

# Índice

<b>Presentación</b> .....	15
<b>1. Centrando el tema</b> .....	17
1.1. Criterios sobre la tradición .....	17
1.2. Concepto de cocina tradicional.....	19
1.3. ¿Existe la cocina tradicional española? .....	20
1.4. Qué tiene la cocina tradicional, que tantos la reclaman.....	23
1.5. Retradicionalización selectiva.....	27
1.6. Los procesos de retorno a la tradición.....	30
1.7. Tradición y fiesta popular.....	32
1.8. Abusos .....	34
1.9. Abierta politización.....	35
1.10. Identidad y resurgimiento de la frontera .....	37
1.11. Turismo como motivación.....	39
1.12. La actual situación.....	41
Advertencia.....	44
<b>2. Los productos</b> .....	45
2.1. CARNES (MARCHADORAS Y VOLADORAS) .....	46
2.1.1. Aves salvajes .....	46
2.1.2. Caza.....	48
2.1.3. Cerdo.....	48
2.1.4. Cordero .....	50
2.1.5. Pollo y gallina .....	50
2.2. CEREALES .....	51
2.2.1. Arroz .....	52
2.2.2. Cebada .....	53
2.2.3. Maíz.....	54
2.2.4. Trigo .....	55
2.3. ESPECIAS, AROMAS.....	56
2.3.1. Concepto.....	56

2.3.2. Valor medicinal . . . . .	56
2.3.3. Origen . . . . .	57
2.3.4. Criterio cambiante . . . . .	58
2.3.5. Especies utilizadas fundamentalmente por su aroma y sabor . . . . .	61
2.3.6. Especies utilizadas tanto por su aroma y sabor como por su color . . . . .	63
2.3.6.1. Azafrán . . . . .	64
2.3.6.2. Pimentón . . . . .	66
2.3.7. Especies utilizadas fundamentalmente por su color . . . . .	72
2.4. FRUTAS (Y SEMILLAS ASIMILADAS) . . . . .	76
2.4.1. Castaña . . . . .	76
2.4.2. Higo . . . . .	77
2.4.3. Manzana . . . . .	78
2.4.4. Naranja . . . . .	78
2.4.5. Oliva . . . . .	78
2.4.6. Pera . . . . .	79
2.4.7. Uva . . . . .	79
2.5. LEGUMBRES . . . . .	79
2.5.1. Alfalfa, veza y almorta . . . . .	80
2.5.2. Alubia (judía) . . . . .	80
2.5.3. Garbanzo . . . . .	83
2.5.4. Guisantes y habas . . . . .	84
2.5.5. Lentejas . . . . .	84
2.6. PESCADOS . . . . .	84
2.6.1. Pescado ceccial . . . . .	87
2.6.2. Pescado congelado . . . . .	92
2.6.3. Pescadito frito . . . . .	92
2.7. VERDURAS Y HORTALIZAS . . . . .	93
2.7.1. Acelga . . . . .	95
2.7.2. Ajo . . . . .	95
2.7.3. Alcachofa . . . . .	95
2.7.4. Apio . . . . .	97
2.7.5. Berenjena . . . . .	97
2.7.6. Borraja . . . . .	97
2.7.7. Espinaca . . . . .	98
2.7.8. Zanahoria . . . . .	98
2.8. TRÍO DEL NUEVO MUNDO . . . . .	98
2.8.1. Patata . . . . .	98
2.8.2. Pimiento . . . . .	102
2.8.3. Tomate . . . . .	105

<b>3. Los preparados básicos</b> . . . . .	107
3.1. ACEITE (Y OTRAS GRASAS COMESTIBLES) . . . . .	107
3.1.1. Aceite de oliva . . . . .	107
3.1.2. Mantequilla. . . . .	109
3.1.3. Manteca de cerdo . . . . .	110
3.2. CHACINERÍA. . . . .	111
3.2.1. Historia . . . . .	111
3.2.2. Los preparados. . . . .	118
3.2.2.1. Curados . . . . .	118
3.2.2.2. Embutidos . . . . .	120
3.2.2.2.1. Embutidos con sangre . . . . .	120
3.2.2.2.2. Embutidos con huevo . . . . .	121
3.2.2.2.3. Escaldados . . . . .	122
3.2.2.3. Otros productos . . . . .	122
3.2.3. El especiado en chacinería . . . . .	123
3.3. DULCE. . . . .	125
3.3.1. Antiguos edulcorantes . . . . .	126
3.3.2. La miel . . . . .	126
3.3.3. Arropes . . . . .	127
3.3.4. Mostillo. . . . .	128
3.3.5. Azúcar . . . . .	129
3.4. HOJALDRE Y TORTAS HOJALDRADAS . . . . .	129
3.4.1. Hojaldre . . . . .	129
3.4.2. Tortas rurales. . . . .	131
3.5. LÁCTEOS. . . . .	132
3.5.1. Queso . . . . .	132
3.5.1.1. Quesos de la Antigüedad. . . . .	133
3.5.1.2. Queso en España . . . . .	134
3.5.1.3. Algunos quesos españoles . . . . .	135
3.5.2. Cuajada . . . . .	136
3.5.3. Yogur . . . . .	137
3.5.4. Requesón. . . . .	138
3.6. PAN . . . . .	138
3.6.1. Pan cultura . . . . .	138
3.6.2. Pan alimento. . . . .	141
3.7. PASTA . . . . .	142
3.7.1. Origen . . . . .	142
3.7.2. Pasta en la cocina española clásica. . . . .	143

3.8. VINO (y vinagre) . . . . .	145
3.8.1. Vino. . . . .	145
3.8.2. Vinagre . . . . .	146
3.8.3. Sidra . . . . .	146
3.8.4. Destilados . . . . .	146

#### 4. Las fórmulas clásicas . . . . . 147

Abstinencias, penitencias y funerales [148]. Acelgas a la moda de Alcántara [150]. Acelgas rellenas a la aragonesa [150]. Adafina [151]. Ajoarrieros [151]. Ajoarrieros de Huesca [154]. Ajoarriero navarro [154]. Ajolio (ajoaceite, alioli) [154]. Alajú [155]. Albóndigas [157]. Albóndigas de bacalao [158]. Alboronía [159]. Alcachofas [159]. Alcántara, A la moda de [160]. Alcorza [162]. Alcuzcuz (cuscús) [162]. Alfajor [166]. Almojábanas [166]. Alubias (judías) guisadas [167]. All i pebre de anguila [168]. Androlla [169]. Arroces [169]. Arroz con leche [170]. Atascaburras [171]. Atún en escabeche [171]. Bacalao a la llauna [171]. Bacalao a la moda de Alcántara [172]. Bacalao a la vizcaína [172]. Bacalao al estilo de arriero [172]. Bacalao al pilpil [172]. Bacalao con engrudo de patatas o sobre ellas [173]. Bacalao en ensalada [174]. Berenjenas de Almagro [174]. Berenjenas en la cocina [174]. Berenjenas rellenas [175]. Birica (sabadeña, güeña, guarreña, etc.) [175]. Bizcochos [175]. Borrajas cocidas [177]. Borrajas con almejas [178]. Botillo [178]. Broetes-bodrios-buretes [179]. Broete de San Fermín [181]. Buñuelos [181]. Butifarras blancas [182]. Butifarra negra [182]. Cabeza de jabalí (o cerdo) [183]. Caldereta balear de langosta [183]. Calderetes [183]. Caldos [185]. Canelones a la barcelonesa [185]. Canutillos, cañas fritas [186]. Caracoles [186]. Cazuela mojí de berenjenas [187]. Cebollas rellenas [187]. Chandríos, charabascas [188]. Chanfaina lebaniega [188]. Chilindrón aragonés (pollo a la chilindrón) [189]. Chilindrón navarro (cordero en chilindrón) [191]. Chistorra navarra [195]. Chocolate [195]. Chorizos [196]. Chorizo de Pamplona [197]. Cocido (olla podrida) [198]. Compotas [212]. Conejo o cordero enterrado [212]. Congrio a la bilbilitana [213]. Corbatas de Unquera [214]. Crema catalana [214]. Crema de castañas [215]. Crepes [215]. Crespillos [216]. Croquetas [217]. Empanadas [220]. Empanadillas [221]. Engrudo de Jaca [223]. Ensamada menorquina [223]. Ensaladas [223]. Ensalada de tomate [225]. Escabeche [225]. Escolaneta [230]. Escudella catalana [230]. Espárragos montañeses [230]. Espinacas cocidas [231]. Estofados [232]. Fabada asturiana [233]. Fardelejos [233]. Fardeles [233]. Fideos a la cazuela [234]. Fideuá [234]. Filetes rusos [235]. Filloas [235]. Flores de sartén [235]. Frisuelos [236]. Fritada aragonesa [236]. Frutas de sartén [236]. Gachami-gas [236]. Gachas [236]. Galianos [239]. Gallina en pepitoria [240]. Garbanzos guisados [240]. Gazpachos [241]. Grellos; lacón con grelos [242]. Guirlache [243]. Habas guisadas [244]. Hojaldres de yema [244]. Hornazo [244]. Huevo frito [244]. Huevo hilado [245]. Huevos tontos; huevos de engaño [246]. Lamprea guisada clásica [246]. Leche frita [247]. Lomo embuchado [248]. Longanizas comunes [249]. Longa-

niza de Aragón [249]. Mahonesa [249]. Mar y montaña [251]. Marmita [251]. Marmitako [252]. Mazapán [252]. Mazapán de Olivenza [253]. Mejillones en escabeche [253]. Menestra [253]. Migas [254]. Mojama [265]. Mondejus y zuri baztanés [265]. Morcilla blanca de Jaén [266]. Morcillas blancas de Huesca [266]. Morcillas comunes españolas [267]. Morcillas de arroz [268]. Morcilla de Burgos [268]. Morcillas de cebolla [269]. Morcillas de cereales distintos al arroz [270]. Morcillas de frutas [270]. Morcillas de sangre no porcina o mezcla [270]. Morcillas con tubérculos o raíces [271]. Morcillas sin féculas [271]. Morteruelo [272]. Mostachones [273]. Natillas [274]. Olla a la navarra [274]. Olleta de Alicante [274]. Ortiguillas fritas [274]. Paella [275]. Pantortillas [277]. Papas arrugás [277]. Pasteras [278]. Patatas a la riojana [278]. Patatas bravas [278]. Patatas con bacalao [279]. Patatas guisadas [279]. Patatas revolconas (gobernás, meneás) [279]. Pepitoria [280]. Pepitoria de Mainar [282]. Perdiz o faisán a la moda de Alcántara [282]. Pestiños [283]. Pica-da, La [283]. Pisto [283]. Pochas de Sangüesa [284]. Poleadas (poleás) [284]. Pollo con langosta [284]. Potaje canario [285]. Pote gallego [285]. Pote-potaje [285]. Pulpo a feira [286]. Quesada aragonesa [286]. Quesada pasiega [287]. Rabos de corde-ro guisados [287]. Relleno de la Cuenca de Pamplona [287]. Revuelto manchego [288]. Romesco [288]. Rosquillas [290]. Salchichón [291]. Salmorreo [291]. Salsa de tomate [292]. Soldaditos de Pavía [297]. Sopa de patata [297]. Sopas de menudillos [297]. Tapas [299]. Tisana [304]. Torrijas [305]. Torta blanca de Navidad [305]. Torta de alma turolense [306]. Torta de chicharrones o chanchigorri [306]. Tortas del alma [306]. Tortilla de patatas [306]. Trucha a la navarra [309]. Turrónes [309]. Vinos aromatizados [310]. Vizcaína, salsa [311]. Yemas de San Leandro [312]. Yemas de Santa Teresa [312]. Yemas dobles de Sádaba [312]. Yemas dulces [312]. Zarangollo [313]. Zikiro-jate [313]. Zurracapote [314].

**5. A modo de conclusión** . . . . . 315

**Bibliografía** . . . . . 325