

# LOS HÁBITOS CULINARIOS EN EL PASADO EXTREMEÑO

M.<sup>a</sup> LUZ APARICIO MORENO  
ANA ISABEL INFANTE SÁNCHEZ

## 1. INTRODUCCIÓN

Extremadura limita con Castilla, Andalucía y Portugal, lo que influye en gran medida en su artesanía, costumbres, habla, folklore... y, por supuesto, en su gastronomía. Los habitantes de esta tierra son alegres como los andaluces y religiosos y serios como los castellanos. Esto estará continuamente presente en cada una de sus manifestaciones.

En algunas de sus tradiciones populares, romerías y fiestas, se suelen elaborar unos platos poco corrientes, sin embargo, tienen una calidad y un paladar que son inimitables. En la celebración de estos acontecimientos podemos encontrar exquisiteces culinarias; un ejemplo de todo ello lo tendríamos en la romería a la ermita de San Blas de Cáceres, donde podemos degustar los ricos coquillos cacereños (de azúcar o de miel).

Durante la dinastía *taifa aftasí*, en el reino de Badajoz, ya eran consumidas las criadillas de tierra o trufas extremeñas. Los bollos y buñuelos eran iguales que los actuales, las perrunillas de miel; las aceitunas «rajás» o «machás» se guisaban de la misma forma que en la actualidad. También las berenjenas, calabacines, albóndigas, estofados, espárragos trigueros... tienen una preparación idéntica en nuestros días.

La cocina extremeña llega a su máximo nivel durante la Edad Media y en la Moderna, representadas por tres famosa poblaciones de la gastronomía: Guadalupe, Alcántara y Yuste. Desgraciadamente, la cocina del Monasterio de Guadalupe no se ha perpetuado.

Alcántara fue sede de la Orden Militar de su mismo nombre y donde estuvo ubicado el monasterio de los monjes Benitos. En este pueblo se cocinaban platos de faisanes, perdices, bacalao, hígado de pato y trufas.

Durante la reconquista de los reyes de Castilla y León desaparecen progresivamente las labores agrícolas y se desarrolla la ganadería, convirtiéndose, posteriormente, la principal actividad económica de la región en el pastoreo, afectando a los hábitos culinarios extremeños. Las bellotas y las castañas comienzan a ser imprescindibles para la alimentación de los cerdos, pero también para el consumo humano.

Debido al Descubrimiento de América se introdujeron en la gastronomía extremeña tres productos fundamentales hoy: el pimiento, la patata y el tomate. El pimiento seco es imprescindible para elaborar las migas extremeñas, la prueba de cerdo, el frite, la chacina... Con la patata se hacen las morcillas y chorizos patateros. Y, por último, el tomate es producto básico para realizar el famoso gazpacho extremeño.

Carlos I se instaló en Yuste, lo que hizo cambiar las costumbres gastronómicas del lugar.

Debido a las guerras, desamortizaciones y talas de árboles desaparecieron los faisanes, las perdices, las trufas y las criadillas, acabando con las tres grandes catedrales gastronómicas de Extremadura: Guadalupe, Alcántara y Yuste.

Por otra parte, los campesinos extremeños consumen fundamentalmente la matanza anual del cerdo. La caldereta y la chanfaina son comidas típicas de los pastores. Entre estos es habitual también el alimentarse de las exquisitas migas cocinadas con pimiento seco y tocino ahumado.

Estos pastores, cuya misión es cuidar de las cabras, ovejas o de los cerdos, utilizan el pan duro, agua, ajo, vinagre, sal, aceite, tomates, pimientos y cebolla para elaborar el «cojondongo». También ingieren la leche de oveja o de cabra ordeñadas en el momento, huevos, torreznos, chacina, queso, espárragos trigueros o criadillas de tierra buscados con mucho tesón. En la época de los higos o de las uvas comen de estos frutos.

Habitualmente, los pastores comparten las sopas utilizando un mismo recipiente e introduciendo la cuchara de vez en vez, usando las hierbas aromáticas para darle algo más de sabor.

Hasta hace muy poco tiempo, la cocina extremeña era totalmente desconocida fuera de la Comunidad de Extremadura, a pesar de los

muchos emigrados a otras zonas de España, los cuales sólo utilizaban esta cocina en el interior de sus hogares, sin darla a conocer al exterior. Sin embargo, en la actualidad es muy apreciada fuera de sus fronteras. Los emigrantes aprovechaban las vacaciones a su tierra para cargar con todo tipo de «chacinas», aceite, pimentón...

En las zonas periféricas de Madrid, donde se asentaron los emigrantes extremeños, existían tabernas y casas de comidas donde se sirven desde la posguerra los hoy ya famosos gazpachos extremeños con todos sus ingredientes junto a las ranas rebozadas o con tomate, migas, ajo blanco, aceitunas guisadas, frite extremeño, caldereta, etc.

El auge de la cocina extremeña es debido a que ésta es una de las culturas gastronómicas de mayor tradición en la Península Ibérica.

En definitiva, la cocina extremeña tiene como base sus maravillosos productos naturales extraídos de la dehesa, la serranía, la huerta y los valles fluviales.

## 2. ANÁLISIS DE LA ALIMENTACIÓN EN EXTREMADURA

La gastronomía extremeña no está compuesta solamente de un sin fin de platos típicos, sino que ésta transmite la forma de ser de las personas que la elaboran y los aspectos del lugar en el que se realizan.

Los ingredientes básicos de la cocina extremeña son el cerdo, el ajo y el laurel, una alimentación bastante consistente, específica para las personas que realizan un trabajo duro en el campo, después de largas horas de exposición directa al sol.

Esta cocina, como tantas otras cosas, ha ido evolucionando hacia nuevas formas de guisar, sin embargo, nosotras pensamos que la cocina tradicional de Extremadura es la auténtica, la de las gentes del pueblo, la que se tenía que realizar con escasos ingredientes, pues no existían otras posibilidades.

Hay una serie de motivos por los que había unas épocas en las que unos tipos de ingredientes podían ser consumidos y en otras donde esos mismos ingredientes estaban totalmente prohibidos debido a razones religiosas, climatológicas o la celebración de algunas festividades.

El lugar físico de la cocina extremeña suele ser la parte mayor de toda la casa, la zona que más metros tiene de toda la vivienda, pues es

ahí donde se guisa, pero también donde se come. El suelo de esta pieza de la casa suele ser de piedra, granito, pizarra, etc. Habitualmente, la chimenea estaba construida con un saliente (cornisa) donde se colocaban vasos, platos, jarrones... de cerámica, barro u otros materiales. Ésta era atravesada de lado a lado por un eje en su interior, utilizado para colgar los calderos para cocinar las migas, la caldereta, el frite, o bien, para calentar el agua. Las ollas o los peroles se colocaban sobre las estrébedes (utensilio de hierro forjado).

Otro de los utensilios utilizados en dicha cocina el mortero de madera para machar los ajos, el perejil, la sal, la guindilla o pimientos secos... En otras épocas también se usaba el almirez de bronce, aunque en la actualidad suele colocarse como adorno en las casas de los pueblos, raramente en las de la ciudad.

El típico gazpacho extremeño se toma en recipientes de barro (cuencos), o bien, de madera de encina o fresno. Las tinajas de barro cocido tenían la función de contener el agua que se iba a consumir, depositándola, posteriormente, en un botijo o «piporro» de barro para facilitar su ingesta. Los garbanzos para elaborar el cocido se cocinan en el puchero a fuego de leña.



Útiles tradicionales dentro de la cocina extremeña

En el horno de leña se introducen los dulces colocados en un tipo de bandeja de hojalata. Las artesas de madera se utilizan para amasar la «chacina» como los chorizos, los salchichones, las patateras o las morcillas. Las castañas se asan en pucheros de barro o latas agujereadas.

En el interior de la cocina tenemos la alacena en la cual se almacenan los embutidos, los quesos, jamón y comida en general, con un alto grado de conservación de los alimentos, ya que en ésta la temperatura es mucho más baja.

Hemos visto de manera muy general los utensilios y el lugar utilizados para elaborar los alimentos en Extremadura y donde un gran número de extremeños han pasado o pasan muchas horas de sus vidas, con sus alegrías y con sus penas por no tener qué llevarse a la boca en infinidad de ocasiones.

### 3. CICLO ANUAL

A la hora de realizar este trabajo de campo nos hemos centrado fundamentalmente en las zonas de Arroyo de la Luz y Cáceres.

A través de nuestros informantes hemos podido recopilar todos aquellos hábitos alimenticios que se daban a lo largo de todo el año en épocas pasadas, aunque muchos de ellos se siguen conservando en la actualidad, adquiriendo gran auge, fama y prestigio, no sólo en nuestra comarca, sino también fuera de ella.

#### 3.1. Sementera

Es la época dedicada a la siembra, sembrándose entre finales de septiembre y el mes de octubre.

– **Desayuno:** En Arroyo de la Luz, lo mismo que en otras zonas de Extremadura, se tomaban migas y torreznos con manteca de la matanza. A media mañana, los hombres comían chorizo, tocino, patatera, queso y pan elaborado en casa. Se llevaban al campo estos productos dentro de una fiambreira que colocaban en el interior de las alforjas. Antes de iniciar la jornada de trabajo era habitual tomarse una o dos copitas de aguardiente para ir «entrando en calor» (esta bebida era la más consumida en todas las épocas del año).

El pan fermentaba con la misma masa del pan (media) que se guardaba en un recipiente con aceite y se tapaba con un «trapito». A los cuatro o seis días se deshacía con agua y se hacían dos o tres panes con masa, echándole harina a continuación (se «cernía» se dice en Arroyo de la Luz).

Todo esto se realizaba en una artesa donde se amasaba el pan, se cernía la harina con unas varillas y se «arropaba» con más harina. A continuación se dejaba fermentar hasta la mañana siguiente y se tapaba con un mandil, un paño blanco o una manta en un tablero de madera. La fermentación se hacía así, pues no existían las pastillas de fermentación.

A la mañana siguiente, se amasaba con harina y sal antes de llevarlo a la tahona. En caso de tener horno en casa, éste se cocía en el mismo hogar. Para saber si la masa estaba lista para cocerla o no, la única prueba que se utilizaba era el dedo.

Las clases menos pudientes, en cambio, hacían el pan con centeno. Este cereal se sembraba junto con el trigo, la avena y la cebada blanca. Según nuestros informantes, el centeno daba lugar a un hongo llamado *cornezuelo*, el cual, durante la época de la cosecha, se extraía del centeno para venderlo a una persona que lo recogía por las calles, con el fin de utilizarlo para hacer medicina. A raíz de esta información, hemos buscado en el diccionario la palabra *cornezuelo* y hemos encontrado la siguiente definición: «Hongo ascomiceto parásito del centeno, del cual se extrae la *ergotina*». Ergotina: «Principio activo del cornezuelo de centeno, empleado en medicina contra toda clase de hemorragia».

En Cáceres, mi abuelo materno trabajaba de encargado en una finca situada en el término municipal de dicha ciudad. Éste era el encargado de hacer las migas para que desayunaran los segadores que tenían que labrar las tierras de la finca. Estas migas eran elaboradas con los siguientes ingredientes: Pan migado, Ajo, Torreznos, Pimiento rojo seco, Aceite de oliva, Agua y Sal.

– **Comida:** La comida habitual era el cocido que se comía durante todo el año, excepto en Semana Santa, y las sopas de pan con el caldo del cocido. Las presas del cocido se tomaban a continuación: tocino, chorizo de «cabezá»... Si los hombres trabajan en el campo cerca de casa, regresaban a ella a la hora de la comida. Sin embargo, los que se encontraban trabajando lejos de sus hogares, eran las propias esposas las que les llevaban la comida a sus lugares de labor.

En el caso de Cáceres era más o menos lo mismo. El padre de mi madre, lo mismo que el resto de los labradores, se llevaban para comer, durante la época de la siembra, productos que no se les estropearan a lo largo del día: queso, chorizo, patatera, tortilla de patata, carne frita... y pan, acompañado todo esto de unos «traguitos» de vino contenido en una bota de piel.

– **Cena:** Por la noche, se tomaba «mojo de patatas», sopas de patatas, sopas de tomates de pera... Los pobres, al mojo de patatas, le echaban harina para aumentarlo. También se comían «gachas» que se elaboraban de la siguiente manera: en una sartén se freían ajos y pimentón con mantequilla y a continuación se le echaba harina apagada con agua.



Aperos de Labranza

### 3.2. Los Santos

El *Día de los Santos* se celebra el día uno de noviembre. En esta fecha, era habitual comer el «potaje de castañas» el cual lo hemos definido en el recetario de cocina.

En este día, era común y sigue siéndolo que las personas se vayan al campo a «asar las castañas», a las cuales se les hace un corte con un cuchillo y se introducen en una lata perforada previamente y, a su vez, llena de brasas para tostarlas. Una vez tostadas, se ponen a enfriar y se comen.

Hace algunos años, por la noche, los «chiquillos» salían a la calle con «calaveras» encendidas hechas con la cáscara de las *sandías de año*, ya que eran las únicas que duraban hasta estas fechas, entonando la siguiente *cancioncilla*:

*«La calavera, zapatos verdes, vestido de seda...»*



Anciana asando castañas en un recipiente tradicional (*calvotero*)

### 3.3. Navidades

• **Nochebuena:** En Arroyo de la Luz, la «gente pudiente» mataban un pollo, un conejo o un pavo criado en el corral de la casa, en el «tinajo» o bien en el campo. Con los «menudos» (hígado, riñones, cabeza, patas...)

se preparaba un caldo que servía de primer plato. De segundo plato, se preparaba el pollo, pavo, conejo... en salsa y, de postre, se hacían natillas o flan de huevo.

Las sopas de almendra eran también muy frecuentes durante estas fechas y se elaboraban con los siguientes ingredientes: Almendras molidas, Rebanadas de pan fritas, Leche azucarada y Canela para espolvorear.

• **Navidad:**

– *Desayuno:* Se tomaba café con dulces hechos en casa para estas festividades. En algunas ocasiones, también se comían churros.

– *Comida:* En este día se comía lo que había sobrado de la noche anterior. Con los menudos se hacía arroz o patatas. Posteriormente, se comía el pollo, el conejo o el pavo que había sobrado la noche anterior, al igual que el postre.

– *Cena:* Durante la cena era habitual entre los pobres o menos pudientes tomar sardinas en lata. Para los postres se elaboraban natillas y arroz con leche.

En Cáceres, mis abuelos maternos engordaban tres o cuatro pollos (eran siete hermanos), durante todo un año, a veces, a lo largo de dos años para prepararlos y comerlos durante estas fechas (Navidades). Los alimentaban a base de piensos, algo de comida que sobrara, peladuras de frutas... en el corral de la casa. Al final del año, mi abuelo se encargaba de matarlos y pelarlos para que mi abuela los cocinara. Un año, se les escapó uno de los pollos, saltando a otro corral; no volvieron a ver el pollo, pues era el «año del hambre», así ese año se tuvieron que conformar con repartir un poco más los pollos que quedaron.

• **Nochevieja:** No se celebraba, pues se consideraba un día como otro cualquiera. El desayuno, la comida y la cena se componía de los mismos productos que los días de diario.

• **Reyes Magos:** El día de los Reyes Magos se comía pollo, pavo o conejo, lo mismo que el día de Nochebuena o Navidad. También se tomaban productos de la matanza: costillas fritas, hígado, riñones, corazón frito (todos estos productos se freían con manteca de cerdo y se congelaban en un recipiente, durante la matanza, para estos días) con arroz. Era habitual partir un lomo o un jamón añejos.

### 3.4. Matanzas

El cerdo es el producto fundamental de la alimentación de los extremeños, ha sido considerado casi totémico en Extremadura. La crianza del cerdo se ha hecho y se sigue haciendo con bellotas, fruta, tomates, patatas cocidas y otros productos del campo, y en la actualidad se los ceba con las sobras de los guisos y comidas de la familia, además de con piensos; lo que expresa el alto grado de domesticidad, de estima y cuidados que han alcanzado en la región.

La matanza casera ha supuesto y supone el aprovechamiento racional de los productos derivados del animal con el propósito de cubrir parte de las necesidades alimentarias anuales.

Actualmente, el consumo de los derivados del cerdo se ha visto bastante reducido por varias causas, sobre todo, por recomendaciones médico-sanitarias aunque vuelve a estar en auge debido a la nueva enfermedad que transmiten las «vacas locas».

La matanza requiere grandes preparativos de útiles como artesas, baños, cuchillos, máquinas de picar y de embutir, los mazos de tripa, el pimentón, las especias para condimentar guisos y adobados...

La matanza es el momento en que se refuerzan los lazos familiares, de amistad y de vecindad durante dos o tres días consecutivos. Esto es muy significativo ya que en este ritual estos lazos se afirman, como tal, frente a los demás.

Los hombres van de casa en casa para ayudar a los familiares, amigos y vecinos íntimos, a matar al cochino, a preparar las carnes, guisarlas y colgar después los productos de la matanza. Estos han aprendido el oficio de sus padres y abuelos y se los transmitirán a sus hijos para que dicho oficio no se pierda. Matar el cochino, no todos saben hacerlo, para ello es necesario que tu familia te la haya transmitido, enseñado y tu sigas transmitiéndoselo a tus descendientes. Es un signo de hombría, de fuerza y también de habilidad.

Al igual que los hombres, las mujeres también van de casa en casa de sus familiares... para ayudar a guisar, a lavar las tripas en el río y a «atar».

Así, podemos observar que la matanza expresa solidaridad entre la familia, amigos y vecinos. Pero también existe un sentido de reciprocidad, «dar, recibir y devolver», es decir, «yo te ayudo», pero se que después seré ayudado, o bien, yo te ayudo, pero después recibiré productos de tu matanza.

Actualmente, la matanza está decayendo por muchas causas, una de ellas es por los nuevos hábitos alimenticios que nos están inculcando como no comer tantas grasas que son malas para la salud. Por otro lado, van quedando pocas personas que sepan realmente todos los conocimientos que se requieren para llevar a cabo una matanza como: matar el cerdo, preparar y guisar las carnes y atarlas.

Es muy curioso ir hoy a cualquier matanza y poder observar y comparar a la gente mayor con respecto a la gente joven, es decir, la gente que ha vivido siempre de esto y que año tras año tenían que llevarla a cabo para poder subsistir, tienen un «arte» inimaginable, saben desenvolverse con una agilidad y destreza de admiración, por ejemplo, en el caso de las mujeres cuando atan, es digno de observación y también de admiración. Lo mismo ocurre con los hombres cuando matan el cochino y preparan las carnes.

Pero esta comparación también existe entre la propia gente mayor, es decir, personas que se han criado con la matanza, que en sus hogares éstas se realizaban año tras año, no han perdido sus destrezas y habilidades. Sin embargo, hoy en día podemos observar, por este hecho, quienes pasaban antiguamente hambre ya que si hoy ves a cualquier persona mayor que no sabe estos menesteres es que nunca los aprendió y, por lo tanto, en sus hogares no se mataba, con lo cual, era obvio que se pasaba hambre, ya que la matanza permitía a cualquier persona subsistir durante todo el año.

Las primeras matanzas se realizaban en diciembre, por el «Día de la Pura» (ocho de diciembre). Por estas fechas, se solía matar solamente un cerdo «para comer fresco» los días de las Navidades.

La matanza para el resto del año se hacían por el quince de enero, aprovechando las grandes heladas para mantener mejor los productos. Durante estas fechas se mataban uno o dos cerdos más.

El día anterior a la matanza tiene lugar «el pelar patatas» que se habían cocido previamente en grandes bidones, también se pelaban ajos, cebollas... para el día siguiente. Por la noche se «migaban» tres o cuatro panes duros en un caldero para las migas que se tomaban el día de la matanza. Durante este día, familiares y vecinos acudían a ayudar en estos «quehaceres».

El día después a la matanza se elaboraba el «buche» (plato típico en Arroyo de la Luz, Valencia de Alcántara...; éste se come el «día de las

Candelas» y el «domingo gordo» de Carnaval con las coles), los lomos y los chorizos blancos, con la ayuda también de familiares y amigos.

Aquí en Cáceres, en la casa de mis abuelos maternos, cuando mi madre era pequeña, se engordaban dos cerdos hasta que cogían muchos kilos. Cuando los cerdos estaban ya muy gordos, mi abuelo los vendía vivos siempre a la misma persona (sr. Chacón), el cual los mataba para venderlos. Entonces, mi abuelo compraba el tocino y la carne de sus propios cerdos para hacer los chorizos, las patateras, las morcillas... Esto lo hacían siempre por la época de la matanza (diciembre y enero) y lo único que no hacían era matar al cochino.

#### • El día de la matanza:

– *Desayuno*: Se comían la migas que se habían migado la noche anterior con torreznos. El desayuno se hacía muy temprano, aproximadamente a las cinco o las seis de la mañana y a continuación se *mataba el guarro* (la matanza se llevaba a cabo tan temprano debido a que muchas familias vivían en el campo y tenían que ir al pueblo para «reconocer la lengua del cerdo», es decir, examinar al cerdo por si estuviera infectado por la triquinosis, y esto debía hacerse muy temprano). Por lo general, esta era la hora de matar al cerdo. Los hombres colocaban el cerdo sobre la mesa matancera, especie de banco ancho y bajo, mientras que el experto mataba al cerdo, los demás hombres sujetaban las extremidades del animal. Al mismo tiempo, una mujer agachada se encargaba de remover la sangre que caía sobre un caldero. Las personas que ayudaban eran obsequiadas con un «traguito» de aguardiente para entrar en calor.

También se desayunaban «pringás» que eran rebanadas de pan fritas con manteca y, una vez fritas, se les echaba por encima azúcar y vino.

Una vez que se autorizaba el consumo del animal por el veterinario, se freía la carne del cerdo (era necesario un tentempié después de tener todo a punto), se degustaba el queso de la casa (estamos hablando de la «clase pudiente» que, por lo general, estos también hacían el queso en sus casas), aceitunas «rajás» y miel (recuerdo que, cuando era pequeña, la miel no faltaba en ninguna matanza) y, por último, el vino casero.

Se hacían «morcillas de cabezá» y se solían comer en el verano, bien crudas o bien cocidas. En algunas ocasiones, éstas servían de medicina para las diarreas.

A continuación, se picaba la carne del cerdo y después se procedía a guisarla en grandes baños y artenas de madera. Para los distintos embutidos se utilizaban diferentes guisos. Las mujeres, al día siguiente, se

encargaban de guisar los lomos y los chorizos blancos y, además, de salar los jamones.

Podemos hablar aquí de una división del trabajo en cuanto al género. Por una parte, los hombres se encargaban del manejo de la máquina de embutir, ya que ésta requiere de bastante fuerza. Por otro lado, las mujeres realizaban la tarea de atar los embutidos sobre recipientes de madera fabricados para la ocasión. La mujer utilizaba hilos para atar, un pequeño embudo y un pincho para picar las morcillas y los chorizos para que le saliera el aire. Tenemos que dejar claro que, antes de comenzar los hombres a embutir, las mujeres bajaban al río para lavar las tripas del cerdo.

– *Comida*: A la hora de comer, se tomaba arroz con hígado, patatas con huesos de la cabeza del cerdo... A continuación se desgustaba la «morcilla fresca», previamente cocida, las cuales se elaboraban con la sangre del cerdo, carne «entrebolá», mucha cebolla, pimiento «colorao», hierbabuena y sal. También era habitual tomar «gazpacho» con patatas asadas o patatas de la morcilla patatera (antes de guisar), ajos, yemas de huevos cocidos, pimiento seco y laurel tostado. El queso y la miel solían ser el postre.

Después de la comida, se comenzaba a colgar los embutidos por tandas, separando los chorizos y las morcillas de diferentes guisos. Todos estos productos se colgaban bien en la cocina o en la chimenea, después de curados se trasladaban a las alacenas o despensas de la casa.

– *Merienda*: Para los niños se preparaban rebanadas de pan con miel, o bien, rebanadas de aceite de oliva con azúcar por encima.

Los mayores picaban un trocito de queso y tomaban café con dulces caseros: coquillos y roscas fritas.

– *Cena*: Por la noche, se comían Mojo de patatas con hígado o sopas de hígado del cerdo que se ha matado, los ingredientes eran: Hígado, Pimentón, Cebollas, Ajos y Laurel.

#### 3.5. Día de San Antón (17 de enero)

Este día es costumbre llevar a la ermita ofrendas que la gente tiene previamente hechas para que sus matanzas salgan buenas y no se estropeen y, además, para que los cochinos estén sanos. Antiguamente, estas ofrendas solían ser morcillas, chorizos o las vejigas de los cerdos. Posteriormente, estos productos se subastaban para sacar dinero para la ermita.

### 3.6. Las Candelas

En Arroyo de la Luz, lo mismo que en Valencia de Alcántara (pueblos no tan próximos), por estas fechas, dos de febrero, son típicas las «coles con el buche». Es muy curioso, pues pueblos cercanos a Arroyo de la Luz como Malpartida de Cáceres o Aliseda, no tienen conocimiento de este plato típico, e incluso, no saben a qué coles nos referimos. En una ocasión, pregunté en el Instituto a compañeras de Malpartida de Cáceres y éstas creían que se trataba de las coles de Bruselas.

En Cáceres, por las Candelas, son muy famosos los «coquillos», dulces hechos con los siguientes ingredientes: Azúcar, Palos de canela, Laurel, Clavo, Anís en rama, Cáscara de naranja,

Harina, Sal, Aceite de oliva, Anisete, Vino blanco y Miel.



Elaboración de la masa para hacer coquillos

Los coquillos se preparan de la siguiente manera: se ponen a cocer en agua los palos de canela, el laurel, el clavo, el anís en rama, la cáscara de naranja y un poquito de sal.

Se calienta el aceite para que se haga y, posteriormente, se hace la masa con dicho aceite y el caldo de todo lo que se ha cocido antes, previamente colado, más el harina, el anisete y el vino blanco.

Después de bien amasado todo, se hacen bolitas, las cuales se aplastan y se les doblan las esquinas para, posteriormente, freirlas. Una vez fritas se separan en dos recipientes distintos; a unas se les echa azúcar por encima («coquillos de azúcar») y a otras se les pone miel caliente por encima para que se empapen («coquillos de miel»).



Día de las Candelas en Cáceres

### 3.7. Semana Santa

Debido a que por estas fechas (marzo o abril) era pecado comer carne, los embutidos y los dulces hechos con manteca de cerdo estaba prohibido comerlos. Esto era igual para todos los cristianos.

Antiguamente, el Jueves Santo y el Viernes Santo eran dos días de abstinencia completos; en ninguna casa se pecaba por comer carne. En Arroyo de la Luz, las mujeres se vestían de luto durante estos dos días por la muerte y el entierro del «Señor» (Jesucristo).

- **Desayuno:** Se tomaba para desayunar pringadas fritas con aceite (no con manteca de cerdo), café y dulces (más tarde comentaremos qué dulces se hacían por estas fechas).

- **Comida:**

- *Potaje:* espinacas, garbanzos, judías blancas y bacalao (el cual no todo el mundo podía consumirlo). Todo estos productos guisados con aceite de oliva y no con manteca de cerdo.

- *Escabecheras:* patatas cocidas con bacalao. Se hacían bolitas con estos dos ingredientes y se rebozaban con huevo, se freían y, a continuación, se les echaba laurel tostado, vinagre, ajo y pimiento seco (este último ingrediente muy frecuente antiguamente, pues no había ninguna casa, tanto en los pueblos como en los campos, que no tuvieran en sus chimeneas pimientos secos colgados).

- *Tortilla de patatas y bacalao*: huevos, patatas fritas previamente con aceite de oliva y el bacalao desalado.

También en estas fechas se compraban sardinas enlatadas en grandes recipientes que se vendían al peso y las sardinas «prensás», es decir, sardinas secas.

- *El postre*: solían ser natillas, las cuales estaban elaboradas con leche, harina, azúcar y canela, o bien, flan de huevo.

• **Cena**: En la cena se solía comer lo que sobraba durante el día.

En esta época, los dulces típicos de Arroyo de la Luz eran las «boyue-las», hechas con huevo, azúcar, harina y limón; «magdalenas de aceite», las cuales no llevaban manteca de cerdo; «tortas de la Luz» (dulce muy típico en Arroyo de la Luz) que se hacían igual que el pan, se amasaban en una artesa y, a continuación, se hacían tortitas que se colocaban en un tablero y se tapaban con una manta para llevarlas al día siguiente al horno. Los ingredientes son los siguientes:

Aceite de oliva, Huevos, Azúcar y Anís en rama.

En general, todos estos dulces y, sobre todo, las «tortas de la Luz» solían elaborarse entre vecinas o familiares, ya que se hacían grandes cantidades y era necesario unir esfuerzos.

En Cáceres, los dulces más típico por estas fechas eran las «torrijas». Mi abuela materna las hacía con los siguientes ingredientes: Rebanadas de pan, Leche, Huevos, Aceite, Canela y Azúcar.

Hacía rebanadas con un pan o dos grandes, pues tenía siete hijos y había que hacer una gran cazuela de torrijas, mojaba las rebanadas en leche y, posteriormente, en huevo (previamente batido) y, después, las freía. Una vez fritas, las colocaba en un recipiente para que soltaran el aceite y las ponía en el interior de una cazuela. Templaba la leche y la endulzaba con azúcar para echársela por encima a las torrijas. Por último, le espolvoreaba la canela.

Mucha gente, hacen las torrijas de la misma forma, pero sin echarlas en la leche, pues les gusta comerlas secas y con canela.

Por la Pascua, mi abuelo materno compraba a sus hijos dos o tres corderos (según «anduviera el bolsillo») que llevaban al campo para que comieran trébol y otro tipo de hierbas.

Al poco tiempo, el día de la Virgen de la Montaña (Patrona de Cáceres), les ponía el «collar colorao», es decir, los mataba y los preparaba

en frite para comerlos en familia. Esto se hacía en el primer domingo de mayo cuando se reunían y aún se siguen reuniendo todos los cacereños para celebrar el día de su Patrona.

Día de la Luz

Este día se celebra el lunes de Pascua y es el día más importante y más significativo de Arroyo de la Luz. Durante este día el pueblo, la localidad, se siente muy feliz y se celebra con un plato nada común, cotidiano, sino excepcional que sólo se come dos veces al año: el «Frite» y la «Chanfaina». Un día es el más importante de la localidad y, el otro, el día más importante de una familia.

Por tanto, estos dos platos son excepcionales, de lujo, de fiesta..., a la inversa de lo que ocurría hace ya algunos años, pues el frite es un plato de pastores. Ellos eran los asiduos a comer éste, ya que al morir alguna oveja debían aprovecharla. El frite en Arroyo de la Luz lleva los siguientes ingredientes: pimientos secos, «machao» de ajo, sal y pimentón. Según nos han informado, este es el frite, frite. Por deducción podemos decir que sí, ya que el frite no podía llevar otros ingredientes, aunque en cada localidad tengan su propia manera de hacer el frite y, así, varían igualmente sus ingredientes. Es decir, este plato al ser propio y originario de los pastores, en sus chozos, en el campo, los únicos ingredientes que tenían eran el pimiento seco colgado, el pimentón, el ajo y la sal (productos base para realizar cualquier plato y, por lo tanto, en cualquier lugar se encontraban y, más aún, en los chozos de los pastores, ya que eran prácticamente los únicos que tenían y con los que cocinaban cualquier comida).

La preparación del frite es la siguiente:

1. Se refría muy poco la carne de cordero con la sal en una sartén, para quitarle un poco el sabor.
2. Se le hace un «machao» con ajos y sal a la carne.
3. Después se traspasa la carne de la sartén a una cacerola y se le echa el pimiento seco y el aceite de oliva, donde se ha estado rehogando también un poco de pimentón. A continuación, se deja cocer.

La chanfaina tiene los siguientes ingredientes: menudos del borrego (hígado, corazón, riñones, bofe o buche y tripas, las cuales se deben lavar muy bien y encallarlas), ajo, cebolla frita, pimiento seco y un poquito de pimentón.

La preparación de la chanfaina es la siguiente:

1. Los menudos del borrego se pican muy finos y se cuecen.
2. Se macha ajo y se fríe la cebolla.
3. Todo esto se cuece.
4. Se cuecen huevos y se les pica cuando ya está lista para servir.

### 3.8. Queseras

#### Queso de oveja

Las queseras eran los chozos de escobas donde se hacía el queso, ya que éste se hacía en el campo por los propios pastores o los dueños de las ovejas. La época de elaborar el queso de oveja era entre los meses de marzo y abril.

Las ovejas a ordeñar eran llevadas a la «prisco», un pasillo hecho con redes de sogá, pues allí podían cogerlas mejor para ordeñarlas ya que se encontraban todas amontonadas. A medida que eran ordeñadas, las llevaban a un corral hecho de cancellas.

Estas operaciones eran realizadas por los pastores o bien por los dueños de las ovejas.

La leche ordeñada se depositaba en tarros de barro abedriado y, a continuación, se colaba en otro recipiente de barro de mayor tamaño. La hierba especial para el queso se «amollecía» durante un día, se machaba en un mortero y, posteriormente, el líquido obtenido se le echaba a la leche.

A continuación se introducía una vara con un corcho en el recipiente; este instrumento sería más tarde la prueba para ver si el queso estaba cuajado. Esta vara debía mantenerse en el medio.

El barro se arropaba con dos o tres mantas y los días de mucho frío era necesario ponerle brasero para darle calor.

Una vez cuajada la leche, se vertía en una artesa llamada «esprimijo», en ella se colocaban los cinchos de esparto que eran los moldes para hacer el queso. Con las manos se iba exprimiendo la cuajada de la cual salía un líquido llamado «suero». A medida que iba saliendo el suero, la cuajada iba endureciéndose y se iba recogiendo el cincho hasta quedarlo del tamaño del queso. Cuando ya se había exprimido todo el líquido, quedaba el queso hecho.

No obstante era necesario ponerle una tabla encima durante un día, la cual hacía de peso sobre los quesos para que estos soltaran el resto del suero que pudiera quedar. Al día siguiente se le quitaba la tabla y se le echaba la sal. Posteriormente, se le quitaban los cinchos de esparto.

Cuando el queso estaba hecho, «se le hacía la cama» en la misma quesera con escobas y juncias (las escobas se ponían debajo y las juncias encima); esta operación era necesaria para que al queso le entrara el aire. Se cogía el queso y se cortaban sus bordes del cual salían unas tiras llamadas «sardinillas». Con éstas se hacían quesos más pequeños llamados «quesadillas», cuyos ingredientes eran hierbas especiales, cuajada y las sardinillas, es decir, los bordes del queso.

El suero del queso se «guisaba» con harina y azúcar al fuego, o bien se hacía sólo con pan «migao»; para que no se cortase era necesario moverlo continuamente; sin embargo, si querías «nazarones», es decir, suero cortado, era necesario ponerlo al fuego sin moverlo.

Una vez que el queso estaba en la «cama», había que darle vueltas todos los días para que se fuera curando y no se pusiera mohoso.

Cuando el queso estaba curado, se lavaba y se ponía a escurrir. Una vez seco el queso se le untaba con aceite. El queso sólo podía hacerse durante estas fechas, de no ser así, corrías el riesgo de que saliera «corchuo» debido al calor.

El suero se comía como postre al mediodía y después de cenar y el que sobraba se le echaba a los perros y a los cerdos pequeños. En otras ocasiones se vendía raramente.

Los «nazarones», una vez hechos, se sacaban con una espumadera y se colocaban en un recipiente. Cuando se enfriaban se les echaba azúcar o miel y así se comían.

#### Queso de cabra

Este queso se hacía con la leche de cabra, con el cuajo de un chivo muerto (habitualmente se iba al carnicero y se le decía que te vendiera el cuajo de un chivo). Este cuajo se colgaba a secar; una vez seco se cogía un trocito de cuajo y se envolvía en un trapo.

A continuación se «amollecía» en un poquito de leche y se estripaba para que saliera el líquido; éste se le echaba a la leche para que cuajara.

Las operaciones siguientes son las mismas que las llevadas a cabo con el queso de oveja. Sin embargo, los cinchos, en este caso, son de lata.

### 3.9. Tiempo de la pela

Consiste en pelar a las ovejas. Con la lana se hacían ovillos que, posteriormente, se vendían a forasteros que venían a comprarlos. Si durante esta operación se cortaba al animal pelándolo, se le echaba en la herida «moreno» (polvos negros de la fragua).

En esta época (mayo), los hombres arroyanos se levantaban muy temprano. A primera hora solían tomar un café y, posteriormente, desayunaban bien. El desayuno consistía en unas «migas canas» (migas con leche), sopas, huevos fritos con torreznos o chorizo.

A la hora de la comida, se hacía un cocido tradicional, el cual se comía durante todo el año, salvo algunas excepciones.

### 3.10. Cosecha

En Arroyo de la Luz, en junio se siega la cebada blanca, la avena y el trigo.

• **Desayuno:** se desayunaba sopas de tomates o patatas. Por estas fechas solían comerse higos, sandías y melones, ya que eran las frutas que se tenían sembradas. Pero, antiguamente, el caso de la fruta era excepcional, pues pocas personas las degustaban.

Me han contado que, aunque hubiera estas frutas en casa o limones o naranjas sembrados en el corral de las casas, la gente no las comía y consentían que se cayeran y pudrieran antes de comérselas. Según dicen, estas frutas estaban reservadas para las personas enfermas, bien familiares, vecinos o amigos.

Así, la fruta escasamente se comía. Nuestros informantes nos han comentado que recuerdan perfectamente el olor al melón por el mes de junio, inundando toda la casa; eso significaba que el buen tiempo y el calor estaban «ya encima». Estos se colocaban en las habitaciones, debajo de las camas, para que se mantuvieran frescos. No sólo este olor era característico, sino que a medida que me comentaban o me hablaban de una fecha concreta y de platos típicos de esa época, recordaban claramente el olor de la casa en cada época, es decir, cuando olía a matanza,

a dulces, a frite, a melones... Así, identificaban cada fecha con el olor de diferentes alimentos.

• **Comida:** Cocido tradicional y ensalada, la cual se hacía con tomates en conserva (estas conservas se hacían en verano; personalmente, me acuerdo de ello, ya que he participado muchas veces. Solíamos levantarnos muy temprano, con «la fresca» dicen los arroyanos, y mis padres, mis hermanos y yo nos poníamos a llenar botes en conservas y, posteriormente, se cocían al «baño María». Teníamos conservas para todo el año. Esta tradición es antigua, pues mis abuelos y mis bisabuelos ya lo hacían y, de hecho, actualmente, muchas personas que viven en Madrid, San Sebastián..., es decir, emigrantes de este pueblo, siguen haciéndolo en sus pequeñas parcelas como una tradición de sus pueblos) y patatas asadas. También solía hacerse gazpacho, el cual sigue estando vigente en nuestras mesas durante todo el verano.

• **Cena:** Se tomaban sopas, bien de tomates o de patatas. A continuación, la morcilla, el chorizo o el queso, ya que se tenía que comer de lo que había en casa. Los que no podían permitirse este lujo, ya que en sus casas no se hacían matanzas, compraban algunas sardinas o pardillas al peso, las cuales se conservaban en grandes latas.

Los más pobres solían comer «pelas» de patatas asadas, cardillos y criadillas (estas últimas son actualmente muy famosas, por las cuales se pagan grandes cantidades de dinero y, sin embargo, antiguamente era la comida de los más pobres).



Época de la cosecha

### 3.11. Ferias

Las ferias de Arroyo de la Luz son en septiembre. Durante estas fiestas, al igual que en las matanzas, para hacer los dulces más típicos se reunían familiares, amigos y vecinos (estamos hablando de mujeres en este caso).

Durante los días previos a estas fechas, se blanqueaban las casas y sus fachadas, en muchos pueblos se dice «vamos a blanquear la calle», es decir, se engalanaban para estos días tan hermosos. Por estas fechas, las mujeres estaban muy «atareadas» haciendo dulces, cuyas casas se impregnaban de olor a limpio y de olor a dulces (a fiestas).

De los dulces que a continuación vamos a nombrar, unos se hacían en casa y otros era necesario llevarlos al horno. Estos se ponían en latas, es decir, recipientes rectangulares de hojalata para ser introducidos en él. No había ningún barrio que no estuviera atareado en estos quehaceres; en estos días, se veía mucho movimiento por las calles y mucha alegría.

Las jóvenes pensaban en estrenar sus mejores vestidos, sus mejores galas. Durante estos días la gente era feliz, se trabajaba con muchas ganas e ilusión, pues les esperaban las mejores fiestas (estas ferias solían hacerse en Arroyo de la Luz, Malpartida de Cáceres, Aliseda, Casar de Cáceres...). Mientras que la Semana Santa era tiempo de luto, de silencio; estas fechas eran tiempo de alegría, diversión y de estrenar las mejores ropas.

Mientras que en Cáceres los coquillos son típicos durante las Candelas, en Arroyo de la Luz, se comían por estas ferias, aunque también se hacían algunos durante la matanza.

Las rosquillas fritas, igual que los coquillos, se hacían en casa con los siguientes ingredientes: Aceite de oliva, Aguardiente, Anís en rama, Limón, Azúcar y Bicarbonato.

Las magdalenas, las perrunillas, las galletas y las rosquillas de vino se cocían en el horno. Estos dulces no podían consumirse en Semana Santa como vimos anteriormente, pues uno de sus ingredientes principales es la manteca de cerdo, la cual se almacenaba en grandes ollas de barro para estas ocasiones. La manteca era muy utilizada, no sólo para los guisos de ciertas comidas, sino también para hacer jabón e, incluso, para curar ciertas infecciones como los diviesos (la manteca se ponía en un trapito limpio sobre el lugar afectado y ésta poco a poco iba «abriendo boca», expresión muy utilizada en Arroyo).

No sólo la manteca era utilizada para curar algunas infecciones, pues el ajo y el aceite de oliva eran otros remedios muy utilizados por estos contornos. El aceite también servía para curar granos, como crema hidratante contra las irritaciones, eczemas, para el cabello... El ajo se utilizaba para paliar el dolor de las picaduras de alacranes, ya que hacía expulsar el veneno.

Pero volvamos a los dulces. Los ingredientes de las «magdalenas al peso» (esta expresión se utiliza porque todo va al peso) son los siguientes: Manteca de cerdo, Harina, Azúcar y Huevos.

Las perrunillas se elaboran con los siguientes ingredientes: Manteca de cerdo, Huevos, Harina, Azúcar y Aguardiente.

Los ingredientes de las galletas eran: Manteca de cerdo, Huevos, Azúcar, Vainilla y Cáscara de limón.

Por último, las rosquillas de vino se elaboraban con los siguientes productos: Manteca de cerdo, Aguardiente, Vino blanco, Canela y Anís.

### 3.12. La vendimia

La vendimia se realizaba en septiembre; sólo la «clase pudiente» podía llevarla a cabo (cuando hablamos de clase pudiente no nos referimos a la clase media-alta en general, sino a aquél que, aunque no perteneciera a ésta, tenía un nivel socioeconómico aceptable para vivir. Por ello, hablamos de clase pudiente como aquella clase que vive más o menos bien).

Dicha vendimia se llevaba a cabo durante dos o tres días. El primer día tenía lugar la vendimia, es decir, la recogida de la uva por hombres, mujeres y niños. «Todos iban a vendimiar, padres, familiares, amigos y conocidos» (actualmente, sigue ocurriendo lo mismo, aunque en menor medida).

Sobre las seis o las siete de la mañana tenía lugar la vendimia. El desayuno consistía en una «pringás», o bien pan «migao» con café. Sobre las once se comía pan con queso, tocino frito o cocido del día anterior, morcilla o chorizo, todo esto se llevaba en una fiambarrera de aluminio o de corcho. Siempre se solía acabar de vendimiar antes de la comida, sobre las doce o trece horas y se regresaba para comer el cocido.

Al día siguiente, tenía lugar «pisar» la uva en una pila denominada «lagareta» con los pies descalzos. Dependiendo del tamaño de la pila,

dependía también el número de hombres que pisaban la uva; la mujer era la encargada de quitar los «escobajos» de la uva. El zumo de la uva iba cayendo en un recipiente.

A continuación, se colaba este zumo y se iba echando en una tinaja de barro «abedriada». Durante los veinticuatro días siguientes las tinajas permanecían tapadas con un trapo para que no entraran los mosquitos, hasta que fermentaba. Una vez fermentada, se trasladaba a las garrafas de cristal.

Con el zumo de la uva también se hacía «aurora». Así, a un litro de zumo de uva se le echaba 1/4 de aguardiente de cazalla, canela en rama y un poquito de azúcar. Todo esto se colocaba en unas botellas y a esperar a que fermentara para poderla degustar. Esta bebida dulce tiene bastantes grados de alcohol. Solían tomarla los hombres durante la siega, en la pela de las ovejas o en días festivos.

La aurora, al igual que el aguardiente, estaba presente en muchos acontecimientos, actividades y fiestas, es decir, diariamente era raro el hombre que no se bebía algunas copitas.

Sin embargo, el vino casero se degustaba en días claves como días festivos, bodas, Nochebuena, día de la Luz... No obstante, quien lo tuviera en su casa también lo bebía de vez en cuando y no esperaban a ningún día señalado para hacerlo.

Era habitual y signo de agradecimiento regalar vino a los que te habían ayudado en tal labor.

Existe una creencia en torno a la fermentación del vino. Se dice que la mujer, durante los días de menstruación, no podía entrar en la bodega, ya que el vino se cortaría y se perdería. En caso de que éste se cortara por cualquier motivo, bien porque la uva estuviera verde o el envase no estuviera en buenas condiciones, se convertía en vinagre «macho» y era el que se utilizaba en todas las comidas que llevaran vinagre: ensaladas, escabecheras...

Antiguamente, este producto era utilizado para las infecciones de tripa. La persona afectada se lavaba «sus partes» con agua templada y un poquito de vinagre y, en pocos días, la infección desaparecía.

Sin embargo, hoy en día, al igual que antiguamente, algunos ginecólogos mandan el vinagre «macho» para infecciones vaginales, ya que éste, al no tener ningún componente químico, no puede hacer daño y sus efectos curativos son impresionantes.

#### 4. ALUMBRAMIENTO Y LA CRIANZA DEL BEBÉ

Cuando las mujeres daban a luz, durante los primeros días tomaban caldos de gallina con una yema de huevo para alimento. Ya que el caldo, aunque es un alimento ligero, era muy consistente y calentaba el estómago de la mujer. Con la gallina se le hacían patatas, arroz o fideos.

También tomaban un vasito de vino «aquinao» en la comida por la fuerza que éste daba, pues era necesario que la mujer recobrase todo su vigor. Este vino servía tanto de alimento como de medicamento cuando la persona estaba «floja» por cualquier circunstancia, bien porque no comía, porque había dado a luz, porque había estado enferma... A los niños de ocho o nueve años solían darle también un vasito de este vino con una yema de huevo en su interior cuando estos estaban «flojos».

El alimento de los niños recién nacidos y hasta que cumplían uno o dos años era la leche materna, aunque también se les daba papillas de Maizena o harina de trigo tostada. Era habitual ver a niños bien «creciditos» agarrados al pecho de la madre. En el caso que la madre del recién nacido no tuviera leche, buscaban a otra mujer con la suficiente para poder amamantar al hijo propio y al ajeno, los cuales serían posteriormente reconocidos como «hermanos de leche». En algunos casos, cuando la madre tenía mucha leche, se recurría también a perritos pequeños, los cuales se encargaban de extraerle del pecho toda la leche sobrante.

#### 5. ALIMENTOS CURATIVOS. MEDICINA POPULAR

– Aceite de Ricino que era un purgante contra el estómago «sucio». Sus síntomas eran la lengua blanca y pesadez de estómago. Durante dos o tres días y en ayunas era necesario tomar dos cucharadas grandes de aceite de ricino para limpiar el organismo.

– Morcillas de cabeza para combatir las diarreas.

– Manteca para curar diviesos. Un trocito de dicha manteca se lavaba y se tapaba con un trapito limpio; a continuación, se aplicaba sobre el lugar afectado.

– Ajo para las picaduras de alacranes. Se molía el ajo y se mezclaba con aceite de oliva, un poquito de sal y agua. Este ungüento se aplicaba sobre la picadura.

– Yema de huevo y sal contra los «corbuncos» (picaduras de la mosca verde) que producían ampollas malas. La yema de huevo y la sal se baten bien hasta hacerse una pasta (que recibía el nombre de unguento), ésta se aplicaba sobre la ampolla y se vendaba. Esta operación se realizaba dos veces al día hasta que la ampolla desaparecía.

– Aceite de oliva que se utilizaba para cualquier cortadura y para las hemorragias.

– Telarañas con vinagre para coagular la sangre de las cortaduras.

– Azúcar tostada con leche o leche con miel para el catarro y la gripe. También era necesario un baño de pies con agua caliente y, a continuación, se arropaban con mantas.

– Alcohol de romero para la caída del pelo y para los dolores de huesos.

– Aceite y vinagre para combatir la caspa del pelo y como método de limpieza.

– Vino «aquinao» contra la debilidad y el decaimiento.

– Leche de burra para el catarro.

– Vinagre «macho» para las infecciones de tripa e infecciones vaginales, mordedura de algunos animales y picaduras de insectos.

– Cornezuelo: Parásito del centeno del cual se extrae la ergotina que es un principio activo empleado en medicina contra toda clase de hemorragias.

– Cáscara de cebolla con miel que era utilizada para «abrir boca» a los abscesos.

– Mantequilla para reducir los «chichones» en la cabeza: se ponía un poco de mantequilla en el lugar del «chichón» con una moneda y, a la vez, presionada con una tira de tela.

– Aceite de oliva: una cucharada en ayunas para evitar los cólicos biliares y para combatir el estreñimiento.

## 6. RECETAS DE COCINA DE LA ABUELA:

### *Sopa blanca de ajos*

#### *Ingredientes:*

- Pan
- Ajos
- Huevo
- Sal
- Agua
- Aceite de oliva

Se refrién unos ajos en un poquito de aceite. Después, en la misma sartén se le añade un poco de agua y se le echa sal. Cuando el agua junto al aceite y los ajos está cociendo se le echa un huevo por persona. En una cazuela se miga pan y se le echa el caldo con los huevos. Después se sirve.

### *Sopa de tomate*

#### *Ingredientes:*

- Pan
- Tomates
- Cebolla
- Ajos
- Pimienta
- Pimientos rojos
- Sal
- Laurel
- Comino
- Agua
- Aceite de oliva
- Perejil

Se miga el pan en una cazuela. Después se refrié el pimiento, la cebolla, el tomate y la pimienta. A este refrito se le pone agua y se le echa al pan migado. Después se le hace un machado con ajo, perejil, sal y comino y se le añade a la cazuela junto al laurel. Posteriormente, se sirve caliente.

**Sopa de patatas***Ingredientes:*

- Patatas
- Sal
- Agua
- Aceite de oliva
- Ajos
- Perejil
- Pimienta
- Pan

Se refrieren un poco las patatas, se le echa la pimienta, se le hace un machado de ajo, perejil, sal y pimienta y se cuece todo con agua. Después se vacían en una cazuela que contiene el pan migado. Se les da un hervor y se sirven calientes.

**Patatas viudas***Ingredientes:*

- Patatas
- Tomates
- Pimiento verde
- Tocino entrecollado
- Pan
- Aceite de oliva
- Cebolla
- Laurel
- Pimienta
- Sal

Se cortan las patatas en rodajas. Se refrie la cebolla con el perejil, el laurel y el tomate. Se añade un poquito de pimienta y sal. Después se añaden las patatas y el pimiento troceado y se deja cocer a fuego lento. Posteriormente, se fríen unas lonchas de tocino y unos taquitos de pan y se les pone por encima.

**Potaje de garbanzos y judías blancas***Ingredientes:*

- Garbanzos

- Judías blancas
- Espinacas
- Bacalao seco
- Cilantro
- Pimientos rojos
- Sal
- Ajos
- Laurel
- Aceite de oliva
- Pimienta

Se cuecen primero las espinacas por una parte y los garbanzos, las judías blancas y el bacalao por otra. Después se junta todo y se guisan y se les fríe un pimiento y un poquito de pimienta. Por último, se le hace un machado con ajos, perejil, sal y un poquito de cilantro que se le añade a la cazuela.

**Potaje de castañas secas***Ingredientes:*

- Castañas
- Granos de anís
- Pan frito
- Aceite de oliva
- Arroz
- Leche
- Azúcar
- Canela

Se ponen en remojo las castañas secas la noche anterior. Al día siguiente, se ponen a cocer con leche rebajada, arroz y azúcar. Después se fríen unas rebanadas de pan y se les pone por encima. Se espolvorea con la canela en polvo.

**Gazpacho de tomate de la abuela***Ingredientes:*

- Tomate
- Cebolla
- Aceite de oliva
- Vinagre

- Sal
- Pimiento verde
- Pepino
- Pan
- Agua

Se cortan muy picaditos todos los ingredientes y se colocan en el interior de una olla de barro. Después se le añade el agua, el aceite de oliva, el vinagre y la sal. Por último, se le pone por encima los trocitos de pan y está listo para servir.

### **Gaspacho de poleo**

#### *Ingredientes:*

- Poleo
- Huevos
- Pan
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Ajos

Primero se cuecen los huevos. Después se hace un machado con el poleo, los ajos y la sal y se le añaden los huevos cocidos para macharlos también junto al otro machado. Posteriormente, se unen todos los ingredientes, se les echa agua, aceite de oliva y vinagre y se mueve todo bien. Ya está listo para servir.

### **Judías blancas con orejas**

#### *Ingredientes:*

- Judías blancas
- Orejas de cerdo
- Sal
- Aceite de oliva
- Laurel
- Pimiento rojo
- Ajos
- Agua

Se cuecen las judías blancas junto a las orejas de cerdo, el laurel y la sal. Después, se le fríen los pimientos y los ajos y se les añade. Posteriormente, se cuece todo un poquito más para que se tomen. Se toman bien calientes.

### **Calabaza cocida**

#### *Ingredientes:*

- Calabaza
- Aceite de oliva
- Vinagre
- Sal
- Pimiento rojo
- Cebolla
- Tomate
- Laurel
- Perejil
- Pimienta
- Ajos

Se ponen todos los ingredientes a cocer en una cazuela a fuego muy lento, dándole vueltas de vez en vez, cuando ya está bien cocido todo se sirve.

### **Acelgas con patatas**

#### *Ingredientes:*

- Acelgas
- Patatas
- Sal
- Aceite de oliva
- Ajos
- Cebolla
- Perejil

Se cuecen las patatas sin pelar por un lado y las acelgas por otro. Después se pelan las patatas y se «estripan» con un tenedor. Luego se pone un poquito de aceite de oliva en una sartén y se refría la cebolla cortada en trocitos y cuando está la cebolla dorada se le echan las acelgas bien escurridas y se rehogan. Después se mezcla con la patata «estripada» y se le hace un machado de ajo, sal y perejil.

**Cocido extremeño****Ingredientes:**

- Garbanzos
- Carne de pecho de cordero
- Un hueso de caña de ternera
- Tocino fresco
- Tocino añejo
- Muslo de gallina
- Morcilla bofera
- Morcilla de sangre fresca
- Chorizo
- Sal
- Patatas
- Agua

Se ponen los garbanzos en remojo en agua templada y con un poquito de sal la noche antes. Al día siguiente, se escurren los garbanzos y se ponen a cocer con todos los ingredientes a fuego lento en una olla de barro. Con el caldo se suele hacer una sopa de fideos para comerla de primer plato.

**Arroz, patatas y bacalao  
(Los tres hermanos)****Ingredientes:**

- Arroz
- Patatas
- Pimiento rojo
- Aceite de oliva
- Bacalao seco
- Perejil
- Ajos
- Sal
- Pimienta

Se pican las patatas y el bacalao y se refrié un poco con el pimiento y un poquito de pimienta. Después se coloca en una cazuela, se le añade un poco de agua y se pone a cocer. Cuando las patatas se han cocido un poco, se le añade el arroz y el machado de ajo y perejil.

**Tortilla de espárragos trigueros****Ingredientes:**

- Espárragos trigueros
- Cebolla
- Aceite de oliva
- Huevos
- Sal

Se cortan los espárragos en trocitos y se refrién con cebolla y sal. Se batan los huevos y se envuelve el refrito con el huevo batido. Después se cuaja en una sartén.

**Berenjenas fritas****Ingredientes:**

- Berenjenas
- Aceite de oliva
- Harina
- Sal
- Huevo

Se pelan las berenjenas y se hacen rodajas. Después se les echa sal y se rebozan en harina y huevo. Posteriormente, se fríen y se sirven calientes.

**Arroz con liebre****Ingredientes:**

- Arroz
- Liebre
- Tocino
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Tomate
- Aceite de oliva
- Sal
- Laurel

Se trocea la liebre y se corta el tocino en trocitos pequeños. Se refrié la cebolla troceada en un poquito de aceite de oliva. Cuando éstas están

doradas se añade el tomate y el pimiento troceados. Después se añaden los trozos de liebre y los trocitos de tocino. Posteriormente, se le echa agua y el laurel. Cuando la liebre está bien cocida, se le añade el arroz.

### **Frite de cordero**

#### *Ingredientes:*

- Carne de cordero
- Hígado de cordero
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimiento rojo
- Ajos
- Vino blanco
- Patatas

Se trocea el cordero y se sazona con sal. Después se refría la carne y se va poniendo en un recipiente. Se rehogan los ajos, los pimientos y el hígado y se añade al recipiente. Seguidamente, se le pone un vasito de vino blanco. Poco a poco se va añadiendo agua para cubrirlo todo y se pone a cocer hasta que la carne esté tierna. El hígado, sacado previamente de la sartén, se machaca en el mortero y se le añade a la cazuela. Por último, se le fríen las patatas cortadas a cuadrillos y se le añaden.

### **Callos con morcillas**

#### *Ingredientes:*

- Callos de cordero
- Patas de cordero
- Morcillas «Felisas»
- Tomate
- Cebolla
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta

Se lavan y se limpian muy bien los callos. Después se cuecen con un trocito de cebolla para que no huelan. Una vez cocidos, se trocean y se colocan en un recipiente. Se hace una «entomatada» con el tomate, la cebolla, la sal y la pimienta, friéndolo todo. Todo esto se le añade al reci-

piente con los callos y se les da un hervor para que se tomen y ya están listos para servir.

### **Chanfaina**

#### *Ingredientes:*

- Hígados de cordero
- Sesos de cordero
- Corazón de cordero
- Riñones de cordero
- Harina
- Aceite de oliva
- Ajos
- Laurel
- Huevos cocidos
- Sal
- Pimienta
- Vinagre
- Pan

Se lavan bien los hígados, sesos, corazón y riñones (los riñones se suelen lavar con un poquito de vinagre para que queden bien limpios). Se cuecen los sesos con agua, sal y un poquito de vinagre, después se trocean y se rebozan en harina para refreírlos. Se fríen el laurel, los ajos y el pan troceado y se machaca en el mortero con las yemas cocidas. Después se rehogan el hígado, riñones y corazón, previamente troceados. Posteriormente, se pone todo a cocer con la sal y el resto de los ingredientes. Una vez cocido todo está listo para servir.

### **Migas**

#### *Ingredientes:*

- Pan duro
- Ajos
- Aceite de oliva
- Sal
- Agua
- Torrezno de cerdo

Se miga el pan muy menudo y se coloca en un recipiente. Se le va añadiendo agua poco a poco y removiendo el pan hasta que éste se

empape un poquito, sin que se deshaga. Se le añade un poco de sal. Esto se deja reposar durante un buen rato. Después se fríen los ajos y el torrezno troceado y se le añade el pan remojado, sin dejar de removerlo continuamente para que las migas queden sueltas. Una vez que están doraditas se retiran del fuego y se sirven.

Si las migas son «veratas» (de la Comarca de la Vera), se le añaden también patatas y pimentón.

### **Gachas**

#### *Ingredientes:*

- Pan
- Leche
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimentón
- Papada de cerdo

Se trocea el pan y la papada del cerdo. Después se fríen los trozos de pan y de papada y se sacan en un recipiente. En el mismo aceite, se dora la harina, añadiéndole un poco de sal y de pimentón. Posteriormente, se va agregando la leche poco a poco para que se diluya la harina, removiendo continuamente. Se sirve en cuencos individuales y se les pone por encima el pan y la papada del cerdo previamente fritos.

Los pobres las hacían con agua, harina y pan, añadiéndoles un poquito de sal para que no estuvieran tan sosas.

### **Lagarto con tomate**

#### *Ingredientes:*

- Lagarto
- Aceite de oliva
- Cebolla
- Tomates
- Pimiento
- Harina
- Sal

Se pela el lagarto, se corta en rodajas finas y se fríen con aceite muy caliente. Una vez fritos se pasan a una cazuela de barro. Después se refría la cebolla previamente troceada y cuando está dorada, se añaden los tomates, pelados y troceados, se sazona y se le añade la pimienta. Todo este sofrito se vierte en la cazuela y se pone a cocer a fuego lento.

### **Ancas de ranas fritas**

#### *Ingredientes:*

- Ancas de ranas
- Sal
- Harina
- Huevo
- Aceite de oliva

Se rebozan las ancas de rana en harina y huevo y se fríen en una sartén con aceite muy caliente, con mucho cuidado para que no se peguen. Una vez fritas ya están listas para comer.

### **Tencas fritas**

#### *Ingredientes:*

- Tencas
- Sal
- Aceite de oliva
- Vinagre

Se lavan las tencas, quitándoles previamente las tripas, con agua y vinagre para que no resbalen. Después se le pone un poco de sal y se fríen. Una vez fritas se sirven bien calientes.

### **Truchas con jamón**

#### *Ingredientes:*

- Truchas
- Harina
- Aceite de oliva
- Sal
- Jamón

Se lavan bien las truchas (con un poquito de vinagre para que no resbalen), se salan y se rellenan con una loncha de jamón pinchada con un palillo para que no se escape. Después se rebozan en harina y se echan en la sartén. Cuando están fritas se colocan en un recipiente.

## 7. CONCLUSIONES

Podemos definir la cocina extremeña como el gusto por el sabor de los productos que provienen de la naturaleza.

Sus platos típicos se identifican con aquellos que derivan de la matanza del cerdo tales como los rabos, los callos con manos de cerdo o morcilla «Felisa» (o de sangre con cebolla), las migas con torreznos, o bien, las «chacinas» como el lomo y el jamón curados, salchichón, chorizos, morcillas patateras, morcillas de calabaza, etc.

La dieta del extremeño ha estado compuesta de alimentos provenientes de la ganadería (carnes frescas, chacinas y embutidos, queso, leche, grasa...), de los animales de corral como gallinas, pollos y pavos para celebrar grandes fiestas y de la agricultura como cereales, legumbres, vid y olivo. Ahora bien, tenemos que dejar claro que nuestras pautas alimenticias vienen dadas tanto en función de las materias cuya producción el medio favorece, como una estrecha relación con nuestras prescripciones religiosas, sobre todo, en ciertas épocas del año (Semana Santa...).

Unos de los elementos básicos de la alimentación ha sido el cerdo ya que éste ha estado presente en toda la cultura extremeña. Sin embargo, hoy en día el consumo del cerdo o, mejor dicho, de grasas procedentes de este animal, se ha reducido debido a numerosos factores como son las recomendaciones médicas y sanitarias. Aún así siguen estando en auge los embutidos elaborados con este animal como el jamón, lomo, chorizo, patateras...

Otros animales muy frecuente en la cocina extremeña han sido el cordero y el cabrito (muy típico en la Comarca de las Hurdes), aunque estos solían comerse en ocasiones muy concretas como en fiestas y no todo el mundo podía disfrutar de ellos.

El pan acompañaba todas las comidas, era, además, el protagonista de platos como el gazpacho, las migas o las sopas. A este se añade el consumo de dulces caseros como rosquillas, perrunillas, coquillos, chicharros y tortas de la Luz. Todos ellos eran elaborados para ocasiones espe-

ciales y, dependiendo de la época, se elaboraban con manteca o aceite de oliva, es decir, en Semana Santa los dulces que se consumían no se elaboraban con manteca, sino con aceite de oliva, al contrario que los que se hacían en septiembre (fiestas).

Por otro lado, el alto consumo de garbanzos es explicable teniendo presente que el cocido, denominado habitualmente como «los garbanzos», era el plato de diario más representativo y más asequible, sobre todo, para la clase obrera y campesinos, ya que el cocido admite todo lo que se le quiera o pueda echar: tocino fresco y añejo, hueso de jamón, hueso de «cotubillo», chorizo, bofera, gallina, carne de jarrete de ternera...

Entre los condimentos como los ajos, el perejil o el laurel, el ajo es un componente básico en platos como el gazpacho, las sopas de ajos, las migas o los embutidos de la matanza. El perejil y el laurel se suelen utilizar para la mayoría de los guisos.

También existe un gran consumo de leche y sus derivados, además de los huevos, mucho más que en el resto de España, sobre todo, en las zonas rurales donde se solían tener a los animales en el corral o traseras de la casa.

Durante la estación estival, los extremeños suelen consumir las distintas clases de gazpachos típicas de la región (poleo, tomate...), mientras que es durante la época más fría del año cuando se consume fundamentalmente el ya famoso «cocido extremeño».

No obstante, existen momentos puntuales como ferias, Navidad, Semana Santa, Candelas... donde se consume el frite, coles con buche, pollo y dulces caseros.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- VILLALÓN, T. y PLASENCIA, P.: *Cocina Extremeña*. Ed. Everest, S.A. León. 1995
- CENTENO, J.M. y ZARZA, F.: *Cocina regional*. Ed. Cantábrica, S.A. Bilbao. 1979
- JOVE VILLEGAS, M.L. y PÉREZ MUÑOZ, I.: *Tradiciones de Extremadura*. Consejería de 1999 Educación y Juventud de la Junta de Extremadura. Mérida.