

COCINA DE CASTILLA Y LEÓN



Productos típicos de la provincia de León

Comunidad autónoma: **Castilla y León**



Castilla y León es la mayor de las comunidades autónomas españolas. Está formada por nueve provincias que comparten gustos y sabores, pero que conservan su propia personalidad. Una personalidad de enorme riqueza histórica y artística que, gastronómicamente, se incluye, junto a Extremadura y Castilla-La Mancha, en la "España del Asado". Sin duda, la faceta más conocida de la comida de Castilla y León es la de los asados de cochinitos y corderos.

Los asados son principales estándares de la cocina regional, pero no son los únicos. También hay que tener en cuenta otros muchos platos, elaborados con todas las clases de productos gastronómicos que enriquecen su cocina, le dan personalidad y merecen ser conocidos y disfrutados.

En Castilla y León la gastronomía es objeto de culto. No hay más que estar presente en algunas de las jornadas que se dedican al cordero, al cerdo, a la caza, las setas, tomar parte en el ancestral rito de la matanza, o acudir a la Semana Internacional de la Trucha, por citar algunos ejemplos. Incluso en la literatura se han hecho numerosas apreciaciones a la cocina de la zona, y ya en el Cantar de Mio Cid se ponían de manifiesto las virtudes culinarias castellano-leonesas.

En Castilla, se prepara con tanto esmero la carne de cordero, liebre, conejo, perdiz, o cerdo, como unas migas, truchas o escabeches. Este mismo se muestra también en los dulces, que en ocasiones son tradicionales elaboraciones propias de los antiguos monasterios y conventos, de los que con frecuencia reciben el nombre: lazos de San Guillermo, yemas de Santa Teresa, toscas de la Virgen, bizcochos de San Lorenzo, virutas de San José... que muchas veces calman el hambre y son provisión de los peregrinos que hacen el Camino de Santiago.

Comida caliente para tierras frías

Las sopas, ligeras, densas y sustanciosas, como la sopa de ajo, que mejora cuando se le escalfa un huevo; la de trucha, típica de las tierras del Órbigo de León; o la zamorana, que añade a la tradicional de ajo, tomates maduros y guindillas picantes, son un excelente medio de combatir el frío.

En ningún sitio de España se produce tal cantidad y variedad de legumbres: alubias blancas, pintas, rojas y negras, garbanzos castellanos y pedrosillanos, lentejas variadas, entre las que destacan las de la Armuña, protegida por Denominación de Origen. Con ellas se hacen excelentes platos, generalmente enriquecidos con carne de aves y productos de matanza. Merece destacarse el cocido Maragato, tanto por su particularidad de alterar el orden de los platos como por la composición y el cuidado con que se elabora.

Las truchas de León y Zamora tienen fama de ser las mejores de España. Aunque no muy grandes, porque las aguas frías no facilitan su desarrollo, sus músculos desarrollados le dan a este pez un excelente sabor.

Embutidos y jamones

El botillo es un emblema en León. Se compone de espinazo, costillar y rabo de cerdo, y abundante carne adyacente; se embute en el estómago del cerdo y se consume cocido y con patatas en un ritual de exaltación del producto. Chorizo picante y cecina son los entrantes que le preceden y según dice la tradición, a los que lo han comido alguna vez "todo se les vuelve suspirar por la golosina".

Los embutidos y el jamón de Guijuelo y Ladrada, en Salamanca, la morcilla de Burgos, el farinato de Ciudad Rodrigo (Salamanca); las salchichas de Zaratán (Valladolid) y los chorizos de Villarcayo (Burgos) y Cantimpalos (Segovia) son un muestrario de la diversidad de productos del cerdo, que tradicionalmente fueron la principal fuente de proteínas de esta extensa región. El jamón y el embutido de Guijuelo (de cerdo ibérico puro de bellota) es comparable al mejor Jabugo de Huelva o de Extremadura.

Castilla es tierra de palomares, que se dejan notar en el paisaje y la gastronomía. Los pichones, rellenos de boletus, asados solos o con una reducción de vino tinto, alternan con las perdices, que a la segoviana resultan excelentes, con las codornices albardadas.

Empanadas de influencia gallega en El Bierzo, homazos recios en Ávila, Segovia y Salamanca, son comida campera con raíces, pero hoy se han convertido en platos de celebración que por su calidad merecen el ascenso gastronómico.

Vinos

Los vinos castellano-leoneses adscritos a Denominación de Origen son los Cigales, Bierzo, Ribera del Duero, Rueda y Toro. El vino rosado es el rey dentro de la variedad Cigales, mientras que los Bierzo y Ribera del Duero son mayoritariamente tintos de intenso color de rubí y guinda, los Rueda, blancos de color amarillo paja con tonos acerado verdosos o dorados, jóvenes en general. Los vinos de D.O. Toro son tintos muy afrutados. Ribera del Duero es una de las mejores comarcas vinícolas del mundo, con el mítico Vega Sicilia a la cabeza.

Restaurantes

Algunos lugares donde el viajero puede disfrutar del auténtico sabor castellano-leonés podrían ser: restaurante El Almacén en Ávila; Restaurante Landa Palace, en las afueras de Burgos, donde triunfa la cocina del lugar, Casa Ojeda o el Mesón de la Villa en el mismo Burgos; Paco Rubio o el restaurante Vivaldi en León; Casa Damián en Palencia; Chez Víctor en Salamanca; Duque, El Mesón de Cándido, Jose María o La Concepción todos ellos en la ciudad de Segovia, y Codex Calixtinus en la localidad de Pedraza (Segovia); podrá disfrutar de la excelente cocina y participar en las famosas jornadas de la matanza del restaurante Virrey Palafox en El Burgo de Osma (Soria); los restaurantes Fátima, María, el Mesón Panero o La Criolla en Valladolid; el restaurante El Ermitaño en Zamora. Todos ellos distinguidos con un sol o recomendación en la guía Campsa, o un largo etcétera de lugares en los que la comida castellana embrujará a todo aquel que se decida a probarla.

PRODUCTOS PRINCIPALES



Carne de Ávila

Judías del barco de Ávila
Jamón Guijuelo
Queso de Burgos

[Ver todos](#)

RECETAS DE LA REGIÓN



Cochinillo asado

Cocido maragato
Patatas a la importancia

[Ver todas](#)

Valladolid, tierra de buen vino



Menú de asados en España



Salamanca: Delicias para el paladar y mercadillos



CyL Gastronomía



CyL Gastronomía

1 comentario

Ordenar por: **Lo más reciente**

Añade un comentario...

**Alain Sanchez** · Université Lumière Lyon 2

SALAMANCA recuerdos, recuerdos

Me gusta · Responder · 1 · 2 de julio de 2015 19:24

Facebook Comments Plugin