

Índice

Presentación	15
1. Centrando el tema	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
2. Los productos	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 ceceal	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

3. Los preparados básicos	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 mojé 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]. Ensaimada 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]. Grelos; 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
---------------------------	-----