

# LA COCINA REGIONAL ESPAÑOLA

## Nuestro tesoro más importante

---

Como todas las cocinas, la cocina española ha sido definida y moldeada por dos elementos decisivos, la historia y la geografía. Empecemos por la historia.



### El granero de Roma

---

La primera gran influencia en la cocina de la Península Ibérica llegó de manos de los romanos que ocuparon Iberia desde el año 218 a. de C. hasta el siglo quinto. Los romanos llevaban a Roma y a sus colonias los productos que se encontraban o cultivaban en nuestra tierra. De hecho, España era considerada una fuente abundante de cereales para el imperio, lo que le valió el título de “granero de Roma”.

Había una gran demanda de pan de esta zona. Éste era excelente por dos razones: la calidad del trigo y por un tipo especial de levadura seca llamada por Plinius “espuma concreta”. El transporte era lento pero constante, y mientras la Península se especializaba en la producción de trigo y sorgo, los cocineros de la Península aprendieron de los egipcios, durante la dinastía de los Tolomeos, las técnicas para hacer pan y fabricar cerveza.

Junto con el grano, los antiguos españoles fueron, como todos los buenos mediterráneos, amantes del aceite de oliva. Sus antepasados destacaron, hace más de 6000 años, por haber cultivado algunos de los más espléndidos olivos del mundo procedentes de los olivos silvestres que crecían en lo que una vez se llamó Asia Menor. Pasó algún tiempo antes de que los olivos se extendieran de Asia Menor a Iberia.

Fueron los Fenicios los que, 900 años antes de nuestra era, trajeron y plantaron olivos en nuestra tierra. Desde entonces, los olivos han sido una referencia en nuestra agricultura y hoy en día son todavía un componente esencial de nuestra cocina, cultura y economía.

España es actualmente el mayor productor de aceite de oliva con una media anual de 785.000 toneladas, el 31% de la producción mundial. El aceite ha tenido siempre gran importancia, no solamente como ingrediente nutritivo básico, sino también para la fabricación de medicamentos, como lubricante de maquinaria y como combustible para lámparas.

### La influencia de árabes y judíos

---

Si dejamos la antigüedad y nos desplazamos hasta la época medieval, llegamos a la segunda gran etapa en la cocina española. En el año 711 d. de C. los árabes y beréberes invadieron la Península Ibérica, donde se establecieron durante los siguientes ochocientos años.

Fervientes amantes de Andalucía, inquietos e inagotables viajeros, los árabes dominaron el sur de la Península y dejaron un importante legado en la cultura española y, por lo tanto, también en la cocina española. Eran maestros en el desarrollo de la agricultura y su contribución al mundo de la gastronomía fue decisiva para la aparición de nuestra variada cocina regional.

Además de los árabes, la herencia de los judíos ha sido también muy valiosa en la historia de nuestra cocina. Los judíos llegaron a España en el año 586 a. de C. cuando Nebuchadnezzar, rey de Babilonia, invadió Jerusalén. Cruzaron el Mediterráneo y llegaron a nuestra costa, llamando a la península Serafad. La infinita variedad de platos y maneras de celebrar el Sabbath y muchas celebraciones anuales se transmitieron de madres a hijas mediante la tradición oral. A través de esta cocina podemos encontrar los orígenes de muchos platos españoles de hoy día. También podemos encontrar indicios de la cocina tradicional medieval española recuperada por las recetas de la cocina sefardí.

La tercera etapa importante de la cocina española llegó en el siglo XVI. Durante los primeros años del siglo XVI, España sufrió una gran hambruna, causada por una larga sequía y una cosecha pobre, que coincidió con un crecimiento de la población.

La política real que se aplicaba en aquel tiempo sólo consiguió empeorar la situación. El rey Fernando fomentó la cría de ovejas en perjuicio del cultivo de cereales, ya que pensó que se podía traer suficiente trigo de las posesiones que la corona española tenía en Nápoles y Sicilia.

Lamentablemente estaba equivocado: la guerra y otros contratiempos impidieron que los cereales llegaran a su destino, por lo que la situación en la Península empeoró rápidamente. La comida en España caía hasta mínimos históricos.



## La despensa del Nuevo Mundo

---

Pero justo en ese momento, el descubrimiento del Nuevo Mundo dio un nuevo soplo de vida a la cocina española. El Nuevo Mundo fue una inagotable fuente de maravillas y entusiasmo, y algunos de los descubrimientos más importantes fueron los nuevos tipos de comida. Insólitas especies vegetales como el maíz, la patata, el pimiento, las alubias y los tomates fueron transportados a la Península. Los cultivos crecían fácil y abundantemente, aunque la adaptación al nuevo clima no siempre fue fácil. Y lo más importante, eran cosechas de ciclo corto, de primavera a otoño, lo que significaba que podían satisfacer gran parte de las necesidades alimenticias de la población.

Debido a que el maíz era similar a otros cereales que se consumían en Europa, como el sorgo, el mijo y el trigo, su cultivo se extendió rápidamente por toda Europa. Los pimientos fueron el gran descubrimiento ya que se podían usar como verdura y como especia. Aprendimos a secar y moler el pimiento para fabricar el pimentón o páprika. Ésta se ha convertido en un condimento indispensable en muchos de nuestros platos regionales.

Los tomates fueron otra importante importación. En muchas regiones, se secaban y usaban como condimento durante el invierno. Otras novedades significativas fueron las alubias, los higos chumbos, los boniatos, el chocolate, el tabaco, la vainilla, los cacahuetes, y frutas como la piña, la chirimoya, el aguacate y el mango.

La historia de la patata es especialmente curiosa. Se llevó a España después de la primera expedición, pero durante algunos siglos solamente se cultivó en jardines y se usó principalmente como pienso para animales. A finales del siglo XVIII su uso se extendió por Europa y se convirtió en un producto básico en el norte de Europa, desde donde fue llevada a Australia.

En resumen, durante el transcurso de su historia, la cocina española ha incorporado influencias de la antigua Roma, los árabes, los judíos y el Nuevo Mundo.

## Una cocina múltiple y variada

---

Pero las diferentes regiones de España han combinado de diversas maneras estas tradiciones y sus ingredientes, y ha existido siempre más de una cocina española, dependiendo de la región.

España se divide en tres grandes zonas: la costa mediterránea, las regiones del norte y la meseta. La cocina española es principalmente un grupo de cocinas regionales únicas más que una cocina homogénea. Como dijo una vez Xavier Domingo, periodista y experto gastronómico: la cocina española es “una cocina de gremios, pastores, cazadores, pescadores y sociedades culinarias como las que existen en el País Vasco”.

La cocina española está unida no solamente por su historia, sino también por sus ingredientes básicos que pueden resumirse en cuatro productos esenciales: aceite de oliva, pan, ajo y vino. Con estos productos se ha cocinado desde tiempos remotos una gran variedad de platos. Estos humildes ingredientes no son, por supuesto, exclusivos de España. Son un legado de todas las culturas que han ido poblando la cuenca mediterránea. De estas raíces surgen algunas de nuestras mejores recetas tradicionales: salmorejos, pan con tomate, empanadas, gazpachos, sopas de ajo, migas, torrijas, pan con ajo y aceite y un sinfín de platos.



## **Andalucía, la cocina de la simplicidad**

---

Para empezar, quiero hablar de Andalucía, quizás la cocina regional española más conocida. Las obras de Strabo, autor de la Antigua Grecia, demuestran que esta región ya era atractiva 2.300 años atrás. Esto explica la prosperidad de las colonias y el rico conocimiento cultural de esta región.

Es difícil hacer un resumen de Andalucía en tan sólo unas palabras. Es una región de fuertes contrastes, con zonas muy áridas y secas, valles fluviales fértiles y marismas o zonas costeras, así como importantes cadenas montañosas. Quince mil años de historia se han desarrollado en este fértil entorno geográfico.

Andalucía es una hermosa región, llena de luz. El sol brilla en Andalucía más de 3.000 horas al año empapando de luz la tierra y las almas de sus 6 millones de habitantes. El sol se refleja en la calidad, frescura y el delicioso sabor de sus platos. Mientras viajamos por la región, podemos ver con frecuencia los limoneros y los naranjos, la vid, los campos de olivos. Espléndidos parques naturales cubiertos de olivos cubren una zona de más de un millón doscientas mil hectáreas.

Entre los platos andaluces que se preparan con pan, ajo y aceite encontramos el gazpacho, el salmorejo, los ajos blancos, las migas, que se comen tradicionalmente en los cortijos. El pescado es otro producto básico de la cocina andaluza. Dos mares se encuentran en la zona del estrecho de Gibraltar: el Atlántico y el Mediterráneo que proporcionan una amplia variedad de pescado fresco excelente. Los españoles comen mucho pescado y son muy exigentes con su calidad. En general, lo cocinan de diversas maneras muy simples sin alterar su sabor natural.

La cocina andaluza de hoy día puede dividirse en dos partes: la que se basa en los productos del mar y la que se basa en los productos de la montaña, llamados serranos. Las verduras y el estofado de legumbres, los platos de caza, junto con las diferentes maneras de preparar el pescado, son la esencia de su gastronomía. Cada provincia tiene sus propios platos tradicionales y postres.

La cocina árabe ha dejado una clara influencia en la repostería y pastelería de Andalucía. Actualmente, gran parte de los dulces se elaboran en conventos y por religiosos, a veces con nombres tan originales como cabello de ángel, suspiros de monja, tocino del cielo, huesos de santo, borrachos o mariquitas.

Cuando se va a comer tapas por las ciudades y pueblos de Andalucía, parece, a primera vista, que los andaluces no presten mucha atención a lo que comen. Parece que elijan la comida al azar, completamente absortos en la conversación. Pero de hecho, los andaluces son muy meticulosos y exigentes con la comida. Buscan el equilibrio en la comida y adaptan su cocina al clima de la región con elegancia e inteligencia. Por encima de todo, los andaluces son muy orgullosos y protegen con firmeza sus tradiciones y su identidad.

Desde Andalucía viajamos a Cataluña, posiblemente las dos regiones de España más interesantes por su gastronomía, ambas ricas en historia y cultura.

## **Cataluña: la personalidad de una cocina casera**

---

La cocina catalana es alegre, generosa y casera. Como en el resto de la Península, las características geográficas en Cataluña son variadas. Las regiones vecinas han ejercido una gran influencia en esta cocina y no hay que olvidar que la región francesa de Provenza formó parte de la Corona de Aragón.

Aunque Cataluña forjó su personalidad histórica durante la Edad Media, su historia cultural se remonta a la época prehistórica. Los primeros libros de cocina escritos en España tuvieron su origen en Cataluña. En 1324 se escribió el Libre de Sent Sovi. Fue uno de los primeros manuales de cocina que apareció en Europa.

Doscientos años más tarde, en 1520, se publicó la primera edición del Libre del Coch de Ruperto de Nola, con 220 recetas. Este libro muestra una cocina excepcional, carne y fruta, platos agrídulces, aves, salsas elaboradas con hierbas, condimentos y frutos secos. Se utilizaba mucha canela y azúcar. Este libro nos acerca a la sofisticación y la delicadeza de la cocina catalana en la época premoderna. En este libro podemos percibir también una influencia italiana, hecho comprensible ya que Ruperto de Nola fue el jefe de cocina de Fernando I, rey de Nápoles cuando esta ciudad formaba parte de la corona de Aragón y Cataluña. A raíz de esto, hubo un intenso intercambio cultural que todavía prevalece. Este libro se publicó unos años más tarde en castellano y tuvo un gran éxito en todo el país.

El entendimiento que existía entre los diferentes pueblos mediterráneos en la época medieval era debido al intenso comercio y a la herencia del latín.

Es interesante observar el diferente enfoque que estas diversas regiones mediterráneas dan a la manera de entender los alimentos y la cocina si se compara con el centro y norte de Europa.

Los catalanes son unos expertos en cualquier tipo de setas. Tienen excelentes platos de caza y aceites de oliva de gran sabor y calidad. En el Maresme, una comarca cercana a Barcelona, se cultivan excelentes frutas y hortalizas.

## **Levante: la cocina del arroz**

---

Vamos ahora a Valencia, hacia el sur de la Península. Habitada durante siglos por fenicios, griegos, íberos y romanos, esta región hace alarde de un legado árabe que todavía perdura en la agricultura tradicional y la artesanía. Los árabes fueron los primeros en introducir los sistemas de irrigación que resultaron esenciales para el desarrollo de los cultivos del arroz y los campos de naranjos.

Valencia es famosa entre otras cosas por su huerta, sus platos de arroz y la calidad de sus productos. Podemos decir que los platos más populares más allá de nuestras fronteras son la paella valenciana y el gazpacho andaluz.

Nuestros platos de arroz no son de fácil preparación ya que sus ingredientes deben tener las proporciones justas. La cantidad de agua, el aceite de oliva, el fuego y el recipiente en el cual se cocina son esenciales para el resultado óptimo de estos platos. Generalmente usamos un tipo de arroz corto, compacto y duro.

Hay una infinita variedad de platos de arroz: Los principales son los denominados arroces secos o paellas (nombre tomado de la sartén que se utiliza para cocinarla), los arroces caldosos y al horno, o húmedos, como también solemos llamarlos. Su inseparable compañero es el aceite de oliva.

Las anguilas son uno de los platos más apreciados y populares del país. Crecen en pantanos y embalses. La manera tradicional de cocinarlas es con ALL-I-PEBRE, que se prepara con aceite de oliva, ajo, guindilla, frutos secos y agua.

Las huevas y la mojama de atún son otras exquisiteces introducidas por los fenicios y que se preparan muy bien en esta región.

ARNADI es un dulce tradicional, por lo general, de elaboración casera. Se prepara a base de calabaza dulce, almendras enteras crudas, se espolvorea con azúcar y se cuece en el horno dándole forma de pirámide. Su origen es judío, procedente del pueblo de JATIVA, que posee uno de los barrios judíos más antiguos de la región.

El turrón es otro de los dulces conocidos e, indudablemente, el más festivo. En Navidad siempre está en la mesa de un español en cualquier parte del mundo. Se fabrica a base de almendras y miel. Procede de la región de Jijona y, como han supuesto, está repleto de almendras. Es, sin duda, una herencia de los árabes.

Una bebida muy popular y que no podemos dejar de probar es la horchata valenciana. Se fabrica a partir de un tubérculo llamado chufa que crece en la región de Alboraya. Es la bebida fría veraniega más deliciosa, con un sabor lechoso, consistente y dulce. En Valencia se acompaña con unos bizcochos alargados llamados Fartons, que hay que mojar en la horchata. Otras bebidas muy populares en esta región son el agua de cebada y el agua de limón. También se produce una importante cantidad de vino.

Temo que al intentar dar esta visión general, quizá no haya hecho justicia a la compleja historia culinaria de España y a la rica y variada cocina regional. En cualquier caso, espero al menos haber ofrecido una idea de la extraordinaria mezcla de culturas que a lo largo de los siglos ha contribuido a la formación de la cocina española moderna.

Espero también haberles despertado el interés por saborear los platos caseros y probar la amplia variedad de nuevos platos que hay en toda España.

