

**ACADEMIA CASTELLANA Y LEONESA  
DE GASTRONOMIA Y ALIMENTACIÓN**

**LA COCINA DEL PAN  
EN LA GASTRONOMÍA DE CASTILLA Y LEÓN**

**DISCURSO DEL ACADÉMICO ELECTO  
Don FERNANDO FRANCO JUBETE**

**con motivo de su Recepción Pública como Académico de  
Número,  
que tuvo lugar en Ávila el día 15 de marzo de 2014  
y**

**CONTESTACIÓN EN NOMBRE DE LA ACADEMIA  
POR SU SECRETARIO**

**Don SANTIAGO DE CASTRO ALFAGEME**

**Ávila, 2014**

**ÁVILA, 2014**

**ACADEMIA CASTELLANA Y LEONESA DE  
GASTRONOMÍA Y ALIMENTACIÓN**



**ACADEMIA CASTELLANA Y LEONESA  
DE GASTRONOMIA Y ALIMENTACIÓN**

**LA COCINA DEL PAN  
EN LA GASTRONOMÍA DE CASTILLA Y LEÓN**

**DISCURSO DEL ACADÉMICO ELECTO  
Don FERNANDO FRANCO JUBETE**

**con motivo de su Recepción Pública como Académico de  
Número,  
que tuvo lugar en Ávila el día 15 de marzo de 2014  
y**

**CONTESTACIÓN EN NOMBRE DE LA ACADEMIA  
POR SU SECRETARIO**

**Don SANTIAGO DE CASTRO ALFAGEME**

**Ávila, 2014**

© Academia Castellana y Leonesa de Gastronomía y  
Alimentación.  
Diseño y maquetación: F.R.  
Imprime MARCAM  
Ávila, 2014

## 1. PREÁMBULO

El gran escritor y gastrónomo Álvaro Cunqueiro dejó escrito que “la transformación de los restos de pan en elaboraciones culinarias imaginativas ha contribuido al desarrollo de la Gastronomía desde las culturas primitivas”. De acuerdo con ello, la Gastronomía de Castilla y León se fundamenta en su interminable recetario del pan, tanto en la diversidad de sus elaboraciones como en la variedad de la transformación imaginativa de sus restos. Una cocina imaginativa de la escasez, de los recursos propios que, a veces, se limitaban al pan duro, a los restos de pan transformado con agua, sal, ajo y pimentón. La sopa castellana, cuyo origen pretendo demostrar que se sitúa en la Castilla La Vieja<sup>1</sup> situada al norte del Duero, es una de las recetas más populares en toda España, con multitud de variantes que permiten su apropiación por casi todas las regiones españolas, a pesar de su adjetivo calificativo.

En los orígenes de Castilla, durante la Reconquista, las sopas de pan y las migas pastoriles eran el sustento básico de las familias de los agricultores, establecidos en

---

<sup>1</sup> Me refiero, lógicamente, al territorio de la ya antigua región histórica de Castilla La Vieja constituida por Burgos, Palencia, Valladolid, Soria, Segovia y Ávila.

los primeros núcleos de población situados al norte de la frontera del Duero y de los ganaderos trashumantes que descendían al sur del Duero en busca de pastos. Hoy seguimos sopando al norte del Duero. Migan en la Castilla La Nueva manchega, desde que los pastores de las montañas del norte del Duero les enseñaron su cocina de campaña de las migas pastoriles y la caldereta de cordero.

La sociedad agrícola de Castilla La Vieja, productora del mejor trigo, las mejores legumbres y el mejor cordero, se especializó en su transformación culinaria y creó las sopas de ajo, la olla podrida y el cocido de garbanzos<sup>2</sup>. Su mejor producto, el lechazo, nunca lo coció en un caldero, lo dignificó con la sencillez y la misma escasez de medios con que elaboró la sopa de ajo, pero con un atractivo color tostado: lo asó y lo entreasó<sup>3</sup>.

Consiguientemente, la cocina del aprovechamiento del pan posado, del pan viejo y duro<sup>4</sup>, nos permite separar dos territorios castellanos que no coinciden con las

fronteras administrativas: al norte del Duero se sitúa el origen de las sopas de ajo castellanas y al sur, en Castilla La Mancha, el territorio de las migas. Es una teoría personal (que no he escuchado ni leído) pero fundamentada, no sólo en la comparación de los recetarios de cada provincia y territorio sino, sobre todo, en la historia de la Reconquista y, particularmente, en la evolución de la agricultura y la ganadería en los territorios conquistados.

---

<sup>2</sup> La olla podrida es el más antiguo de los cocidos omnívoros españoles y el cocido de garbanzos de Castilla también tiene que serlo por la misma razón: siempre se produjeron en Castilla La Vieja más legumbres y de mejor calidad que en ninguna otra región española. Espero que el lector no piense que el origen del cocido es madrileño, por la fama adquirida gracias a un restaurante de origen francés, Lhardy, y al cantante Pepe Blanco, intérprete de la canción “Cocidito madrileño” que alcanzó la fama mediado el siglo XX.

<sup>3</sup> Las cocineras y panaderos, que descubrieron los excepcionales efectos cualitativos que se producían en los alimentos a través de las reacciones de pardeamiento y caramelización o reacciones de Maillard, fueron los artífices de nuestra cocina más genuina. Sus aromas y sabores dignificaron nuestros mejores productos.

<sup>4</sup> Como dice el viejo refrán, “para sopas no hay pan duro”

## **2. ORÍGENES DE LA COCINA DEL PAN: SOPAR Y MIGAR**

Los antropólogos tienen muy claro que los monos arborícolas vegetarianos, que se bajaron de los árboles y acabaron caminando erguidos, tuvieron que transformarse en omnívoros aprendiendo a cocinar los alimentos, Por ello afirman que todos los animales comen pero sólo el hombre cocina. Yo prefiero afirmar que cocinar hizo a la mujer porque, en las sociedades matriarcales primitivas, la mujer se encargaba de recolectar alimentos, cuidar de la prole y conservar el fuego cocinando los alimentos. El hombre era cazador, defensor del hábitat y guerrero.

El origen de la agricultura neolítica en las estepas se produjo mediante sistemas pastoriles antiguos. El hombre cazador pasa a ser ganadero domesticando las ovejas y cabras que cazaba y se convierte en agricultor domesticando también cereales y leguminosas para poder alimentar a sus ovejas y a sí mismo. Sus alimentos básicos en la región mediterránea esteparia fueron los cereales, las leguminosas y la carne y la leche de ovejas y cabras<sup>5</sup>.

Los antropólogos también afirman que compartir los alimentos cocinados junto al fuego, forzó la

---

<sup>5</sup> Siguen siendo la principal producción primaria de Castilla y León y los productos alimentarios derivados de los que nos sentimos más orgullosos.

intercomunicación y creó la palabra. Por todo ello la conclusión que se deduce es evidente: con la cocina nació la cultura. Y probablemente la cocina surgió con la elaboración del pan en el periodo Neolítico. El homínido recolector de granos, frutos y raíces, que los consumía crudos inicialmente, comenzó a machacarlos y mezclarlos con agua para obtener papillas y pan ácimo. No tuvieron más remedio, porque los granos de cereales crudos no puede digerirlos el aparato digestivo humano. Por esta razón tuvieron que procesar muy tempranamente los granos moliéndolos, remojándolos y tostándolos<sup>6</sup>.

La obtención de jugos, a partir de frutos machacados, proporcionaron a los hombres primitivos bebidas fermentadas. Su mezcla en recipientes con granos machacados al calor de la lumbre acabaron por permitirle elaborar el pan fermentado. Muy tempranamente el hombre descubrió que los panes leudados, levados o fermentados no podían elaborarse con harinas de avena, cebada o mijo debido a su escaso contenido en gluten y almidón. Por ello prefirió el trigo y el centeno para la elaboración del pan, cuyas harinas amasadas retienen el dióxido de carbono aumentando de volumen y haciendo el pan más ligero y digerible y con mejor sabor<sup>7</sup>.

Los granos de cereales y leguminosas se transformaron en alimentos básicos que aportaban hidratos, complementarios de las proteínas proporcionadas por la carne cazada. Su siguiente paso en la evolución fue la

---

<sup>6</sup> Harold McGee, 2000

<sup>7</sup> Cuando los romanos llegaron a Hispania, los celtíberos consumían pan fermentado. H. McGee, 2000.

cocción de granos de cereales y leguminosas, hierbas, carne y huesos, es decir, el cocido o potaje omnívoro. Se produjo así el gran salto de lo crudo a lo cocido utilizando recipientes resistentes al fuego.

Es decir, el pan fue el primer alimento elaborado por el hombre primitivo y con el aprendió a cocinar. Por ello, algunos historiadores afirman que el pan es el eslabón que une la Arqueología con la Gastronomía.

### **Cocina castellana de la harina, las legumbres y el cordero**

La cocina tradicional de Castilla y León está fundamentada en la harina y la cocina del pan, las legumbres y el cocido omnívoro y el cordero. Pero es también, en su origen, una cocina de restos y de aprovechamiento de los recursos propios. En los territorios en los que se elaboró pan de mayor calidad y donde su conservación nunca, a lo largo del año, presentó problemas (por su clima constantemente seco) es donde el pan se convirtió en el recurso prioritario y a veces exclusivo. Por ello, la transformación imaginativa de sus restos permitió la diversificación y evolución de la cocina de Castilla y León, de su cultura y su civilización.<sup>8</sup>

Por lo tanto, la cocina del pan, es decir, del aprovechamiento y transformación de los restos de pan, es

---

<sup>8</sup> “El trozo de pan es el testigo mano a mano en la carrera de la humanidad hacia la civilización”. José Carlos Capel. 1996. “La comensalidad, la mesa en común, y el pan compartido, con los alimentos y el vino, han trazado el camino de la civilización humana”. Josep Plá, 1981.

característica, desde tiempo inmemorial, del primitivo Reino de Castilla, de Castilla La Vieja y por extensión posterior del Reino de Toledo, de Castilla La Nueva *Tierras de pan llevar*, que es como se denominaban antaño los territorios especializados en la producción de trigo, de cereales. Los agricultores de las dos mesetas españolas, en las que el déficit hídrico en periodos de buenas temperaturas supone el principal obstáculo a los cultivos de siembra primaveral, han comprobado a lo largo de su historia agrícola que las siembras de otoño son las que les garantizan mejores cosechas y, gracias a estas, su subsistencia.

Mesetas sin arbolado y características estepas en las que las rotaciones de cereales y leguminosas han proporcionado siempre los alimentos básicos del hombre y de los animales, con los que compartía el territorio desde el periodo Neolítico. Por ello, Castilla y León y Castilla La Mancha tienen en común sus cocinas basadas en los alimentos que producen: la harina, las legumbres y el cordero<sup>9</sup>.

## División de las cocinas de Castilla

---

<sup>9</sup> El gran escritor y gastrónomo Manuel Vázquez Montalbán en su enciclopedia gastronómica Carvalho Gastronómico agrupa, las comunidades autónomas de Castilla y León, Castilla La Mancha, Madrid, Aragón, La Rioja y Navarra, en uno de sus libros bajo el paraguas común de “la cocina de la harina y el cordero”. Cualquier criterio de clasificación puede ser arbitrario, pero el que propongo se anticipa en la historia y aporta argumentos más concretos en lo relativo a las producciones primarias de ambas Castillas.

Sin embargo, la historia ha marcado diferencias gastronómicas evidentes entre ambas Castillas a través de la Reconquista, el Duero y el Camino de Santiago. A partir del siglo X el Reino de León fue epicentro y motor de la Reconquista y de la creación de Castilla. El río Duero fue frontera de separación de las tierras conquistadas y defendidas por castillos, que dieron originariamente nombre a la Castilla más antigua, a la más Vieja. El Camino de Santiago, el denominado Camino Francés, atravesó Castilla la Vieja y León y fue vía de intercambio y culturización, también gastronómica.

Estos hechos históricos establecen diferencias culturales y gastronómicas, no sólo entre ambas Castillas, sino también entre los propios territorios de Castilla y León. Entre esas diferencias se pueden establecer las referentes a la cocina más antigua que se ha mantenido hasta nuestros días: la cocina del pan<sup>10</sup>. La cocina del

---

<sup>10</sup> No me remonto a las costumbres culinarias de los primitivos íberos, descritas por Estrabón en su “Geografía”, que se basaban en el consumo de masas elaboradas con bellotas trituradas y cocidas sobre las brasas, carne de macho cabrío asada y una bebida fermentada de cereales denominada *zythos*. Tampoco me remonto a la cocina popular de los romanos, comedores de papillas, sus *pulmentun* de harinas de cereales y leguminosas, coles, habas y frutas, con el *garum* para todo, el aceite de oliva y el vino (que hemos heredado los países mediterráneos), ni al *pulte* visigodo, papilla a base de harinas de trigo y mijo con legumbres cocidas machacadas. Los castellanos viejos y leoneses nunca fuimos comedores de papillas, que heredaron en Castilla La Mancha a través de las gachas. Nuestra cultura culinaria se fundamenta en el pan, en la transformación de la harina de trigo en productos fermentados y horneados. El uso del horno, en la



aprovechamiento del pan viejo nos permite separar dos territorios castellanos que no coinciden con las fronteras administrativas: al norte del Duero se sitúa el territorio de las sopas de pan y al sur del Duero el territorio de las migas. Es una teoría personal que expongo a continuación y se fundamenta, no sólo en la comparación de los recetarios de cada provincia y territorio sino, sobre todo, en la historia de la Reconquista y, particularmente, en la evolución de la ganadería y la agricultura en los territorios conquistados.

### **Agricultores y ganaderos: dos ideologías y dos cocinas**

España era un país de ovejas en la Edad Media y a lo largo de la Reconquista se incrementó su especialización ovina, que ha ido descendiendo constantemente hasta nuestros días. Alfonso X el Sabio fue el monarca que ratificó, amparó y contribuyó a su desarrollo y especialización, creando en 1273 el Honrado Concejo de la Mesta de Pastores, reuniendo a todos los ganaderos de León y Castilla y otorgándoles importantes prerrogativas y privilegios. El principal, el derecho de paso y pastoreo a través de una amplia red de caminos (cañadas, veredas y cordeles), que partían de las montañas y sierras de León y Castilla La Vieja y descendían hasta la franja de tierra de nadie, de más de cien kilómetros de anchura, que separó, a lo largo de la Reconquista, los reinos cristianos y musulmanes. Tierra despoblada y sometida al fuego y

---

elaboración del pan y los asados, expresa el asentamiento primitivo y definitivo en el territorio.

saqueo, que era aprovechada para el pastoreo por la Mesta, cuyos ganados se movían, practicando la trashumancia, en las épocas frías hacia el sur, en los territorios por conquistar (posteriormente en los conquistados), y en las primaveras y veranos cálidos hacia las montañas del norte en los reinos cristianos.

Los pastores trashumantes, que cambiaban constantemente de territorio, estaban obligados a transportar sus útiles de cocina y a elaborar sus alimentos de forma improvisada. Las migas de pastor y la caldereta de cordero identifican su cocina, fundamentada en el recipiente de campaña en el que elaboraban sus recetas sencillas y rápidas, la sartén o caldereta de una o dos asas, que permitían colgarlas en la albarda del burro. Recetas de trashumancia que se convirtieron en las recetas de los territorios por conquistar. Recetas de las poblaciones de aluvión que se fueron asentando en los territorios conquistados del sur. Las migas y las calderetas de pastores son, por las razones apuntadas, manchegas (también madrileñas), riojanas, aragonesas, navarras y extremeñas. Pero también se encuentran en los recetarios de algunas provincias y territorios de Castilla y León. De las provincias y territorios más ganaderos: de las provincias del sur y de los territorios de montaña y sierra. De los territorios de donde partían las cañadas reales y de los territorios a los que llegaban.

El constante enfrentamiento de agricultores y ganaderos, a lo largo de la historia de España, fue mucho más radical y agresivo cuando los ganaderos estuvieron amparados por leyes y normas frente a los agricultores. Es decir, mientras la Mesta mantuvo sus privilegios de paso y

pastoreo: desde su creación en 1273 hasta su desaparición en 1836. Un enfrentamiento que se trasladó a una separación ideológica, costumbrista y cultural, incluyendo sus cocinas y sus recetarios. Por ello, si la cultura pastoril se desarrolló en unos territorios concretos y tiene sus recetas propias, las recetas que la identifican (las migas y la caldereta de cordero), también la cultura agrícola tiene un territorio primitivo en el que se desarrolló durante la Reconquista y tiene unas recetas características y propias: las sopas, el cocido omnívoro de legumbres y los asados. Una cocina de poblaciones estables y afincadas en un territorio, porque exige el horno comunal, de panaderos profesionales y la hornera de la casa del agricultor.

Cuando los reyes asturleonese comenzaron la Reconquista, los Campos Góticos eran tierra quemada y estaban “desiertos y poblados por muy diversas fieras”<sup>11</sup>. Alfonso III el Magno (852-910), rey de Asturias, y sus hijos García I y Ordoño II, primeros reyes de León, consolidaron la frontera del Duero y la repoblación de los Campos Góticos permitió comenzar a crear municipios y desarrollar su agricultura.

## **El origen de las sopas castellanas**

La más primitiva agricultura cerealista de las tierras del norte del Duero, de las tierras de Castilla la Vieja, la situamos en las comarcas del centro de la meseta en las comarcas históricas y, posteriormente pluriprovinciales de

---

<sup>11</sup> Algún medievalista me corregiría afirmando que se han encontrado restos funerarios que confirman lo contrario. Probablemente, pero tan dispersos y escasos que puedo continuar con mis supuestos.

Tierra de Campos (Palencia, Valladolid, León, Zamora) y Cerrato Castellano (Palencia, Valladolid, Burgos)<sup>12</sup>. Comarcas que, en algún momento, han sido denominadas laudatoriamente, por historiadores y poetas, “granero de España”. Territorio cerealista y triguero, de excelentes harinas y mejores panes. Territorio de clima seco que permite una excelente conservación de las sobras de pan.

Dos razones que permiten afirmar que es también el territorio originario de las sopas de pan, de las sopas castellanas. Que es tanto como decir también el territorio originario de las sopas de pan por excelencia que son las sopas de ajo. Hay una tercera razón de peso, desde mi punto de vista: sólo en el recetario tradicional de todo el territorio citado se han mantenido, desde tiempo inmemorial, las sopas de ajo calientes, más o menos espesas, como única y prioritaria receta de aprovechamiento del pan sobrante. En los recetarios históricos y actuales de las provincias citadas no se encuentran migas, ni galianos (elaborados con pan ácimo, que no consumimos en los territorios citados). Sólo las sopas de ajo o castellanas.

Sopas de pan con ajo como saborizante exclusivo en su origen. Sopas de ajo blancas. ¿Cuándo comienzan a colorearse con pimentón las sopas de ajo, como son actualmente? Es un problema no resuelto, porque el pimentón tiene dos historias. La más divulgada establece

---

<sup>12</sup> En ambas comarcas se encontraban los primeros castillos que constituyeron la línea de defensa en la frontera del norte del Duero, construida por Alfonso III: Sahagún (año 880), Simancas y Toro (890), Zamora y Baltanás (893), Dueñas (899).

su introducción, en la cocina española, a partir del descubrimiento de América y muy pronto, incluso muy poco tiempo después del retorno de Colón, tras su primer viaje del descubrimiento del Nuevo Mundo. Una introducción inmediata en la conservación, coloración y condimentación de los alimentos, aunque no aparezca en los recetarios hasta el siglo XVII<sup>13</sup>.

La segunda historia, menos divulgada, es la de la existencia de un “pigmentun” en la antigua Roma, del que hay numerosas referencias históricas escritas que permiten afirmar, a numerosos investigadores, que el pimiento llegó

---

<sup>13</sup>Colón descubrió el uso como conservante y condimento del ají, que los indios caribeños utilizaban en todos sus platos. El padre Bartolomé de las Casas, en la transcripción del diario de a bordo de Colón, el día 15 de enero de 1493, escribe: “*También hay mucho ají, que es su pimienta, della que vale más que pimienta, y toda la gente no come sin ella, que la halla muy sana; puédanse cargar cincuenta carabelas cada año en aquella Española*”. Colón supuso que había encontrado la isla de las especias, que era su meta, y el pimiento se comenzó a usar de inmediato en sustitución de la carísima pimienta.

Los historiadores suponen que el pimentón (pimientos secos) apareció en la cocina española en la vega de Plasencia recién llegado de América. Pero es probable que el primer pimentón se obtuviese en la comarca de la Vera (Cáceres) a partir de pimientos introducidos en el siglo XVI por monjes jerónimos del Monasterio de Yuste. Monjes jerónimos llevaron al Monasterio de La Ñora en Murcia pimientos rojos tipo bola en la misma época. Quevedo menciona *negros chorizos* en 1624, lo que retrasa el uso del pimentón en la conservación de los embutidos a unos años después. En tratados botánicos de 1640 se cita: "se cultivan con gran diligencia en Castilla, no sólo los jardineros, sino las mujeres, en macetas que colocan en los balcones, para usarlos todo el año, ya sea frescos o secos, en salsas o en vez de pimienta".

a Europa a través del estrecho de Bering, transportado por los pueblos mongoloides en épocas muy primitivas y divulgado entre los pueblos orientales, desde donde se transmitió a la antigua Grecia y de allí a Roma. No es de extrañar que, a través del Camino de Santiago, llegase alguna variedad de *Capsicum* a Castilla y León, en los siglos XII o XIII o anteriormente, y se divulgasen sus propiedades como colorante, saborizante y conservante. Un hecho que explicaría la importancia que tiene el pimentón en la cocina de Castilla La Vieja y León desde épocas muy primitivas, desde luego antes del descubrimiento de América por Colón<sup>14</sup>.

Uno de los más reconocidos investigadores culinarios de finales de siglo XIX, Ángel Muro, dice en su "Diccionario Culinario" de 1892 refiriéndose al pimentón: “*Ha llegado a ser para casi todos los habitantes de España, pero principalmente para los de Castilla la*

---

<sup>14</sup>La segunda historia del pimentón tiene una excepcional referencia palentina. En Villalcázar de Sirga se conserva en perfecto estado un sarcófago policromado del siglo XIII, de Leonor Ruiz de Castro y Pimentel, segunda esposa del infante Felipe, hermano de Alfonso X el Sabio. Se llama Pimentel y en su mano sostiene un pimiento rojo. ¡ En el siglo XIII ! En Hungría tienen también otra historia de su paprika cuyo origen sitúan en Oriente y muy anterior al primer viaje de Colón a América. Algunos investigadores consideran que existían variedades de *Capsicum* de las que se obtenía *pigmentun* en la antigua Grecia y Roma y se utilizó en diversas cocinas, incluida la española, dado que en el “*Llibre de sent sovi*”, publicado en Barcelona en 1344, y en el “*Libre del coch*” de Ruperto de Nola, escrito en catalán a principios del siglo XV y traducido al castellano en 1520, se hablaba de un *pebre negre* (pimienta negra), *pebre blanc* (pimienta blanca) y *pebre vermell* (pimentón), que eran las especias por excelencia.

*Vieja, un artículo de primera necesidad, como la sal y el aceite.* Probablemente, las sopas de ajo con pimentón, son tan importantes para la cocina de nuestra tierra, por su larga trayectoria histórica y por ello hoy siguen siendo las señas de identidad de nuestra gastronomía.

### **Territorios que sopan y migán**

Los restantes territorios mesetarios y de pan llevar, Castilla La Mancha y Aragón, comparten diversas recetas de aprovechamiento del pan y están abiertos a cualquier receta: las de los pastores que los atravesaron y las de los agricultores que emigraron desde el norte del Duero y se establecieron allí. También las de los pueblos árabes y judío con los que convivieron, pueblos del pan ácimo, que les transmitieron los galianos, y de los pueblos primitivos romanos y visigodos que les transmitieron las papillas a través de las gachas. Son los territorios de las migas (la receta más moderna de las tres), galianos y gachas, aunque en sus recetarios actuales también incluyan alguna versión de la ya cosmopolita sopa castellana.

Consecuentemente podríamos establecer los territorios que sopan y los que migán en España y dentro de la Comunidad Autónoma de Castilla y León. La geografía de las sopas y de las migas puede definirse revisando los recetarios de cocina regional, comarcal y provincial publicados en los últimos cincuenta años. En Castilla y León actualmente, según mis referencias, sólo migá Soria.

Sopar y migar son el origen de la cocina del pan, son dos verbos que definen, prioritariamente, el

aprovechamiento del pan viejo, del pan posado, de las sobras de pan, mediante dos procesos de elaboración diferentes. Las sopas castellanas y las migas de pastor son la mejor expresión de la cocina del pan, son el mejor ejemplo de la creatividad y la imaginación de la cocina popular que, partiendo de la precaria humildad de un rebojo de pan duro, es capaz de dignificarlo y transformarlo en dos platos sabrosos y succulentos. Dos platos que representan la idiosincrasia de lo castellano: de Castilla y León y de Castilla La Mancha.

Pero acudamos al diccionario de la RAE<sup>15</sup> para definir ambos términos:

**Migar.** tr. Desmenuzar o partir el pan en pedazos muy pequeños para hacer migas u otra cosa semejante. //2. Echar estos pedazos en un líquido. *Migar la leche.*

**Sopar.** tr. Hacer sopa. //2. Poner a alguien hecho una sopa. //Cortar rebanadas de pan muy finas para echarlas en un caldo. *Sopar el pan.*<sup>16</sup>

**Ensopar.** tr. Hacer sopa con el pan, empapándolo. //2. Empapar

---

<sup>15</sup> Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia Española

<sup>16</sup> En el Diccionario de la RAE sólo figuran las dos primeras acepciones. No figura la acepción más “castellana vieja” de sopar: Cortar rebanadas de pan muy finas para echarlas en un caldo. *Sopar el pan.* Es decir, la acepción equivalente a migar. Es, sin duda, un olvido que es también desconsideración al uso habitual del lenguaje en Castilla y León. El Diccionario de la RAE incluye “ensopar” como acepción equivalente a sopar.

Las elaboraciones de las migas y de las sopas son tan rápidas y sencillas o tan complejas y lentas como se desee. Pero en cocina el sosiego, la paciencia y el cuidado prolongado, en elaboraciones a fuego lento, siempre proporcionan mayor calidad. Las migas, como receta originaria de los pastores trashumantes, es una receta más rápida y sencilla, pero se pueden dejar macerando las migas humedecidas toda una noche e incorporarlas todo tipo de ingredientes. También unas sopas de ajo hervidas pueden elaborarse en diez minutos pero, si deseamos unas sopas avahadas al horno, espesas, cremosas y con costra, necesitamos dos horas y media para completar su elaboración.

Del mismo modo que hoy comemos mejor pan y bebemos mejor vino que hace siglos, también comemos mejores sopas castellanas y mejores migas de pastor que las elaboradas por sus primitivos creadores. Incluso en recetas tan sencillas, la evolución de la cocina del pan, de los productos e ingredientes con que se elaboran y de las técnicas que se aplican en su preparación, modifican las recetas y las adaptan al gusto de las personas que viven en cada época.

Por todo ello sopar y migar son el origen de la cocina del pan en Castilla y León y en el resto de los territorios españoles, pero también son el presente y serán su futuro.

### **3. EL HUNDIMIENTO DEL CONSUMO DE PAN**

La diversificación de las ofertas alimentarias y la evolución de nuestras costumbres y nuestra forma de vida, en los últimos 40 años, han influido decisiva y constantemente en nuestra dieta. Basta recordar los tiempos en que se desprestigiaba el aceite de oliva frente al de soja y la carne de vacuno y los huevos eran los alimentos más excelentes para la salud. Al mismo tiempo, la cultura norteamericana de la *fast food*, que observábamos como ejemplo de modernidad, nos atraía y conquistaba, al menos a los más jóvenes, que se educaban en las nuevas costumbres alimentarias.

En este entorno, el consumo de pan sufrió un retroceso constante, no sólo por las razones expuestas, sino sobre todo porque se condenaba al pan con la más grave de las acusaciones que se le pueden hacer a un alimento: engorda. Para colmo, en los ambientes gastronómicos cultos, se afirmaba que el consumo de pan estaba en relación inversamente proporcional con la categoría y la calidad de la cocina de las sociedades y su formación intelectual. Es decir, las sociedades más cultas y que mejor comían eran las que menos pan consumían. La definitiva

satanización del pan se expresaba con la frase: ¡El pan embota la mente!

Las consecuencias de tales costumbres y teorías han sido que, durante los últimos 36 años, el consumo de pan se ha hundido. En el año 1976 los españoles consumíamos 82 kilogramos de pan por persona y año, lo que suponía una ingesta diaria de unos 225 gramos de pan. En el año 2012 consumimos 35,78 kilogramos de pan por persona, que supone una ingesta diaria de unos 100 gramos de pan al día, menos de la mitad de lo recomendado por los nutricionistas, para mantener una dieta equilibrada. Los expertos recomiendan consumir entre 200 y 250 gramos de pan al día porque su contenido en hidratos, fibra, proteínas, vitaminas del grupo B y minerales, son esenciales para la salud. Unos datos que sitúan a España en la cola en consumo de pan de los países de la Unión Europea.

### **El abandono de la cocina del pan**

Si el consumo de pan se ha hundido, el aprovechamiento tradicional y popular de sus restos, la imaginativa y económica cocina del pan, se ha abandonado en los hogares y ha sido ignorada y subvalorada por los cocineros profesionales hasta casi desaparecer en la restauración. Las razones son evidentes, las mismas por las que se ha abandonado el consumo de pan, el trabajo de la mujer fuera de casa y su menor dedicación a cocinar y las más importantes desde un punto de vista moral, las propias de una sociedad rica que desprecia las sobras y que ha perdido el respeto, la reverencia incluso, con que trataban

el pan nuestros padres y abuelos, todos nuestros antepasados<sup>17</sup>.

Para todos los que vivieron años de escasez y hambre el pan era el alimento máspreciado y el más venerado, porque su religiosidad les obligaba a mantener su permanentemente identificación con el Cuerpo de Cristo. Guardar el pan entrañaba respeto, porque se reservaba para darle un uso digno, y era una garantía de supervivencia disponiendo de un alimento no perecedero que se podía transformar en un plato en cualquier momento. No era sólo un alimento porque su simbolismo social y religioso impregnaba las costumbres cotidianas de su consumo.

*Y no hay deleites humanos  
ni más grandes ni mas sanos  
que estos que son mi ideal:  
pan de trigo candeal  
comido en paz y entre hermanos<sup>18</sup>*

En los hogares españoles y en los tiempos que corren, con crisis o sin ella, el pan no se valora porque a nadie le preocupa degustar buen pan, sino ingerir la menor cantidad posible. Los pobres no piden pan, los perros urbanitas no lo comen y lo que sobra se desprecia, incluso

---

<sup>17</sup> Sus ritos perdidos: Limpiar y besar el pan que se cae. Nunca colocarlo boca abajo. La ceremonia de partir el pan: trazar una cruz; cortar sobre el pecho de fuera a dentro; ofrecer y repartir ordenadamente entre los comensales ofreciendo el primer pedazo al huésped porque, el agasajo al invitado honra al anfitrión.

<sup>18</sup> Brindis. José M<sup>a</sup> Gabriel y Galán. Castellanas. 1902

con una justificación sanitaria. Guardar con cuidado en bolsas de tela de algodón o en cajas de madera, ambientes secos y limpios para mantener su calidad y garantizar su aprovechamiento, ha pasado a la historia.

Las sopas de ajo sólo las cenan todos los días las personas rurales o de origen rural con más de setenta años. Se han convertido en un plato elaborado con mimo en días señalados, demostrativo de nuestras esencias a los foráneos o folclórico y festivo. Particularmente las sopas avahadas al horno, tostadas o con costra, que encierran dos de las señas de identidad de la cocina de la primitiva Castilla La Vieja: el aprovechamiento del pan y el uso del horno para provocar las reacciones de Maillard.

Pero si el abandono de la cocina del pan se ha producido en los hogares por razones dietéticas y de dedicación a la cocina, en los restaurantes el abandono ha sido más radical por desprecio de una cocina barata y sencilla que no merece su atención ni justifica los precios remunerativos que pretenden cobrar. Consecuentemente en los restaurantes no se ofrecen recetas, ni cotidianamente ni mucho menos en banquetes, con pan reciclado más que el pan rallado utilizado para rebozar o el enmascarado en unas albóndigas.

#### **4. LA RECUPERACIÓN DEL CONSUMO DE PAN Y LOS CAMBIOS QUE LO EXPLICAN**

Según los últimos datos del Ministerio de Agricultura, el consumo de pan en los hogares españoles ha aumentado un 1,8% en el año 2013, lo que supone una ingesta de 36,15 kilogramos por persona y año. No podemos vaticinar si este punto de inflexión, 36 años después, va a suponer una progresiva recuperación del consumo de pan pero, en muchos aspectos, algo ha cambiado que puede inducirnos a esperarlo.

Ha cambiado en los últimos cinco años la oferta de pan. Proliferan las panaderías, tahonas y boutiques del pan con una diversidad de panes con especialidades procedentes de otras regiones y países, panes blancos, integrales, de centeno, maíz, multicereales, con semillas diversas o panes especiales de sabores infinitos: aceitunas, pasas, nueces, ajo, cebolla, zanahoria o tinta de calamar. En buena medida las masas precocidas y panes congelados han revolucionado el mercado y permitido que en cualquier tienda de alimentación, bar o restaurante puedan ofrecer panes singulares recién horneados.

Ha sido, inicialmente, un duro golpe para la panadería tradicional, uno de los servicios públicos más sacrificados y admirables, particularmente en el medio rural despoblado de Castilla y León, que comienzan a superar los panaderos profesionales que consiguieron

mantenerse ante tal crisis de injusta competencia de los panes industriales frente a los artesanos. Sorprendentemente la crisis económica de estos últimos seis años ha propiciado el renacimiento de algunos pequeños empresarios de panadería y la creación de numerosas panaderías y tahonas tradicionales que elaboran y hornean el pan a diario. En las grandes ciudades se han puesto de moda nuevas boutiques y cadenas de panadería tradicional que resaltan y ponen en valor lo artesano, lo natural y lo ecológico rodeado de diseños atractivos y modernos.

Afortunadamente, porque no hay nada más apetitoso y reconfortante que el olor que se desprende del horno de una panadería en plena actividad. Un regalo matinal que no agradecemos suficientemente con nuestra incondicional fidelidad al consumo diario de pan artesano de calidad.

El cambio también ha llegado a la restauración que se preocupa por ofrecer un buen pan, retirando el trozo de vulgar barra de flama, de ríche o pistola de origen francés<sup>19</sup> que, probablemente, es el consumo cotidiano de casi todos los clientes de bares y restaurantes. La sustitución por una diversidad de panes de ración congelados, recién horneados y calientes, puede que tenga visos de modernidad y ventajas para el hostelero, pero no es lo más

---

<sup>19</sup> La típica barra o pistola y la *baguette*, es el pan de flama o francés que se caracteriza por su miga blanda, su humedad elevada (35-39%), menor peso por volumen, envejecimiento rápido y obligada compra diaria. Es el más consumido (70%) por ser también el más barato y el que admite más versatilidad de usos (bocadillos, canapés, tostas), pero es también el más industrializado y el de peor calidad.

deseable. Debemos defender nuestras especialidades artesanas comenzando por el pan candeal, bregado o español, que es el pan gastronómico por excelencia, en cualquiera de sus formatos<sup>20</sup>.

El pan candeal, ha sido muy valorado históricamente, tanto por su blancura y refinamiento como por su calidad intrínseca frente al pan elaborado con cualquier otro cereal. Fue valorado por ilustres visitantes extranjeros que lo dejaron escrito<sup>21</sup> y por refranes y coplillas autóctonas que resaltaban sus cualidades<sup>22</sup>.

Pero retomemos el informe del Ministerio de Agricultura sobre el consumo de pan en 2013. Observamos que la población no activa come más pan que la población activa: 41,63 kilos persona y año frente a 29,29. Los mayores de 65 años 51,44 kilogramos por persona y año y

---

<sup>20</sup> Se denomina pan candeal (de trigo de la variedad candeal en su origen y por extensión de harina de trigo) español o bregado al pan castellano por excelencia, de miga dura, refinado, “metido en harina”, con humedad baja (<30%) y envejecimiento lento.

<sup>21</sup> “El mejor pan de España es el candeal; sólo lo comen los altos empleados y la gente de posición y, antes, los clérigos”. Richard Ford, 1830. “Cosas de España (el país de lo imprevisto)”. “Parece mentira que un pueblo que come tan mal haga un pan tan bueno. Deberían venir los panaderos franceses a Castilla para aprender a hacer pan”. Alejandro Dumas, 1862

<sup>22</sup> Pan candeal pan celestial. Pan candeal no hay otro tal. Pan candeal y vino tintillo ponen al hombre gordillo. Pan de maíz, pues tienes salud, para ti;/ que para mi mal, yo lo quiero candeal. Pan de centeno, para tu enemigo es bueno; /pan de mijo, no se lo des a tu hijo; /pan de cebada, comida de asno disimulada; /pan de panizo, fue el diablo el que lo hizo; /pan de trigo candeal o tremés lo hizo Dios y mi pan es.



los menores de 35 años tan solo 20,82 kilos por persona y año. Una demostración palpable del cambio de costumbres alimentarias que ha calado en los jóvenes pero no han aceptado los mayores que, probablemente en su mayoría, siguen pensando: “*comer sin pan es como no comer*”.

El consumo por comunidades autónomas es bastante predecible, los territorios más ruralizados y en los que se mantienen las costumbres tradicionales consumen más pan: Navarra con 46,23 kilos por persona y año, seguida de Asturias (44,71 kilos), Castilla León (44,47 kilos) y Galicia (43,79). Donde menos se consume es en los territorios más desarrollados y turísticos: Baleares (28,57 kilos), Madrid (30,06 kilos), Valencia (33,09 kilos) y Cataluña (33,10).

### **¿Puede recuperarse el consumo de pan?**

Es muy posible que el renacimiento del consumo de pan también esté fomentado por el radical cambio de opinión de los especialistas en nutrición que, en los últimos años, consideran esencial incluir, al menos cien gramos de pan preferiblemente integral por su mayor contenido en fibra, en las dietas racionales y equilibradas de adelgazamiento. Resulta que el pan ya no engorda o, al menos, no engorda tanto como se aseguraba hace décadas y por fin ha conseguido quitarse ese "sambenito" en el último XX Congreso Internacional de Nutrición, celebrado en Granada en el mes de septiembre de 2013, donde se ha expresado que “el consumo de pan en las dietas de adelgazamiento permite hacer frente a las dietas hipocalóricas desequilibradas, con un alto consumo de

proteínas, frecuentes en las sociedades desarrolladas. El pan es un alimento equilibrado que sacia con reducido aporte calórico.”

Los médicos en general y los especialistas en nutrición y psiquiatría también se han dado cuenta que, en las sociedades comedoras de pan, como la española hasta 1975, no se presentan casos de las enfermedades de las sociedades opulentas: depresión y obesidad. Los que vivimos esa época podemos recordarlo, porque la proliferación de obesos en España es muy reciente y en los municipios rurales de las comunidades autónomas comedoras de pan son, aun hoy día, muy infrecuentes los casos de personas obesas y depresivas.

Hay que reconocer también las sucesivas campañas resaltando las bondades del pan, avaladas por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO) y el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, que han contribuido a que el cambio de tendencia en el consumo de pan en España se haya hecho realidad. Esperemos que la tendencia se mantenga y el renacimiento del consumo de pan sea avalado por la gran variedad y calidad en la oferta, las campañas de difusión de sus cualidades y las nuevas tendencias panaderas que pasan por aumentar, tanto en las masas tradicionales como en las congeladas, los tiempos de fermentación con el uso de masa madre, recuperación de cereales tradicionales como la espelta, panes biológicos y panes especiales imaginativos, indispensables en una gastronomía de calidad.

Sin embargo, es pronto para vaticinar la recuperación del consumo de pan, en medio de un contexto

de crisis y de recesión económica, caracterizada por la caída del consumo. El pan es el ejemplo perfecto de un *bien Giffen*<sup>23</sup> porque es un producto básico de primera necesidad, que tienen una demanda positiva aunque suba su precio y en contraposición a la ley de la demanda. Es decir, la crisis económica y la situación de necesidad, por la que están atravesando muchas familias con menor renta disponible, les obliga a consumir más pan que sigue siendo más barato que otros productos alimenticios.

En los próximos años sabremos si el consumo de pan renace y se recupera, por los cambios expuestos, o era un simple espejismo provocado por la crisis de renta de las familias españolas, que se han refugiado en el consumo de pan.

---

<sup>23</sup>Deben su nombre al economista Robert Giffen (Escocia, 1837-1919) estadístico y economista británico y fue propuesto en 1919 por el economista británico Alfred Marshall, cuando estudiaba el comportamiento de las patatas, cuya demanda aumenta a medida que el precio aumenta, debido al denominado efecto renta. Los bienes Giffen suelen ser normalmente bienes de subsistencia consumidos por personas en situaciones de pobreza.

## 5. COCINA DEL PAN POSADO

Hemos expuesto que el aprovechamiento del pan en la cocina se fundamenta en el desarrollo de una cocina imaginativa de la escasez, de los recursos propios que, a veces, se limitaban al pan duro, a los restos de pan transformado con agua, sal, ajo y pimentón. Podríamos afirmar que el patrimonio gastronómico de Castilla y León se fundamenta, por lo tanto, en la sencillez y la humildad de tan escasos recursos.

Sin embargo, es muy probable que nunca se hubiese desarrollado la cocina del pan, sin el respeto y veneración, que los viejos cristianos castellanos sentían y expresaban hacia el pan, que les empujaba a realzar permanentemente su valor alimentario y místico.

Por ello, puede afirmarse que el interminable recetario del pan, tanto en la diversidad de sus elaboraciones imaginativas como en la variedad de la transformación de sus restos, es una de las características del patrimonio gastronómico español y, en particular, de Castilla y León, cuyo territorio fue pionero en la divulgación de la cultura y la cocina del pan. Lo refrenda el gran Álvaro Cunqueiro en su libro “La cocina cristiana de occidente” (1969): “La transformación de los restos de pan en elaboraciones culinarias imaginativas ha contribuido al

desarrollo de la Gastronomía desde las culturas primitivas”.

Podemos dividir el mapa español, de acuerdo con la diversidad de sus aprovechamientos de los restos de pan, en los tres territorios más claramente definidos:

- Territorios de las Sopas Calientes
  - Castilla y León
- Territorios de las Migas y Galianos o Gazpachos Calientes
  - Aragón, Castilla La Mancha, Extremadura
- Territorios de las Sopas y Gazpachos Fríos
  - Andalucía

Son todos ellos territorios de interior, de ambientes secos que favorecen el secado y conservación del pan indefinidamente. Porque el pan es un producto muy higroscópico, que absorbe con facilidad la humedad que le rodea. Cuando la humedad relativa del aire es baja el pan se seca, porque tiende a igualar su humedad interior con la exterior. Cuando la humedad relativa del aire es elevada el pan se mantiene blando, se enmohece y degrada fácilmente. Por ello, la cocina del pan se desarrolló, desde tiempo inmemorial, y se ha mantenido y perfeccionado en los territorios en los que la conservación del pan viejo no representa ningún problema y permanece utilizable en cualquier momento.

La gastronomía de cada territorio se ha ido definiendo durante XX siglos de acumulación de saber, intercambio de conocimientos, desarrollo de útiles de

cocina y técnicas de elaboración y relaciones comerciales de compra-venta de productos alimentarios frescos y transformados. La sabiduría culinaria de cada pueblo se ha desarrollado particularmente en la elaboración de sus productos propios, a partir de los cuales han creado un recetario que se mantiene con el paso de los años y define su cocina regional e incluso local. Su patrimonio gastronómico.

El origen del patrimonio gastronómico de Castilla y León se concreta en las sopas de pan calientes, las legumbres y sus potajes omnívoros y el lechazo asado o entreasado. Pero de todo el recetario desarrollado a partir de los productos propios, las sopas de pan han sido la receta recurso de toda nuestra historia, las que más se han consumido en épocas de hambre y exceso, en tiempo frío o cálido, por ricos y pobres. Las sopas castellanas definen nuestra gastronomía, nuestra cultura y nuestra historia.

Por ello, en 2014, cuando las sopas de pan calientes ya no son un plato cotidiano en la cocina doméstica de los castellanos y leoneses, cuando la cocina del pan viejo está pasando a la historia y cuando Internet amenaza con conseguir en muy pocos años la fusión de las cocinas regionales de todo el mundo, es más necesario reivindicar la cocina del pan practicándola, ofreciéndola a quienes nos visitan. Más aun en Castilla y León, tierras de pan llevar, granero de España y territorio histórico de la elaboración del mejor pan. De Castilla y León debe surgir la defensa y el sostenimiento de la cocina del pan viejo, de las sopas castellanas hervidas y, particularmente, de las sopas avahadas al horno tostadas y fundamentadas en las

reacciones de Maillard, de pardeamiento y caramelización, como el pan fermentado y el lechazo asado y entreasado.

Si recopilamos los múltiples usos y utilidades del pan viejo, de los restos de pan transformados por la sabiduría y la imaginación de nuestros antepasados, podemos distinguir dos tipos de usos en función de que el pan se utilice en la receta como ingrediente secundario o como producto principal y protagonista de la receta.

## **El pan como ingrediente secundario**

### **• PAN RALLADO**

- **Utilizado en la formación de costras en rebozados:**
    - En croquetas y empanados fritos de carnes o pescados
  - **Utilizado en la formación de costras en productos horneados:**
    - Espolvoreado sobre pasta o pescados al horno...
  - **Como aglutinante acompañando a huevos o/y leche:**
    - En albóndigas, hamburguesas, pasteles de carne o pescado
      - Rellenos, bola o pelota de carne o pescado (en cocidos y potajes)
    - Tortillas de pan con hierbas o/y verduras
  - **Como aislante:** espolvoreado de moldes
- 
- **MIGA REMOJADA (en caldo, leche, vino, grasa)**

- **Como espesante de salsas:** para trabar, ligar o engordar las salsas
- **Como aglutinante:** de rellenos, albóndigas, hamburguesas, morcillas.

- **PAN FRITO**

- **Como espesante de salsas:** machacado en mortero con otros ingredientes para trabar, ligar o engordar las salsas.
- **Picatostes:** acompañando a sopas, cremas y purés, ensaladas o acompañando al chocolate a la taza en “la merienda adulta del siglo XX”.

- **El Pan como producto principal**

- **LAS SOPAS**

- **Sopas líquidas calientes:**
  - Sopas castellanas de ajo, sopas de leche...
- **Sopas líquidas frías:**
  - Gazpacho andaluz, Ajoblanco...
- **Sopas espesas, cremas y mousses frías:**
  - Salmorejo...
- **Sopas espesas calientes:**
  - Galianos o gazpachos manchegos...
- **Sopas espesas o secas calientes**
  - **Sopas avahadas, costradas, tostadas, de rastrojo, de resgño:**
  - Sopas de ajo, de cebolla, de titos, de cocido, de verduras, de trucha, de congrio, de rape y langostinos...
  - Sopas de leche
- **LAS MIGAS**
  - **Migas de pastor**
  - **Migas canas**
- **PUDINES O PASTELES DE PAN**
  - **Salados y dulces**
- **TORRIJAS Y EMPAREDADOS**

- **Mojados en agua, leche, vinos, fritos o rebozados, de sabores salados y dulces.**
- **PAN FRITO**
  - **Picatostes con chocolate “a la taza”:** “La merienda adulta española del siglo XX”
- **PAN TOSTADO**
  - **Tostas saladas con aceite, ajo, tomate, quesos y diversos ingredientes**
  - **Tostas dulces con mermeladas, miel, chocolate...**

## **6. COCINA DEL PAN RECIENTE**

La utilización del pan reciente artesano y elaborado todos los días, del pan precocido y congelado y recién horneado y de toda la gran diversidad de panes especiales, masas y bollería salada que se utilizan como continente, soporte o acompañamiento de las comidas actuales, forman parte de la cocina tradicional y de las cocinas de fusión globalizada que podemos disfrutar en las comidas domésticas y en el canal HORECA.

El pan como acompañamiento de las comidas domésticas y de las comidas en restaurantes es el pan gastronómico por excelencia, el pan de calidad, el pan artesano en cualquiera de sus numerosas especialidades. Aunque siempre se ha considerado así al pan bregado, español o candeal, el pan “metido en harina” de Castilla y León por excelencia, de baja humedad (<30%) y envejecimiento lento, hoy es, desgraciadamente, el de más bajo consumo, quizá porque es más caro y tiene menos versatilidad de uso.

En el consumo doméstico, el pan artesano ha sido sustituido por la barra de flama o pistola, la barra rústica, la baguette y la chapata, panes franceses e italianos de miga blanda, humedad alta (35-39%), de menor peso y envejecimiento rápido, que admite una radical industrialización con múltiples aditivos, reduciendo los

tiempos de amasado y fermentación y permitiendo producir un pan mucho más barato y, lógicamente, de mucha peor calidad. Pero, desgraciadamente de una calidad a la que se han acostumbrado los consumidores urbanitas.

En el consumo en el canal HORECA, el pan artesano está siendo sustituido por panes especiales congelados de ración que tienen la gran ventaja que se van horneando a la demanda del número de clientes que llegan al restaurante o bar y la gran desventaja de su presentación caliente en la mesa. Un pan insano por definición por su miga incomible, que acepta de buen grado el consumidor por la diversidad de sus especialidades y presentaciones y su corteza crujiente.

El pan como continente y soporte fue siempre el fundamento de las comidas secundarias, improvisadas, rápidas, de viaje o de campo. Hoy en sus numerosas elaboraciones es el pan, en sus diversas masas horneadas, de la “fast food”, de las diversas formas de la comida basura, representada por hamburguesas, pizzas, perritos calientes, sandwich y pitas que nos han colonizado.

Pero también el pan de calidad, ha sido siempre y lo sigue siendo, continente y soporte de una excelente comida rápida tradicional española, representada por los bocadillos de siempre, el sopanvino, el pan con aceite, con aceite y tomate, el pan con chocolate, las tapas, tostas y canapés.

## **7. EPÍLOGO**

Los castellanos y leoneses no hemos sabido defender nunca nuestro patrimonio y tampoco hemos sabido defender nuestros productos agrarios. Estamos aprendiendo a vender nuestros alimentos y nuestra gastronomía, nuestras costumbres y nuestro patrimonio histórico, artístico, natural y cultural a través del constante avance del turismo. Acabamos de asumir: que la gastronomía es patrimonio y cultura y nos permite vender mucho mejor y más eficazmente, a través del turismo, nuestro territorio.

Por todo ello, reivindicar el origen de nuestro patrimonio gastronómico, nuestro recetario propio y genuino, promover su divulgación, su perfeccionamiento y su actualización, debe ser el objetivo prioritario de quienes formamos parte de la Academia Castellano y Leonesa de Gastronomía y Alimentación. Estas han sido las razones que me han alumbrado en la elección y redacción del presente discurso.

**Palencia, 2 de febrero de 2014, día de Las Candelas y festividad de La Virgen de la Calle, patrona de Palencia.**

He dicho.



## **BIBLIOGRAFÍA**

- BARRIGA, X. Recetas caseras con pan de ayer. Círculo de Lectores. 2011
- CAPEL, J.C. El pan nuestro. R&B Ediciones. 1996.
- CORDÓN, F. Cocinar hizo al hombre. Los 5 sentidos. Tusquets Editores. 1999.
- CUNQUEIRO, A. La cocina cristiana de Occidente. Los 5 Sentidos. Tusquets. 1999
- ESLAVA GALÁN, J. Tumbaollas y hambrientos. Círculo de lectores. 1998.
- Mc GEE, Harold. La cocina y los alimentos. Círculo de Lectores.2004.
- MURO, A. Diccionario culinario. Ediciones Poniente. 1982
- PLA, J. Lo que hemos comido. Ediciones Destino. 2005.
- SASTRE, E. y ROLLÁN, J.M. Del trigo al pan. Junta de Castilla y León. 2006
- TEJERA OSUNA, Inmaculada: El libro del pan; Madrid: Alianza editorial, 1993.
- VÁZQUEZ MONTALBÁN, M. Contra los gourmets. Grijalbo Mondadori. 1997.
- VÁZQUEZ MONTALBÁN, M. La cocina de la harina y el cordero. Carvalho Gastronómico. Ediciones B. 2002.
- VILLAMARTÍN, B. Pan viejo, comida de sabios. Libros de Allende. 2002

DISCURSO DE CONTESTACIÓN A CARGO DE

**D. SANTIAGO DE CASTRO ALFAGEME**

SECRETARIO DE LA ACADEMIA CASTELLANA Y  
LEONESA DE GASTRONOMÍA Y ALIMENTACIÓN

Ilmo Sr Presidente  
Sras y Sres Académicos:

Es para mí un honor y, a la vez, una responsabilidad escribir y leer este primer discurso de contestación, en representación de la Academia.

Discurso de contestación que estructuro en dos apartados: uno, el primero, para presentar brevemente a nuestro primer Académico de número y su prolífica trayectoria gastronómica y profesional, en la cual no me detendré porque es de todos conocida y porque me preocupa más la esencia, el perfil de Fernando como persona porque será esa esencia o ese perfil el que sin duda animará sus actuaciones futuras; otro, el segundo, en el que, con el permiso de Fernando y de los demás académicos, planteo unas pocas reflexiones surgidas de la lectura del Discurso de Fernando.

Fernando Franco Jubete nació en Palencia, se siente palentino, presentándose como palentino “de pura cepa” y es Ingeniero Agrónomo de profesión. Profesión que sin duda le ha acercado y le ha introducido en la alimentación y en la gastronomía, sobre todo a partir de la implantación de la titulación

de Licenciado en Enología en la Escuela de Ingenierías Agrarias de Palencia.

Su vida y su profesión están marcadas por su amor a la tierra, al igual que su faceta gastronómica, con un profundo conocimiento de la gastronomía palentina en el marco de la gastronomía de Castilla y León y de la gastronomía mundial. A destacar su interés por la gastronomía basada en los productos agroalimentarios de la zona, comarca o provincia, sin cerrar las puertas a la innovación con nuevos productos que se puedan cultivar o producir en el entorno. Fernando continúa fiel a esta filosofía, que ya anunciaría en su tesis doctoral, al dedicarla al cultivo del titarro, cultivo humilde y sencillo, como una potencial alternativa para reducir el monocultivo cerealista en Castilla y León.

Asiduo escritor en las páginas gastronómicas del periódico Carrión y en sus numerosos libros, sus trabajos en la Guía Gourmetour, su Guía Gastronómica de Palencia y su constante divulgación de Alimentos de Palencia hacen de Fernando un referente de la gastronomía palentina y en la gastronomía de Castilla y León y es un merecido Académico de Número de esta novel Academia Castellana y Leonesa de Gastronomía y Alimentación. Mi enhorabuena al Académico y a la Academia.

El discurso de Fernando es una apología de la sopa castellana y del pan candeal.

La sopa castellana tiene algunas pequeñas variantes en la región como son la incorporación de jamón curado, huevo hilado, truchas, setas de San Jorge, etc. En la sopa castellana sus ingredientes se equilibran, para cumplir la máxima de que *“los platos deben ser el resultado de la aportación de cada uno de los ingredientes que los integran”*, y se elabora contando con materias primas de calidad; pero ¿Cuál es el pan de mejor calidad?, de mejor calidad gastronómica se entiende.

Para conseguir pan de mejor calidad es recomendado utilizar la llamada **harina de fuerza**, que es una harina con una mayor proporción de proteína, elaborada a partir de trigo de fuerza, y se denomina así precisamente porque su mayor contenido en almidón hace que el amasado, estirado y refinado de la masa sea más costoso, por lo que hay que aplicar más fuerza durante el amasado. La principal ventaja de este mayor contenido en gluten es que conseguimos panes más esponjosos y de miga más tierna, que además suben más durante el fermentado y posterior horneado. Esto se debe a un proceso químico sencillo, responsable de la fermentación de la masa. Además si el proceso de fermentación es lento favorecerá la aparición de las

características organolépticas propias del pan. Las fermentaciones rápidas impiden que la masa adquiera sabores, aromas, texturas... las bacterias no tienen tiempo para lograr que se descompongan los almidones. “Una fermentación lenta es básica, la clave para un buen pan”. Uno de los trigos de fuerza antes cultivados en la Meseta Norte es el candeal, desplazado desde hace décadas por otras variedades de trigo más productivas.

Como ya apunta Fernando las costumbres y los hábitos de vida han cambiado mucho en los últimos años. Podemos decir que la cocina del pan se ha trasladado a los obradores de panadería y así encontramos en el mercado infinidad de variedades de pan: la chapata de aceitunas, beicon y nueces; el pan de chocolate negro con naranja confitada; el **pan de vino tinto (con la miga de color ligeramente rosado); el pan integral con avena y semillas de hinojo;** el pan de queso; el panecillo de cebolla; los **panes tradicionales de la India (pan ácimo, sin levadura), como *parathas* de brécol o como el pan *naan* con yogurt y ajo y el pan de garbanzos con especias de la India, *Missi Roti*, que se cocina a la plancha y se sirven templadas como aperitivo;** el pan de espelta; el **pan de maíz portugués, *la broa*;** el **pan de avena a la antigua y un largo etcétera que vienen a enriquecer la gastronomía. La recuperación de panes elaborados en la antigüedad es otra iniciativa,**

**llamándome la atención el pan medieval** (*The Medieval Cookbook*, de Maggie Black, publicado por British Museum Press).

El discurso académico que hemos escuchado reivindica poner en valor el pan candeal y las sopas castellanas. Se puede incorporar el pan candeal en preparaciones culinarias tan habituales hoy día como las hamburguesas y los bocadillos. Algunos cocineros ya han innovado en ese elemento evocador de la niñez, como por ejemplo, los hermanos Roca con sus panes brioche con fascinantes rellenos como rabo de buey al vino, escalibada y queso de cabra o anguila en teriyaki; o los bocadillos de perdiz escabechada o la idea de Fastvinic de trasladar una calçotada al formato de bocadillo.

Seguramente se puede poner en valor el pan mediante sellos de calidad. En Castilla y León contamos con la Marca de Garantía “Pan de Valladolid”, la torta de Aranda y, relacionado con la elaboración del pan, la Marca de Garantía Harina Tradicional Zamorana. Se necesitan sellos de calidad que defiendan y promocionen el pan tradicional y, porque no, el pan candeal o la sopa castellana.

He dicho