



# REINAS DEL PUCHERO

## Recetas de lujo para el Año Internacional de las Legumbres

Con el lema “Semillas nutritivas para un futuro sostenible”, la ONU ha declarado el 2016 como el Año Internacional de las Legumbres. Este ingrediente principal de guisos y pucheros del recetario tradicional, como el cocido madrileño, el pote gallego, la fabada y la olla podrida, también se presta a recetas imaginativas.

TEXTO y FOTOGRAFÍA: **Tayo Acuña**

Las legumbres nunca faltan en nuestras cocinas. Platos baratos y fáciles de preparar, solo se necesita tiempo, legumbre seca, agua, sal, un chorrito de aceite y puedes añadir lo que tengas en la nevera: verduras, productos de la matanza, carne, marisco, pescado en salazón, hierbas... todo vale. Se cultivan diferentes variedades por toda la geografía española, pero son pocas las que llevan la etiqueta de calidad reconocida con una IGP (Indicación Geográfica Protegida) propia y algunas están en Castilla y León: alubias del Barco de Ávila, lentejas de la Armuña, los garbanzos de Fuentesauco y Pedrosillo... Las legumbres han dejado de ser la *hermana pobre* del recetario tradicional y ahora es un ingrediente muy valorado, nutritivo y saludable. Las leguminosas son

unas plantas que tienen la propiedad de fijar nitrógeno en el suelo, por eso se rotan los cultivos de leguminosas y cereales, es decir, un año se plantan leguminosas y al siguiente cereal. Es una agricultura sostenible que no necesita abonos químicos.

La lenteja de la Armuña, para muchos la mejor del mundo, pertenece a la familia de las leguminosas, especie *Lens Culinaris* y variedad Rubia de la Armuña. El clima y la calidad del suelo condiciona que sea más rica en proteínas, fibra, hierro y, sobre todo, calcio. Son de un tamaño mediano, de color verde o jaspeado, y una vez cocidas tienen una textura fina y una piel inapreciable. Se producen en la comarca de la Armuña, al noroeste de Salamanca. La siembra es en octubre y la recogida a fina-



MATERIA PRIMA.  
Lentejas de la comarca de la Armuña (Salamanca) y judiones del Barco de Ávila, dos ingredientes estrella de esta ruta gastronómica.



## El Alquimista

### Manitas deshuesadas con vinagreta de lentejas

Guisar las manitas de cerdo ibérico. Deshuesar y meter en un molde. Cortar en rebanadas de 2 cm y pasar por la plancha. Adornar con dos langostinos tigre y salsear con una vinagreta de lentejas.

[www.elalquimista.es](http://www.elalquimista.es)

## OroViejo.

### Lentejas con pulpo a la brasa

Estofar las lentejas con verduras (cebolla, zanahoria y ajo). Emplatar las lentejas con las verduras, chorizo a la plancha y pulpo asado en horno de leña. Decorarla con unas gotas de aceite con pimentón.

[www.restauranteoroviejo.es](http://www.restauranteoroviejo.es)

## Rivas

### Lentejas en escabeche con atún escabechado

Cocer las lentejas con ajo y cebolla. Cuando estén al dente, escurrir y añadir un escabeche ligero con aceite de la zona y vinagre de Jerez. Se presenta en plato hondo, templado, con caldo y un trozo de atún escabechado en su cocina.

[www.restauranterivas.com](http://www.restauranterivas.com)

## La Mira de Gredos

### Blanca Riñón con sus sacramentos

Cocer por un lado las alubias con agua y verduras y por otro lado la oreja de cerdo ibérico durante dos horas para que quede melosa. Añadir a las alubias la chistorra, la oreja y una guindilla encurtida.

[www.lamiradegredos.com](http://www.lamiradegredos.com)

## El Milano Real

### Hummus de alubias con panceta

Es un hummus tradicional que en vez de garbanzos lleva judías blanca riñón. Además, lleva cilantro y un poco del caldo del estofado tradicional de alubias que trae los recuerdos de los guisos de siempre.

[www.elmilanoreal.com](http://www.elmilanoreal.com)

## Parador de Gredos

### Blanca Riñón con chorizo

Cocer las alubias con ajo y cebolla durante una hora y 20 minutos. Añadir pimentón, chorizo y oreja de cerdo ya cocida. Dejar unos minutos a fuego suave y emplatar.

[www.parador.es](http://www.parador.es)

## Receta VIAJAR

### Ensalada de lentejas

Cocer las lentejas en agua con una cucharada de miso, han de quedar al dente. Mezclar con unas verduras encurtidas (zanahoria, apio y cebolleta) y aliñar con una vinagreta de mostaza.

[www.revistaviajar.es](http://www.revistaviajar.es)

### CON VISTAS A LA SIERRA.

Además de la excelente materia prima, los restaurantes de Ávila de esta ruta gozan de excelentes vistas a la sierra de Gredos. En la imagen, terraza del Parador de Gredos.



→ les de junio/julio. Amparadas con el sello de la IGP, siguen unos rigurosos controles de calidad. Nunca se venden a granel y van envasadas en saquitos de tela con el sello de la IGP.

Igual que en las lentejas, la calidad de las judías del Barco de Ávila está determinada por el clima y la composición de los suelos. Se cultivan en pequeñas huertas cercanas a los núcleos urbanos, entre los 600 y 1.200 metros de altitud, en la cara norte de la Sierra de Gredos, entre Barco y Piedrahita, donde hay un clima continental de inviernos largos y muy fríos. Dentro de la especie *Pasealas vulgaris*, hay siete variedades de judías del Barco. Las más conocidas son la blanca riñón (la preferida de los cocineros) y el judián, pero además están la planchada, blanca redonda, arrocina, morada larga y morada redonda, algunas de ellas con una presencia casi testimonial. Siempre se venden envasadas en saquitos de tela con la contraetiqueta numerada del Consejo Regulador.

En **El Alquimista**, César Niño hace una cocina muy sencilla, sincera y sin artificios, con influencias de todos los lugares por los que ha pasado pero con los ingredientes de la zona. Tiene muy claro que lo suyo

es jugar un poco con las cocciones, aligerar las grasas y llevar la cocina al momento actual. Tiene platos que son un homenaje a la cocina charra, como su versión del limón serrano, donde sustituye el cerdo por salmón marinado. Platos sabrosos como las manitas con vinagreta de lentejas, alubias con plancton y berberechos... Una decoración industrial y moderna, un buen servicio de sala bajo la atenta mirada de Sandra y los vinos de la zona garantizan una deliciosa velada.

**Oro Viejo** es una apuesta diferente. La mitad del local es un gastrobar con tapas modernas hechas con los productos de la zona y algunos toques orientales y la otra mitad es un restaurante donde lleva la filosofía de la tapa al plato. Héctor Carabias mantiene un trato directo con los agricultores y ganaderos de la zona. *"Hay que mantener la biodiversidad, es nuestra cultura y nuestro patrimonio gastronómico"*, dice. Tapas como el tartar de tomate con boquerón ahumado, el salmón con velo de pepino, la tapa de tuétano asado en horno de leña. En la carta hay tres estrellas indiscutibles: la ternera de La Valmuza, el pulpo y el horno de leña. Un lugar que hay que conocer y saborear.



### César Niño y Sandra Martín

#### El Alquimista

Juntos buscan, estudian, prueban y crean platos llenos de sabor con el único fin de que sus clientes disfruten.



### Héctor Carabias

#### Oro Viejo

Un hombre lleno de vitalidad e ilusión, con una cocina valiente y transgresora, llena de matices, texturas y guardiana de los sabores de su tierra.



### José Manuel Rivas

#### Rivas

Los años de experiencia y continuo buen hacer le dan el poso y la tranquilidad de las cosas bien hechas. Se siente satisfecho con su cocina.



### César Hinojal

#### La Mira de Gredos

Sentido y sensibilidad definen a este cocinero. Unidos a las enseñanzas de una extraordinaria cocinera dan como resultado una cocina 10.



### Roberto García

#### El Milano Real

Buenas ideas, buen producto y buena técnica dan como resultado una cocina muy personal, de sabores muy intensos y sutiles matices.



### Guillermo Blázquez

#### Parador de Gredos

Está feliz con la cocina que le ha tocado hacer, sabe que juega con un buen producto y su gran preocupación es sacarle todo su sabor.

En **Rivas**, José Manuel trabaja un recetario clásico evolucionado, las recetas de sus antepasados pulidas y transformadas. La legumbres están en la carta todo el año. Las judías van siempre en caliente mientras que garbanzos y lentejas pueden salir calientes, templadas o frías, según la estación y los ingredientes del plato. El dice que lo tiene fácil porque los productos de la zona son de una calidad extraordinaria, pero tan importante como el producto es *"el buen hacer"* y él lo tiene. Para acompañar están los vinos de la zona, con dos DO (Salamanca y los Arribes), y el pan bregado de harina candeal. Un lugar que no defrauda.

Cambiando de provincia y de legumbre nos vamos a Ávila, a **La Mira de Gredos**, donde César Hinojal hace una cocina de temporada y buenos ingredientes, lema de la casa desde que la fundaran sus padres hace 40 años. Recuerda los consejos de su madre: *"Con un buen producto tu plato siempre será único"*. Y lo consigue trabajando con agricultores ecológicos y ganaderos de la zona. Los pescados los trae de Galicia. Y en los postres da rienda suelta a su creatividad. Su sueño es tener una carta con 15 ó 20 postres espectaculares. Un servicio atento y fami-

liar a cargo de su hermano Luis, un buen vino y unas vistas increíbles a la sierra hacen que este restaurante sea parada obligada en esta ruta.

Muy cerca está **El Milano Real**, con buenas vistas al circo de Gredos y mejor comida. La cocina de Roberto García lleva los ingredientes de la zona con unas elaboraciones originales y diferentes. Combinaciones valientes que saben muy bien, como una ensalada de chipirones al teriyaki con ali-oli de azafrán y vinagreta de encurtidos, alcachofas confitadas con PX y foie o un atún marinado con helado de wasabi. El es el responsable de las sorprendentes y sabrosas hamburguesas de Drakar, su negocio familiar. Tan recomendable es su comida como su bodega, en la que destacan los Vega Sicilia y los Tokay de los postres.

**El Parador de Gredos** está en un lugar privilegiado y se puede disfrutar con la gastronomía local. Para Guillermo Blázquez, las judías del Barco no tienen secretos, es una de las estrellas de la casa y está presente en su cocina todo el año: en primavera, los judiones con boletus; en verano, la blanca riñón en ensalada; en otoño, la pinta con arroz, y en invierno, la blanca riñón con su matanza.