

Gastronomía de la España Verde

GALICIA

Como en todo el norte español, la fiesta en Galicia es inseparable del buen comer. Cada pueblo y producto, casi cada receta, tienen su exaltación festiva, su homenaje feriado. De esta exuberante tierra se dice que, más que una cocina, tiene una despensa.

- ❑ **Cocidos** (caldo, lacón con grelos, cocido gallego)
- ❑ **Empanadas** (con los compangos más imaginativos)
- ❑ **Pescados** (todos los del mar, mientras se pueda, y otros de río, como salomnes, anguilas, sábalos, lampreas)
- ❑ **Mariscos** (moluscos, como las almejas, mejillones, vieiras, zamburriñas, ostras, pulpo; crustáceos, como los percebes, camarones, bogavantes, nécoras, centollas)
- ❑ **Quesos** (el de "tetilla" ha de sorprendernos)
- ❑ **Postres** ("filloas", parecidas a los frixuelos astur-cántabros y crepes franceses)
- ❑ **Bebidas** (vinos con denominación de origen Rías Baixas, Ribeiro, Ribeira Sacra o Valdeorras, así como aguardiente de orujo y su "queimada")



CANTABRIA

No hay duda alguna sobre la excepcionalidad de la cocina montañesa.

- ❑ **Cocidos** (montañés de alubias, lebaniego de garbanzos)
- ❑ **Embutidos** (boronos, chanfaina)
- ❑ **Carnes** (de caza mayor y del vacuno autóctono "tudanco")
- ❑ **Pescados** (pastel de cabracho, besugo en Castro, "marmite" de Laredo, "sorroputún" en San Vicente de la Barquera)
- ❑ **Quesos** (picón de Tresviso, ahumado de Aliva, "quesuco" fresco de Espinama, cabuérnigos)
- ❑ **Dulces** (sobaos y quesadas pasiegas, friselos, merdosos, corbatas de Unquera, pantortillas de Reinosa, sacristanes de Liérganes)
- ❑ **Aguardientes** (orujo y tostadillo)



ASTURIAS

Una de las memorables y "monumentales" aportaciones de la cultura asturiana.

- ❑ **Cocidos** (potes, fabadas, desarme ovetense, pote)
- ❑ **Pescados** (sardinas, bonito y su ventresca, rape o "pixín", besugo a la espalda, calderetas, merluza, truchas y salmones)
- ❑ **Quesos** ("cabrales", "gamonedo", de "afuega'l pitu")
- ❑ **Postres** (castañas, frixuelos, arroz con leche, "casadielles")
- ❑ **Dulces** (marañuelas de Luanco y Candás, carajitos del profesor en Salas, carbayones en Oviedo, charlota de Gijón)
- ❑ **Bebidas** (la sidra, que es sagrada y, por tanto, natural).

Y, para todo ello, están los chigres y las espichas.

El ingenio asturiano tiene bastante que ver con los jugos gástricos: "La muyer y la sardina, cuanto más piquiñina más sabrosina", o "Con fabes v sidrina. nun fai falta aasolina"

PAÍS VASCO

Ante todo, un consejo: si un amigo vasco le invita a su "sociedad gastronómica" (en Bizkaia se dice "txoko"), no lo dude un momento. Acepte, porque será glorioso.

A falta de tan buenos amigos, practique usted la deliciosa costumbre del "txikiteo", una especie de tapeo que propició la llamada "cocina en miniatura", es decir, los "pintxos" y las "caxuelitas". Y viva, por dios, que son dos días.

- ❑ **Sopas y entrantes** (porrusalda, pasteles, pudings y revueltos)
- ❑ **Guisos** (alubias rojas en Gernika o Tolosa, habas en Álava, pisto en Bilbao, menestras; marmitako)
- ❑ **Carnes** (de vacuno pirenaico en Bizkaia y en Gipuzkoa, de cordero en Álava)
- ❑ **Pescados** (de todas las maneras, a cualquier hora: merluza, besugo, bonito, bacalao; sardinas, anchoas, chipirones, angulas)
- ❑ **Postres** (queso de Idiazábal, cuajadas; manzanas asadas y en compota)
- ❑ **Bebidas** (el vino "txakolí", joven, refrescante y algo ácido; los excepcionales vinos de la rioja alavesa; la sidra y el pacharán)