones y había días en los que pelaba hasta 500 piezas. Cocinaba tan bien que un Gobernador de México que visitó estas tierras quiso llevársela de cocinera pero ella prefirió quedarse en Carrión de los Condes. Hoy el Resbalón se ha modernizado y está regentado por su hijo.

La comida de Campos no sería igual sin el ajo y la cebolla afirma Eutiquia que se pregunta desde cuándo forman parte estos ingredientes de la cocina del mundo. Lo cierto es que sus orígenes se pierden en el tiempo pero parece que en Asia Central y China ya utilizaban el ajo desde la más remota antigüedad aunque los usos no siempre eran culinarios. Los egipcios lo utilizaban para embalsamar, y en muchos casos su valor llegó a ser tan importante que se empleaba como moneda de cambio. A su vez en Grecia y Roma se consideraba un afrodisiaco. En el medioevo se utilizaba para ahuyentar los malos espíritus, los vampiros y las brujas. Y en la II Guerra Mundial se repartía entre los soldados como remedio contra las heridas. Por su parte las referencias de la cebolla remontan a 3.200 años antes de Cristo.



Patatas con bacalao

Agustina Díez López, Villoldo

Ingredientes

Patatas

1/2 kg de bacalao

1 cebolla

Pimentón dulce y picante

1 tomate

2 hojas de laurel

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Rehogar en una cazuela de barro la patata “chascada” con el pimiento y la cebolla. Aderezar seguidamente con una mezcla de pimentón dulce y picante. Después se le echa agua del bacalao y se ponen a hervir. Cuando le falta poco a las patatas para estar cocidas se le añade el bacalao, de forma que no cueza mucho, el ajo y el perejil majado. Se sirve con unas lonchas de tomate fresco flotando en el caldo.

El secreto de esta receta es que el bacalao se pone a desalar tres días antes y se cambia de agua a menudo, deshilachándolo en tiras con la mano. Las mejores patatas para este guiso, dice Agustina, son las de secano.

La patata que tan presente está en nuestra dieta mediterránea tiene una solera de más de 7.000 años y fue alimento básico de la población mundial durante siglos. Nos llegó a Europa en el siglo XVI tras el segundo viaje de Colón a las Américas. Varios países latinoamericanos se disputaban su origen pero recientes investigaciones de ADN en Estados Unidos lo sitúan en el sur de Perú. No en vano el Instituto Peruano de la Patata tiene censadas hasta 500 variedades. Por su parte, el tomate nos llegó de México en la misma época, ganándose la reputación de afrodisiaco. En Francia fue conocido como pomme d'amour, en Inglaterra como love apple, y en Italia como pomodoro. En el siglo XVIII deja de ser considerado un ingrediente medicinal y pasa al uso culinario. La primera receta de salsa de tomate es napolitana, data de 1692, y curiosamente se llama “salsa de tomate al estilo español”.



Patatas a la importancia

Heliodora Viciosa Arias, Cervatos de la Cueva

Ingredientes

5 patatas medianas

1 pimiento

3 dientes de ajo

Perejil

2 huevos

1 cucharada de harina

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Cocer las patatas enteras con piel. Pelarlas, hacer rodajas de 1 cm de grosor y salarlas. Seguidamente se las reboza en harina y huevo y se fríen. Una vez fritas se las pone en la cazuela con la salsa que se ha hecho previamente y se las deja hervir hasta que su aspecto sea espeso.

Para hacer la salsa se sofríe en una cazuela de barro la harina, el pimiento verde, el ajo y el perejil majado, echando agua suficiente para que las patatas queden cubiertas.

El pimiento, tan utilizado en los guisos que figuran en este recetario, también nos llegó de México donde se le conocía con el nombre de ají; igualmente se introdujo en España en el siglo XVI extendiéndose de aquí al resto de Europa. En un inicio, como picaba, se le dio el nombre de pimienta de indias, especia que se conocía a través de los viajes de navegantes italianos y portugueses a India, China y Japón. Más tarde, vista la diferencia, pasó a denominarse pimiento. Sin embargo, las plantas aromáticas como el perejil, el laurel, el orégano o el estragón, son propias del Mediterráneo.





PLATOS CON
LEGUMBRE



Titos

Ascensión Seco Santamaría, Autilla del Pino

Ingredientes

Titos o muelas

Tocino

Chorizo

2 hojas de laurel

Aceite

Sal

Esta es una versión simple del plato completo que se hacía como un cocido de garbanzos pero con carne de oveja, al que se añadía más tarde la morcilla y el relleno.

Modo de hacerlo

Se echan a remojo durante 12 horas un puñado de titos por persona. Seguidamente se les pone a hervir a fuego lento junto con el tocino, el chorizo y el laurel. Una vez cocidos se añade un aderezo de aceite, ajo majado y pimentón tras lo cual se les deja hervir otros diez minutos. Antes de servir deben reposar.

Si las legumbres eran consideradas la carne de los pobres, los titos eran el plato de los pobres entre los pobres. Y si casualmente tenían “coco” los abuelos decían, quitándole importancia para que los chavales no hicieran ascos, que estaban de suerte porque la carne les salía gratis.

Ascensión recuerda emocionada los tiempos difíciles en los que su padre, jornalero en trabajos del campo y de la carretera, tenía que mantener a diez hijos. Su madre impotente ante tanta boca que alimentar, trabajaba también y salía al campo a la rebusca de patatas. Cuando llegaba el padre a casa y los niños decían “padre tengo hambre”, él les tocaba el tambor mientras se asaban las escasas patatas en la lumbre. O les repartía los trozos de chocolate que le habían dado sus patrones para merendar. No eran los únicos en el pueblo que lo pasaban mal, pero un ejemplo de cómo la necesidad agudiza el ingenio lo protagoniza Jeromo Ramírez. Este niño que conocía bien los retortijones de estómago que produce el hambre se dio cuenta de que el hijo del médico salía todos los días a merendar a la calle con un gran bocadillo. No encontró mejor solución que invitarle a jugar y llevarle a cutos. Mientras corría con él a cuestras, como el bocadillo le quedaba justo a la altura de la boca, daba mordiscos y mordiscos hasta que ya no quedaba nada. Entonces finalizaba la carrera y todos tan contentos. ¡Eso era ganarse el pan!





Garbanzos de vigilia

Encarna Sánchez Pérez, Piña de Campos

Ingredientes

*1/2 kg de garbanzos
2 dientes de ajo
1 cucharada de pimentón
Aceite
Sal*

Modo de hacerlo

Poner los garbanzos a cocer en agua fría solos. Cuando estén cocidos y tengan poco agua, majar dos dientes de ajo en el mortero, añadir el aceite crudo y una cucharada de pimentón, revolverlo bien y echar en los garbanzos. Salar y dejar hervir durante 5 minutos. Antes de servir deben reposar. Están mejor al día siguiente.

En Tierra de Campos las legumbres han sido indispensables en la mesa llegando a tener renombre sus lentejas y garbanzos. Por eso saben que el mejor modo de cocinarlas es ponerlas a remojo en agua durante 12 horas, sin sal ni bicarbonato, para no alterar el sabor ni la consistencia. Deben cocer a fuego lento y salarse al final. Ya lo dice el refrán "las patatas y el nabo la sal al rabo. Las alubias y las lentejas la sal en la mesa".

Las legumbres han sido la base de la alimentación humana durante milenios. Existen más de 20.000 especies procedentes de diferentes partes del mundo. La lenteja y el garbanzo nos llegan de Mesopotamia, el maíz, las alubias blancas o pintas de América y la soja de Asia donde ya en el siglo IV antes de Cristo se extraía su aceite. La dieta mediterránea se desarrolla en el siglo XVI, momento en el que confluyen todas estas leguminosas.



Alubias viudas

Pencho Herrero Ibáñez, Villarramiel

Ingredientes

1/2 kg alubias de la Bañeza o de Saldaña

2 hojas de laurel

3 dientes de ajo

1/2 pimiento verde

Pimentón picante

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Poner las alubias a hervir en cazuela de barro con todos los ingredientes en agua fría. Una vez se haya consumido el agua añadir más, así hasta tres veces. Salar la última vez que se añade agua. Se dejan reposar antes de servir. Están mejor al día siguiente. El secreto de estas alubias es que no se las debe remover. Si son nuevas no se echan a mojar. Y si son viejas se las echa a remojo la noche anterior. Para calentarlas al día siguiente se hace al baño maría sin removerlas. Basta con remover la olla.

En Villarramiel se confiesan alubieros por naturaleza, razón suficiente para comer alubias todos los días. Incluido el día de Navidad y el de la fiesta mayor del pueblo, San Bartolo. Quien quiera comprobar de primera mano esta adicción, que por algo será, puede hacerlo en el restaurante MAPRU, regentado por Pencho, cualquier día de la semana.



Cocido de Campos

M^a Dolores Uruña García, Ampudia

Ingredientes

*1/2 kg de garbanzos
200 gr de morcillo de ternera
Un trozo de tocino entrevelado
1/2 gallina
1 hueso de jamón
1 hueso blanco de caña
Espinazo de cerdo
1 chorizo pequeño fresco
1 morcilla mediana
1 cebolla
Fideo fino
2 patatas
1/2 repollo de berza pequeño
Aceite
Sal*

Rellenos:

*Miga de pan del día anterior, 2
huevos, 2 dientes de ajo, perejil,
aceite, sal*

Modo de hacerlo

Poner a cocer en una olla los garbanzos con el morcillo, la gallina, el tocino, el hueso de jamón, los huesos blancos de caña, el espinazo de cerdo, el chorizo y la cebolla. La morcilla se añade 15 minutos antes del final de la cocción para que no se rompa. En otra olla se pone a cocer la berza y la patata. Mientras, se van haciendo los rellenos.

Una vez cocidos los garbanzos, se separan de la carne. Y con el caldo de las dos ollas se hace la sopa de fideo fino que sirve caliente en primer lugar seguida de los garbanzos atrezados con la berza, la carne, chorizo, morcilla y relleno.

Rellenos:

Poner miga de pan en un plato hondo y añadir los huevos, unos granos de sal, el ajo y el perejil majados. Mezclarlo bien y hacer los rellenos que se freirán en aceite de oliva. Una vez fritos se les dará un hervor en el caldo de la sopa.

María Dolores, vallisoletana, regenta junto a su marido el Mesón Atienza en Ampudia donde se puede degustar cualquier día de la semana una exquisita cocina casera. José María Atienza, antiguo tenor, cambió los escenarios del mundo por los fogones de Ampudia, y la labranza en el campo. Su pasión por la música se aprecia nada más entrar en el local. Amante de lo palentino, es uno de los pocos restaurantes en la provincia donde se pueden encontrar todos los vinos de Palencia.







Lentejas de Cisneros

Maruja Hontiyuelo de Santiago, Cisneros

Ingredientes

1/4 kg lentejas

1 chorizo

1 hoja de laurel

3 dientes de ajo

Pimentón

1 cucharada de harina

Aceite

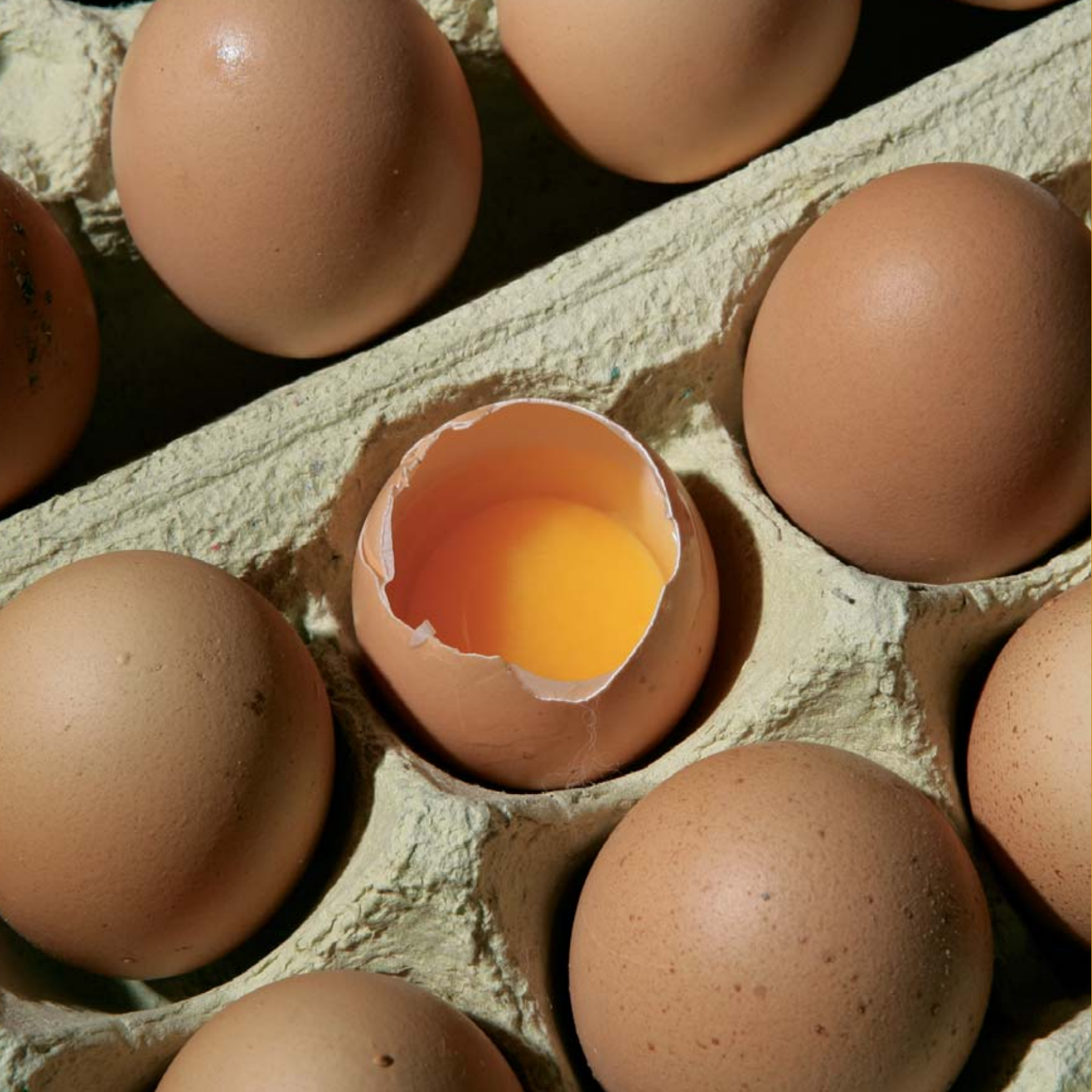
Sal

Modo de hacerlo

Una vez han pasado la noche a remojo se ponen las lentejas a fuego lento en un puchero de barro junto con el chorizo y la hoja de laurel. Cuando están cocidas se les añade un sofrito de ajo, pimentón y una cucharada de harina para espesar la salsa.

La fama de los vinos de Cisneros rivalizaba en el pasado con la de sus lentejas pardinas, muy apreciadas por los lentejeros de Ávila que venían a comprarlas. Se cultivaban y se arrancaban a mano. Este cultivo era una forma para los agricultores de hacer dinero antes de la recolección de los cereales.

La historia nos revela que los egipcios eran amantes de las lentejas contrariamente a los romanos que las consideraban comida de pobres. En la cultura judeocristiana esta legumbre ha protagonizado episodios importantes como el que figura en la Biblia donde Esaú vende sus derechos de primogenitura por un plato de lentejas.



PLATOS CON
HUEVOS



Huevos con fideos

Marisa Nebreda Solórzano, Astudillo

Ingredientes

*2 huevos por persona
1/4 kg. de fideos finos
Ajo
Pimentón
Aceite
Sal gorda*

Modo de hacerlo

En una cazuela de barro sofreír el aceite con dos dientes de ajo en rodajas. Seguidamente echar una cucharadita de pimentón y rehogar los 250 gramos de fideos. Añadir agua hasta cubrir los fideos ligeramente y salar. Antes de que rompan a hervir se echan los huevos para que hiervan a la vez, teniendo cuidado de que cuaje la clara pero no la yema. Tapar unos segundos la cazuela para que el huevo se ponga blanco por arriba. Se sirve rápidamente.

Marisa, amante de las mejores tradiciones, recuperó esta sencilla, rápida y sabrosa receta de su abuela, que la había aprendido de su madre, con lo cual tiene fácilmente 150 años. Esta joven vivaz de carácter abierto y hospitalario regenta la Casa Rural de San Pedro en Astudillo, población límite entre Campos y Cerrato, famosa por sus dulces caseros y buenas bodegas, entre otras cosas.





Huevos guisados

Carmen Gallardo Álvarez, Santoyo

Ingredientes

2 huevos por persona

Laurel

1 pimiento verde

Harina

Cebolla

Ajo

Perejil

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Se rehoga en una cazuela de barro aceite de oliva, cebolla, laurel y pimiento verde a fuego muy lento. Una vez dorado se echa un poco de harina, se maja ajo en el mortero y se le añade a la cazuela con agua. Se deja hervir unos diez minutos y se echan los huevos sin tapar la cazuela para que no se endurezcan. Mantener al fuego hasta que adquieran la firmeza deseada. Se sirven con perejil picado.

Carmen Gallardo recuerda con serenidad lo difíciles que fueron los tiempos de su niñez y juventud; tiempos en los que en Santoyo había dos hornos a los que se llevaba una cocedura de 40 kilos de harina para hacer 50 panes cada ocho días, ya que eran once hermanos. Sobrevivieron con mucho esfuerzo gracias a una tierra donde sembraban titos, lentejas y garbanzos. También tenían un palomar que les permitía comer palominos de vez en cuando. Cuenta que el vino era un producto típico del entorno y su padre, que además de carretero era carpintero, arreglaba las carrales. A día de hoy aún existen bodegas para consumo familiar en el pueblo.



Huevos con bechamel

Heliodora Viciosa Arias, Cervatos de la Cueva

Ingredientes

*6 huevos cocidos
2 cucharadas de harina
1 vaso de leche
Huevo
Pan rallado
1/2 cebolla
Aceite
Sal*

Modo de hacerlo

Hacer la salsa Bechamel de la forma siguiente: poner aceite en una cazuela y añadir cebolla picada muy finita, echar harina suficiente. Una vez dorada la harina verter poco a poco la leche dando vueltas a la salsa con cuchara de madera y cuando esté a punto dejar que se enfríe.

Trocear los huevos duros a lo largo en dos mitades y poner la bechamel por una cara y otra del huevo. Rebozar con huevo batido y pan rallado y freír. Servir con pimienta frito de Torquemada.

Cervatos fue la capital de la Cueva. Recuerdan con nostalgia los mayores que en sus buenos tiempos había dos salones de baile con dos orquestas que tocaban todos los domingos. Además gozaba de tres carnicerías, una industria floreciente de guarnicionería, varias tiendas de ultramarinos y panaderías. Las hornadas familiares eran de 60 panes, con ellos se pagaban los panes que se debían a los vecinos, se prestaban a otros y el resto se destinaba al consumo familiar. Ése era un reparto interesante que les permitía a todos los vecinos comer el pan más o menos fresco.



Tortilla de patata

Ester Martín Blanco, Meneses de Campos

Ingredientes

5 patatas medianas

6 huevos medianos

1 cebolla

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Cortar las patatas en cuadritos pequeños y freírlas a fuego lento. Freír por separado y a fuego lento la cebolla y mezclarla con la patata. Salar. Echar la patata y la cebolla en el huevo batido y rápidamente freír hasta darla la consistencia deseada.

No podía ser de otro modo. Meneses tiene muchas recetas que ofrecer a este recetario pero ninguna tan emblemática como la tortilla de patata, cuya precursora, la tortilla de huevo llamada también malasada, nació en este lugar allá por el siglo IX con la repoblación de Campos, siendo rey Ordoño I. Las próximas páginas ilustran este acontecimiento insólito que, en la Sociedad de la Información, bien merece darse a conocer. Curiosamente en esta localidad se ubica la granja de gallinas más grande y antigua de la provincia, cuyos Huevos de Campos se exportan allende las fronteras.





Es en Campos, tierra de ocres infinitos, donde el huevo y la tortilla adquieren sello real en una historia de leyenda llevada a la literatura por Lope de Vega. Todo ello sucede en el pueblo de Meneses.

LEYENDA DE LA TORTILLA

Las credenciales de este lugar son honorables.¹ No obstante, los menesudos de hoy, en su solitario pueblo, no viven a la sombra de un pasado ilustre pero tampoco renuncian a él. Y aprovechan la circunstancia de este recetario tradicional de Tierra de Campos para hacer una reivindicación histórica y **situar a Meneses en la gastronomía española como cuna de la tortilla en el siglo IX**. Y es que pocos pueblos podrían hacerlo con mayor fundamento histórico, avalado por un escudo de armas en el que figura la malasada o tortilla de huevo con un anillo.

[Lope de Vega en sus dramas históricos “Los Tellos de Meneses” ... presenta la leyenda de una infanta leonesa que había de ser entregada a los moros en cumplimiento del tributo de las cien doncellas, al que se había comprometido el rey Mauregato. Ella, para evitar esa desgracia, huyó de la corte y vino a buscar refugio en el pueblo de Meneses, donde pasó mucho tiempo desconocida en condición de sirvienta de los señores.

Pero un día el rey Ordoño I de León llegó de cacería al pueblo y los Tellos quisieron obsequiarle un gran banquete. La infanta aprovechó la ocasión para preparar a su padre una “malasada” o tortilla, que sabía le gustaba mucho, y en ella introdujo su propio anillo. Así fue reconocida por el rey, su padre, ...que la entrega por esposa al primogénito de los Tello, ennobleciéndole con el escudo en el que ha de figurar la tortilla y el anillo.] [En la iglesia parroquial existen varios medallones con las efigies de una dama y un caballero que representan, sin duda, a la infanta leonesa y al Tello de Meneses, los cuales están recordados en unas armaduras y en unos versos que aluden a ellas en el arco de la Capilla Mayor:

*“Si queréis saber quién son
los de dorados arneses
hijos de la hija son
de Ordoño, rey de León,
y del Tello de Meneses].”²*

Este verso según los lugareños continuaba, así.

*... y por esta causa tal
tanto viejos como nuevos
vienen de sangre real
con su tortilla de huevos”*

1. Meneses ha sido cuna de María Alfonso de Meneses o María de Molina que dirigiría los destinos de Castilla durante más de treinta años. Del obispo Tello Téllez de Meneses, fundador de la primera universidad en Palencia, y consejero también del rey Alfonso VIII y de San Fernando, o de Santa Beatriz de Silva Meneses, fundadora de las Concepcionistas.

2. Leyenda Heráldica. Meneses en la Historia. Texto extraído (páginas 91 y 92) del libro de Modesto Salcedo: *Vida de Don Tello de Meneses Obispo de Palencia*, Ediciones de la Excma. Diputación Provincial, Tello Téllez de Meneses nº53.



PLATOS CON
MARRANILLO



Marranillo de Campos

Julia Rodríguez Pérez

Panadería Asador Plaza, Villalumbroso

Ingredientes

Un marranillo de 4 kilos

Laurel

Ajo

Vino blanco seco

Aceite o manteca

Sal fina

Sal gorda

El marranillo de Campos es una desconocida delicia culinaria que con la debida promoción disputará el puesto de honor a los famosos cochinitos de Segovia. Julia nos revela el secreto de familia mejor guardado porque es para el Recetario de su tierra y que consiste en no lavar el marranillo una vez que esté chamuscado y limpio.

Modo de hacerlo

Poner el marranillo de brucos sobre una fuente amplia de barro. Darle una mano de aceite de oliva o de manteca y espolvorear sal fina. Tenerle hora y media al horno a 180°. Una vez pasado ese tiempo se le da la vuelta y se le unta bien por dentro con un aliño de ajos machacados, laurel, aceite de oliva o manteca, sal gorda, y un vasito de vino blanco. Se envuelven las orejas, pezuñas y hocico con papel pastelero para que no se quemen y se le vuelve a meter en el horno durante otra hora y media. Se retira y se sirve inmediatamente con su salsa.

El dicho del cerdo hasta los andares, ilustra que se le aprecia tanto por su sabor como por el hecho de que todo es aprovechable. Es quizás su consumo doméstico generalizado lo que ha impedido que forme parte de la oferta gastronómica en los restaurantes de la provincia. Sin embargo, la actividad que se registra en los hornos panaderos de la comarca los fines de semana, hace pensar que el marranillo de Campos con la debida promoción pueda convertirse en icono gastronómico de esta comarca a través del cual atraer el turismo de la buena mesa.





Cabeza de cerdo asada

Estéfana Juárez Marcos, Becerril de Campos

Ingredientes

Cabeza de cerdo

4 dientes de ajo

Perejil

1 hoja de laurel

1/2 pocillo de vinagre

Agua

50 gr de manteca

Sal fina

Sal gorda

Modo de hacerlo

En una cazuela de barro ovalada poner la cabeza del cerdo abierta por la mitad. Se la sazona de sal por encima y se la unta con un aliño de manteca, ajo majado, perejil y vinagre, laurel y un poco de agua. Se mete al horno durante una hora y se sirve caliente.

La cabeza de cerdo asada es otro de los platos que sorprenden por su exquisito sabor, al que poner de moda no costaría nada.

El marrano es uno de los pocos animales cuyos ancestros aún perviven en extensas áreas de Europa, Asia y Norte de África. Originario de Oriente Medio, es un descendiente domesticado del jabalí. Y los estudios más recientes muestran que contrariamente a lo que se cree, no fue el cerdo domesticado el que se propagó por el mundo sino las técnicas de domesticación.





Codillo de cerdo

Tomasa de la Huerta Martínez, Becerril de Campos

Ingredientes

3 cuartillos de agua o 750 cl
2 codillos medianos
1 cucharadita de pimienta par-
tida
1/2 cucharadita de cominos
1 cebolla
1 zanahoria
20 granos de pimienta
Aceite
1 cucharadita de sal

Modo de hacerlo

Salpimentar el codillo después de lavarlo e introducirlo en el horno calentado previamente a 200 °C, rociándolo con agua hirviendo. A los 30 minutos de cocción se le añade la cebolla, la zanahoria, el comino y la pimienta en grano. Esta operación se repite a lo largo de dos horas. Transcurrido ese tiempo y ayudados de un pincel untaremos los codillos con agua salada y los pondremos al horno a 250 °C, de este modo la piel quedará crujiente. La salsa se sirve aparte.



Callos

Natividad González Sánchez, Piña de Campos

Ingredientes

*1 kg de callos
1 cebolla
1 pimiento verde
1 cabeza de ajos
3 hojas de laurel
1 tomate
Pimentón
1 cuchara de harina
1 cabeza de ajo
Perejil
1 guindilla
Vino blanco
Agua
Aceite
Sal*

Modo de hacerlo

Poner los callos a remojo 24 horas y tirar el agua. Cocerlos con agua, sal y una cabeza de ajo. Una vez cocidos se escurren. Por otro lado se prepara una cazuela de barro con aceite, cebolla, pimiento verde, y se rehoga todo añadiendo un poco de pimentón, la cuchara de harina, la guindilla, los callos, el laurel, un tomate y un chorrito de vino blanco. Majar un ajo y perejil y echarlo a la cazuela con un poco de agua. Salar y dejar hervir hasta que estén tiernos. Mantenerlos en reposo 20 minutos antes de servir.



Albóndigas de Campos

M^a Dolores Arenillas Pérez, Becerril de Campos

Ingredientes

500 gr de carne picada de ternera o de cerdo

100 gr de pan remojado en leche

Perejil a gusto

1 diente de ajo

1 huevo

1 cucharada sopera de harina

1 tacita de caldo

1 vasito de vino tinto

8 cucharadas de aceite de oliva

Sal

Modo de hacerlo

En una fuente redonda se pone la carne picada y se le echa el pan remojado en leche, la sal, el perejil, el ajo picado y el huevo. Se mezcla todo bien y se hacen las albóndigas con un vaso y harina. Una vez moldeadas se prepara la sartén con el aceite de oliva, esperando a que esté bien caliente para echar las albóndigas. Cuando estén bien doradas se sacan en una fuente. Después, en el mismo aceite de las albóndigas se fríe la cebolla picada, se le echa la cucharada de harina, se disuelve bien y se le incorpora el vino y el caldo. Esta salsa se pasa por el pasapuré y se le agregan las albóndigas, dejándolo cocer todo junto unos 15 minutos. Se deja reposar y se sirve caliente.





Arroz con jijas

Emilia González Sánchez, Piña de Campos

Ingredientes

*1 cebolla
1/2 pimiento verde
1/2 pimiento rojo
3 zanahorias
1 diente de ajo picado
2 tazas de arroz
Aceite
Sal*

Modo de hacerlo

En una cazuela de barro se echa un poco de aceite de oliva y se rehogan bien todos los ingredientes. Después se añaden las jijas y cuando estén bien despegadas y consistentes se incorpora el arroz rehogándolo durante varios minutos. Finalmente se le pone el agua y la sal y se lo deja cocer a fuego lento durante veinte minutos o hasta que el arroz esté hecho. Otra versión de este plato es hacer el arroz blanco primero con el rehogo y añadir las jijas fritas mezclándolo bien después.

Modo de hacer las jijas

Carne picada de cerdo. Por cada kilo de carne se echan 25 gramos de pimentón mezcla de dulce y picante, 20 gramos de sal, un diente de ajo majado y un poquitín de orégano. Se amasa bien y se deja reposar durante tres días al fresco.

En Campos no se ha desarrollado una verdadera industria chacinera como consecuencia del autoabastecimiento generalizado de este producto a nivel doméstico, algo que puede cambiar con el relevo generacional, pero existen varios obradores de embutidos excelentes siendo los más notables San José del Páramo en Autilla del Pino, Embutidos la Villa en Villaherreros y Embutidos Artesona en Fuentes de Nava, sin olvidar las cecinas de Villarramiel.





PLATOS CON
LECHAZO CHURRO



Lechazo churro asado

Paquita Prieto Torío, Fuentes de Nava

Ingredientes

*Un lechazo churro no superior
a los 7 kg, con el rabo largo
y fino*

50 gr de manteca de cerdo

1 vaso de vino blanco y vinagre

3 hojas de laurel

6 dientes de ajo

Perejil

1 pocillo de aceite

Sal a gusto de la cocinera

Modo de hacerlo

Poner en cazuela de barro el lechazo cortado en cuartos, con la espalda hacia abajo. Mezclar todos los ingredientes y la sal, embadurnar bien con ellos el lechazo y meterlo al horno de leña cuatro horas, dándole la vuelta a las dos horas y media, rociándolo con el jugo que ha soltado y un poco de sal fina.

Si utilizamos el horno eléctrico el tiempo se reduce a la mitad pero lo debemos precalentar a 200 °C. Pasada una hora se le da la vuelta y se le rocía igualmente con el jugo que ha soltado y un poquito de sal fina para que deje un ligero sabor saladillo al tostado de la piel. Se vuelve a meter en el horno otra hora. Se sirve caliente.

El lechazo es uno de los platos más potenciados de la gastronomía palentina en general y de la Terracampina en particular, por sus tradicionales rebaños de ovejas castellanas, ojalada y churra con denominación de origen en Cerrato y Campos. En algunos lugares se sigue manteniendo la tradición de asarlos en hornos panaderos sobre fuente ovalada de barro, siendo conocidos en esta zona los de Villalumbroso y Fuentes de Nava.





Lechazo entreasado

Dioni Matía Olivares, Villamartín de Campos

Ingredientes

1 kg de lechazo (paletilla)

1 cebolla

Perejil

1 tomate fresco

Ajo

Agua

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Freír en aceite de oliva el lechazo, vuelta y vuelta 15 minutos de cada lado. Poner en una cazuela aceite, cebolla y tomate fresco. Cuando está bien rehogado majar ajo con perejil en el mortero y echar un poco de agua, añadiéndolo todo al rehogo. Verter esta salsa al lechazo y darle un hervor. Dejar reposar y servir caliente.

La oveja, originaria de Europa y regiones frías de Asia, fue uno de los primeros animales en ser domesticados gracias a su tamaño y docilidad, siendo muy apreciada por la rentabilidad que aportaba a la economía familiar con su carne, queso y lana. En Suiza dentro de una cueva habitada por Neandertales se han encontrado restos de tejidos de lana de hace más de 15.000 años y los fósiles más antiguos de la especie datan de 7.000 años. Mencionada constantemente en la Biblia, la oveja era símbolo supremo de lo sagrado, de prosperidad y obediencia.



Caldereta de cordero

Victoriana Díez Pajares, Becerril de Campos

Ingredientes

1 kg cordero (paletilla)
100 gr de manteca
2 dientes de ajo
2 cucharadas de harina
Cebolla
Hierbabuena
Pimienta
Aceite
Sal

Modo de hacerlo

En una cazuela de barro freír los dientes de ajo. Cuando estén dorados se sacan y se echa el cordero troceado rehogándolo hasta que tenga un color dorado. Después se añade la cebolla picada y la harina mezclándola bien para que no se agarre al fondo de la cazuela. Seguidamente se echa agua caliente y se deja cocer con la tapadera puesta. Cuando la carne está tierna se machaca la pimienta, los dientes de ajo fritos, un poco de hierbabuena y se vierte todo ello en la cazuela, dejándolo cocer hasta que la salsa esté espesa.

Esta receta puede hacerse con patata, que se añadirá al guiso al mismo tiempo que los ajos y la pimienta.



Mollejas de lechazo

Consuelo Gutiérrez Santamaría, Villalcázar de Sirga

Ingredientes

1/2 kg de mollejas de lechazo

1/2 cebolla

1 diente de ajo

Perejil

1 guindilla roja

Pimentón

1 taza de agua

1 taza (de café) de aceite

Sal

Modo de hacerlo

Limpiar y lavar bien las mollejas. Poner a freír en una sartén la cebolla hasta que esté dorada y añadir las mollejas. Cuando estén bien rehogadas se les echa el pimentón y se les añade el agua, dejándolas hervir durante 15 minutos. Incorporar seguidamente el ajo, el perejil y la guindilla. Servir calientes.

Villalcázar de Sirga es uno de los lugares de Campos que mejor conocen los amantes de la buena mesa y los peregrinos del Camino de Santiago tanto por su evocado patrimonio histórico como gastronómico. Allí, los sucesores de "Pablo el Mesonero" regentan hoy el Mesón de Villasirga y el Restaurante Los Templarios. Esta empresa familiar con más de cuatro décadas de servicio en el ramo hostelero, sigue consolidando su clientela que esencialmente viene del País Vasco y de Asturias, lo que avala su buen hacer. Especializados en lechazo, su cocinera, Consuelo, ha compartido con nosotros una sencilla receta muy demandada por los clientes.





PLATOS CON
AVES Y CONEJO



Palominos de Campos estofados

Carmen Gallardo Álvarez, Santoyo

Ingredientes

4 palominos

1 cebolla

3 dientes de ajo

2 hojas de laurel

Perejil

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

En una cazuela de barro rehogar los palominos en aceite de oliva vuelta y vuelta. Añadir al guiso cebolla y pimiento verde manteniendo el fuego lento. Cuando están doraditos se maja el ajo con el laurel y el perejil, se le añade agua y un poco de guindilla. Una vez estén tiernos se retiran del fuego y se dejan reposar.

Símbolo de la paz, la paloma es originaria de Eurasia, situando la cuna de su domesticación en Oriente Próximo, abarcando todo el Mediterráneo hasta Egipto entre 5.000 y 10.000 años. Existen censadas 309 especies y 49 géneros. El fósil más antiguo nos da una existencia de 30 millones de años.

En Iberia la primera referencia de paloma doméstica data del siglo XI antes de Cristo en Cádiz. Es un animal gregario y siempre vuela en grupo, excepto en las paradas nupciales que vuela con su pareja. Existe una gran variedad de palomas surgidas de su diferente utilización que se expresa en el peso, el tamaño, el color del plumaje, la voz, el vuelo o la capacidad de orientación, entre otras cosas.

En Tierra de Campos la paloma zurita, bravía, ha habitado los numerosos palomares que han contribuido a la economía familiar de esta comarca a lo largo del siglo XX. La despoblación de los pueblos conlleva a su abandono, perdiéndose así un recurso gastronómico que nunca ha sido potenciado. Santoyo acoge el Centro de Interpretación del Palomar, testimonio de la memoria colectiva de la comarca en este ámbito.





Pollo de corral

Alejandra Fernández Retortillo, Villaumbrales

Ingredientes

*1 pollo de corral
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
Laurel
Perejil
Arroz
Aceite
Sal*

Modo de hacerlo

Sofreír el pollo en una cazuela de barro con la cebolla. Una vez sofrito se echa un puñado de arroz y se revuelve bien. Después se majan los dientes de ajo, el perejil y el laurel y se echa en el guiso añadiendo agua hasta cubrirlo. Una vez hecho se retira del fuego y se deja reposar. Servir caliente.

El sabor del pollo de corral con una carne fibrosa y firme nada tiene que ver con el del pollo de producción industrial al que la industria agroalimentaria nos ha acostumbrado. Algo tendrá para que forme parte del menú los días especiales. Y es que ofrecer pollo de corral equivale a un regalo con aura de excelencia. Esta opción en un menú, con su seña de identidad, es un elemento diferenciador. A este respecto cabe señalar en Frómista la empresa Aliter Campus, especializada en producción y despiece de pollo ecológico.



Capón a la antigua

Encarna Aguado Jiménez, Amayuelas de Abajo

Ingredientes

Manteca

1 capón de corral

6 dientes de ajo

Perejil

10 granos de pimienta negra

20 granos de comino

*1 cucharada de pimentón dulce y
picante mezclado*

Orégano

Laurel

Naranja amarga

Limón

Vino blanco seco

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Salar el capón y untarle bien por dentro y por fuera con el aderezo siguiente: en un mortero majar el ajo y el perejil; añadir medio vasito de aceite de oliva, el zumo de medio limón grande, los granos de pimienta negra y los de comino recién machacados, el orégano, el laurel y el pimentón. Dejarle reposar toda la noche.

Al día siguiente se le mete al horno precalentado a 200 °C durante hora y media, rodeado de rodajas de 1 centímetro de espesor de naranja amarga con un vaso de agua. Cada media hora se le unta la piel con manteca hasta 3 veces. En los últimos 30 minutos se le echa un vaso de vino blanco. Una vez hecho se apaga el horno y se deja reposar durante 20 minutos cuidando de poner una taza de agua caliente en el horno para que no se consuma el jugo del asado. Se trocea por cuartos y se sirve caliente con su salsa.

El capón es uno de los muchos productos ecológicos que ofrece Amayuelas. Y en este apartado obligada es la referencia a las Industrias Gastronómicas Cascajares dedicadas a la producción y transformación industrial de productos de aves y caza en conserva o semiconserva de gama alta. Esta empresa, si bien es Cerrateña, se abastece de productores en Campos, como es el caso de Ampudia para los capones.

Otra referencia obligada es Selectos de Castilla con la comercialización de paté y derivados del pato, en Villamartín de Campos. La familia del Pardo Giraud que decidió instalarse en la tierra de sus abuelos controla todos los procesos de la producción en su granja. Ofrece además al visitante alojamiento en una acogedora casa rural.



Pericos a la cazuela

Ma Luz Arroyo Rojas, Piña de Campos

Ingredientes

2 pericos

1 cebolla

Pimentón

1/2 zanahoria

1 tomate fresco

2 dientes de ajo

Perejil

Laurel

Aceite

Sal

Modo de hacerlo

Trocear los pericos en cuatro trozos, salarlos, rebozarlos en harina y freírlos. En el mismo aceite rehogar la cebolla, el pimentón y la zanahoria. Añadir el tomate y los trozos fritos de los pericos con el ajo y el perejil majados, una medida de agua del mortero y una hoja de laurel. Dejar hervir una hora aproximadamente, dependiendo del tiempo que tengan las aves. Una vez hecho dejar reposar y servir caliente.

Los pericos son una especie de gallinas enanas de plumaje muy colorido y carne tierna pero muy esquivas, siendo extremadamente difícil su captura. Todas las aves de corral descendían del Gallus Bankiva originario del sureste asiático, que es uno de los primeros animales domesticados a los que se hace referencia escrita, pero los pericos son los que más conservan ese gen salvaje. Sus ancestros fueron introducidos hace 5.000 años en los pueblos de Mesopotamia y Egipto a finales del siglo VIII antes de Cristo. En España lo introdujeron los fenicios. A su vez los colonizadores españoles lo llevaron a América en el siglo XV. Ancestralmente al gallo se le reconoce el atributo del valor por lo que no es extraño que la antigua Roma le relacionara con Marte, el dios de la guerra. Más recientemente formó parte del emblema de la I República Francesa.





Conejo a la cazadora

Anastasia Pérez Rojo, Osorno

Ingredientes

*1 conejo troceado
100 gr de jamón
100 gr panceta
1 cebolla
2 dientes de ajo
200 gr de champiñones o setas
en temporada
2 tomates
1/2 vasito de coñac
1/2 vasito de vino blanco
1 ramita de perejil
1 ramita de tomillo
Pimienta
Aceite
Sal*

Modo de hacerlo

Sofreír primero en una sartén con aceite de oliva la cebolla, los ajos majados, y añadir después el jamón y la panceta. Salpimentar el conejo y en el mismo aceite del sofrito se dora bien por todos los lados y se pasa a una cazuela de barro. Añadimos al sofrito el perejil, el tomillo, los tomates, el coñac y el vino blanco, y lo dejamos cocer todo a fuego lento durante 30 minutos. Se añaden los champiñones cortados 15 minutos antes de finalizar la cocción. Se echa el sofrito al conejo y se deja reposar a fuego lento durante 10 minutos. Se sirve caliente adornado con las ramitas de tomillo y perejil.

El conejo es una especie muy antigua. Antes de la última glaciación abundaban en una zona amplia de Europa pero el frío los llevó al sur acantonándose en la Península Ibérica y Norte de África. A partir de ese momento España pasa a ser conocida por este animal hasta tal punto que en las monedas hispanorromanas de Adriano, el conejo figuraba como uno de los símbolos de Iberia. La fauna ibérica no podría sobrevivir sin este animal básico de cuyo consumo depende la supervivencia de otras cuarenta especies como rapaces, reptiles o el lince, cuya dieta se compone en 80% de conejo.



ESTE REY. DON SANCHO DENAVARA PRIMERO DE CASTILLA.



EDIFICIO. ESTA SANCTA VLGLESIA DE PALENCIA: ANO DE 1020

PLATOS CON
CAZA



Liebre con alubias

Elvira Barberena Puertas, Frómista

Ingredientes

*1 liebre
1 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate
2 hojas de laurel
3 dientes de ajo
Puerro
Perejil
5 granos de pimienta negra
recién majada
Un vasito de coñac
300 gr. de alubia blanca de
Saldaña
Aceite
Sal*

Modo de hacerlo

Poner a rehogar la liebre en una cazuela de barro con aceite de oliva, añadir todos los ingredientes menos el tomate que se añada al final con el vasito de coñac. Cocer a fuego muy lento hasta que se reduzca el líquido. Agregar agua y dejarlo cocinar hasta que esté blanda la carne.

Por otro lado se ponen a cocer 300 gr. de alubias aparte, remojadas toda la noche, con el laurel el perejil, el puerro, el ajo, y con un chorro de aceite crudo. Salar al final de la cocción. Cuando estén hechas se mezclan las dos cosas y se deja reposar durante 30 minutos. Si no gusta encontrar las verduras en la carne, sacarlas y pasarlas por el pasapuré.

Elvira, afable y vitalista, cocina como los ángeles, pero la caza la borda. Por suerte alguien la enredó para que participara en este recetario. Pero como las historias de los cazadores son tan importantes como el guiso, lo de dar gato por liebre tiene su mejor expresión en ésta. Se cuenta que en Frómista tres amigos apostaron una merienda a base de liebre. Uno era buen cazador y salió temprano con su caballo y sus perros. A las nueve de la mañana ya había colgado tres liebres de la silla y volvió a casa sin darse cuenta de que sus amigos le habían seguido y le habían robado el botín. Como era bravucón y no se atrevía a decir nada, fue su gato quien pagó el pato. Y sus amigos como tampoco quisieron delatarse, elogiaron lo buena que estaba la liebre. Pasaron muchos años hasta que confesaran todos sus culpas en una bodega.





Perdiz escabechada

Ángela Espeso Crespo, Villada

Ingredientes

*4 perdices de campo
3 hojas de laurel
4 dientes de ajo
1/4 litro de vinagre de vino
100 cl de agua
1/2 litro de aceite
Sal*

Modo de hacerlo

Se salan las perdices tres horas antes de realizar la receta. En una sartén se doran las perdices enteras con abundante aceite de oliva y a medida que se van sacando de la sartén se colocan en una cazuela de barro. Una vez fritas, en ese mismo aceite se sofríe el ajo en rodajas y el laurel, añadiendo también el vinagre y el agua. Todo ello se vierte sobre las perdices de manera que queden cubiertas. Antes de que se puedan comer es preciso dejarlas reposar en un lugar oscuro y fresco de cinco a seis meses. Generalmente desde la época en la que se han cazado hasta mayo.

La perdiz tampoco se queda atrás en el inventario de historias de caza. En esta ocasión se cuenta que llegaron a un pueblo de Campos unos de la capital y los lugareños les llevaron a un coto de la Valdavia. En menos de dos horas habían cazado 30 perdices cada uno y se sentían exultantes. No sabían que eran de granja y que sus anfitriones habían mandado soltarlas para dorarles la píldora, con tan buen tino que uno de los visitantes se hizo adicto al coto e invirtió en el mejor de los equipos. Nunca entendió cómo a pesar de todo no daba una en el clavo. Hoy es el día que en ese pueblo se ríe la gracia.



Jabalí con patata

Elvira Barberena Puertas, Frómista

Ingredientes

1 kg de jabalí
1 zanahoria
5 patatas
1 cebolla
1 puerro
3 dientes de ajo
Perejil
2 hojas de laurel
1 vaso de vino tinto
Aceite
Sal

Modo de hacerlo

En una cazuela de barro con aceite de oliva rehogar el jabalí con la cebolla, la zanahoria, el puerro, el ajo majado, el perejil y el laurel. Una vez bien rehogado cubrirle con agua y ponerle a hervir a fuego lento. Antes de que rompa a hervir añadir el vaso de vino tinto. Mantener el fuego durante 30 minutos. Mientras se cuece se fríen aparte en aceite de oliva las patatas "chascadas" y una vez fritas se le añaden al jabalí 15 minutos antes de servir. Se deja reposar y se sirve caliente.



Codorniz con arroz

Elvira Barberena Puertas, Frómista

Ingredientes

1 taza de arroz
8 codornices
1 cebolla
1 pimiento verde
1 tomate
2 hojas de laurel
3 dientes de ajo
Puerro
Perejil
5 granos de pimienta negra
recién majada
Aceite
Sal

Modo de hacerlo

Cortar las codornices de medio atrás, para que queden los muslos unidos tipo mariposa y las pechugas junto con las alas. La parte de la espina dorsal que queda entre la pechuga y el muslo se pone a hervir con la cabeza y los higaditos en un litro de agua, sal y laurel.

Poner a rehogar las codornices en una cazuela de barro con aceite de oliva. Una vez bien doradas se sacan y se ponen en otro recipiente. En el mismo aceite añadir todos los ingredientes menos el tomate que se incorpora al final con el vasito de coñac. Se deja cocer a fuego muy lento durante 30 minutos y se pasa todo por el pasapuré con los higaditos cocidos. Se echa esta salsa sobre las codornices que se habrán vuelto a poner en la cazuela de barro dándolas un hervor. Por otro lado se hace una taza de arroz con agua de cocer los higaditos y cuando esté listo se mezcla con el resto del guiso 20 minutos antes de servir.





PLATOS CON
**FRUTOS DE
CUÉRNAGOS Y PRADOS**

La memoria atávica del recolector prehistórico se despierta cada año en ciertos seres humanos haciéndoles recorrer kilómetros, sin contarlos, en busca de lugares únicos que le hagan llenar el cesto de setas, caracoles o cangrejos; formando parte del ritual el cuestionable placer de llevarse el secreto hasta la tumba. Felizmente no sucede lo mismo con las recetas de sus guisos.



Caracoles

Eutiquia Caminero Martínez, Carrión de los Condes

Ingredientes

*2 kg de caracoles
1 cebolla
1/2 pimiento verde
1/2 pimiento rojo
3 dientes de ajo
1 guindilla
100 gr de jamón cortado en dados
100 gr de chorizo en rodajas
2 trozos de codillo
1 cucharita de pimentón
1 cucharada de harina
Perejil
Aceite
Sal*

Modo de hacerlo

Lavar bien los caracoles con agua, sal y vinagre varias veces. Poner agua a hervir en una cacerola y salarla. Echarlos en el agua y cocerlos durante 20 minutos. Dejarlos en agua hasta el momento de escurrirlos y echarles la salsa.

La salsa es lo más importante. Poner en una cazuela de barro aceite de oliva y sofreír la cebolla, el ajo majado, el perejil, los pimientos, el jamón y el chorizo y los dos trozos de codillo. Añadir el pimentón y la harina para espesar y verter medio litro de agua. Salar y dejar hervir a fuego lento 30 minutos. Pasar la salsa por el pasapuré, añadir a los caracoles y dejarlos cocer lentamente durante 10 minutos. Dejar reposar y servir calientes.



Cangrejos estilo Villaturde

Agustina Díez López, Villoldo

Ingredientes

*1 kg de cangrejos
1 cuchara de pimentón picante
4 dientes de ajo
2 hojas de laurel
10 granos de pimienta negra
1 vaso de aceite de oliva
Sal gorda*

Modo de hacerlo

Poner en una cazuela dos litros de agua a hervir con 2 cucharadas de sal y dos hojas de laurel. Cuando esté hirviendo echar los cangrejos y mantenerlos entre 3 y 5 minutos. Quitar todo el agua y dejar un "culín". Majar primero los granos de pimienta y los 4 dientes de ajo en el mortero, después echar el pimentón y un vaso de aceite de oliva. Revolverlo todo bien y verterlo encima de los cangrejos. Moverlos bien con la cazuela tapada y dejarlos reposar 15 minutos. Si se comen al día siguiente están mejor.

Los cangrejos no nacían en los ríos, sino en los cuérnagos de la Vega, acequias y canales, nos dice la señora Agustina, pero es de apreciar que Herrera de Pisuerga haya fomentado una fiesta gastronómica en torno al cangrejo, de interés turístico.





PLATOS CON
CARNE DE EQUINO



Tobera

Ángel Arias Sevilla, Villarramiel

Ingredientes

*1 kg de carne de equino
1 cebolla mediana
3 dientes de ajo
3 hojas de laurel
Perejil
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
3 cucharitas de pimentón
 picante
5 patatas medianas
Aceite
Sal*

Modo de hacerlo

En una fuente de barro con aceite de oliva rehogar la carne picada en trocitos muy finos como dados con todos los ingredientes. Una vez rehogada echar pimentón picante, cubrir con agua y dejar cocer a fuego lento durante una hora. Freír aparte la patata igualmente en dados. Diez minutos antes de finalizar la cocción, se echa un vasito de vino blanco, la patata frita, se mezcla suavemente y se deja reposar otros 10 minutos. Servir caliente.

En respeto de la más estricta tradición que exige que el guiso de la tobera sea preparado exclusivamente por los hombres, Ángel Arias ha presentado el resultado final de su receta en cazuela de barro acompañado de un peseto, como se le llamaba antes al porrón de vino porque costaba una peseta. Esta receta que remonta a varios siglos, se hace religiosamente todos los años el día de la fiesta local, San Bartolo, declarada de interés turístico regional por sus famosos encierros de vaquillas y el concurso de exhibición de habilidades a caballo.

Villarramiel además de abastecer al mercado de la mejor cecina y jamón equinos que se pueden encontrar en el país, sigue abasteciendo pieles curtidas a la industria marroquina y del calzado. Actividad por la que es conocido como el pueblo de los pellejeros.





DULCES



Torrijas de pan candeal

Encarna Sánchez Pérez, Piña de Campos

Ingredientes

*1 barra de pan candeal duro
3 huevos
1 litro de leche
3 cucharadas de azúcar
Canela en polvo
Aceite lo que pida para freír
Miel*

Modo de hacerlo

Preparar en un plato una mezcla de azúcar tamizada y polvo de canela. Por otro lado cortar el pan de barra en rodajas de unos 2 centímetros de ancho. Poner la leche a calentar con el azúcar y cuando esté a punto de hervir verterla sobre el pan y dejar que se empape durante una hora. Seguidamente pasar las rodajas por el huevo batido y freírlas. Nada más sacarlas de la sartén rebozarlas en el plato del azúcar y la canela. Colocarlas en una fuente y antes de servir las rociarlas con unas gotas de miel.

Si los egipcios domesticaron el trigo, lo cultivaron, descubrieron la levadura y construyeron los primeros hornos, fueron los griegos quienes revolucionaron la panificación haciendo panes de todo tipo a los que echaban aceitunas y frutos secos. Se convirtieron así en los precursores de la repostería que tan bien representada está en Tierra de Campos donde alcanzó un notable desarrollo en torno a festividades religiosas, especialmente en Pascua, fecha en la que en ninguna casa, por pobre que fuera, faltaban los dulces. Los chavales sabían por el trajín de harina, azúcar y huevos, que el momento más sabroso del año había llegado y dejaban a gusto sus aventuras callejeras para revolotear alrededor de la masa e interceptar las cazuelas y lamerlas antes de que fueran al fregadero. Ese olor a rico impregnaba la casa unas horas antes de llevar tanto manjar al horno del panadero. Se miraban, se olían, se anhelaban pero no se tocaban. Contenerse era un verdadero suplicio y lo contrario también. Las collejas y los tirones de orejas eran muy disuasorios pero la resignación no siempre triunfaba.





Tortos de leche

Ascensión Seco Santamaría, Autilla del Pino

Ingredientes

Harina

1 litro de leche

Esencia de anís

2 vasitos de aguardiente

Levadura

1/2 litro de aceite

2 tazas de té de azúcar

Modo de hacerlo

En un barreño echar la leche, el aceite, el orujo, el azúcar, la esencia de anís y una pizca de levadura. Añadir poco a poco la harina hasta que no se pegue en las manos o en el barreño. Amasar bien la masa y hacer bolas. Extenderlas y darle la forma que se quiera adornándolos con marcas de un tenedor o una llave antigua. Meter la masa al horno 20 minutos, sacar los tortos y untarlos por encima con clara de huevo, volverlos a meter cinco minutos más.

Los tortos que en Ampudia se les llama picudos, son un dulce consistente como la rosquilla de palo. No es fácil encontrarlos pero son la especialidad del obrador de Mazariegos. Otros obradores de productos artesanales en la comarca son los de Ampudia, Castil de Vela, Villalumbroso, Fuentes de Nava, Paredes de Nava, Villoldo y Villalcázar de Sirga.





Rosquillas de palo

Silvano Sagüillo Prieto, Paredes de Nava

Ingredientes

2 kg de harina normal

12 huevos medianos

Esencia de limón

Orujo

300 gr de manteca

750 gr de azúcar

Modo de hacerlo

Poner todos los ingredientes en una cazuela de barro grande y amasar bien la pasta hasta que quede suelta. Dar la forma que uno quiera. Meter en el horno a 175 °C durante 15 minutos.

Cuando se tiene una cierta edad, el que más y el que menos añora el sabor a felicidad de los dulces de antaño a los que en nada se parecen sus imitaciones industriales por más que para venderlos utilicen el gancho de la abuela. Es una suerte contar en toda la provincia y especialmente en Tierra de Campos con obradores artesanales que ofertan todo tipo de dulces elaborados a la antigua usanza. Visitarlos es como viajar a un mundo encantado lleno de tentaciones sensoriales. Algo así sucede cuando se entra en el negocio familiar de Silvano Sagüillo en Paredes de Nava, creado en 1891. Aquí no hay que esperar a carnaval para encontrar orejuelas, ni a que llegue Pascua para degustar los amarguillos y los almendrados. Eso sí para las rosquillas de Carejas típicas de las fiestas el 8 de septiembre, o para el turrón y el mazapán en Navidad, habrá que hacer cola porque Silvano, a punto de jubilarse, no da abasto. Simplemente sería impensable que este negocio desapareciera de Paredes.





Almendrados

Elvira Calvo Cornejo, Santa Cecilia de Alcor

Ingredientes

*12 huevos - utilizar solo las
claras*

3 partes de almendras o piñones

Harina lo que pida

3 partes de azúcar

Modo de hacerlo

Batir las claras a punto de nieve con el azúcar. Echar harina hasta que no se pegue la masa y una gota de esencia de canela o de limón junto con las almendras picadas en trocitos pequeños. Untar la bandeja con harina. Hacer montoncitos pequeños de la masa y poner una almendra entera encima. Meter al horno precalentado a 150 °C hasta que estén hechos. Esta receta nació con el fin de utilizar las claras de otros dulces que solo llevan yema. Y el secreto está en pesar los huevos para calcular la cantidad de azúcar y de almendras o piñones.

Catalina, vecina de la localidad, nos cuenta que sus mejores recuerdos giran entorno a una cesta de dulces en Pascua los cuales no se podían tocar hasta el tañir a gloria de las campanas después de misa Mayor. Su madre antes de ir a la iglesia decía a sus cinco hijos: "ojo con poner las manos en la cesta hasta que no sea el momento" y, señalando la estampa de San José que había en la cómoda, concluía "él me lo cuenta todo". Los chavales cogidos de la mano rodeaban la mesa expectantes hasta que uno propuso comer una rosquilla entre todos. A su vuelta la madre les recrimina la falta de once piezas nada menos. Atónitos clavan sus ojos en la estampa. Al año siguiente se repite la misma escena. El hermano pequeño que había tenido doce meses para pensarlo coge la estampa y la hace añicos. Sin el santo por medio vuelven a comer del fruto prohibido. Pero su madre seguía sabiendo lo que faltaba en la cesta. Pasó un tiempo hasta que los chavales descubrieron que San José no era un chivato y que su madre sencillamente contaba las rosquillas.





Orejuelas de Cisneros

Maruja Hontiyuelo de Santiago, Cisneros

Ingredientes

*6 huevos
2 pocillos de aguardiente
1 gota de esencia de anís
1 gota de esencia de limón
1 kg de harina normal
Canela
2 pocillos de aceite
2 puñados de azúcar*

Modo de hacerlo

En un recipiente amplio batir los huevos, echar el aceite, el orujo y la esencia de anís y de limón. Una vez batido echar la harina poco a poco, los dos puñados de azúcar y la canela y mezclarlo bien. Continuar batiendo la masa hasta que esté ligera. Hacer bolas del tamaño de un puño e “hilarlas” con el rodillo muy finas haciendo tiras de 30 cm de largo y 4 cm de ancho. Estirar la masa y colgarla hasta que se oree. Cortarlas a la mitad y echarlas a freír en una sartén con aceite de oliva muy caliente. Con una aguja de punto recogerla en el centro para darla forma de oreja. Sacarlas y ponerlas sobre un papel absorbente. Espolvorear azúcar.

Las orejuelas de Cisneros son diferentes a las del resto de la provincia. La forma es más alargada y permanecen crujientes por mucho tiempo. Este dulce típico de carnaval se come a gusto en cualquier época del año.





Arroz con leche de oveja

Alejandra Fernández Retortillo, Villaumbrales

Ingredientes

1 tazón de arroz (200 gr aproximadamente)

1 litro de leche de oveja

1 ramita de canela y canela en polvo

Unas ralladuras de cáscara de limón

Azúcar al gusto

Modo de hacerlo

Se pone a hervir la leche con la cáscara de limón. Antes de que rompa a hervir se echa el arroz, el azúcar y la rama de canela. Se le deja hervir a fuego lento. No debe quedar ni prieto ni jugoso. Se vierte en una fuente de porcelana y se adereza con un poco de canela en polvo.

Este arroz con leche es más cremoso que el convencional y su sabor es inolvidable. Sin duda es un elemento de diferenciación con el que sorprender al comensal de los buenos restaurantes pero también a los invitados de la casa.

No es casualidad que Alejandra nos haya legado esta receta pues Villaumbrales es uno de los pueblos Terracampinos donde se comercializa el queso de oveja. La cría de ovino y el pastoreo de grandes rebaños ha tenido tradicionalmente mucha importancia en Campos por lo que esta comarca además de abastecer de lechazos a los mejores restaurantes de Castilla y del País Vasco ofrece la más alta calidad en sus quesos de oveja o mixtos semicurados, cabiendo citar los de Villerías, Villaumbrales, Villaherreros, Lantadilla, Becerril de Campos y Frómista.



Bollos

Paquita Prieto Torío, Fuentes de Nava

Ingredientes

*750 gr de harina
250 cl de vino
750 gr de manteca de cerdo
Azúcar*

Modo de hacerlo

En un recipiente amplio batir la manteca, echar el vino y la harina. Amasar bien hasta que la masa esté suelta. Hacer bolas con la masa y extenderlas con el rodillo. Cortar tiras alargadas de 3 centímetros y volver a cortar unidades pequeñas en forma de rombo. Ponerlos en una bandeja de latón untada con harina y hornearlos en un horno previamente calentado a 250 °C durante 20 o 30 minutos. Según se quieran más o menos tostados. Espolvorear azúcar.

Fuentes de Nava es conocido por la exquisitez de sus dulces. Y para muestra este negocio familiar. Obradores como el de Paquita existen por la fuerza del amor a oficios heredados pero las dificultades añadidas hacen que algunos piensen en cerrar sus puertas, aunque éste no sea su caso. Si los consumidores valorasen lo que tiene valor, lo bien hecho, lo genuino, lo natural, nuestros artesanos reposteros u otros, lejos de desaparecer se afianzarían en su oficio para deleite de todos. Con la garantía de que regalar productos de la tierra es acertar de pleno porque los buenos manjares siempre se llevan puestos.



Rosca piñona

Ester Martín Blanco, Meneses de Campos

Ingredientes

1 huevo

1 cascarón de aguardiente

1 cascarón de manteca de cerdo

1 cascarón de leche

*1 cascarón de harina o lo que
pida*

Miel líquida

1 cascarón de azúcar

Modo de hacerlo

Mezclar bien los ingredientes, amasar hasta que la masa no se pegue. Se la extiende y se corta en tiritas estrechas y largas, después en trocitos tipo piñón sobre una superficie enharinada para que no se peguen. Seguidamente se fríen en aceite de oliva bien caliente. Se sacan y se les mezcla en miel líquida hervida previamente, dando a la masa la forma de una rosca.

La fábrica de harina de Villalobón es el mejor testigo de que en la comarca el trigo fue uno de sus principales pilares. Y la repostería de Campos tiene en ella a su mejor aliado. En esta localidad también encontramos los famosos huevos Lobejón que junto a los de la Granja Verde de Amusco y los Meneses, son tan útiles en la elaboración de dulces como la miel de Abía de las Torres. En cuanto al aguardiente, las referencias comarcales de ese sector son el de Lantadilla, Gonqui, y el de Claudio Doncel en Bacerril de Campos, cuyas destilerías datan de 1900 y 1943 respectivamente.





Pastas de yema Dioni

Dioni Matia Olivares, Villamartín de Campos

Ingredientes

3 yemas

1/2 kg de harina

1 cucharada de orujo

1 cucharilla de canela

1 cucharilla de bicarbonato

1/4 kg de mantequilla

1/4 kg de azúcar

Modo de hacerlo

Batir las yemas con cuchara de madera, echar el azúcar y mezclar bien. Añadir la mantequilla disuelta, el bicarbonato, el orujo y la canela. Echar poco a poco la harina y amasar bien la pasta hasta que esté blanda y no se rompa. Hacer bolas con la masa y extenderlas con el rodillo a medida que se vayan haciendo las pastas. El tamaño es de un dedo de grosor y 4 centímetros de diámetro aproximadamente. Se pueden cortar con un vaso aparente.

Previamente se habrá batido una clara para untar la galleta por encima con un poco de azúcar antes de hornearla. Por otro lado nos habremos procurado unas láminas planas de latón de unos 3 milímetros de grosor que podamos acoplar bien al horno. Calentaremos el horno a 150 °C, con la lámina dentro untada con aceite para que no se peguen las pastas. Una vez se tiene el número suficiente de pastas (suelen caber cuatro filas de seis pastas) para llenar la lámina, se meten al horno durante 7 o 8 minutos, dependiendo de que se quieran más claras o más oscuras. En ese tiempo se va preparando la siguiente remesa de modo que la lámina sigue caliente. Y se repite el procedimiento hasta que se acaba la masa.

Nadie hace estas pastas de yema como Dioni, ni en su familia. Por eso se les ha dado su nombre. El reto es para los demás, sin olvidar que la práctica hace al maestro.





ELIXIRES



Licor Angélica

Emilia González Sánchez, Piña de Campos

Ingredientes

*2 litros de mosto de uva en primera destilación
1/2 litro de orujo
1/4 kg de azúcar*

Modo de hacerlo

Se echa el mosto, el orujo y el azúcar en una botella y se deja macerar durante 2 meses. Colar y verterlo en una botella bonita. Se toma en Navidad.



El carajillo de la abuela Victorina

José Luis Calvo Herrero, Osorno

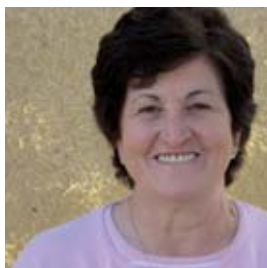
Ingredientes

*1 litro de aguardiente de buena calidad
6 tazas de café
1/2 kg de azúcar*

Modo de hacerlo

Se hace caramelo 1/4 kg de azúcar y se le añade las 6 tazas de café disolviendo el caramelo. Añadiremos el resto del azúcar y una vez disuelto se incorpora el aguardiente y se deja enfriar. Se toma en chupitos a ser posible bien fresco.





Orujo de manzanilla

Tomasa de la Huerta Martínez, Becerril de Campos

Ingredientes

1 litro de aguardiente

1/2 kg de azúcar

1/2 litro de infusión de manzanilla

1 cuchara de hierbabuena

1 limón partido

Modo de hacerlo

Poner el azúcar a caramelizar con un poco de agua. Cuando coja color se le añade la infusión de flor de manzanilla, hierbabuena y el limón. Se incorpora el orujo a la mezcla y se deja reposar unas horas. Listo para beber.



Licor de higos

Ángela Espeso Crespo, Villada

Ingredientes

1 litro de orujo

8 higos verdes maduros

1 vasito de anís

200 gr de azúcar

Modo de hacerlo

Poner el orujo en un recipiente grande con los higos y el azúcar. Tener en maceración 30 días. Filtrar con un algodón sobre un embudo. Una vez filtrado se le incorpora el anís. Y está listo para tomar.

ANEXOS

ANEXO 1

ALIMENTOS DE TIERRA DE CAMPOS. DÓNDE COMPRARLOS

ABIA DE LAS TORRES

- Miel Abiamiel
Teléfono: 979 817149
- Miel FELYA
Teléfono: 979 817386

AMAYUELAS DE ABAJO

- Productos ecológicos
Teléfono: 979 154161

AMPUDIA

- Panadería y Repostería. Gómez Ampudia.
Teléfono: 979 768045

AMUSCO

- Granja Verde, Huevos.
Teléfono: 979 802126

AUTILLA DEL PINO

- Embutidos Páramo San José
Teléfono: 979 710106 –
979 711416

BECERRIL DE CAMPOS

- Aguardientes Claudio Doncel
Teléfono: 979 833364
- Quesos de oveja Arenillas
Teléfono: 979 833303

CARRIÓN DE LOS CONDES

- Repostería Real Monasterio de Santa Clara
Teléfono: 979 880994
- Quesos Hijos de Julián Hernández
Teléfono: 979 880153
- Repostería, Horno La Peregrina
Teléfono: 979 880100

CASCÓN DE LA NAVA

- Leche fresca y derivados
Cooperativa Ganadera de la Nava
Teléfono: 979 833250

CASTIL DE VELA

- Repostería La Gergy
Teléfono: 979 837292

FRÓMISTA

- Quesos San Martín, Oveja y mixto
Teléfono: 979 810166
- Aliter Campus - Despiece pollo ecológico
Teléfono: 676 221727
- Vino Zarzavilla
Teléfono: 609 729157

FUENTES DE NAVA

- Repostería, Productos Sevilla
Teléfono: 979 842039
- Obrador artesanal de repostería y asados, Paquita Prieto
Teléfono: 979 842217
- Embutidos Artesona
Teléfono: 979 842232

FUENTE ANDRINO

- Morcillas, Pablo Abia
Teléfono: 979 183098

FUENTES DE VALDEPERO

- Conejos, Félix Iñigo
Teléfono: 979 808193

LANTADILLA

- Aguardientes Gonqui
Teléfono: 979 152074
- Quesos Oveja Matilla
Teléfono: 979 152081

MAZARIEGOS

- Obrador artesanal de Tortos Ayuela
Teléfono: 979 769010

MENESES DE CAMPOS

- Huevos de Campos
Teléfono: 983 718211

PAREDES DE NAVA

- Pastelería artesana Silvino Sagüillo
Teléfono: 979 830929

SAN CEBRIÁN DE CAMPOS

- Industrias de frío, productos congelados de pescado
Teléfono: 979 154195

VILLALUMBROSO

- Obrador artesanal repostería y asados, J. Plaza
Teléfono: 979 830929

VILLADA

- Morcilla de Villada
Teléfono: 979 844114
- Productos de Repostería Santiago
Teléfono: 979 844049
- Horno de Ángel
Teléfono: 979 844694
- Frutos secos Facundo
Teléfono: 979 844014

VILLAHERREROS

- Embutidos la Villa
Teléfono: 979 887118
- Quesos Alonso, oveja y vaca
Teléfono: 979 887125

VILLALCÁZAR DE SIRGA

- Repostería, La Perla Alcazareña
Teléfono: 979 88 80 20

VILLALOBÓN

- Huevos Lobejón
Teléfono: 979 723250

VILLAMARTÍN DE CAMPOS

- Productos derivados de patos. Selectos de Castilla
Teléfono: 979 769242

VILLARRAMIEL

- Cecinas Emeterio Sánchez
Teléfono: 979 837104
- Cecinas Hnos. Caballero Rojo
Teléfono: 979 837080
- Cecinas Hijos de P. Rojo
Teléfono: 979 837143
- Cecinas Fernández
Teléfono 979 837403
- Repostería Daenjo
Teléfono: 979 837291

VILLAUMBRALES

- Quesería Artesanal La Antigua
Teléfono: 979 834061

VILLERÍAS

- Quesos Campos Góticos, Churra y oveja, semicurados
Teléfono: 979 768229

VILLOLDO

- Confitería Villoldo
Teléfono: 979 827014

ANEXO 2

RESTAURANTES DE TIERRA DE CAMPOS

AMPUDIA

- Mesón el Arambul de la Casa del Abad
Teléfono 979 76 80 08
- El Mesón de Ampudia
Teléfono 979 76 82 91
- Valencia
Teléfono 979 76 80 87
- Villa y Corte
Teléfono 979 76 86 32
- Mesón Atienza
Teléfono 979 76 87 06

AMUSCO

- La Sinagoga
Teléfono 979 80 22 20

ASTUDILLO

- Mesón El Carro
Teléfono 979 82 20 02
- Rosa Mari
Teléfono 979 81 97 71

AUTILLA DEL PINO

- Bodega Mirador de Campos
Teléfono 979 76 90 77

- Bodegas los Arcos
Teléfono 979 76 91 36

BECERRIL DE CAMPOS

- Tres Culturas
Teléfono 979 83 30 22
- Behetría
Teléfono 979 83 31 23
- El Caoba
Teléfono 979 83 32 74

BOADILLA DEL CAMINO

- En el Camino
Teléfono 979 81 02 84

CALZADILLA DE LA CUEZA

- Camino Real
Teléfono 979 88 31 87

CARRIÓN DE LOS CONDES

- Hospedería de San Zoilo
Teléfono 979 88 00 50
- Abel
Teléfono 979 88 03 25
- Bodegón el Resbalón
Teléfono 979 88 07 99

- Conde Garay
Teléfono 979 88 05 27
- Los Condes
Teléfono 979 88 01 26
- La Corte
Teléfono 979 88 01 38
- El Edén
Teléfono 979 88 01 85
- Mesón el Portón
Teléfono 979 88 05 59
- Las Vigas
Teléfono 979 88 10 23

FRÓMISTA

- Hostelería los Palmeros
Teléfono 979 81 00 67
- Asador Villa de Frómista
Teléfono 979 81 04 49
- Pensión Marisa
Teléfono 979 81 00 23
- Van-Dos
Teléfono 979 81 10 61

FUENTES DE NAVA

- La Taberna de la Nava
Teléfono 979 84 20 50

FUENTES DE VALDEPERO

- Restaurante Canario
Teléfono 979 80 81 13

GRIJOTA

- La Alcazaba
Teléfono 979 76 71 05
- Casa Club
Teléfono 979 76 73 61

ITERO DE LA VEGA

- Puente Fitero
Teléfono 979 15 18 22
- Albergue Itero
Teléfono 979 15 17 81

MONZÓN DE CAMPOS

- La Casa de Piedra
Teléfono 979 80 83 14
- Restaurante de la Concordia
Teléfono 979 80 82 71

OSORNO

- La Campana
Teléfono 979 81 72 61
- Plaza
Teléfono 979 81 81 70 33
- El Surtidor
Teléfono 979 81 72 80

- Tierra de Campos
Teléfono 979 81 72 16
- Hostal los Chopos
Teléfono 979 81 73 20

PAREDES DE NAVA

- Carmina
Teléfono 979 83 02 99
- Ratón
Teléfono 979 83 08 52
- Sofía
Teléfono 979 83 07 74
- La Venta
Teléfono 979 83 09 74

PIÑA DE CAMPOS

- Hostelería San Miguel
Teléfono 979 15 30 63

SAN NICOLÁS DEL REAL CAMINO

- Casa Barrunta
Teléfono 979 689 33 61 89
- Laganares
Teléfono 629 18 15 36

VILLADA

- La Cárcel
Teléfono 979 84 40 16

- Miche
Teléfono 979 84 46 61
- Casa Comidas Pili
Teléfono 979 84 46 61

VILLALCÁZAR DE SIRGA

- Restaurante Los Templarios
Teléfono 979 88 80 89
- Mesón Villasirga
Teléfono 979 88 80 22

VILLAMARTÍN DE CAMPOS

- Los Gallegos
Teléfono 979 76 90 51
- Posada de Campos
Teléfono 979 76 92 92

VILLARRAMIEL

- Mesón La Rojina
Teléfono 979 83 72 55
- Hostal Mapru
Teléfono 979 83 73 98

VILLOLDO

- Estrella Bajo Carrión
Teléfono 979 82 70 05

ANEXO 2

POBLACIONES DE TIERRA DE CAMPOS

- Abarca
- Abastas
- Abastillas
- Abia de las Torres
- Amayuelas de Abajo
- Amayuelas de Arriba
- Ampudia
- Amusco
- Añosa
- Arconada
- Arroyo
- Autilla del Pino
- Autillo de Campos
- Baquerín de Campos
- Becerril de Campos
- Belmonte de Campos
- Boada de Campos
- Boadilla de Rioseco
- Boadilla del Camino
- Calzada de los Molinos
- Calzadilla de la Cueva
- Capillas
- Cardeñosa de Volpejera
- Carrión de los Condes
- Cascón de la Nava
- Castil de Vela
- Castrillejo de la Olma
- Castromocho
- Cervatos de la Cueva
- Cisneros
- Espinosa de Villagonzalo
- Frechilla
- Frómista
- Fuentes de Nava
- Fuentes de Valdepero
- Grijota
- Guaza de Campos
- Husillos
- Itero de la Vega
- Las Cabañas de Castilla
- Lantadilla
- Lomas
- Manquillos
- Marcilla de Campos
- Mazariegos
- Mazuecos de Valdeginete
- Meneses de Campos
- Monzón de Campos
- Moratinos
- Osornillo
- Osorno
- Paredes de Nava
- Pedraza de Campos
- Perales
- Piña de Campos
- Población de Arroyo
- Población de Campos
- Pozo de Urama
- Pozuelos del Rey
- Quintanilla de la Cueva
- Requena de Campos
- Revenga de Campos
- Revilla de Campos
- Ribas de Campos
- Riberos de la Cueva
- Robladillo de Ucieza
- San Cebrián de Campos
- San Mamés de Campos
- San Nicolás del Real Camino
- San Román de la Cuba
- Santa Cecilia del Alcor
- Santiago del Val
- Santillana de Campos
- Santoyo
- Támara de Campos
- Torre de los Molinos
- Torremormojón
- Valdespina

- Valoria del Alcor
- Villacidaler
- Villada
- Villadiezma
- Villafruela
- Villaherreros
- Villalcázar de Sirga
- Villalcón
- Villaldavín

- Villalobón
- Villalumbroso
- Villamartín de Campos
- Villamuera de la Cueva
- Villanueva del Rebollar
- Villanueva del Río
- Villarmentero de Campos
- Villarramiel
- Villasarracino

- Villatoquite
- Villaumbrales
- Villemar
- Villelga
- Villerías de Campos
- Villoldo
- Villovieco

ÍNDICE

- 7 Presentación
Julio A. Escobar Díez
- 9 Introducción
Josefina Fraile Martín
- 11 Campos, Tierra de pan y vino

13 SOPAS

- 14 Sopa de pan al horno
- 16 Sopa en vino
- 19 Sopa de chichurro

21 PLATOS CON VERDURA

- 22 Potaje de calabaza
- 24 Nabos con codillo
- 26 Menestra
- 27 Patatas con bacalao
- 28 Patatas a la importancia

31 PLATOS CON LEGUMBRE

- 32 Titos
- 34 Garbanzos de vigilia
- 35 Alubias viudas
- 36 Cocido de Campos
- 39 Lentejas de Cisneros

41 PLATOS CON HUEVOS

- 42 Huevos con fideos
- 44 Huevos guisados
- 45 Huevos con bechamel
- 46 Tortilla de patata
- 49 Leyenda de la tortilla

51 PLATOS CON MARRANILLO

- 52 Marranillo de Campos
- 54 Cabeza de cerdo asada
- 56 Codillo de cerdo
- 57 Callos
- 58 Albóndigas de Campos
- 60 Arroz con jijas

63 PLATOS CON LECHAZO CHURRO

- 64 Lechazo churro asado
- 66 Lechazo entreasado
- 67 Caldereta de cordero
- 68 Mollejas de lechazo

71 PLATOS CON AVES Y CONEJO

- 72 Palominos de Campos estofados
- 74 Pollo de corral
- 75 Capón a la antigua
- 76 Pericos a la cazuela
- 78 Conejo a la cazadora

81 PLATOS CON CAZA

- 82 Liebre con alubias
- 84 Perdiz escabechada
- 85 Jabalí con patata
- 86 Codorniz con arroz

89 PLATOS CON FRUTOS DE CUÉRNAGOS Y PRADOS

- 91 Caracoles
- 92 Cangrejos estilo Villaturde

95 PLATOS CON CARNE DE EQUINO

- 96 Tobera

99 DULCES

- 100 Torrijas de pan candeal
- 102 Tortos de leche
- 104 Rosquillas de palo

- 106 Almendrados
- 108 Orejuelas de Cisneros
- 110 Arroz con leche de oveja
- 111 Bollos
- 112 Rosca piñona
- 114 Pastas de yema Dioni

117 ELIXIRES

- 118 Licor Angélica
El carajillo de la abuela Victorina
- 120 Orujo de manzanilla
Licor de higos

121 ANEXOS

- 123 Alimentos de Tierra de Campos.
Dónde comprarlos
- 125 Restaurantes de Tierra de Campos
- 127 Poblaciones de Tierra de Campos

ILUSTRACIONES

- 6 Última Cena. Siglo XVI. Retablo Mayor. Iglesia de San Facundo y San Primitivo. Cisneros.
- 8 Palomar, caseta de era y bodega. Villerías.
- 12 Horno. Casa Museo del General San Martín. Cervatos de la Cueva.
- 18 Menaje de cocina. Museo RR MM Clarisas de Carrión de los Condes.
- 48 Escudo de armas del Oidor Cruz. Iglesia de Nuestra Señora de Tovar. Meneses de Campos.
- 50 Pintura mural. Iglesia de Valberzoso.
- 80 Rey Don Sancho de Navarra cazando. Del libro "De la vida y martirio del glorioso San Antolín". Ascensió García de Villarramiel. 1608-1609. Catedral de Palencia.
- 94 Boceto de caballo. Miguel Macho. 2007.
- 114 Capitel de la vendimia. Monasterio de San Zoilo. Siglo XI. Carrión de los Condes.

Origen de los alimentos: internet (wikipedia)

