

Almuerzos de la Sierra

Gastronomía Turolense – Al estilo de Bezas

A lo largo de mi vida, muy especialmente desde que vivo fuera del pueblo, he recordado mucho aquellos almuerzos de la tierra, que entonces comíamos con tanta fruición y buen apetito. Hoy, y en días sucesivos, voy a intentar plasmar en pequeños artículos cómo recuerdo yo aquellos almuerzos

Sémola.

Para este almuerzo se usaba el salvado del trigo, previamente pasado por un tamiz un poco más grueso que el usado para la harina, aceite o grasa animal, un par de dientes de ajo y sofrito fino de jamón, tocino, lomo o de ambos, agua y sal.

El proceso de elaboración es muy similar al de las gachas. Yo me atrevería a denominar a la sémola como las gachas humildes, ya que ambas se hacían con productos del trigo y siguiendo normas muy parecidas, casi iguales.

La sémola resultaba bastante agradable al paladar, es de digestión menos complicada que las gachas y a la vez, dada su aparente frugalidad alimenticia, resultaba una buena excusa para después de comerla echarse al colete una buena tajada o un huevo frito, que con un mendrugo de buen pan y unos latigazos de vino, uno quedaba listo para emprender el trabajo diario.

Con la sémola tratamos pues de aprovechar un recurso primario integral en el circuito alimentario del hombre. Es pues la sémola precursora, qué duda cabe, de descubrimientos ulteriores en el arte culinario y alimenticio, en la aplicación generalizada de las harinas y productos integrales derivados del trigo, para el consumo humano. Así pues, en la Sierra no tuvimos duda jamás de que la sémola era un alimento sano, sencillo y socialmente benefactor para las economías débiles, a la vez que fuente de satisfacción para el paladar, sin necesidad de que nos lo diesen a conocer sesudos doctores.

Sémola y gachas, ambos almuerzos hechos con productos al alcance de todos los agricultores, materia prima de primera calidad. De la sémola, hoy se diría que es un alimento muy beneficioso para la salud, por su mucha fibra y en tal afirmación su gran virtud; pero entonces se comía por pura necesidad, porque resultaba estar muy

buena y porque era muy económica, simplemente por eso.

La forma de cocinar la sémola es muy sencilla, elemental.

Se hace el sofrito con los dientes de ajo, los trocitos de jamón, tocino, etc. y se añade agua y se sazona con sal, todo ello en una sartén, si es posible sobre unas trébedes y a fuego de leña en hogar bajo. La época, preferentemente el invierno y si hace frío mejor y si hay nieve en la calle mucho mejor.

Después de cocer el agua un buen rato a fuego fuerte y cuando ya está bien sazonada, se baja un poco el fuego; con la mano izquierda se va echando el salvado poco a poco y con la derecha se le da vueltas con un palo hecho al efecto, largo y romo en la punta, para que no se hagan andrullos y la pasta se vaya trabando. Así hasta que la pasta quede al gusto.

Se saca la sartén del fuego y se coloca en un artilugio o trébedes de madera, para que se enfríe lentamente y se come directamente de la misma sartén, cuando aún está bien caliente. Recuerdo haberla comido alguna vez acompañada de tajada de la fridura y rociada de unto del frito bien rusiente. Y desde luego, entonces a mí la sémola me resultaba bastante buena y apetitosa.

Puches

Creo que en algún lugar les llaman almortas, no sé si en la Valencia castellana, Rincón de Ademuz u otros lugares de las inmediaciones de nuestra Sierra. Pero en Bezas les llamamos puches, habrá que pensar que se trata de uno de esos vocablos locales, pues tampoco está recogida la palabra por el diccionario de aragonés-castellano que yo he consultado. Los ingredientes son sencillos y naturales: Harina de guijas, aceite o grasa animal, dos o tres ajos pelados, agua y sal, y se le pueden añadir algún sofrito de esos de los pueblos o bien pequeños cuadraditos de pan frito.

Aquí tenemos pues un almuerzo igualmente liviano parecido a la sémola, pero que no obstante gustaba mucho y cuando se acertaba bien en el punto de cocción y trabazón, acompañado de pan al natural al comer, con el que hacía una buena alianza, resultaban muy agradables al paladar. Y si no era suficiente, al igual que en la sémola, pues se zampaba uno un par de tajadas y al tajo.

Forma de hacer los puches:

Dos o tres puñados de harina de guijas, o según los comensales, a razón de un puñado por comensal aproximadamente, - en los pueblos no había mucha ortodoxia en cuanto a las medidas- en una sartén, donde previamente se habrá quemado bien el aceite o grasa animal, con el sofrito acostumbrado.

Se tostará muy bien la harina, removiéndola constantemente con la rasera para que no se queme y cuando esté bien tostada se añadirán los ajos; se añadirá el agua -la medida la daba la práctica- y la sal, dejando que hierva a buen fuego durante bastante tiempo y hasta que quede bien trabada, disminuyendo el fuego poco a poco, removiendo para que no se agarre al fondo de la sartén, y probando para confirmar que no se agarran, ni se socarran o ahuman, que en este guiso es cosa muy fácil.

Se sacan del fuego y se comen cuando están bien calientes, en la misma sartén o bien servidos en escudillas de barro, con trocitos de pan bien fritos y a veces también cae bien una cucharadita de grasa bien rusiente, procedente generalmente de la fridura, con gusto a conserva, lomo, longaniza, costilla, etc.

Quede para el recuerdo grato este humildísimo almuerzo, que es fruto de la imaginación que siempre existió en el medio rural para llegar a la autosuficiencia y autosatisfacción, con productos propios y de la tierra naturales y simples. Casi seguro que la primera vez que se hicieron los puches no sería precisamente con harina de guijas y se trataría simplemente de harina desleída en agua. Después se le irían añadiendo aditamentos hasta llegar a conseguir un plato agradable, los puches, las gachas, la sémola, que en aquellos tiempos nos parecían muy ricos.

Las Gachas

Hacer y comer las gachas, al menos en mi pueblo, constituía todo un ritual que merecería ser contado ampliamente. Es interesante se conozcan una serie de particularidades, que enfundadas en las situaciones socioeconómicas de los tiempos que conocimos, nos proporcionan un regusto todavía hoy a muchos. Sobreviven aún las generaciones que gracias a las gachas que comieron de niños y de

jóvenes, pudieron sobrellevar una vida durísima que tan solo ellos conocen y valoran.

Por eso a veces, estas gentes se vuelven algo románticas cuando recuerdan aquellos tiempos. Por eso no les entra en la cabeza que hoy se llegue a ridiculizar aquellos almuerzos. Las gachas, los gazpachos y tantas otras comidas riquísimas, auténticas fuentes naturales de salud y fortaleza, solamente son triste recuerdo de años tristes y cuando casualmente los vuelven a probar, ya no saben lo mismo. Corresponden estos almuerzos a un legado patrimonial humilde, propio de la cultura de los tiempos, que no han de volver y que por eso mismo conviene recordar.

Puede que sea este alimento humilde uno de los más antiguos que ha conocido la humanidad, condimentado desde las formas más arcaicas, allá donde brotó la primera espiga de trigo. Y solo la necesidad y la fantasía se atreven a reivindicarlo como importante plato culinario, que aún en los tiempos actuales sirve de alimento básico a civilizaciones deprimidas, cuya capacidad ni siguiera les proporciona la posibilidad de elevarlo a la categoría de plato de mesa.

Gachas duras: Se hacían de harina de maíz, de trigo o mezcladas ambas, en caldero de cobre. Sobre medio caldero de agua, sazonada con sal y una brizna de azafrán; se echaba la harina a chorro en el centro hasta sobrepasar el agua y formar un caramullo cónico. Se dejaban cocer a buen ritmo y hacia la mitad del proceso de cocción se hacía un agujero en el centro y una hendidura en forma de cruz, por donde salía el caldo hirviendo y se deslizaba. Cuando se consideraba que la harina ya estaba bastante cocida se retiraba el caldero y se sacaba agua por si después era necesaria. Se revolvían bien con un palo romo en la punta, con firmeza para evitar los grumos de harina. Se comían añadiendo aceite bien rufiente, donde se había frito la tajada que se añadía, tropezones de tocino fresco, hígado, longaniza, costillas de cerdo, bacalao, arenques salados o alguna otra lindeza que casaba bien con las gachas y se comían del mismo caldero.

Gachas blandas: El procedimiento era parecido, pero sobre sartén. Se ponía el agua a hervir, se sazonaba bien y cuando había hervido un rato se echaba harina poco a poco, con la mano izquierda y con la derecha y el mismo palo se les daba vueltas enérgicamente para evitar también los grumos de harina. Con mucha frecuencia se hacían estas gachas también echando en principio patatas, que una vez cocidas se hacían puré y se añadía agua.

Riquísimas resultaban también estas gachas blandas, que se comían bien calientes, desde la misma sartén y con los ingredientes

que ya se han citado para las gachas duras. Se solían comer también estas gachas blandas rociándolas con miel de la propia cosecha o espolvoreadas con azúcar. Y en los tiempos más difíciles y para suplir el azúcar se comían edulcoradas con caldo dulce que hacíamos en casa con la remolacha azucarera. Y muy importante, nos solíamos pelear los chicos por el pellejo que se formada en el fondo de la sartén y que estaba muy bueno.

Creo poder afirmar pues, que las gachas estaban consideradas como uno de los almuerzos más estimados y socorridos de los hogares modestos y muy importante por su valor nutritivo y calorífico.

Las gachas tenían el inconveniente, que para hacerlas bien había que perder mucho tiempo. Por eso los inviernos era la época más apropiada para comerlas, porque se podía invertir en su preparación el tiempo que en otra época no se podía.

Y si después de matar ampliamente el apetito sobraban gachas, pues se hacían para cenar, bien tostadas sobre sartén con un poco de aceite y alguna otra menudencia, resultaban riquísimas, de verdad.

Gazpachos

Los ingredientes para unos buenos gazpachos son variados, pero el principal es la torta gazpachera, fina, cocida en primer fuego fuerte de horno de leña; una sollapa, que llaman en alguna parte, que se pone enseguida muy dura y se conserva muy bien; aceite, sal, un pico de pimentón rojo, patatas fritas muy finas; rebollones, cuando los hay, chichorras de manteca o sebo, trocitos de jamón, tocino, liebre o conejo. Todos estos ingredientes en cuanto a los gazpachos tostados y por supuesto no todos juntos, sino que se ponían al gusto de quien los comía.

Los gazpachos caldosos eran más modestos, de elaboración más sencilla, torta, agua, sal, pimentón rojo y a veces tomate frito con la piel y todo; alguna vez se añadían rebollones o patatas fritas, en rebanaditas muy finas y en pequeña cantidad. Los gazpachos escaldados, en perol, modestos y muy ricos; torta, aceite crudo, sal, una ramita de azafrán y un diente de ajo, así de simples.

Veamos cómo se hacían los gazpachos, cuando se hacían, en qué recipientes se hacían, etc.

Gaspachos tostados:

Sobre sartén al fuego de leña, se fríen los ingredientes, patatas, rebollones, chichorras, añadiendo agua y sal, dejando que hierva un rato y quede bien sazonado el caldo. Se añade la torta cortada en repizcones, hasta que seque el caldo. Se rebaja un poco el fuego y se les da vueltas con la rasera hasta que formen una pasta compacta. Las buenas amas de casa dejaban los gaspachos muy adornados y lustrosos, como una gruesa tortilla, dándoles vueltas lazándolos al aire y recogéndolos en la misma sartén con verdadera maestría. Se comían bien calentitos directamente desde la misma sartén donde se habían hecho.

Gaspachos caldosos:

Sobre sartén al fuego de leña, un sofrito de tomate con la piel, unos trocitos muy finos de jamón, rebollones o patatas, solo para gusto sal y pimentón rojo; se añade agua y se deja cocer a buen fuego durante un buen rato, añadiendo los repizcones de torta en cantidad que no secase el caldo, bajando el fuego y dejándolos cocer un rato más. Se aconsejaba comerlos bien calientes y al ser caldosos se prestaban bien para comerlos repartidos en platos individuales.

Generalmente, tanto los gaspachos tostados como los caldosos, se hacían en invierno, de ahí que se diga que era conveniente comerlos bien calientes, además, así la grasa se notaba menos.

Gaspachos escaldados

Se trata prácticamente de unas simples sopas, pero hechas con torta de gaspacho y a diferencia de los anteriores, no solamente se comían para almorzar.

En escudillas o peroles, se ponían los trocitos de torta gaspachera, aceite crudo de buena calidad y un diente de ajo con piel machacado.

Se hervía agua en puchero de barro, añadiendo sal y una brizna de azafrán, durante un rato y a buen fuego, vertiéndolas sobre cada recipiente y teniendo en cuenta de echar la suficiente para que los gaspachos queden reblandecidos pero sueltos, que no se forme una

masa compacta; se tapan los recipientes un momento con una corbetera y comerlos bien calientes.

Socorridas prácticas culinarias de las mujeres de aquellos pueblos serranos. Platos sabrosos con tan pobres recursos. Una torta hecha con masa de trigo propio, que se secaba rápidamente y se conservaba mucho tiempo en la despensa lista para ser usada, y con media docena de productos humildísimos, de cosecha propia, condimentaban unos almuerzos buenísimos, no por su aspecto precisamente, más por su perfume subyugante en aquellas tempranas mañanas de helados inviernos, y por su sabor agradable, a la vez que por su gran poder nutritivo.

Una buena ración de gazpachos a primerísimas horas de la mañana, unos buenos latigazos de vino tinto, y los hombres y las mujeres de los pueblos, siempre trabajando codo a codo, quedaban listos para acometer un sin fin de tareas agobiantes, a veces casi hasta la noche con muy poco más, que les aguardaba en la cálida cocina aquel enorme cocido repleto de cosas aparentemente feas pero muy ricas, sabrosas y nutritivas.

El colesterol..., no existía; la grasa en el cuerpo, nada de nada, buena y saludable piel morena, color de vida en el cuerpo, alegría en el alma, conformación, ganas de seguir.

Sopas

Así lisa y llanamente no dice nada. Hay que ilustrarlas un poco y a ello voy.

Hay infinidad de clases de sopas y todas muy buenas, a poca buena voluntad que se ponga en cocinarlas y comerlas.

Para la siega se solían llevar a los "piones" unas sopas de pan que resultaban muy agradables y estimulantes a la vez. Creo sinceramente que aquellas sabias y heroicas mujeres del medio rural, sabían muy bien lo que convenía a su gente para aguantar tanto tiempo con las espaldas al duro sol. Sabrosísimas sopas caldosas cuyos ingredientes básicos eran: pan, agua, sal, aceite, huevo batido, una hoja de laurel y un poco de tomate frito con la piel y todo y no muy maduro, con frecuencia tomate fuerte del huerto. Resultaban un poco fuertes estas sopas, pero sentaban muy bien, en el tajo segando y en la era trillando. Claro, para rematar el almuerzo siempre se comía unas buenas tajadas o alguna costillita de cordero.

No voy a citar otras muchas sopas, como las célebres de ajo y aceite crudo con una brizna de azafrán, riquísimas; las sopas hervidas, las sopas de cocido de por las noches y un largo etcétera. Me voy a referir sobre todo a las sopas que se comían para almorzar.

Sopas tostadas

Los ingredientes, pan de horno de leña, bien cocido y de más de un día, cortado en rebanaditas muy finas, aprovechando lo más posible la corteza o los trozos sobrantes duros, agua, aceite o manteca o sebo, sal, patatas cortadas como para tortilla. Otros ingredientes de temporada pueden ser los rebollones en lugar de las patatas, o pequeños trocitos de jamón seco, chichorras de manteca y alguna otra cosa.

Almuerzo muy rico y de mucho alimento, que además casi siempre se terminaba con una buena tajada de lomo de fridura o trozo de longaniza y unos buenos tragos de vino.

La forma de hacerlas: Se pone aceite en la sartén o grasa animal y se quema bien, se añaden las patatas o los rebollones y se fríen bien, añadiendo algo más si se desea, hígado muy fino o trocitos de jamón en tacos, un ajo, se añade agua, una hoja de laurel, dejando que hierva a buen fuego durante un rato.

Se añaden las rebanadas de pan hasta casi secar el caldo, revolviendo con la rasera mientras cuecen, hasta que se va formando una masa compacta, pero donde se distingue perfectamente el pan, los rebollones, el jamón; esto se consigue solamente revolviendo con la rasera, no picando. Las buenas amas de casa de entonces tenían mucho rato en el fuego esa masa, la volteaban como si se tratara de una tortilla y conseguían una especie de pan redondeado, fino y apetitoso. Se comían sobre la misma sartén, muy calientes, casi quemando. Eran de mucho alimento y estaban muy ricas.