

RECETAS
TRADICIONALES,
PRODUCTOS
DE TEMPORADA
Y KILÓMETRO CERO
EN EL CAMINO
DE SANTIAGO

MENÚ DEL

Peregrino

OFRECE LOS PRODUCTOS
DE TEMPORADA DE TU
TIERRA Y RECUPERA
LA VIEJA COCINA

ARAGÓN, NAVARRA, LA RIOJA,
CASTILLA Y LEÓN Y GALICIA:
UNIVERSOS CULINARIOS
EN EL CAMINO DE SANTIAGO

LA COCINA TRADICIONAL
DEL CAMINO: ECONÓMICA,
FÁCIL, SINGULAR, ÚNICA
Y ¡FABULOSA!

REALIZACIÓN:
Camino de Santiago Siglo XXI
Asociación de Amigos del Camino
de Santiago de Burgos
Camino Francés Federación

EDICIÓN Y PRODUCCIÓN:
Ino Reproducciones

DISEÑO:
Indi.es

COORDINACIÓN EDITORIAL:
Athenamedia

DEPÓSITO LEGAL:
B23811-2024

Fotografías y textos:
© Camino Francés Federación
administracion@caminofrancesfederacion.es

Editorial

Seductor, fascinante, misterioso y extraordinario. En sus acepciones de único y singular, el Camino de Santiago es un territorio que recorren los peregrinos del mundo desde la frontera sur de la vecina Francia, allá en los Pirineos, hasta el *Finisterrae* de Europa. De este a oeste de la península en busca de la tumba del apóstol Santiago.

Y en este cruzar de ritmo lento —como es caminar hacia lugares y enclaves—, el peregrino se encuentra con viejas tradiciones, imponentes obras de arte y parajes para el ejercicio o la meditación —como la meseta, donde uno no deja de perseguir su sombra durante todo el día—, y descubre un territorio sagrado y sanador.

Sanador para el alma y también para el cuerpo, porque en el Camino hay un elemento reconfortante que alimenta los cuerpos para que las almas, penando o libres, sigan su ruta a Santiago: la gastronomía tradicional de sus tierras.

Esta publicación pretende fomentar el orgullo por la restauración tradicional de los pueblos y ciudades del Camino de Santiago, animando a ofrecer el producto más cercano —el que producen los propios vecinos— y las recetas más nuestras.

De esta manera, los restauradores y restauradoras que así lo hagan, sin duda acabarán formando parte de las historias del Camino en la memoria de cuantos peregrinan. Y así lo contarán al llegar a sus casas, allá donde vivan.

¿Quién no recuerda para siempre aquellos lugares donde fue bien servido y mejor comió?

Ternasco de Aragón, pochas o chistorra de Navarra para comenzar el Camino; patatas a la riojana o caparrones entre viñedos; olla podrida o morcilla de Burgos; menestra para cruzar la

fascinante meseta palentina —donde el cielo pesa como un sólido elemento sobre sembrados infinitos—; puerros, tomates, cocido maragato, botillo y frutas variadas en León y El Bierzo. Y ya en la Galicia de los pequeños huertos: el caldo gallego, el lacón con grelos y, con olor al mar cercano, el pulpo, los mejillones, los berberechos y la vieira. Siempre la vieira, con su concha peregrina, símbolo de haber llegado al final del viaje. Y para acabar —cuadre o no—, un *conxuro* de aguardiente.

Todo ello, a lo largo del recorrido, regado con buen vino, una gran variedad de quesos y excelente pan. Porque, como dice el refrán: «Con queso, pan y vino, se hace el camino».

Para realizar este proyecto, nos hemos servido de la generosidad, experiencia y conocimiento de quienes, basando su quehacer en los productos del entorno, han llevado la cocina del Camino a la meta de la excelencia. Cocineras y cocineros que, desde el respeto al producto y la constante innovación, ofrecen con honestidad lo mejor de la gastronomía actual del Camino.

Con sus consejos hemos elaborado esta publicación, que no pretende ser un recetario al uso de cocina tradicional del Camino de Santiago. Es, sencillamente, una llamada de atención a quienes desde la restauración más sencilla, atienden a los peregrinos.

Si mimáis vuestra cocina, si apostáis por lo propio y lo auténtico, seréis recordados. Los peregrinos se llevan en su memoria no solo los paisajes, sino también los sabores. Y en ese recuerdo vivirán vuestras historias.

Porque en el Camino, lo bien servido también deja poso.

A la relación de recetas tradicionales que presentamos, podemos añadir un amplio listado —y no sería el único— de las sabrosas y apetecibles maneras con las que, a lo largo del tiempo, se ha cocinado en el Camino de Santiago y su entorno.

Todas ellas responden a un bagaje histórico y cultural de hondas influencias geográficas y de usos y costumbres variados. Una tradición que hoy permite distinguir los diferentes territorios por los que transcurre el trazado del Camino y que es responsabilidad de todos mantener como una riqueza que nos une y, a la vez, nos hace únicos.

Es responsabilidad de todos —y también economía para nuestro Camino de Santiago— aprovechar el conocimiento ancestral y los productos de cercanía para ofrecer a los peregrinos lo nuestro y promover el orgullo de hacerlo.

LA GASTRONOMÍA: EXPERIENCIA IMBORRABLE DEL CAMINO.

ANIMAMOS, CON ESTA RELACIÓN
Y CON LOS EJEMPLOS QUE
EXPONEMOS DE ALGUNAS RECETAS,
A LOS RESTAURADORES QUE HOY
ATIENDEN AL PEREGRINO A QUE
VEAN QUE ES POSIBLE HACERLO
DE FORMA SENCILLA Y ÚNICA, SIN
RECURRIR NI A PLATOS COMUNES
QUE TODOS PODRÍAMOS COMER
EN CUALQUIER LUGAR DEL MUNDO,
NI A SEMIELABORADOS SIN
APENAS SABOR Y DE UNA POBREZA
GASTRONÓMICA ABSOLUTA.

Recetas

RELACIÓN DE RECETAS TRADICIONALES

No por ser muy usada debemos obviar la frase: «No están todas las que son, pero sí son todas las que están» en una relación como la que presentamos. Entre un número sobresaliente de posibilidades, hemos elegido aquellas recetas de fácil preparación y productos sencillos, del entorno, económicos y fáciles de conseguir en temporada.

Este listado de recetas no es más que un aliciente para que quienes trabajan en los fogones y cocinas del Camino de Santiago, alimentando a los peregrinos del mundo, sientan que ellos también tienen una parte fundamental que aportar al Camino: la recuperación de un recetario tradicional que, con orgullo, pueden ofrecer a estos visitantes extraños que vienen a nuestro país para conocerlo caminando, al ritmo de sus pasos.

Esta selección de recetas no pretende ser más que una inspiración para todos ellos. Busquen en sus viejos libros de cocina, pregunten a los mayores del lugar, trabajen con la gente que produce alimentos en su entorno y ofrezcan lo mejor de los alimentos tradicionales de sus localidades. Estarán siendo únicos, especiales, y pasarán —no lo duden— a ser leyenda y memoria del Camino entre los peregrinos.

tradicional

las regiones del Camino

ARAGÓN

Cardos con almendras
Fritada aragonesa
Migas de pastor
Farinetas
Recao
Borrajás
Ternasco asado
Rancho
Crespillos
Pollo al chilindrón
Bacalao al ajoarriero
Magras con tomate
Huevos al salmorejo
Zurracapote

NAVARRA

Espárragos blancos
Txistorra de Navarra
Alubias pochas de Sangüesa
Alcachofas con almejas
Cardos
Pimientos del piquillo rellenos
Potaje de coles
Conejo en fritada
Crepes de borrajás
Guiso de toro
Huevos a la navarra
Trúchas a la navarra
Cochifrito
Sopa cana

LA RIOJA

Caparrones con tropiezos
Cardos con almendras
Alegrias riojanas en aceite
Lentejas con oreja
Sopas de pan
Arroz a la riojana
Patatas a la riojana
Manitas de cordero
Pochas sencillas
Menestra de verduras
Bacalao a la riojana
Bacalao a la riojana
Chuletas de cordero al sarmiento
Fritada
Fardelejos
Arrope

CASTILLA Y LEÓN

BURGOS
Chuletillas de cordero
Olla podrida
Sopa castellana
Truchas con almendras
PALENCIA
Caracoles a la palentina
Lechazo asado
Menestra de verduras palentina
Pichones asados
Cangrejos de río
Orejuelas

LEÓN

Puerros de Sahagún
Tomates de Mansilla
Repollo
Cachelada
Sopa de trucha
Cocido maragato
Botillo berciano
Congrio al ajo arriero
Bacalao desmigao

GALICIA

Pulpo a feira
Empanada
Pimientos de Padrón
Mejillones
Lacón con grelos
Pote gallego
Churrasco
Carne ao caldeiro
Raxo y zorza
Caldeirada de pescado
Sardinas asadas
Filloas
Tarta de Santiago
Quesos

Aragón

LA COCINA ARAGONESA HA DADO LUGAR A UNA GASTRONOMÍA SOBRIA Y MESTIZA, COMO LO FUE TAMBIÉN SU REINO, CON INFLUENCIAS CATALANAS, NAVARRAS, RIOJANAS Y VALENCIANAS.



De ingredientes austeros, la geografía ha influido de manera decisiva en la elaboración de los platos de la cocina aragonesa. En general, son preparaciones sencillas, de sabores contundentes, con protagonismo de los platos de cuchara, el ternasco, los productos de la huerta ribereña del Ebro, los quesos de la montaña y unos vinos cada vez más cuidados.

Verduras, carnes, legumbres y productos locales se combinan de manera original para que, aun pareciendo similares a los de otros territorios, los platos acaben teniendo sabores y formas únicos de Aragón.

Entre ellos destacan algunas especialidades por su tratamiento o elaboración: la sopa cana, que comparte con Navarra; la borraja, cocinada de mil maneras y presente tanto en entrantes como en platos principales y postres; las migas, reminiscencia de la vida pastoril del norte; el recaó, un tipo de cocido denominado

«viudo» por no llevar carne; y las aves, como el pollo al chilindrón, que desde esta zona se extendió como plato festivo a muchos hogares españoles.

Mención aparte merece el ternasco, muy popular en la zona del Camino por discurrir este por los valles de la trashumancia. Es un cordero de menor peso que el lechal, alimentado no solo con leche, sino también con cereales. Cocinado de múltiples maneras, entero o en partes, siempre es un plato digno de ofrecer a los peregrinos.

A todo ello hay que añadir los quesos de diferentes tipos y los cada vez mejores vinos de sus muchas denominaciones de origen: Cariñena, Somontano, Campo de Borja y Calatayud.

Borrajás

VERDURA SENCILLA QUE ARAGÓN COMPARTE EN EL CAMINO CON NAVARRA, CON MIL PREPARACIONES, Y QUE SE PUEDE SERVIR TANTO DE ENTRANTE COMO DE POSTRE.

- 1 borraja de 2 kg
- 2 patatas medianas
- aceite crudo
- sal

Como están cubiertas de pelos ásperos, es necesario limpiar muy bien las borrajas para disfrutarlas plenamente.

Pon suficiente agua a hervir para que cubra todas las borrajas que vas a cocinar. Con el agua a temperatura, echa las borrajas y añade un poco de sal. Solo se necesitan unos tres minutos, y ya estarán listas.

Escurridas, con unas patatas cocidas y un poco de aceite natural, están deliciosas. Sencilla, sana y cien por cien natural.



La borraja es una verdura habitual en los platos de Aragón y Navarra.

Crespillos de borraja

UNA FORMA DULCE DE PREPARAR LA BORRAJA.

- 800 g de hojas de borraja
- 4 yemas de huevo y sus claras
- azúcar (la misma cantidad que el peso de las yemas)
- leche (la misma cantidad que el peso de las yemas)
- ½ l de leche para remojarlas
- 2 sobres de gaseosa o levadura química
- aceite de oliva

Una vez limpias, se remojan las hojas de borraja durante media hora en leche. Bate juntos los huevos y el azúcar hasta conseguir una crema. Añade alternativamente la leche y la harina, y, al final, los sobres de gaseosa o la levadura química.

Reboza las hojas de borraja en la mezcla y fríelas en aceite abundante. Escúrrelas y colócalas en una bandeja con azúcar espolvoreada por encima.

Cardo con almendras

UN PLATO SINGULAR, ANTAÑO DE NOCHEBUENA Y HOY UNA EXQUISITEZ SENCILLA DE PREPARAR.

- 1 bote grande de cardos en conserva
- 1 puñado de almendras
- perejil
- 2 cucharadas de harina
- dientes de ajo laminados
- leche
- aceite de oliva extra del Bajo Aragón
- sal

Mientras se calientan los cardos en un cazo, machaca en un mortero las almendras y el perejil. Lamina los ajos y dóralos en una sartén con algo de aceite. Añade la harina y rehoga durante poco más de un minuto.

Incorpora a la sartén las almendras y el perejil machacados, y añade un chorro de leche y algo del líquido de los cardos. Finalmente, espera a que espese un poco.

En otra cazuela, coloca los cardos escurridos y vierte sobre ellos la salsa que has preparado. Mueve con cuidado para que todo se mezcle, y listo.

Farinetas

HOY HAREMOS LAS DEL RICO, LAS POBRES ÚNICAMENTE LLEVABAN AGUA, SAL Y HARINA DE MAÍZ.

- 250 g de harina de maíz
- 1 l de agua
- 1 dl de aceite
- panceta en tacos
- jamón en tacos
- 4 dientes de ajo
- 4 rebanadas de pan
- sal

Echa el aceite en una sartén grande —donde pueda entrar toda el agua— junto con los tacos de jamón, la panceta y el pan en trocitos. Retira y, en el mismo aceite, vierte el agua y un poquito de sal. En cuanto hierva, agrega la harina espolvoreando y removiendo al mismo tiempo para no formar grumos. Deja cocer unos diez minutos. Incorpora el pan, el tocino y el jamón, y dales un último hervor.

Rancho's

PLATO CONTUNDENTE, PARA UNA SOBREMESA LARGA O TRAS EL TRABAJO EN EL CAMPO, COMO ERA TRADICIÓN. SE PUEDE ELABORAR CON CORDERO O COSTILLAS DE CERDO.

- tajos bajos de cordero o trozos de costilla de cerdo
- tacos de tocino de jamón
- chorizo
- jamón
- patatas
- cebolla
- pimiento verde
- arroz o alcachofas
- hojas de acelga y grumos de coliflor
- pimientos rojos secos
- aceite, agua
- ajo, perejil, laurel
- pimentón
- sal

Fríe los trozos de costilla o de ternasco con el tocino, el jamón, los ajos, la cebolla y los pimientos verdes picados. Cuando esté todo dorado, añade la sal, el perejil, el laurel, el pimentón y el agua, y deja cocer.

Agrega el arroz, las alcachofas, caracoles..., o lo que se te ocurra.

Fritada aragonesa

MAGNÍFICA MANERA DE INTRODUCIR HORTALIZAS EN EL MENÚ DEL PEREGRINO.

- 6-8 patatas y 2 calabacines
- 1 pimiento verde y 1 pimiento rojo
- 1 cebolla
- aceite de oliva virgen extra aragonés
- pimienta negra molida y sal

Frie las patatas cortadas en láminas. Una vez hechas, retíralas y déjalas en una fuente para que escurran el aceite. Frie el calabacín en el mismo aceite y, una vez listo, retíralo y déjalo también en una fuente para que escurra el aceite. Añádelo después a las patatas. Posteriormente, y en la misma sartén, frie la cebolla cortada en juliana y los pimientos en trozos pequeños, que incorporarás, escurridos, a la fuente con las patatas y el calabacín. Mézclalo todo bien.

Si fuera necesario, se puede calentar todo de nuevo en la sartén ya libre de aceite.



El ternasco asado es una de las recetas emblemáticas de Aragón.

Recao

UNA SINGULARIDAD DE ARAGÓN QUE SE CONOCE TAMBIÉN COMO COGIDO VIUDO POR NO LLEVAR CARNE.

- 200 g de judías blancas
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada pequeña de pimentón
- 1 patata grande
- 100 g de arroz de grano largo
- aceite de oliva virgen extra de Aragón
- sal

Lava bien las judías blancas y ponlas en remojo con agua fría la noche anterior.

Escúrrelas y ponlas a cocer en agua fría y sin sal. Al romper a hervir, retíralas del fuego y déjalas reposar, tapadas, durante cinco minutos.

Cambia el agua por otra fría y ponlas de nuevo al fuego. Agrega el ajo, la cebolla previamente picada, el laurel, el pimentón y un poco de sal. Deja cocer entre treinta y cinco y cuarenta minutos a fuego medio-alto.

Incorpora las patatas cortadas en cuadrados muy pequeños y, cinco minutos más tarde, el arroz. A partir de este momento, a fuego medio, deja cocer unos quince minutos sin que pierda su textura caldosa.

Añade un poco de aceite de oliva virgen y sirve caliente.

Ternasco asado

UN CORDERO LECHAL ALIMENTADO DE MANERA ESPECIAL.

- 1 paletilla de Ternasco de Aragón IGP marcada para asar
- 1,5 kg de patatas
- 4 dientes de ajo
- 1 rama de tomillo
- aceite de oliva virgen extra de Aragón
- 1 vaso de vino blanco
- sal fina
- laurel
- agua

Precalienta el horno a 180 °C.

En una bandeja apta para horno, coloca las patatas cortadas en rodajas gruesas, espolvoreadas con sal, parte de los ajos machacados, el aceite y el laurel. Cubre todo con agua.

En otra bandeja, dispón la paletilla de ternasco con la piel hacia abajo, previamente salada y untada con aceite por ambos lados, junto con dos dientes de ajo y el tomillo.

Introduce ambas bandejas en el horno y, a la media hora, dale la vuelta a la paletilla, regándola con un vaso de vino blanco.

Treinta minutos después, remójala con agua y manténla en el horno hasta que pase una hora y cuarenta y cinco minutos en total. El tiempo puede variar dependiendo del horno.

Ya está lista para degustar, con la piel crujiente.

Zurracapote

PARA BRINDAR EN ARAGÓN, NAVARRA Y LA RIOJA. YA EN LEÓN, LIMONADA EN SEMANA SANTA.

- 8 l de vino tinto
- 1 kg de azúcar
- 1250 ml de agua
- 2 palos de canela en rama
- 3 limones

Cuece una solución de vino tinto, azúcar, agua con canela y zumo de limón. Las cortezas de limón y la canela se envuelven en un paño y se sumergen para que sigan dando sabor.

Migas de pastor a lo aragonés

UN CLÁSICO DE LA ESPAÑA PASTORIL, CON TOQUES REGIONALES.

- 800 g de pan seco
- 6-8 patatas
- 2 dientes de ajo
- tocino en tacos
- media cuchara de sebo (si es de cordero, mejor)
- 1 vaso pequeño de aceite de oliva virgen extra aragonés
- agua y sal

Según el Instituto de Estudios Oscenses, así se hacían antaño: «Se corta el pan en hojas finas, rozando de cuando en cuando al fuego sebo y tocino en trozos menudos y un poco de aceite; una vez deshecho todo, se echan las migas y se revuelven; cuando han empapado la grasa se añade un poco de agua, sin dejar de revolver, y cuando están muy calientes, se comen suavizándolas con un poco de aceite crudo».



Migas de pastor a lo aragonés.

Navarra

TRES ZONAS GASTRONÓMICAS DEFINEN NAVARRA EN EL CAMINO: MONTAÑA, CENTRO Y RIBERA, CON PRODUCTOS, RECETAS E INFLUENCIAS QUE ENRIQUECEN LA COCINA DEL PEREGRINO.



En Navarra se distinguen, casi como una cuestión cultural, tres zonas gastronómicas claramente definidas, todas con fuerte influencia en las cocinas del Camino de Santiago a su paso por esta comunidad: la zona montañosa del norte, la parte central en torno a Pamplona y el sur, y la Ribera. Cada una, con una geografía muy marcada, ha diversificado y enriquecido la gastronomía del territorio.

Una cocina que transita por los guisos de caza en el norte, la trucha o el salmón de los ríos en el centro y las verduras y hortalizas en la Ribera. No faltan el besugo, las sardinas o el atún del cercano Cantábrico, ni las salazones de arenques, congrio o bacalao.

También hay influencias francesas, especialmente en el norte —como en el potaje de coles—, o aragonesas, como en la sopa cana o las migas.

La zona ganadera de la montaña provee excelentes carnes vacunas, que se degustan como chuletones, entrecots o

solomillos en toda Navarra, junto a magníficos quesos como los del Roncal e Idiazábal. El cabrito y el cordero también se consumen en elaboraciones como el cochifrito, una receta que consiste en cocerlos en trozos pequeños para luego freírlos y darles un acabado crujiente.

Las chuletillas de cordero a la navarra se preparan de forma singular en cazuela de barro, con cebolla, jamón, tomate fresco picado y cubiertas con rodajas finas de chorizo de Pamplona, para acabar finalmente en el horno.

Pochas, caparrones y las verduras y hortalizas del sur de la comunidad completan una gastronomía variada que hará del paso del peregrino por Navarra un recuerdo absolutamente imborrable.

Siempre, eso sí, acompañado de un buen vino con D.O. Navarra y de una buena txistorra. Es bueno recordar que la única fuente que mana vino para los peregrinos se encuentra en esta comunidad.

Las pochas son una variedad de alubia blanca que se consume antes de alcanzar su madurez. Son muy apreciadas por su sabor y suavidad.



La txistorra es un embutido originario de Navarra que se prepara con carne de cerdo. Su presencia en la región está documentada desde principios del siglo XIX.

Pochas frescas a la navarra

ALUBIAS PRIMERIZAS, PREPARADAS ANTES DE SER CONSCIENTES (SOLO ENTRE JULIO Y SEPTIEMBRE).

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 250 g de pochas
- 1 pimiento verde italiano
- 1 tomate maduro pelado
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- tomate concentrado
- sal
- agua
- aceite de oliva virgen extra
- 2 piparras para acompañar

Coloca las pochas en una cazuela con agua fría y cocínalas durante cuarenta y cinco minutos.

Aparte, prepara un sofrito con el pimiento verde cortado en dados, la cebolla picada, el tomate y los ajos cortados muy finos, en trozos muy pequeños. Cocínalo en una sartén con aceite durante quince minutos, aproximadamente. Vierte todo sobre las pochas y deja cocer unos minutos.

Se sirven acompañadas de las piparras.

Txistorra de Navarra

ELABORADA CON MAGRO DE CERDO, SAL, AJO Y PIMENTÓN, NO PUEDES DEJAR EL CAMINO SIN PROBARLA.

- 1 txistorra.
Cómprala ya elaborada.
Se puede adquirir también por internet.

Hay que atemperar la txistorra durante veinte minutos tras sacarla del frigorífico.

Córtala en trozos de unos cuatro centímetros y cocínala en una sartén caliente, con una cucharada de aceite, a fuego medio-fuerte, hasta que esté dorada por todos los lados.

Espárragos blancos cocidos

UN CLÁSICO.

- espárragos blancos frescos de Navarra
- sal al gusto
- un poco de azúcar

Limpia bien los espárragos con un pelaverduras, cortando la parte inferior.

Coloca los espárragos en una cazuela con agua, sal y un poco de azúcar, y cuécelos durante doce minutos desde que empiece a hervir el agua. Compruébalos y déjalos reposar cinco minutos. Pasado ese tiempo, estarán listos para comer acompañados de aceite, vinagreta o mayonesa.

Cochifrito navarro

UN EXCELENTE PLATO CRUJIENTE.

- 1 kg de cordero lechal
- 1 diente de ajo
- pimentón dulce
- 1 cebolla
- 1 limón
- pimienta negra
- perejil
- sal

Corta el cordero en trozos medianos y rehógalo en una sartén a fuego fuerte. En una sartén aparte, fríe la cebolla cortada en trozos y el ajo. Cuando estén hechos, añade el cordero, incorpora la pimienta en grano y el pimentón, y sazona mientras se cocina.

Una vez bien frito, agrega un poco de limón y sirve con perejil picado por encima.



Las alcachofas, las joyas de la huerta navarra, se pueden preparar de muchas maneras. Se conocen ya desde la época de al-Ándalus.



Cardo a la navarra

JUNTO A LA BORRAJA, ES UNA DE LAS ESPECIALIDADES DE COMIDA SANA QUE COMPARTEN ARAGÓN Y NAVARRA. AUNQUE LOS HAY EN BOTE, LO MEJOR ES COMERLOS AL NATURAL Y EN SU MOMENTO: EN INVIERNO Y PRIMAVERA. SE LIMPIAN CON GUANTES, PUES TIÑEN LAS MANOS DE NEGRO. SE PUEDEN PREPARAR EN CONSERVA, LIMPIANDO SUS HEBRAS Y COCIÉNDOLOS DURANTE CUARENTA MINUTOS. DESPUÉS, SE CONSERVAN EN SU PROPIO CALDO DE COCCIÓN EN BOTES CERRADOS AL BAÑO MARÍA.

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 800 g de cardo cocido
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- ½ cebolla dulce
- 2 dientes de ajo
- 100 g de jamón ibérico
- 1 cucharada de harina de trigo
- 200 ml de caldo de cocción del cardo o caldo de verduras
- ½ cucharadita de sal
- pimienta negra molida

Limpia los cardos y cuécelos durante unos cuarenta minutos.

Pocha la cebolla picada en trozos pequeños y los ajos cortados en láminas finas. Añade el jamón y un poco de harina, y cocínalo todo.

Incorpora el cardo cocido con un poco de su caldo y espera unos doce minutos a que se acabe de hacer.

Se sirve caliente con algo de pimienta negra recién molida.

Trucha a la navarra

UN PLATO QUE SE HA CONVERTIDO EN UNA FORMA CLÁSICA DE COMER LAS TRUCHAS EN TODA ESPAÑA.

- 1 trucha por persona
- 1 loncha de jamón serrano por persona
- harina
- perejil
- ajo
- vino blanco
- aceite
- sal

Lava las truchas, límpialas y ábrelas por la mitad, quitándoles la espina, sin tocar la cola ni la cabeza. También se pueden pedir ya preparadas al pescadero.

Salpimientálas, rellénalas con el jamón y, una vez cerradas con unos palillos, pásalas por harina. Frielas por ambos lados en una sartén y colócalas en una bandeja de horno, con ajo y perejil muy picados y vino blanco por encima.

Con quince minutos de horno a 180 °C, las tienes.



Alcachofas con almejas

LAS DELICIAS DE LA HUERTA NAVARRA CON AIRES DEL MAR CERCANO.

INGREDIENTES PARA 2 PERSONAS

- 300 g de almejas
- 4 alcachofas
- 2 dientes de ajo
- sal gorda
- 1 limón
- ¼ de cebolla
- aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso pequeño de 75 ml de vino blanco
- 1 cayena sin las semillas
- 1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera
- 500 ml de caldo de pescado

Pon las almejas en agua fría con sal para que suelten la arena.

Limpia las alcachofas pelando las hojas exteriores y cortando parte de la base y la punta. Pártelas en cuartos y resérvalas en agua con limón para que no se oxiden.

Prepara un sofrito en una sartén con la cebolla y los ajos cortados, y añade el vino a los diez minutos. Deja que se evapore el alcohol y súmalo las alcachofas, la cayena y el pimentón. Rehoga todo a fuego medio-alto durante unos diez minutos. Agrega el caldo de pescado y dale permiso para aguantar unos quince minutos al fuego.

Finalmente, escurre y acaba de limpiar las almejas para echarlas en la cazuela y seguir cocinando cinco minutos más.

Un poco de perejil fresco picado... y ¡a comer!

Breve hebeña bibliográfica del Camino

Bardaji Mas, Teodoro (1993). *Índice culinario. Colección de las mejores recetas de cocina antiguas y modernas, según los más prestigiosos jefes mundiales.* La Val de Onsera.

Cunqueiro, Álvaro y Figueira, Araceli (2008). *Galicia. Cocina tradicional.* Editorial Everest.

Lasierra Rigal, José Vicente (1995). *Cocina aragonesa.* Editorial Everest.

Pacho Reyero, Félix (1993). *Del buen yantar en la ruta jacobea.* Ámbito Ediciones.

Sarobe Pueyo, Víctor Manuel (1995). *La cocina popular Navarra. Caja de Ahorros de Navarra.*

VV. AA. (1987). *Libro de gastronomía de Castilla y León.* Junta de Castilla y León.

VV. AA. (1996). *Inventario español de productos tradicionales.* Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Vega Rubio, Luis Antonio de (1970). *Guía gastronómica de España.* Editora Nacional.

Zarzalejos, María (1993). *La cocina del Camino de Santiago.* Alianza Editorial.

Zarzalejos, María (1999). *Parada y fonda para el peregrino. La gastronomía del Camino de Santiago.* Alianza Editorial.

Zarzalejos, María (2003). *Gastronomía en el Camino de Santiago.* Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

Zarzalejos, María (2004). *Guía y gastronomía del Camino de Santiago.* Alianza Editorial.



La Rioja

TIERRA DE VINO, CUCHARA Y SARMIENTO: LA RIOJA ACOGE AL PEREGRINO CON FUEGO LENTO, SABOR DE HUERTA Y TRADICIÓN MONTAÑESA.



Geográficamente, la pequeña comunidad de La Rioja, atravesada por el Camino de Santiago casi en su totalidad, se divide en tres zonas naturales que también definen su identidad gastronómica: la Rioja Alta, con improntas norteañas y burgalesas; la Rioja Baja, de influencias navarras y aragonesas —donde destaca la huerta—, y la Tierra de Cameros, zona montañosa de guisos pastoriles y productos ganaderos.

Desde sopas y platos de cuchara hasta guisos y asados, pasando por encurtidos como las piparras, La Rioja es una tierra con elaboraciones que, aunque influenciadas por sus vecinas, conservan su originalidad.

Entre sus platos de cuchara destacan los caparrones, las famosas patatas a la riojana (con chorizo), la sopa de caracoles, así como otras legumbres y verduras de temporada.

El cardo con almendras, los pimientos riojanos y las chuletillas de cordero al sarmiento tienen un sabor inconfundible.

Aunque los productos marinos no son tradicionales, del Cantábrico llegan el congrio, el bacalao seco, el bonito de temporada y el besugo, que, a la riojana, es típico de celebraciones invernales. También pueden encontrarse cangrejos de río preparados en su deliciosa salsa.

No pueden faltar los quesos y, muy especialmente, la variedad y calidad de sus vinos, famosos en todo el mundo y muy apreciados tanto por peregrinos nacionales como extranjeros.

Patatas a la riojana

RICAS, RICAS Y SENCILLAS.

- patatas (según comensales)
- chorizo riojano
- ajos, laurel, sal, aceite y agua
- 1 vaso pequeño de vino blanco
- 1 cucharilla de pimentón rojo dulce o de mezcla
- 2 piparras para acompañar

Pela y casca las patatas (se rompen antes de acabar de cortar cada trozo con el cuchillo) en trozos medianos. En una sartén honda, calienta el aceite y pon a freír a la vez las patatas y el chorizo cortado en rodajas.

Previamente, habrás machacado en un mortero los ajos junto con el pimentón y la sal. Desgrasa las patatas y añade el *majao*. Remueve y añade el vino blanco. Deja cocer un poco y agrega agua hasta tapar las patatas.

Continúa cociendo a fuego medio unos veinte minutos o hasta que estén hechas las patatas. Para ello, pruébalas pinchándolas.

Se sirven calientes y acompañadas de unas piparras.

Chuletillas al sarmiento

DE LA RIOJA AL MUNDO.

- 1 kg de chuletillas (para 4 personas)
- sal, a ser posible gruesa

Se preparan en una parrilla con los restos de la poda de las viñas. El fuego debe encenderse con sarmientos que lleven al menos un año de secado desde su poda.

En el fondo de una parrilla, quema los sarmientos hasta convertirlos en brasas. Si las chuletillas han estado en la nevera, sácalas al menos una hora antes para que se atemperen.

Con las brasas en su punto y la carne atemperada, coloca las chuletillas en la parrilla (hay que moverlas lo menos posible, así que disponlas con cuidado). Cocínalas por ambos lados, dándoles la vuelta una única vez.

Se añade la sal al final.

Congrio al ajo arriero

UN CLÁSICO DE PESCADO DEL INTERIOR DE ESPAÑA.

- 1 kg de congrio abierto en rodajas
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón picante
- 1 hoja de laurel
- aceite de oliva virgen
- vinagre y sal

En una cazuela, pon a hervir el congrio con algo de sal y la hoja de laurel durante unos diez minutos.

Mientras tanto, en una sartén aparte, vierte el aceite y, una vez caliente, echa los ajos cortados en láminas. Cuando estén dorados, añade —por este orden— el pimentón picante (espolvoreado y moviendo rápidamente, menos de medio minuto, cuidando de que no se quemé), el vinagre y un poco de agua de la cocción del pescado. Deja hervir dos minutos.

Entre tanto, saca el congrio del agua, emplata y vierte por encima la ajada realizada.

Se suele acompañar con huevos cocidos cortados en rodajas.

Sopas de ajo

UNA DE LAS MIL MANERAS.

- 3 dientes de ajo picados
- 100 g de pan duro en rebanadas
- 1 cucharada de pimentón
- 2 cucharadas de aceite
- 1 l de agua caliente
- 2 huevos (opcional)

En una sartén de paredes altas o en un cazo, vierte el aceite y fríe los ajos. Antes de que cojan color, añade el pan y espolvorea el pimentón. Moja todo con el agua caliente, sala y deja cocer durante unos quince minutos.

Opcional: antes de servir, se pueden agregar los huevos batidos, en dosis sucesivas, para que se coagulen.



Patatas a la riojana.

Arroz a la riojana

RECETA SIMPLE Y SABROSA.

- ½ kg de arroz
- 1 l de agua
- 200 g de jamón
- 50 g de manteca de cerdo
- 100 g de chorizo riojano
- 1 cebolla
- 200 g de salsa de tomate concentrada
- 4 pimientos asados verdes o rojos, en tiras
- sal

Fríe en una cazuela, con la manteca, el jamón cortado en tacos y el chorizo. Retíralos a los tres o cuatro minutos y fríe en la grasa creada la cebolla, pelada y picada en trozos pequeños, hasta que se dore. Añade el arroz, rehógalo y agrega el agua y la sal.

Déjalo cocer diez minutos a fuego vivo y unos minutos más a fuego medio-bajo, hasta que veas que ya está hecho.

Finaliza poniendo el jamón y el chorizo repartidos por encima y, en el centro, la salsa concentrada de tomate —caliente—, y los pimientos asados, pelados y cortados en tiras.

El congrio es un pescado habitual en la cocina tradicional del interior de España.



**MAPA
GASTRONÓMICO
DEL CAMINO
FRANCÉS**

- EMPANADA GALLEGA
- CAPÓN DE VILALBA
- FABA DE LOURENZÁ
- GRELOS
- LACÓN
- MEJILLONES
- PULPO
- MARISCOS
- RODABALLO
- ALMEJAS
- PERCEBES
- VIEIRAS
- BERBERECHOS
- FILOAS DE SANGRE
- PAN GALLEGO
- PATATAS GALLEGAS
- PIMIENTOS DE PADRÓN
- VACA Y TERNERA GALLEGA
- ANGUILA
- QUESO DE ARZÚA
- QUESO DE O CEBREIRO
- QUESO DE TETILLA
- CASTAÑAS
- MIEL
- TARTA DE SANTIAGO



GALICIA

- ORUJO
- LICOR CAFÉ
- VINOS
- DO RÍAS BAIXAS
- DO RIBERA SACRA
- DO RIBEIRO
- DO VALDEORRAS
- DO MONTERREI



LEÓN

- PUERROS DE SAHAGÚN
- TOMATES DE MANSILLA
- MORCILLA DE LEÓN
- PIMIENTOS DE FRESNO DE LA VEGA
- ALUBIAS DE LA BAÑEZA
- CECINA DE VACA LEÓN
- CECINA DE CHIVO
- LENTEJAS DE TIERRA DE CAMPOS
- GARBANZOS PICO PARDAL
- PAN DE LEÓN
- BOTILLO DEL BIERZO
- PIMIENTOS ASADOS DEL BIERZO
- MANZANAS REINETA DEL BIERZO
- PERAS CONFERENCIA DEL BIERZO
- CHOCOLATE DE ASTORGA
- MANTECADAS DE ASTORGA
- QUESOS

PALENCIA

- ALUBIAS DE SALDAÑA
- LENTEJAS PARDINA DE CAMPOS
- GUISANTES
- GARBANZOS DE TIERRA DE CAMPOS
- MORCILLA DE VILLADA
- CANGREJOS DE HERRERA DE PISUERGA
- CEBOLLAS DE PALENZUELA
- PIMIENTOS DE TORQUEMADA
- CECINA DE VILLARRAMIEL
- LECHAZO CHURRO
- PICHONES DE TIERRA DE CAMPOS
- PAN CANDEAL
- QUESOS



- TINTOLÍN
- VINOS
- DO CIGALES
- DO ARLANZA

BURGOS

- BURGOS
- ALUBIAS DE IBEAS
- LECHAZO
- MORCILLA DE BURGOS
- QUESO FRESCO DE BURGOS
- CEREZAS CADERECHAS



- VINOS
- DO RIBERA DE DUERO
- DO ARLANZA



LA RIOJA

- ACEITE
- QUESO DE CAMEROS
- CHORIZO RIOJANO
- PIMIENTOS RIOJANOS
- COLIFLOR DE CALAHORRA
- CAPARRONES ROJOS DE LOGROÑO
- PAN SOBADO DE LA RIOJA
- CORDERO CHAMARITO
- PERAS DEL RINCÓN DE SOTO
- CIRUELAS DE NALDA Y QUEL
- FARDELEJOS DE ARNEDO
- NUECES DE PEDROSO
- SETAS Y CHAMPIÑONES DE LA RIOJA



NAVARRA

- ALCACHOFAS DE TUDELA
- CARDOS DE PERALTA
- ESPÁRRAGOS DE NAVARRA
- PIMIENTOS DEL PIQUILLO DE LODOSA
- POCHAS DE SANGÜESA
- TXISTORRA DE NAVARRA
- CHORIZO DE PAMPLONA
- LONGANIZA DE NAVARRA
- QUESOS DEL RONCAL E IDIAZÁBAL
- CORDERO DE NAVARRA
- TERNERA DE NAVARRA
- ACEITE DE NAVARRA
- CEREZAS DE ETXAURI
- NUECES DE NAVARRA



- PACHARÁN
- VINOS
- DE PAGO
- DO NAVARRA



ARAGÓN

- ACEITE DE ARAGÓN
- TERNASCO
- LONGANIZA DE ARAGÓN
- MORCILLA DE ARAGÓN
- JAMÓN DE TERUEL
- SETAS
- BORRAJA DE ARAGÓN
- TORTAS DE ALMA
- QUESOS
- CASTAÑAS DE MAZAPÁN
- FRUTAS CONFITADAS
- GUIRLACHE
- ALBARICOQUES
- MELOCOTONES DE CALANDA
- TRUFAS
- MIEL
- AZAFRÁN
- ACEITUNAS



- VINOS
- DO CALATAYUD
- DO CAMPO DE BORJA
- DO CARIÑENA
- DO SOMONTANO
- ANÍS



Castilla y León

CASTILLA Y LEÓN ACOGE AL PEREGRINO CON CUCHARA HONDA, ASADO LENTO, PAN RECIO Y SABORES AUSTEROS DE ALMA NOBLE Y ANTIGUA.



El Camino de Santiago cruza la extensa región de Castilla y León de este a oeste, a través de las provincias de Burgos, Palencia y León. Un territorio de estas dimensiones, que representa casi la mitad del trazado del Camino, no podía dejar de ser rico en productos y formas de cocinar. A ello se suma la historia de sus dos antiguos reinos —Castilla y León— que, con sus encuentros y desavenencias, marcaron también el devenir del Camino.

Embutidos, jamones, morcillas, guisos, asados, productos de la huerta, frutas y una inmensa variedad de dulces —sobre todo los ligados a conventos— han conformado la mesa del peregrino durante siglos. Hoy, conocer esta cocina es una obligación para el caminante y un privilegio para quien la ofrece.

BURGOS

Pasar por Burgos es sinónimo de degustar su olla podrida, que se elabora con alubias y productos del cerdo, ya elogiada por Cervantes o Alejandro Dumas. También su morcilla, singularísima, hecha con sangre, arroz, sal y un toque de canela.

Sin olvidar sus platos de legumbres o patatas, el cerdo en múltiples variantes y pescados como el bacalao. Dulces como los pestiños, las rosquillas o las yemas de canónigos ponen el broche final.

El vino, de las denominaciones Ribera del Duero y Arlanza, acompaña estos manjares junto a excelentes panes y quesos. Como dice el refrán: «Con queso, pan y vino, se hace el camino».

PALENCIA

Tierra de sopa castellana, pan bregado, pichones, lechazo y menestra. Esta última es singular, gracias a la vega del Carrión, y puede llevar hasta diez tipos de verduras, cocidas y rebozadas, decoradas con huevo cocido, pimientos rojos y espárragos.

Las omnipresentes legumbres y potajes de vigilia, las truchas y cangrejos de sus ríos, y los pescados del Cantábrico (besugo, merluza, congrio y bacalao) completan una dieta digna de reyes.

La cecina de caballo de Villaramiel y sus quesos invitan a seguir caminando. Amarguillos, almendrados, chocolate y miel endulzan la peregrinación.

Al norte, la tradición galletera de Aguilar de Campoo perfuma Europa con sus famosas galletas María.

LEÓN

Una de las provincias más complejas del Camino —por geografía, historia y costumbres—, y la que posee mayor extensión del trazado. Eso le permite ofrecer una enorme riqueza gastronómica, con una diversidad difícil de igualar.

Desde los puerros de Sahagún y los tomates de Mansilla de las Mulas, hasta el mítico botillo berciano, el peregrino se verá envuelto en una experiencia culinaria única.

La montaña aporta carnes vacunas y lanar; las tierras de secano, legumbres y cereales; y al oeste, El Bierzo ofrece un ecosistema cultural y gastronómico singular.

El frío seco genera embutidos de calidad, como el chorizo leonés o la cecina de vacuno. Los ríos, alabados ya en el *Codex Calixtinus*, aportan recetas de trucha. Y el famoso cocido maragato, que se sirve al revés (primero la carne, luego las legumbres y, por último, la sopa), es una experiencia inolvidable.

En El Bierzo, el botillo —que algunos remontan a un origen romano— y las frutas (cerezas, manzanas reineta, peras conferencia o las castañas) nos despiden antes de entrar en Galicia.

Quesos y dulces —como las mantecadas de Astorga—, junto a los vinos de las denominaciones de origen León y Bierzo, completan una de las cocinas más fascinantes del Camino.



La morcilla de Burgos está amparada por el sello de calidad IGP, que garantiza su autenticidad y carácter único.

Patatas a la importancia

UN PLATO PARA NO PERDERSE Y QUE NO SE PIERDA.

- patatas
- huevos
- harina
- cebolla picada
- perejil picado
- ajo machacado
- sal
- azafrán
- pimienta
- agua
- aceite

Morcilla de Burgos frita

UNO DE LOS SUPERALIMENTOS DE ESPAÑA.

- 1 morcilla de Burgos
- 200 g de aceite de girasol

Aunque este embutido también se puede encontrar en otros lugares, como León, en Burgos se distingue por sus ingredientes: sangre de cerdo, arroz, cebolla horcal, manteca de cerdo, sal, pimienta y pimentón.

Para su preparación, corta la morcilla —que habremos atemperado si la guardábamos en la nevera— en rodajas de aproximadamente centímetro y medio de grosor, con mucho cuidado para que no se rompa la piel. Vierte el aceite en una sartén y, cuando esté muy caliente, fríe las rodajas durante unos cuarenta segundos por cada lado.

Sácalas, escúrrelas sobre un papel absorbente y sírvelas.



La olla podrida, uno de los guisos más tradicionales de Burgos, toma su nombre del recipiente en el que se elabora.

Olla podrida de Burgos

SINGULAR MANERA DE HACER UN COCIDO NO COCIDO.

- ½ kilo de alubias de Ibeas
- 1 pata, 1 oreja, un rabo, ½ kilo de costilla y 100 g de panceta de cerdo, todo ello curado
- 1 chorizo
- 1 morcilla de Burgos
- 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria
- 1 pimienta verde
- sal y perejil

PARA EL RELLENO

- 3 huevos
- 100 g de miga de pan
- 2 dientes de ajo
- aceite de oliva virgen extra
- perejil
- sal y una pizca de pimentón

En Burgos, el cocido se llama «olla podrida» y se prepara con alubias (mejor si son de la tierra, como las de Ibeas) y no con garbanzos.

El día antes, lava y pon en remojo las alubias y los ingredientes curados del cerdo.

Escurre las alubias y ponlas en la olla rápida (quien tenga tiempo y deseos de las viejas maneras, en una olla normal, con mucha paciencia), junto con la cebolla, las zanahorias, el puerro —todo pelado— y el pimienta sin pepitas, dentro de una red para cocer verduras. Cubre con agua, sazón muy poco y déjalo cocer quince minutos a partir de que empiece el vapor.

Abre la olla y saca las verduras, que hay que triturar y devolver a la olla. Cocina a fuego suave hasta que las alubias estén tiernas.

En otra olla, coloca la oreja, la pata, el rabo, la panceta y la costilla. Cubre con agua y deja cocer durante treinta minutos a partir de que comience a salir el vapor. Transcurrido ese tiempo, abre la olla, agrega el chorizo y la morcilla y deja cocer, sin tapan, a fuego suave durante treinta minutos más.

El relleno se prepara batiendo los huevos, la miga de pan, los ajos picados, el perejil picado, el pimentón y la sal, y cocinando la mezcla como si fuera una tortilla enrollada.

Se sirve todo junto, con las carnes troceadas sobre las alubias y acompañado por el relleno.

El rebozado de la menestra palentina se ha convertido en su verdadero sello de identidad.



Potaje al estilo de Palencia

RÁPIDO, SENCILLO Y SIN PREOCUPACIONES.

- 700 g de patatas
- manteca de cerdo (unas tres cucharadas o, en su defecto, aceite)
- 1½ l de caldo de carne o caldo del cocido
- 3 puerros
- pimienta blanca en polvo
- 1 pan bobo palentino
- sal

Limpia los puerros y córtalos en rodajas. En una cazuela honda, rehógalos con la manteca de cerdo y, cuando cojan color, añade las patatas peladas y picadas en trozos. Sazona con sal y pimienta y agrega el caldo caliente. Déjalo cocer todo a fuego medio durante unos treinta y cinco minutos.

Justo antes de servir, corta el pan, tuéstalo y échalo inmediatamente sobre el potaje. ¡Y a comer!

Lenteja pardina de Tierra de Campos estofada

MÁS LIGERA DE LO QUE PODRÍA CREERSE.

- lentejas de Tierra de Campos
- 1 chorizo, 1 trozo de panceta
- puerros, zanahoria
- pimentón, aceite, vinagre y sal
- 3 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel

En una cazuela, hierva las lentejas durante unos cuatro minutos. Escúrrelas y lávalas. A continuación, ponlas a cocer junto con el puerro, la zanahoria, una hoja de laurel, los ajos enteros y machacados, el chorizo, la panceta en tacos, un chorro de aceite y sal. Llévalo todo a ebullición y retira la espuma que aparezca al principio. Déjalas cocer hasta que estén tiernas.

En una sartén aparte con aceite, dora unas láminas de ajos, echa el pimentón y, rápidamente —para que no se queme—, un chorro pequeño de vinagre. Remueve bien y viértelo sobre las lentejas ya cocidas. Deja hervir un poco y rectifica de sal si es necesario.

Menestra palentina

UNA MANERA SINGULAR Y EXQUISITA DE COMER VERDURAS.

- 300 g de guisantes de Palencia
- 200 g de coliflor de temporada
- 200 g de judías verdes
- 100 g de calabacín pelado
- 100 g de alcachofas
- 150 g de zanahorias
- 100 g de jamón ibérico
- 200 g de caldo de carne de ternera
- 100 g de harina
- huevos para el rebozado
- 2 huevos cocidos para la decoración final
- sal y agua

Cuece por separado las verduras: judías, coliflor, calabacín, alcachofas y guisantes. Una vez cocidas —deben quedar poco tiernas—, rebózalas pasándolas por harina y huevo, y fríelas. Escurre el aceite y colócalas en una cazuela.

Aparte, prepara un caldo cociendo las zanahorias y la cebolla, que añadirás, junto con el jamón y el caldo de carne, a las verduras rebizadas y fritas.

Deja cocer a fuego lento durante una hora y sirve con el huevo cocido cortado en láminas por encima.

Sopa de trucha del Orbigo

DEL RÍO AL PLATO.

- truchas
- pan duro de hogaza, cortado en rebanadas de medio centímetro de grosor
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de pimentón
- 1 diente de ajo picado
- cebolla
- sal
- agua
- aceite
- perejil

Una vez limpias y cortadas, cuece por un lado las truchas durante unos cinco minutos.

En una cazuela, haz un majado con la cebolla y el ajo bien picados, el laurel, la sal y el perejil picado, dejando para el final el pimentón. Añade inmediatamente el agua —en cantidad para que no se te queme el pimentón—, y deja al fuego hasta que hierva todo.

En cuencos separados, pon el pan cortado en el interior, los trozos de trucha y agrega el caldo hirviendo. Tapa los recipientes y déjalos reposar.

Berza de asa de cántaro con bacalao

DOS CLÁSICOS DEL INVIERNO DE CASTILLA Y LEÓN JUNTOS.

- bacalao
- una berza de asa de cántaro
- patatas
- aceite
- pimentón
- ajo
- vinagre
- sal

El día antes, pon a desalar el bacalao en la nevera, cambiando el agua de vez en cuando.

Lava y corta en varios trozos la berza, y ponla a cocer cubierta de agua con sal y un poco de aceite. Cuando empiece a estar tierna, añade el bacalao y las patatas cortadas en trozos. En total, debe cocer más o menos una hora, reservando los últimos veinte minutos para las patatas y el bacalao.

Prepara una ajada con el aceite, los ajos cortados en láminas, el pimentón y el vinagre, y rocíala por encima de la verdura, las patatas y el bacalao, ya escurridos y colocados en una fuente.

Repollo cocido

SENCILLEZ DE PRODUCTOS Y PREPARACIÓN.

- 1 repollo grande
- 4 patatas
- 1 trozo de tocino fresco (unos 50 g)
- 5 cucharadas soperas de aceite
- 3 dientes de ajo
- agua
- sal

Pela el repollo en hojas, quitando el tronco y las partes duras, y lávalo bien. Pela las patatas y córtalas en trozos.

Pon agua suficiente en una cazuela (debe cubrir el repollo) y, cuando comience a hervir, incorpora el repollo, las patatas y parte del tocino. Sala y deja cocer unos veinte minutos a fuego medio.

En una sartén, incorpora el aceite y el resto del tocino, y fríe los ajos pelados y cortados en láminas. Opcionalmente, se le puede incorporar una pizca de pimentón.

Coloca en una bandeja el repollo y las patatas escurridas, y añade por encima el ajado de la sartén.

En la zona de León, al repollo y las patatas se les suele incorporar trozos de hueso de espinazo.

La sopa de trucha del Orbigo es una receta tradicional de la cocina leonesa.



Puerros de Sahagún

DE LA HUERTA AL PLATO.

- 1 manojo de puerros (también pueden servir los de bote);
- aceite
- vinagreta de cebolla y pimiento.

Si son frescos, corta la parte verde y la raíz, y limpia bien los puerros bajo un chorro de agua.

En agua hirviendo con sal y un poco de aceite, ponlos a cocer unos veinte minutos. Sírvelos fríos, con una vinagreta sencilla de cebolla y pimiento verde muy picados, vinagre y aceite.

Tomate de Mandilla a la plancha

SENCILLO Y RÁPIDO COMO ENTRANTE.

- tomate
- aceite y sal

Corta los tomates en rodajas gruesas de un centímetro y ponlos sobre la plancha o una sartén caliente con un poco de aceite. Tuéstalos por ambos lados y sírvelos con sal gruesa por encima.

Cachelada de León

COCINAR A LO POBRE, SABOR DE REYES.

- 1 kg de patatas
- 2 buenos chorizos de León frescos
- sal
- ¼ l de agua

En una olla al fuego, echa los chorizos, las patatas, el agua y un poco de sal. Deja cocer lentamente hasta que las patatas estén tiernas.

De forma tan sencilla, solo hay que emplatar en una fuente, con el chorizo cortado en rodajas y las patatas escurreadas.

Bacalao desmigado

EN EL INTERIOR, JUNTO CON EL CONGRIO, EL PESCADO QUE TRAÍAN LOS ARRIEROS.

- bacalao desalado
- pimentón
- aceite

Pon a desalar unos trozos de bacalao en salazón al menos con 24 horas de antelación. Lo ideal serían 48 horas en la nevera, cambiando el agua de vez en cuando.

Saca el bacalao de la nevera, déjalo atemperar y comienza a desmigarlo o a deshacerlo con las manos. Distribúyelo en el plato y échale por encima aceite de oliva virgen extra y un poco de pimentón espolvoreado.

Callos a la cazuela

UN CLÁSICO EN CASTILLA Y LEÓN.

- 500 g de callos (pueden estar ya cocidos)
- 2 tomates rojos y maduros
- un poco de harina
- 2 guindillas de cayena
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo picados
- 1 vasito de vino blanco
- 1 vaso de agua o cubitos de caldo
- 6 cucharadas soperas de aceite

En una cazuela con el aceite, rehoga la cebolla cortada muy fina, los tomates pelados y también picados muy finos, y el ajo, preparando un sofrito muy hecho. Añade un poco de harina y remueve durante un par de minutos, hasta que se haga.

Agrega los callos en trozos, la sal, la guindilla, el vino y el agua o caldo. Deja cocinar unos veinte minutos a fuego suave, moviendo de vez en cuando la cazuela para que no se peguen los callos en el fondo. Lo ideal es que la salsa espese un poco.

Por León, se suele añadir algo de pimentón al sofrito; se remueve todo y, para evitar que se queme, se añade el vino blanco inmediatamente después.

El lechazo es uno de los mejores manjares de Castilla y León. Para ampararlo y mantener su autenticidad, cuenta con su propia Indicación Geográfica Protegida.

Botillo berciano

SU ORIGEN SE PIERDE EN LA NOCHE DE LOS TIEMPOS.

- 1 botillo
- 4 chorizos frescos
- 1 repollo mediano
- 4 patatas

Pon a cocer el botillo en una olla (para uno de un kilo se necesitarán unas dos horas y media de cocción). Incorpora la verdura lavada y troceada unos cuarenta y cinco minutos antes de finalizar la cocción, y las patatas peladas y enteras, junto con el chorizo fresco, unos veinte minutos después de esta.

Se sirve todo junto en una fuente.

Verdeles rebozados y fritos

VERDELES, XARDA O CABALLA, QUE DE TODAS ESAS MANERAS SE CONOCE.

- 4 verdeles más bien grandes
- 100 g de harina
- sal
- ¼ litro de aceite
- 4 huevos
- 3 limones

Pídele a tu pescadero que te limpie los verdeles y te los prepare en filetes, sin espinas.

Reboza primero el pescado en harina, sacudiendo el exceso, y pásalo por el huevo previamente batido. Una vez rebozados, fríelos en una sartén con aceite. Cuando coja color el rebozado, déjalos un par de minutos más, ¡y listo!

Se sirven acompañados de limón en gajos.

Sencillo y directo al paladar.



Galicia

GALICIA RECIBE AL PEREGRINO CON UNA COCINA HONESTA Y PODEROSA, DONDE EL PRODUCTO LOCAL, LA TRADICIÓN Y EL SABOR MARCAN EL FINAL DE CADA ETAPA.



Galicia ya aparece en el *Codex Calixtinus* como una tierra «bien abastecida» en lo gastronómico.

Es, sin duda, la región que mejor ha conservado su tradición culinaria y, especialmente, el valor de ofrecérsela al peregrino. Orgullo gallego y ejemplo para otras regiones que han perdido ese vínculo.

Menús a buen precio, con productos locales como el caldo gallego, el lacón con grelos, la carne *ao caldeiro* o las sardinas en temporada, demuestran que es posible ofrecer cocina de calidad a precios asequibles.

Como decía Álvaro Cunqueiro, la cocina gallega «no es una cocina de grandes cosas, sino una cocina humilde, con una calidad de producto difícilmente superable... y todo ello por la gracia de Dios». Peregrinos de todo el mundo pueden dar fe de ello.

A los productos ya mencionados se suman el pulpo, los pimientos de Padrón, las empanadas de todo tipo y los pescados y mariscos de las rías. La ajada (sofrito de aceite, ajos y pimentón), presente a lo largo del Camino, adquiere en Galicia un carácter especial.

También merecen mención el pan, la patata y los quesos gallegos. Y del mar: almejas, mejillones, berberechos o vieiras. Esta última, cuya concha es el símbolo del Camino, solo se encontraba en estas costas del Finisterre europeo. Por eso los peregrinos la cosían a la capa como prueba de haber completado la peregrinación.

No son estos los únicos productos que se hallan en Galicia, pero sí una buena muestra de una tierra rica en sabores ancestrales y elaboraciones sencillas.

Vinos de Valdeorras, Rías Baixas o Ribeira Sacra, junto a licor café, aguardientes y orujos, serán el brindis para celebrar el final de un viaje que muchos llaman «la última gran aventura de Europa».

Lacón con grelos

NO SE PUEDE MARCHAR DE GALICIA SIN PROBARLO.

- lacón curado
- chorizo
- patatas
- manojos de grelos

Se desala el lacón en abundante agua fría durante dos días.

Ponlo a cocer lentamente en una olla con agua abundante que lo cubra. Pasada una hora y media, añade las patatas peladas y cortadas en trozos grandes, y el chorizo. Tras veinte minutos más, incorpora los grelos, que previamente habremos escaldado en una olla aparte, una vez lavados y cortados los tallos, durante unos quince minutos en agua hirviendo.

Deja cocer quince minutos más todos los ingredientes, retíralos del fuego y sirve con aceite y pimentón por encima.

No olvides que el caldo puede servir para una excelente y singular sopa.

Mejillones al vapor

EN GALICIA, UN MANJAR.

- 2 kg de mejillones
- 2 hojas de laurel
- sal
- 2 limones

Limpia los mejillones y lávalos con agua con sal. Pásalos a una cazuela amplia y coloca encima las hojas de laurel. Tapa y deja que se vayan abriendo con el calor y el agua que sueltan. (Los que no se abren deben desecharse, ya que podrían estar en malas condiciones.)

Se sirven calientes, con un poco de limón al lado, vinagreta, etc.



Pulpo a feira

IMPRESCINDIBLE EN EL CAMINO.

- 2 kg de pulpo
- 1 cebolla pequeña
- 1 vaso de aceite de oliva
- pimentón dulce y picante
- sal gorda

Lo ideal es utilizar pulpo previamente congelado para romper las fibras.

Pon agua en una cazuela grande y añádele una cebolla. Cuando rompa a hervir, introduce el pulpo para escaldarlo, metiéndolo y sacándolo de forma alterna de la olla con el agua hirviendo.

Déjalo que cueza en el interior durante unos cuarenta y cinco minutos. Comprueba la textura de cocción pinchándolo y, si consideras que está a tu gusto, retíralo del fuego.

Hay que escurrido, cortarlo en trozos y espolvorearlo con pimentón, aceite y sal. Se sirve caliente.

Sardinab abada

FÁCILES DE PREPARAR, SON EL PLATO PREFERIDO DE LAS FIESTAS DE SAN JUAN, CUANDO LA GENTE SALE A COMERLAS EN LA PLAYA, JUNTO AL MAR.

- sardinas grandes
- sal gruesa

Lava las sardinas, sécalas con un paño, cúbrealas con sal gorda y déjalas durante una hora para que la absorban bien. Colócalas luego sobre la parrilla y ásalas a la brasa.

Sazónalas con sal y aceite y espolvorea un poco de pimentón por encima (la cantidad puede variar según lo picante que se desee).

Se pueden servir con cachelos o con ensalada de lechuga y tomate.

Cocido gallego

ESENCIA DE LA GALICIA DE INTERIOR.

- grelos o, en su defecto, berza
- unto y tocino entreverado
- costilla, mano, oreja, lacón y careta de cerdo curado
- chorizo
- jarrete de ternera
- garbanzos y patatas

Echa en una olla al fuego, con agua hirviendo, los garbanzos —previamente en remojo la noche anterior— y añade las carnes, también en remojo desde el día antes, excepto el jarrete de ternera. Después de una hora de cocción, agrega la verdura, la patata y el chorizo.

Deja cocer hasta que las carnes y las patatas estén hechas, aproximadamente un par de horas.

Separa el caldo, añádele un papel de azafrán y prepara una sopa de fideos.

La mesa no espera: se sirve la sopa primero y, luego, el resto de los ingredientes en una bandeja.

Carne ao caldeiro

UNA VEZ MÁS, INGREDIENTES SIMPLES Y FORMAS SENCILLAS DE HACER, PARA SABORES INTENSOS EN EL CAMINO.

- carne de ternera de falda o tiras de costilla
- caldo de cocción de carne de cerdo (curada y desalada)
- 100 g de unto
- patatas medianas
- aceite de oliva virgen, pimentón dulce y picante, sal

En una olla, pon a hervir el caldo necesario para cubrir los ingredientes. Añade la carne cortada en trozos medianos y el unto, con un poco de sal. Deja cocer unas dos horas y media a fuego medio, pinchando para comprobar si la carne está suficientemente hecha.

En la última media hora, incorpora las patatas peladas y cortadas en trozos grandes. Una vez cocidas, apaga el fuego y deja reposar unos quince minutos dentro del caldo.

Coloca la carne y las patatas escurridas en una bandeja y aliña con sal y pimentón espolvoreado, y remata con un buen chorro de aceite de oliva virgen.

Las estrellas del camino

A estos cocineros y cocineras les debemos, desde el punto de vista gastronómico, algo muy importante: la recuperación de los productos de proximidad y la pervivencia de la cocina tradicional como base de sus elaboraciones.

Y mucho más de lo que comúnmente se cree: la preservación de numerosos productos locales, la existencia de una huerta cercana con fuerte identidad —que se mantiene viva gracias a sus elaboraciones— y la continuidad de un recetario clásico propio del territorio que nutre su trabajo. En definitiva, la identidad de una gastronomía propia.

En el mundo occidental, en España y en el Camino, ha sido la cocina de excelencia —con estrellas y soles, o sin ellos— la que ha contribuido a que los productos de cercanía y la gastronomía que identifica a los territorios, por fronteras de sabor y producción, no hayan desaparecido.

Este es el listado de los restaurantes de excelencia en el Camino de Santiago que han colaborado con nosotros para hacer realidad este trabajo de estímulo y orgullo por dar bien de comer al peregrino, y por promover nuestra cocina tradicional.

En cuanto se lo contamos, fueron más entusiastas que nosotros mismos en defender la idea y se pusieron a nuestra disposición.

Solo podemos darles las gracias más sinceras y desearles... ¡buen Camino en sus tareas y vidas!

Eduardo Salanova
Restaurante Canfranc Express
(Royal Hideaway Hotel)
Avenida de Fernando el Católico, 2
22800 Canfranc Estación - Huesca
Tel. +34 974 561 900
<https://www.barcelo.com/es-es/canfranc-estacion-a-royal-hideaway-hotel/gastronomia/canfranc-express/>

David Yáñez
Restaurante Molino de Urdániz
Carretera N-135, km 16,5
31698 Urdaitz - Navarra
Tel. +34 948 304 109
<https://www.elmolinourdaniz.com>

Pilar Idoate
Restaurante Europa
Calle Espoz y Mina, 11
31002 Pamplona - Navarra
Tel. +34 948 221 800
<https://www.hreuropa.com>

Koldo Rodero
Restaurante Rodero
Calle Emilio Arrieta, 3
31002 Pamplona - Navarra
Tel. +34 948 228 035
<https://restauranterodero.com>

Aarón Ortiz y Jaione Aizpurua
Restaurante Kabo
Avenida de Zaragoza, 10
31003 Pamplona - Navarra
Tel. +34 948 002 773
<https://www.restaurantekaboc.com>

Carolina Sánchez e Iñaki Murua
Restaurante Ikaro
Avenida de Portugal, 3, bajo
26001 Logroño - La Rioja
Tel. +34 941 571 614
<https://www.restaurantelikaro.com>

Mariana Sánchez y Gonzalo Baquedano
Ajo Negro Restaurante
Calle Hermanos Monroy, 1, bajo 9
26001 Logroño - La Rioja
Tel. +34 941 545 141 / 602 266 192
<https://www.restaurantejonegro.es>

Ignacio y Carlos Echapresto
Venta Moncalvillo
Carretera de Medrano, 6
26373 Daroca de Rioja - La Rioja
Tel. +34 941 444 832
<https://ventamoncalvillo.com>

Francis Paniago
Restaurante El Portal de Echaurren
Calle Padre José García, 19
26280 Ezcaray - La Rioja
Tel. +34 941 354 047
<https://www.echaurren.com>

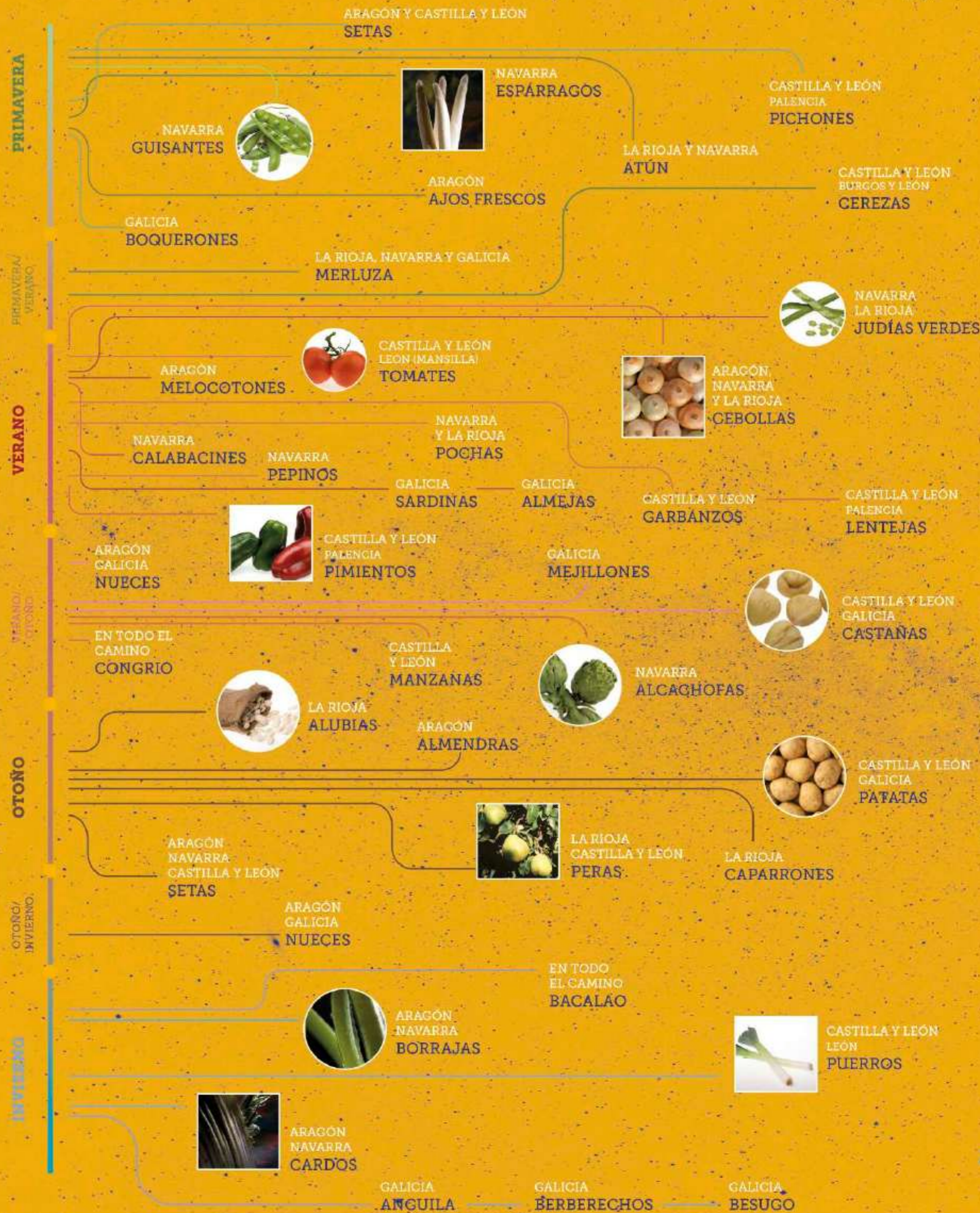
Miguel Caño
Nublo Restaurant
Plaza de San Martín, 5
26200 Haro - La Rioja
Tel. +34 636 725 850
<https://www.nublorestaurant.com>

Miguel Cobo
Restaurante Cobo Evolución
Plaza de la Libertad, 9
09004 Burgos
Tel. +34 947 027 581
<https://www.coboestratos.com>

Ricardo Temiño
La Fábrica Restaurante
Calle San Juan, 3
09003 Burgos
Tel. +34 947 040 420
<https://www.fabricarestaurante.com/la-fabrica>

Yolanda León y Juanjo Pérez
Restaurante Cocinandos
Plaza de San Marcos, 5
24001 León
Tel. +34 987 071 378
<https://www.cocinandos.com>

Áxel Smyth y Claudia Merchán
Restaurante Simpar
Rúa do Vilar, 47, bajo
15705 Santiago de Compostela - A Coruña
Tel. +34 881 977 601
<https://www.restaurantesimpar.com>



CALENDARIO GASTRONÓMICO DEL CAMINO



CAMINO DE SANTIAGO SIGLO XXI



Financiado por
la Unión Europea
NextGenerationEU



Plan de Recuperación,
Transformación y Resiliencia

