

SABORES DE LEÓN



MESA DE SABORES ANTIGUOS



Embutidos, carnes y pescados, legumbres, frutas, queso, hortalizas y dulces componen los ingredientes de una excelsa gastronomía. Quizás lo más sobresaliente es la variedad de productos a los que se une la gran calidad y el saber hacer de los fogones. Cabe citar tantos platos como zonas, extensos y succulentos, desde la gastronomía de montaña a la elaborada con las truchas de los numerosos ríos que recorren la provincia. Esta es tierra de vinos y variados productos merecedores del sello de la Denominación de Origen, Indicación Geográfica Protegida y Marca de Calidad.

- ***Quesos***

León, gracias a su cabaña ganadera, nada tiene que envidiar a otras zonas del norte peninsular que destacan por la calidad de sus productos lácteos. Por nombre y fama fuera de las fronteras de la provincia el queso más destacable es, el Queso de Valdeón, producto con Indicación Geográfica Protegida.

Es de pasta azul, graso, y está elaborado con leche de vaca o con mezcla de leche de vaca con oveja y cabra. Este producto, con regusto de queso fuerte, se viene elaborando en el Valle de Valdeón desde tiempos inmemoriales, con referencias escritas en el XIX de Pascual Madoz o del viajero francés Saint-Saud. En la provincia también se elabora el llamado queso pata de mulo. Tiene forma tubular de corte circular u ovalado, es más compacto y seco que el queso de Burgos y su sabor es lechoso, húmedo, suavemente ácido y salado.

- ***Carnes***

No se equivoca demasiado el tópico que subraya el gusto de los leoneses por las buenas carnes que proliferan en la provincia. Sin ir más lejos, no se puede discutir los excelentes sabores del Lechazo Montañas del Teleno, con Marca de Garantía, suprema variante del lechazo de Castilla y León. Es una carne tierna, sin grasa y a la vez jugosa, de suave textura, que se obtiene de las crías churras que pastan en el entorno del monte Teleno.

No debe faltar en el plato la Ternera del Bierzo. El secreto de la calidad de esta materia prima es la alimentación natural, con leche materna hasta el destete, después de cuatro meses, para luego ir habituándola a la hierba, heno, alfalfa y paja. Su carne rosada y brillante, con grasa de color blanco, ligeramente húmeda, consistente y de textura fina y tierna le ha hecho acreedora de la Marca de Garantía que reconoce su excelencia.

- ***Verduras y hortalizas***

La provincia también sabe apreciar y servir en sus mesas productos de la huerta. Así, el viajero debe probar exquisiteces como el puerro de Sahagún, con Marca de Garantía, que tiene un aroma afrutado y acebollado, jugoso, tierno, crujiente y fácilmente masticable. Esta maravilla se puede consumir en fresco, en conserva o en crema, aplicado, en cada caso, a distintas fórmulas gastronómicas.

En el ámbito de la vega media del Esla, se halla otro de los patrimonios gastronómicos de León, el Tomate de Mansilla de las Mulas. Fue en la década de los años 30 y 40, del pasado siglo, cuando

comenzó a comercializarse, hecho que motivó su expansión en el entorno de este municipio.

Pimientos

Es preciso destacar el Pimiento Morrón de Fresno de la Vega, extraordinaria pieza de una huerta cuidada con mimo por los habitantes de la zona.

Puede encontrarse asado, frito, en verde o rojo

- ***Legumbres***



Dentro del capítulo de las legumbres, en la provincia las hay insuperables, como la Alubia de La Bañeza o la Lenteja Pardina de Tierra de Campos. Con una tradición que se remonta a 1570, fecha de la que se conservan documentos de transacciones en Medina del Campo, la alubia bañezana goza de un predicamento indiscutible en la zona.

La Lenteja Pardina, por su parte, puede presumir de ser la indiscutible anfitriona de los platos de la zona Esla-Campos y Sahagún. Una legumbre con Indicación Geográfica Protegida que se caracteriza por su piel lisa y ligeramente harinosa, y un sabor suave y agradable al paladar.

- ***Pescados***

León, tierra de secano sin salida al mar, puede jactarse de contar en su recetario tradicional con platos elaborados con pescados que nada tienen que envidiar a los de cualquier localidad costera. La provincia se halla en el paso de las ricas mercaderías que procedentes de Galicia y Asturias vienen a surtir los mercados del interior peninsular.

Uno de los productos que estrella es el bacalao, conservado en salazón, que se prepara con gusto al ajoarriero, plato en el que el pimentón forma una deliciosa alianza con este pescado. Todo sin perder de vista el preparado con garbanzos en las cuaresmas.

No termina aquí el catálogo de buenas referencias gastronómicas procedentes de los puertos. León también sabe apreciar otro producto que en las cocinas leonesas se convierte en un manjar de dioses: el congrio. La provincia, con ríos bendecidos por una tradicional abundancia truchera, sabe disfrutar con estos peces en un listado de preparados sólo limitados por la imaginación del cocinero. Suelen tener éxito fritas (con o sin tocino) y en sopa, aunque hay tantos gustos como recetas diferentes.

- ***Repostería tradicional***



El mimo que ponen los leoneses en la mesa se muestra en creaciones reposteras como las Mantecadas de Astorga. Se obtienen de hornear una masa batida compuesta de harina de trigo floja, huevo de gallina, mantequilla de vaca, manteca de cerdo y azúcares. La zona de elaboración y envasado de las mantecadas, amparadas por la Indicación Geográfica Protegida “Mantecadas de Astorga”, la constituyen los municipios de Astorga, Brazuelo, San Justo de la Vega y Valderrey.

Sin salir de la capital maragata hay otra tentación que no conviene

dejar pasar. Los Hojaldres de Astorga, unos dulces hojaldrados rectangulares recubiertos de almíbar. Su sabor es agradable y suave. Como postre o acompañado de café, resulta delicioso.

Nicarones y Lazos

A la familia de la repostería hojaldrada pertenecen también otras dos creaciones: los Nicanores de Boñar y los Lazos de San Guillermo. Los Nicanores nacieron de la creatividad de un pastelero de Boñar, Nicanor Rodríguez, en 1880. Se trata de una masa de hojaldre en forma de margarita, que tiene en la mantequilla su ingrediente principal.

Por su parte los lazos, procedentes de la montaña leonesa, son una suerte de hojaldre de color crema recubierto por una capa de azúcar glass y pequeños trozos de almendra molida. En su elaboración se usa como materias primas la buena mantequilla de la provincia, harina y huevos. Esta perdición para los golosos es propia de Cistierna, localidad en la que la que llevan elaborándose de manera artesanal desde hace muchas décadas.

Otro de las muestras de repostería son los Imperiales de La Bañeza, dulces rectangulares, de textura suave y agradable, hechos a base de almendra, azúcar y huevo. Como en otras ocasiones su creación debe atribuirse a un industrioso pastelero. Fue el bañezano Emilio Alonso Ferrero, de cuyo horno salieron, por primera vez, en 1892.

● ***Embutidos***

Carnes curadas



La gran estrella de los embutidos leoneses es la cecina. Tiene en su exterior un color de matices pardos y su interior es de tonos cerezas. La cecina de vacuno de León, suave y poco salada, es de un aroma característico propio del ahumado artesanal.

El botillo berciano es el auténtico tótem en las mesas de esa comarca occidental de la provincia. Se elabora con carne procedente del despiece del cerdo, principalmente costilla y rabo, troceada, adobada con sal, pimentón y ajo y otras especies naturales, embutido en el ciego del cerdo, ahumado y semicurado. El término botillo deriva del latín botellus, con el significado de intestino, es decir, la tripa del cerdo en la que se embute. Se consume normalmente cocido.

Otra de las exquisiteces de la gastronomía provincial, en lo que a carnes curadas se refiere, es la Cecina de Chivo de Vegacervera, distinguida con la Marca de Garantía. La leña de roble, el frío de montaña y una carne selecta, han hecho de la cecina de Vegacervera una representación única de la gastronomía de la zona elaborada de forma artesanal.

Chorizo

Las duras condiciones climáticas de la provincia también contribuyen a la gran calidad de sus chorizos. Al igual que ocurre con la morcilla, el norte montañoso de León es fecundo en la producción de embutidos al igual que el Bierzo, Astorga y La Bañeza. La curación al frío, oreada y expuesta al humo, le otorga un aroma característico que complementa a la perfección su picante sabor. Su presentación en forma de corra es también un signo característico para distinguir los

embutidos leoneses.

Morcilla

La Morcilla de León tiene características propias que le alejan de similares productos que existen en España. Para empezar tiene como únicos ingredientes la sangre de cerdo y la cebolla, no como otras morcillas que incluyen en su receta los piñones o el arroz. Este contenido se embute en tripa natural, presentada en forma de ristra, y se seca al aire o mediante el uso de humo. La provincia, sobre todo su montaña, tiene el clima preciso, seco y frío, para que el proceso de curado ofrezca la máxima calidad a estos embutidos.

- *Platos típicos*

Cocido maragato



Es el cocido maragato una de las indiscutibles banderas del buen comer cuya fama sobrepasa con holgura la región. Plato propio de fogones populares merece la pena descubrirlo en Astorga y en pueblos cercanos como Castrillo de los Polvazares o Santiago Millas. Apreciado por propios y extraños tiene, al igual que los propios maragatos, un origen incierto. Lo más probable es que sea un plato propio de labradores, que por su dura labor necesitaban un alimento contundente en una sola colación. No en vano, consta de sopa, berza, garbanzos y siete carnes, amén de postre.

La mayor de sus peculiaridades es que se sirve al revés, es decir, en orden inverso al resto de cocidos españoles. No puede faltar como afortunado cierre a este almuerzo unas natillas con bizcocho.

Cocido montañés

Otra variedad del cocido que tiene fortuna en la provincia es el montañés. Sin llegar a la amalgama de ingredientes del cocido maragato no deja a nadie insatisfecho. El estupendo maridaje entre garbanzos, cebollas, puerro, zanahoria, jamón, chorizo, vaca, morcilla cuenta con predicamento en toda la provincia.

El botillo



El oeste de León es, claramente, el reino del botillo. Plato sustancioso que no entiende de muchos protocolos se sirve entrecallado acompañado de una buena guarnición de berza y patata. La localidad berciana de Bembibre, desde 1972, honra en el mes de febrero las excelencias de este embutido con el Festival Nacional de Exaltación del Botillo. Este embutido también se encuentra en la versión berciana del buen potaje, la olla berciana, que mezcla ingredientes sustanciosos como él, chorizo, alubias, berzas, lacón, morcillo...

Caldereta de cordero



A mayor gloria de la cocina regional también brillan platos de carne como la caldereta de cordero. León disfruta y eleva a las alturas una receta simple que requiere cordero de primera calidad y no precisa más que cebolla, ajo, perejil, vino blanco y pimentón.

El cordero también es utilizado profusamente para hacer chanfaina, un plato de pastores que tiene amplia difusión en las dehesas salmantinas y extremeñas. El origen de esta receta a base de carnes de cordero, sangre cocida, cebolla, ajo, laurel y guindilla hay que buscarla

en la montaña, tierra ganadera desde tiempos inmemoriales. Precisamente se popularizó en el sur gracias a los desplazamientos de pastores y ganados por las cañadas de la Mesta.

Sopa de trucha

Mención aparte merecen las sopas de trucha, que aprovechan ese codiciado tesoro de los ríos leoneses. Nada como sobrellevar los rigores invernales con esta sopa que, aparte de truchas, lleva agua, pan y pimentón. Variante de la sopa de ajo, goza de una particular aceptación en el Orbigo y otros ríos propicios para la pesca.

Empanadas

En toda la provincia de León hay gusto y afición por las empanadas, desde las más humildes a aquellas que llevan los rellenos más lujosos. En el oeste berciano suele llevar como ingredientes habituales pimienta y carne, y a partir de allí lo que el bolsillo y la imaginación permitan. En los Ancares, por el contrario, son menos amigos de complejidades y gustan de una empanada que con masa de centeno lleva en su interior tocino y verdura.

Batallón

No podían faltar las tierras coyantinas en una relación de maravillas gastronómicas leonesas. Valencia de Don Juan aporta al menú de esta provincia el batallón, un guiso de patatas con carnes distintas, y el empedrado, un batallón con arroz. Como colofón final, y curiosidad culinaria, están las ancas de rana. Esta especialidad, que en España no se conoce fuera de la provincia, es típica de La Bañeza. Pese a los tabúes culturales que puedan existir se trata de un manjar delicado de sabor parecido al pollo. Su preparación aún en buena compañía tomate, pimentón, ajo, pimienta y guindilla.

Vinos y licores

Vinos

León es también tierra de viñedos desde tiempo inmemorial. Respecto a las tierras bercianas, ya hace unos 2.000 años, las citas de Plinio el Viejo y Estrabón se refieren a la existencia de viñedos. El verdadero despegue del viñedo berciano se produjo en los monasterios medievales. Con el paso de los años la producción fue creciendo en fama y cantidad hasta convertirse en un importante pilar de la economía de la zona. La uva utilizada es la Mencía, para los tintos, y Doña Blanca y Godello, para los blancos. De la otra zona vinícola de León, que abarca la influencia de dos riberas, Esla y Cea, hay noticias ya en el siglo XI sobre las cosechas que surtían a los monasterios de Sahagún. La particularidad de esta tierra, y que la diferencia de otras zonas vitivinícolas del mundo, es sin

duda su variedad autóctona de uva Prieto Picudo. Ambas zonas poseen Denominación de Origen Bierzo y Denominación de Origen Vino Tierra de León.

Licores

Fruto de la destilación natural hay licores, aguardientes y orujos que redondean con su presencia una buena comida. Hay muchos y buenos en toda la provincia con una tradición casera que generación a generación ha ido perfeccionando el producto.

Conservas del Bierzo

El ingenio conservero obtiene resultados espléndidos con los Pimientos asados del Bierzo. Hay indicios de que en Ponferrada se empieza a cultivar el pimiento a mediados del siglo XVII pero fueron las amas de casa bercianas quienes iniciaron la tradición del pimiento asado del Bierzo pasando a conocerse como pimenteras. El asado se realiza mediante el método tradicional, a la plancha o al horno, aportando un aroma y gusto a humo.

El Bierzo es pródigo en productos que, como sus castañas, ya han traspasado las fronteras de la provincia gracias a industrias que han apostado por estas elaboraciones artesanales. La castaña berciana, que tiene unas cualidades gustativas sorprendentes, se potencian cuando se conservan en almíbar o son la base de un marrón glacé.

Tienen merecida fama las conservas de frutas en el Bierzo sean de cerezas, guindas o peras. También hay compotas, confituras y mermeladas que saben sacar el máximo partido a los productos frutales de la provincia.

Fruta

La gran reina de las frutas en León es la Manzana Reineta del Bierzo que cuenta con Denominación de Origen. La historia de la manzana reineta y su introducción en el Bierzo está vinculada a la colonización del Imperio Romano en esta Comarca. Una producción que aumenta en los siglos XII, XIII y XIV, cuando se cultivaba en los monasterios que contaban con huertas adyacentes. También durante estos siglos, las peregrinaciones jacobeanas aumentaron la fama citando sus excelencias en documentos de la época.

Otra de las variedades frutales cultivadas en la comarca occidental es la Pera Conferencia del Bierzo. Este fruto de otoño comienza a cultivarse en esta zona en los años ochenta debido a la calidad de los suelos y las buenas condiciones climáticas. Es jugosa y suave y de gran versatilidad gastronómica. También bercianas son las ricas cerezas, que pueden tomarse frescas o envasadas.

SABIAS QUE...

- ***Queso de Valdeón***



El Queso de Valdeón, de recio sabor e intenso aroma, ofrece altísimas prestaciones como base en salsas de queso que acompañan y mejoran recetas micológicas y de carne.

- ***Carnes de caza***



León, territorio natural donde los haya, disfruta también de un formidable surtido

de carnes de caza como las procedentes del corzo, el jabalí, la liebre, las perdices y codornices.

- ***El puerro de Sahagún***

El cultivo del puerro en Sahagún se remonta a las primeras comunidades benedictinas en esta villa leonesa. Los monjes encontraron en el puerro un alimento que podía resistir las ingratas temperaturas del invierno.

- ***El oro líquido de la Provincia***



La miel es el oro líquido de la provincia de León. La predominante es la “miel de brezo”, de color oscuro rojizo y rica en hierro. Le sigue la “miel de bosque”, muy oscura y propia de la montaña. La tercera clase es la “miel de mil flores”, que se produce en zonas bajas, en la ribera y Tierra de Campos. Las zonas productoras principales corresponden a las comarcas de Maragatería, Cepeda y Bierzo.

- ***Repostería monascal***



Merecida fama tienen también productos de la repostería monacal como los canutillos y, especialmente, los amarguillos. Estos últimos son pastas de forma circular que llevan en su parte superior una almendra tostada. Estas pastas horneadas y bañadas en huevo, tienen como ingredientes huevos, harina, almendra y obleas. Los conventos de Sahagún, Gradefes o San Miguel de las Dueñas aún siguen elaborando estas exquisiteces.