

Antonio Muñiz Sánchez.

Alimentarse y comer es la más primaria necesidad que la naturaleza nos ha impuesto, la inteligencia del hombre fue capaz de modificar la forma natural de hacerlo, evolucionando y preparando los alimentos de las más variadas maneras, llegando a confeccionar la cantidad de guisos y preparados que actualmente poseemos.

El acto de comer ha constituido una de las más representativas formas de unirse familiarmente en las mismas órdenes religiosas, el refectorio es una de las más importantes piezas, y su asistencia al mismo, inexcusable. No digamos lo solemne y ritual que era el cabeza de familia presidiendo la mesa y bendiciendo los «dones que hemos recibido de vuestra largueza».

Reunida la familia alrededor de la mesa o al calor de una lumbre, en el «hogar era un simpático cuadro de armonía, felicidad y amor, en un acto tan sencillo como el comer, pero cargado de una enorme fuerza aglutinante. Extremadura, región agrícola por excelencia, ha conservado, con religioso afán las tradiciones y costumbres que nos fueron legadas por nuestros antepasados, entre las que son destacadas los platos típicos y las diversas formas de prepararlos. Como región interior, la pesca nos es preponderante; como agrícola, los platos sencillos y pastoriles, son frecuentes; ello sin excluir los sabrosos asados o fritos, comunes a todas las regiones españolas, pero nos limitaremos a los más representativos.

Sea el primero el cocido extremeño: Es una derivación de la «olla podrida» cuya principal diferencia fue el añadido de legumbres, especialmente garbanzos. Podríamos definirlo como «vianda preparada con carne, tocino, chorizo y legumbres, todo lo cual se cuece y sazona juntos».

El gran aperitivo del cocido es su sopa, que se prepara extrayendo el sabroso caldo del cocido, para tomarlo aparte. Varias formas hay de consumirlo primera, tomándolo según se extrae, en forma de consomé; segundo, haciéndolo hervir

aparte, añadiendo pastas, tales como fideo... etc. y dándolo un breve punto de cocción; y finalmente, y esta es la forma más clásica, calando dicho caldo en las rebanadas de pan, previamente cortadas en finas lonchas, para que empape bien cosa de unos minutos, ya si

excede de tiempo, se convertiría en una pasta.«*Ufrasia, vélas calando c'a sonao el din din*» Se refiere a la campana de coro que en Guadalupe, a las doce solares sonaba para llamar a los religiosos, y avisaba a los guadalupenses que ya era la hora del «yantar».

La legumbre típica del cocido es el garbanzo, que entra exclusivamente, (aunque también admite alguna patata), ya que las mezclas con arroz, judías, verdura, etc. son más propias del potaje.

Esto no quita, para que bien aparte o juntamente, se cueza verdura, berzas, calabaza, etc. para suavizar un tanto el enérgico del representativo plato extremeño. Finalmente viene la «cecina» como genéricamente se denomina al conglomerado de carne, tocino, chorizo, jamón, etc. y que se empringaba en rebanadas de pan. Algunos cabezas de familia, a los que cariñosamente recuerdo, tomaban este acto como un sagrado rito jurisdiccional. Extremadura ha sido y es una fuente inagotable de valores humanos, de virtudes excelsas.

Se me olvidaba decir que la sopa puede ser normal cuando no lleva aditamento alguno y entonces tenía un color amarillo; y si tiene chorizo, su grasa la confiere un atrayente color rojo, que despide un olor fragante.

También debo decir que la sopa, una vez calada puede añadirse un poco de «pellejerna» hierba buena y consumirse con la ayuda de aceitunas, cebollas, pimientos. etc.

La ventaja del cocido es que él solo se hace; no necesita la presencia constante de la cocinera; no hay que estar mirándole y meneándole, añadir ahora esto y luego lo otro. Así que a la categoría de plato fuerte, une la ventaja de lo práctico.

La sopa de ajo es también otro plato, famoso por la sencillez y rapidez de su hechura y lo económico de su coste.

La primera base para una buena sopa de ajo, es tener buen aceite. En una cazuela o sartén se pone el aceite a calentar y se echan los dientes de ajo y el pimentón; se rehoga lentamente dándole vueltas para que se haga por igual; se le agrega el agua fría; se sazona de sal y se deja cocer muy despacio unos cinco minutos. Se calan las sopas, que como siempre, deben estar finamente cortadas, y se deja reposar unos minutos.

Esta es la forma clásica de prepararlas, al menos, en Extremadura. Admite tropezones de carne frita, pedazos de huevo cocido, también un huevo escalfado... etc. pero ya digo, esto son filigranas que se apartan un poco de las verdaderas y sencillas sopas de ajo.

El famoso «ajo cano» tan común en los pastores de nuestra tierra y que tan gran solución presta a su problema de manutención, no es otra cosa que la sopa de ajo con dos variantes; primera se fríen unas rebanadas de pan o «pringadas» para adornar la sopa de pan; segundo, el añadido de agua se cambia por leche, lo cual las convierte en doblemente atrayentes y nutritivas. Dejando aparte su mayor valor alimenticio ¿será que muchas veces los pastores encuentran más a mano, la leche que el agua? Todo un tratado de filosofía natural.

Las migas es también otro plato suculento y característico extremeño. El pan debe ser «sentado», quiere decirse que no debe ser tierno, ya que así no se presta a ser cortado en finos trozos. Conque sea del día anterior es suficiente. Varias cucharadas de aceite, algunos dientes de ajo, pimiento, algo de pimentón y una buena cantidad de tocino, son los fundamentales ingredientes. Se fríen los dientes de ajo, se le añade el pimentón y posteriormente el agua; inmediatamente se echa el pan, removiéndolo con una paleta, hasta que alcance el punto debido, que se notará, cuando las migas estén sueltas y doradas.

En la zona de Badajoz, el tocino, muy picado, se entremezcla con el pan, confundiéndolo con las migas, lo que le proporcionará agradable sabor.

Sin embargo en Cáceres, las migas se rehogan sin el tocino, que en pedazos relativamente gruesos, se fríen antes, apartándolos después, para en forma de «torreznos» comerlos como aperitivo con las migas.

A mitad de plato, especialmente en las zonas pastoriles, se rematan añadiéndole una cantidad de leche caliente, lo cual multiplica su valor y ayuda a comerlas con más facilidad.

La cocina extremeña se sienta sobre los pilares de tres monasterios famosos: Alcántara, Yuste y Guadalupe; la cocina monacal, pacientemente, día a día, año tras año, fue añadiendo fórmulas y recogiendo experiencias, que fueron la base de la gastronomía regional.

Hasta ahora, los anteriores platos calientes, son propios del invierno: existe otro, de tipo refrescante, más propio del verano. Nos referimos, sin duda, al gazpacho; en Badajoz se hace de la siguiente manera: Se frota el interior del mortero con unos dientes de ajo, machacándolo luego con un puñado de sal y agregando un buen migajo de pan. Se añaden tomates crudos y pimientos. Cuando todo está bien majado, se echa el aceite, a pequeños chorros, batiéndolo bien, para que ligue la mezcla. Conseguido esto, se echa la suficiente agua fría. El aderezo se completa con algo de vinagre y se migan pedazos de pan no tiernos y rodajas de pepino.

En Cáceres, el gazpacho se hace así: Se machaca el ajo con el mortero (en algunos lugares, además se le echa poleo) a continuación se depositan en un recipiente aceite, algo de vinagre, una miga de pan desmenuzada y una yema de huevo cocido, todo ello se bate bien, agregando agua fría poco a poco. Se pica un poco de cebolla, tomate, la clara del huevo cocido, pepino, un poco de pimiento verde y pequeños trozos de pan.

Refiriéndonos a Guadalupe, son proverbiales los platos de la matanza, tales como la «probadura» o masa fresca de chorizo, tan succulenta como indigesta, o la «cachuela» hecha para aprovechar el hígado fresco del cerdo y suavizada con miga de pan, qué es una delicia saborearlo.

En cuanto a dulces, el bizcocho, a base de harina y huevo, para mojar en chocolate o café, o bien se puede comer solo, por lo magnífico de su sabor: lo mismo digamos de las magdalenas, las perrunillas, cargadas de aceite o manteca, resultan un manjar que debe tomarse «en seco». El muégado o bizcocho alto, amorosamente unido con miel, es por su alto porte y exquisito sabor, golosina propia de las grandes ocasiones.

Existen también platos propios de determinadas localidades, como son: gallo a la manera de Hervás, lagarto a la plasentina, faisán alcantarino, pastel de perdices coriano, huevos emeritenses, capón asado a lo Almendralejo, bizcocho borracho de Cáceres, ajioli zoritano, buñuelos alianos, caldereta pastoril navezueleña, carne encebollada de Jerte, chorizos dombenitenses, menestra trujillana, puchero cañamero, farinatos de Gata y patas de cordero torrejoneras. No he hablado de los platos derivados del cerdo, porque esto sería imposible; baste recordar que la cocina extremeña tuvo como base los más ricos alimentos que del mismo proceden; acaso no haya ninguna otra región de España, donde pueda

evocarse un ambiente gastronómico de tal intensidad, creador de una tradición que todavía perdura.

Lo único que ha faltado en esta excursión, es que la lectura de cosas tan ricas y sabrosas, en vez de entrarnos por los ojos, hubiera sido por la boca, como era menester.