

## UNA PROVINCIA QUE ES ZONA, REINO Y PARAISO DEL BUEN COMER

Gastronómicamente la región extremeña constituye una sola zona, un solo reino y un solo paraíso; zona, reino y paraíso del buen comer.

Todos los dones de la naturaleza se esparcieron por esta tierra. Por eso extraña que algunos comentaristas, insignes maestros de la gastronomía española, ayuda-

dos por algunos ilustres escritores, se atreven a decir que nuestra cocina es pobre y poco variada.

Saliendo al paso a tan mala información y echando sólo una rápida ojeada por nuestros pueblos, vamos a dar ejemplo de cómo se cocina por la provincia cacereña.

Cómo se cocina, por ejemplo en Arroyo de la Luz, donde las aves y la caza abundan y no resulta difícil preparar este succulento y típico plato que es la:

### ESCABECHERA NAVIDEÑA

#### Ingredientes:

1 conejo, 2 perdices, medio pollo, medio kilo de bacalao, 3 cabezas de ajos, 1 cebolla, varias hojas de laurel, sal, azafrán en rama, unos clavos, pimienta negra, 2 pimientos rojos secos, la cáscara de una naranja, harina, huevos, aceite y vinagre de buena calidad.

#### Modo de hacerlo:

Se pone a cocer el conejo con un litro de agua, sal, media cebolla, una cabeza de ajos y dos hojas de laurel. Igualmente se hace con las perdices y el pollo, todo cocido aparte, pues cada carne tiene su tiempo de cocción y estas aves necesitan menos agua.

Al estar tiernas, se escurren; los caldos se cuelean y se unen todos, poniéndolos en un puchero vidriado o cazuela de porcelana.

Las carnes se rebozan en harina y huevo y se fien, incorporándolas al puchero donde están los caldos.

En aceite aparte, pasándolo por harina y huevo, freímos el bacalao (desalado la noche anterior), y lo incorporamos a las carnes. Cuando ya se tiene listo todo el proceso, ponemos dos cabezas de ajos a asar y, una vez asadas, se machacan en el mortero con sal, azafrán en rama, unos clavos, unos granos de pimienta negra y un pimiento rojo previamente remojado. Todos los ingredientes, muy bien machacados, se incorporan al puchero donde tenemos las carnes, se le pica en trozos la cáscara de la naranja, un pimiento rojo seco en trozos, unas hojas de laurel, se rectifican de sal y un chorro de buen vinagre. Al día siguiente se le saca la cáscara de naranja, y al día siguiente, se toma como un plato típico de la comarca de Arroyo de la Luz.

# ALCANTARA

Revista al servicio de la provincia cacereña

Por la comarca de Moraleja hay platos típicos que vienen de abuelas y bisabuelas que emigraron de las Hurdes. Como la "sopa de sangre", hecha de higado de cordero y sangre, y el famoso y típico plato de "papones con arroz", un plato de general aceptación en el almuerzo de todas las clases sociales.

### PAPONES CON ARROZ

#### Ingredientes:

3 huevos, miga de pan dura, media cucharadita de pimentón dulce, 2 dientes de ajo, perejil, una hoja de laurel, sal y cuarto de kilo de arroz.

#### Modo de hacerlo:

Se batan los tres huevos con sal y se les incorpora la miga de pan duro para hacer una masa ni dura ni blanda. Se pone aceite y, cuando esté caliente, se va friendo la masa de forma que queden como bocaditos. Según se fríe se echan en una cazuela. En el aceite sobrante se rehogan el pimentón y se le agrega a los papones que ya tenemos en la cazuela. Se hace un machado de ajo, perejil y sal y se ponen a hervir los papones con un pimiento rojo troceado. Se cubren de agua y se le incorpora el arroz para que cueza todo, quedando unas sopas gustosísimas y listas para comer en el acto.

En Montánchez y su comarca se puede degustar un oloroso y exquisito jamón, llegado a un tal grado de perfeccionamiento que no tiene rival. Hoy vamos a dar a conocer un succulento plato a base de jamón que se llama:

### REFRITO DE JAMON

#### Ingredientes y cantidades:

4 huevos o media docena, 200 gramos de jamón, agua, sal y un hueso de jamón y tocino entreverado, ajos y media cebolla.

#### Modo de hacerlo:

Se pone en un puchero como medio litro de agua con cuatro dientes de ajo, una rodaja de cebolla y un buen hueso de jamón. Hecho este caldo, se cuele y se vuelve a poner al fuego y se van escalfando los huevos uno por uno. A continuación en una sartén se deshace el tocino de jamón entreverado y se rehogan en trocitos los 200 gramos de jamón, echándoselos a los huevos por encima.

## EL TORO DE CORIA, EL ENTIERRO DE "MANOLO", LAS CARNESTOLENDAS DE VILLAR DEL PEDROSO, LAS "CORRIDAS" DE GALLOS, EL "PERO-PALO", LOS "EMPALAO" ...

Muchos y muy antiguos son los festejos que a lo largo del año se celebran en la geografía cacereña. Podríamos decir que cada pueblo tiene su fiesta particular, con un tipismo diferente. Pero en unos relumbra más que otros, bien por la fe o el entusiasmo que ponen sus habitantes en ellas, bien porque cuentan con una personalidad diferente. Enumerar todas y cada una de las fiestas populares tradicionales de la provincia, sería poco menos que imposible.

### EL TORO DE SAN JUAN, CORIA

El "toro de San Juan", es la fiesta más típica e importante de Coria. En ella se vuelcan todos los caurienses y durante su celebración acu-

den gentes de todos los lugares de la nación.

Según leyendas, la fiesta data de antes del siglo XII. Pero a finales de este siglo se trasladaron los archivos caurienses a la Universidad de Salamanca y parte de ellos se perdieron, por lo que no queda constancia del momento de su creación. Por un pleito entre el Cabildo Catedralicio y el Cabildo Municipal ha podido saberse que el privilegio de soltar un toro por las calles de esta ciudad lo concedió el rey Don Alfonso VII por el comportamiento de las huestes de Coria en una batalla reñida contra los moros, en los llanos de Algodor, cerca de la ciudad.

La preparación de esta fiesta

comienza cada año el día del Corpus; concretamente, durante el retresco con que obsequia el Concejo de la ciudad a todas las fuerzas vivas que asisten a la procesión. En este instante se nombra el "abanderado", que ha de ser un concejal. La elección se hace para recordar al alférez abanderado, cuyo cometido era llevar el pendón de la ciudad cuando el Cabildo Municipal, con sus maceros al frente, asistía en Corporación a algún acto solemne. El abanderado tenía la misión de organizar los actos.

Hay su misión es la de organizar las fiestas del "toro de San Juan".

La atención, lógicamente, se

Sin desmerecer a las demás comarcas, lo más importante del buen yanar cacereño está en la comarca de Alcántara, que ha tenido la suerte de "gozar" de una cocina de abolengo imperial. Las famosas recetas de los monjes benitos pasaron las fronteras con sus perdices "al modo de Alcántara", comida apropiada por su riqueza de caza. Hoy acuden a esta comarca gastronómicos de todo el mundo; quizá no haya en toda España una comarca que goce de más fama en la forma del buen guisar. Vamos a dar la archifamosa receta:

### PERDICES AL MODO DE ALCANTARA

#### Ingredientes y cantidades:

3 perdices, 1 botella de vino de Oporto, un puñado de trufas, 200 gramos de manteca de cerdo, hierbas aromáticas (hierbabuena, perifollo, perejil, tomillo) y sal.

#### Modo de hacerlo:

Se limpian las trufas y se ponen a cocer en un cuarto de litro de vino de Oporto. Se limpian las perdices y, ya vacías, se mete en cada una un puñadito de trufas cortadas en rodajas, un poco de sal y una cucharada de manteca. Se cosen y se arman, dándole bonita forma y se colocan en una cazuela. Se rocían de vino de Oporto y se añaden las hierbas aromáticas. Al tercer día de estar en este adobo, se sacan y se doran a fuego vivo con la manteca de cerdo. Ya doradas se ponen en una cazuela y se agrega el adobo, añadiéndole un poco más de vino. Se sazonan con sal y se dejan cocer muy lentamente hasta que estén tiernas.

