

## “La cocina de Cuenca y sus peculiaridades gastronómicas.”



*Por Miguel Romero Sáiz.  
Doctor en Historia.  
Presidente de los Escritores Conquenses.  
Vicepresidente de la Asociación de Escritores de  
Castilla La Mancha.*

Cuenca es una despensa que propicia un enorme caudal de recursos para sus cocinas. La gastronomía tradicional de esta provincia es tan variada como su propia geografía y los platos o guisos son tan diferentes como sus comarcas, sus paisajes y sus tradiciones. Toda su rica y variada colección culinaria está condicionada al clima, al calendario agrícola, a sus ríos, a sus montes y a esa fauna que le define y le caracteriza.

Tal es así, que esta provincia del centro de nuestra península, dentro de la región castellano manchega, resulta por sí misma una verdadera encrucijada. Una encrucijada, ante todo, de caminos, tan angostos como extensos, tan de subida como de bajada; de civilizaciones que en su paso, han determinado su impronta y su fuerte personalidad; de orografía, peculiar e inmensa, generadora de enclaves donde la montaña alterna con la llanura, los picos con los valles o los ríos con sus lagunas. Y es, por tanto, encrucijada del “*buen yantar*” con ese fuerte mosaico de marcado acento gastronómico que el mismo Cervantes dejase reflejado en su Quijote universal.

El Quijote constituye el pensamiento y realidad de la cocina manchega, madre y escuela de la cocina de Castilla. Esta cocina manchega que no es solo propiedad de Cuenca, sino de toda la extensa región de Castilla La Mancha. Dijo el bueno de Sancho:

*“...una olla de algo más de vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, era lo propio que se consumía en las tres partes de una hacienda.”*

Porque lo que Cervantes hizo en muchos pasajes del Quijote no era otra cosa que trasladar las vivencias y penurias de hidalgos, clérigos venidos a menos, duques de tres al cuarto, gañanes, campesinos o arrieros envueltos en usos y costumbres culinarias de aquella época que sigue estando viva en ésta nuestra. Lorenzo Díaz, gastrónomo y sociólogo retrata con maestría en su obra “La cocina del Quijote” esta faceta cervantina: *“Ninguna cocina del mundo tuvo más noble legitimación que la manchega y, a su vez, la serrana; nada menos que el Quijote ha servido de modelo literario para cantar, ensalzar o subrayar las bondades de esta culinaria de pastores, gañanes, arrieros, corre caminos, cómicos de la lengua...”*

Y es que hay tantas cocinas como paisajes. La Sierra, la Alcarria, el Campichuelo, la Manchuela, la Mancha...

Pero son la Sierra y la Mancha las dos regiones más diferenciadas en sus ámbitos en cuanto a gastronomía se refiere. Los montes y las llanuras que contemplaron las mil y una aventuras de Don Quijote son además escenarios de diferentes formas de entender el yantar, el beber y hasta el vivir; son paisajes, las más de las veces, más de hambruna que de hartura, y a través de ellos vamos desgranando la filosofía de la vida de sus habitantes. Por un lado, tenemos la Mancha, interminable, donde reina una cocina austera, de pastores, arrieros. Algunas de sus señas de identidad son el morteruelo, pistos, gachas, gazpachos de pastor, tiznaos, mojetes, etc. De las sierras, además de sus pastores nos llega la caza y la pesca en calderetas, patatas con conejo, ajoarriero, migas ruleras, etc. **Son dos cocinas, son dos paisajes.**

En Cuenca ciudad, la encantada, hay una cocina especial. En sus comarcas tan diferentes se cuece una cultura gastronómica especial, singular y definida por el encanto de su rica naturaleza y de su pobre economía. En ese contraste del alma del pueblo, su tradición te envuelve entre lo sencillo y lo genérico, cuya singularidad la marcan los encantos de su tierra y los avatares de su economía.

De **Cuenca casi todo vale**. En la serranía, los inviernos ofrecen esa singularidad marcada por los platos del fogón bajo, con migas, ajoarriero, zarajos, gazpacho o morteruelo. Éste es el plato por excelencia. Es el que, incumpliendo las leyes de la creatividad gastronómica, sobrevive de generación en generación y abre tanta variedad como comarca productora. Plato encantado en una cocina encantada.

Nos diría el gran Cervantes, -según Raúl Torres el primer escritor gastronómico-, como en tierras manchegas donde bien se conocen las materias primas se hacen tantas recetas especiales de cocina que cuando Sancho se atrevió a comer un salpicón de vaca, con esa rica carne aderezada con vinagre, pimienta, sal y cebolla, tuvo a bien comentar como *“...le estuvo tan bueno como si hubiera ingerido francolines de Milán, faisanes de Roma, perdiseses de Morón o ganso de Lavajos.”*

Pero no hay duda, que la cocina popular está inmersa en la propia actividad económica que guía a sus gentes. Nuestra Sierra, tierra de hombres curtidos que han tenido que sacar pan de las piedras y que, ganado a ganado, han hecho transhumancia como medio de sustento, es cuna de esfuerzos en los

propios recursos y así, su cocina es rica y pobre a la vez. Basada en productos de economías pobres: la patata, las aves de corral, el cordero, la oveja, el cabrito o quizás, la harina de almorta, han tenido que conjugarse con buenas dosis de dotes culinarias, de buenos haceres de nuestras mujeres en la cocina, consiguiendo una cultura gastronómica de alta riqueza calórica y de especiales sabores, que no tienen parangón en ningún otro lugar.

Desde la Alta Sierra, como esos pueblos de Zafrilla, Huélamo o Valdemeca, pasando por los pueblos del Marquesado, tales como Campillos Sierra, el propio Cañete, Valdemoro, Boniches, Villar del Humo por excelencia ahora y en algunos caso, Alcalá de la Vega, llegaban nuestros rebaños bien dirigidos por esas cuadrillas de pastores hacia tierras de Jaén, Ciudad Real, el Levante o Córdoba. Era la transhumancia. Durante el estío volvían a subir, bien dirigidos, llegando hasta el Valle de la Alcudia, donde eran esquiladas las ovejas para así evitar el deshulado de su lana en los arbustos de esos montes bajos, tan comunes y dados en estos lares.

Esta labor, ingrata pero honesta, permitía a sus expertos ganaderos y pastores a enriquecer su estómago con buenos y succulentos platos.

En algunos casos, mientras se lavaba la lana y se preparaba para su hilado, en esas aguas del Moscas, en las riberas de Júcar y quizás, en alguna parte del Turia, se cocinaba un buen **plato de palominos**, originario del siglo XIII y que se basaba en la elección de un pichón gordo que ya vuela que, pelándolo se ponía en una olla con un poco de aceite, sal, pimienta y unas hojas de cilantro. Cuando estaba dorado por todos los lados, se le añadía agua hasta cubrirlo y con cien gramos de azúcar se hervía hasta cocerse. Hecho, se rebozaba con huevos batidos y azafrán y clavo, dejándolo hervir a fuego lento. Este plato, propio de pueblos ribereños del Júcar fue probado por nuestros pastores en época de trasiego ganadero y más de alguna vez, cocinado por nuestras abuelas.

De origen árabe se alternaba con aquellas “Maquamas y Risalas” morunas que bien nos recordaba el arabista Fernando de la Granja: “...*los árabes de nuestras sierras conquenses comían un borrego grueso ideal para la comida, ancho de pecho, de lomo enhiesto, negro, soberbio, con cuernos como un carnero, con grasa que dé buen olor, con más sebo que carne, con huesos por los que corra el tuétano, engordado con cebada de ancas repletas, con el que puedan guisarse buenos platos y preparar el cualquier momento sabrosos asados del que puedan hacerse a su vez, buenas sopas.*” Pero, cuando los arrieros de estos lugares, de Fuentes, de Villora, de Moya, llegaban a Cuenca para tratar la venta de sus ganados, a veces de la propia lana preparada en talleres familiares, se reunían en grupo y comían una **buena caldereta**, plato que en el siglo XV se hizo muy habitual en fiestas y celebraciones.

Con falda de cordero, pierna deshuesada, cebollas, ajo picado, tomates naturales, vino blanco, laurel y orégano, a veces perejil y sobre todo, aceite crudo, sal y agua, se preparaba en una olla con cordero troceado. Mantenido a fuego lento durante hora y media hasta que el cordero estuviera tierno, se quitaba la espuma para evitar el gusto amargo y sirviendo en un plato, guarnicionada con tomates y cebolla, era exquisito manjar de cualquier buen comensal.

Pero es cierto que la hazaña de Cristóbal Colón al descubrir el Nuevo Mundo americano revolucionaría la cocina castellana. La llegada de la patata, el maíz, la mandioca, el boniato, las alubias, el cacao, la yuca o el tabaco un poco después provoca la combinación y el sabor diferente de las recetas por entonces más comunes.

Dice Cervantes que tanto D. Quijote Cervantes como Sancho Panza, en sus largos y costosos recorridos se encontraban con labriegos diferentes y campos con cultivos muy diferenciados. Ello provocaba una diferenciación entre los platos más típicos y usados de una zona o provincia castellano manchega. En la Sierra, en sus andanzas quijotescas, Alonso Quijano y su fiel Sancho comieron más de una vez la llamada **“Olla Podrida”**

Sebastián de Covarrubias, Canónigo de la Santa Iglesia Catedral de Cuenca, hace un estudio de este plato que mantiene claro el significado de su propio nombre.

Así en el capítulo XX de la Segunda Parte en el que se narran las Bodas de Camacho y también, en el XL de esa misma parte, cuando Don Quijote y Sancho viajan a Barcelona y pasan a través del río Moscas, desde Villar de Olalla, por Albaladejillo hasta Beteta, camino de Molina y de Aragón, aparece esa olla podrida como plato común de la familia pastoril, mucho más expuesta a dificultades y cambios en sus residencias.

Sancho al acercarse al lugar de la boda lo primero que se le ofrece es: *“...espetado en un asador de un olmo un novillo entero; y en el fuego donde se debía de asar ardía un mediano monte de leña y seis ollas que alrededor de la hoguera estaban, no se habían hecho en la común turquesa de las demás ollas; porque eran seis medias tinajas, que cada una cabía un rastro (matadero) de carne; así embebían y encerraban carneros enteros, sin echarse de ver como si fueran palominos; las liebres ya sin pellejo y las gallinas sin plumas que estaban colgadas por lo árboles para sepultarlas en las ollas no tenían número; los pájaros y caza de diversos géneros eran infinito colgados de los árboles para que el aire las enfriase...”*

Y a camino, entre esa Sierra que se eleva, en la búsqueda del hogar del ganadero y de la bonachera serrana, nos quedaría esa plato tan común en todos y cada uno de los múltiples pueblos de la serranía, propio de época de frío o, quizás, no demasiado calor.

Muy común en los pueblos a la práctica de la “matazón” y con ella, el cerdo criado por una familia durante una serie de años, estaba preparado para su trato culinario.

Para las “**gachas**” o “gachas de matanza” o de “matazón”, se necesitaba harina de almortas (pitos o titos), aceite, sal, ajos y tocino, chorizo, pimientos secos y a elegir, morilla y/o picadillo de cerdo.

Se cortan los torreznos pequeños de tocino, se desarma el chorizo para aprovecharlo y se parten los ajos.

En una sartén profunda se pone aceite a calentar y se sofríen los ajos. Cuando éstos se están tostado, se agregan los torreznos y la carne del chorizo hasta que estén bien fritos.

A la grasa caliente se le agrega la harina de almortas, poco a poco y espolvoreada, dándole vueltas sin cesar para evitar los grumos. Cuando se ha hecho una masa compacta de color tostado se le añade agua y sal y no se deja de revolver.

En un mortero machacamos los pimientos.

Y queda el rey, el plato por excelencia más tradicional y de mayor reconocimiento exterior: el morteruelo.

Curiosamente, en cada zona el morteruelo es diferente por la complejidad de preparación que conlleva.

Y aunque en esos crudos inviernos de nuestra Tierra, los platos calientes han dejado paso a los platos de menor preparación y más rápidos en su cocción para así poder ser rápidamente consumidos, el morteruelo sigue siendo el más consolidado, demandado y apreciado, hasta tal punto que ha quedado como el manjar del pastor o de esa cocina pastoril que nos ocupa.

Y ahora, en tiempos de acabar recetario, conferencia gastronómica, texto de ensalce culinario entre agradecida fisonomía orográfica y natural, uno mismo que manchego te sientes y que de Cuenca vienes, no podía por menos que acabar mi charla con esa receta decimonónica de nuestro universal morteruelo dada por el sainetero Tomás Luceño. Pues ahí va como final selecto:

*Coges el hígado de cerdo/ lomo y aves, lo rehogas/ con aceite y ajo frito;/ pero, por Dios, no lo comas que todavía hace falta/ una multitud de cosas. /Todo esto cueces mucho/ porque de este modo logras/ deshuesar las aves y/ (procediendo en buena lógica)/ que se desmenuce el lomo/ y el hígado el cual colocas/ dentro de un mortero limpio,/ lo machacas en buena hora,/ por un colador lo pasas/ y el caldo donde todas /estas carnes has cocido/ con mucha calma lo embocas;/ si te gustan las especias / con especias lo sazonas.*

*Después rallas pan; lo echas/ en el caldo, se incorpora/ a las referidas carnes/ y toda una pasta formas/ que secas “in continente” en grandes tarros colocas./*

*Lo conservas algún tiempo/ librándolo de las moscas./ Y si quieres te lo comes, /que cada cual es muy dueño/ de su estómago y su boca.*