



Alimento de los alimentos

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR

Alimento de los alimentos; alimento primigenio; alimento por antonomasia. El pan nuestro de cada día del Evangelio de Lucas, que se ruega cotidianamente a la deidad; pan que es poesía, comunión de espigas y gracia de rosas; pan esencial durante siglos y hasta hace poco, que quizá por arte de la progresiva y generalizada urbanización se ha ido apartando de los papeles protagonistas. El imaginario popular le ha colgado el sambenito de que engorda y la restauración lo ningunea como elemento secundario en la mesa, pero aun así y con todo, la enorme variedad de panes que respuntean el territorio español y una nueva conciencia gourmand ponen al pan en la primera línea de fuego de una renovación coherente de los usos y costumbres de boca.

SINÓNIMO DE ALIMENTO Y MEDICINA MEDIEVAL

Durante la larga Edad Media española, un periodo que media entre el siglo VIII y las postrimerías del XV, se hizo pan de muchos

cereales. Aunque las preferencias fueron siempre, y por este orden, trigo, centeno, avena y cebada, también se panificaron el alforfón (también llamado trigo negro o sarraceno), el arroz, la espelta, el mijo, las lentejas, las almortas, el panizo, las habas, los garbanzos y distintas mezclas, sobre todo de trigo y cebada, o trigo y centeno.

El pan entonces es alimento cotidiano y sinónimo de cualquier otra pitanza. Así se evidencia, por ejemplo, en el *Cantar de Mio Cid*. Cuando el de Vivar es desterrado de Castilla y el rey prohíbe a su súbditos socorrerle, sólo encuentra el apoyo del caballero Martín Antolinez y el narrador de la gesta describe de esta forma la provisión de víveres que realiza: "... a mio Çid e a los sos abástaes de pan e de vino". Iniciado el camino del destierro, el Campeador reflexiona sobre la necesidad de conseguir sustento regular con estas palabras: "De Castiella la gentil exidos somos acá, / si con moros non lidiáremos, no nos darán el pan". Más tarde, para explicar por qué las huestes cidinas se deciden a sitiar el castillo de Alcocer, se dice: "Fallido á a mio Çid el pan e la cebada".

Lo mismo ocurre con otra obra fundamental del medioevo, el *Libro de buen amor*, del Arcipreste de Hita, donde, por citar sólo un ejemplo, en la estrofa 176 se expresa: "Por poca vianda que esta noche çenaría, / non perderé los manjares nin el pan de cada día." Pero además de alimento el pan era un producto terapéutico de propiedades relacionadas siempre con la doctrina médica imperante, que, partiendo de Hipócrates, es recogida por Galeno y que es aceptada tanto en cristianos como en musulmanes.

Avenzoar, en su obra *Kitāb al-Agdiya*, de enorme influencia en todos los reinos que constituían la Península Ibérica, señala que el mejor y más curativo pan es el de trigo fermentado y cocido primero en el atamor (un hoyo circular excavado en la tierra), y luego en el horno, porque así resulta un producto moderadamente caliente y húmedo, excelente tanto para personas sanas como enfermas, y en cualquier época del año. Tras el pan de trigo sitúa el de cebada, frío y relativamente seco, lo aconseja para personas de compleción caliente y durante la época estival. A continuación habla del pan de mi-



Restaurante Joan Gatell. Cambrils. Tarragona.

jo y señala que es más frío y seco que el de cebada, aunque más astringente que aquel o que el de escanda. Por su parte, el dietista Arnaldo de Vilanova, en su *Regimen Sanitatis*, apunta que para que un pan aporte beneficios óptimos debe: "Ser bien cocido, no salado, ni con mucha harina; y porque no cause constipación, que tenga la sexta o séptima parte de salvado, procurando que cuando se coma no sea caliente ni duro". Insiste además en la oportunidad de panificar el trigo: "El trigo sin más cocido se debe comer pocas veces, por cuanto acrecienta las lombrices y engendra opilaciones, y dispone para criarse piedras en los riñones y vejiga".

ALTA COCINA DE HAMBRE Y PAN DURO

Persistente escasez de recursos manducarios, hambre tantas veces, pan duro en el papel protagonista, aceite, ajos, cebollas, hierbas aromáticas y especias muy de cuando en cuando han venido conformando en España, desde el tiempo de los romanos, un extenso recetario del que da cuenta el libro *Pan viejo, cocina de sabios*, de Blanca Villamarín, quien nos dice: "El recetario del pan viejo es inabarcable. Si tomamos como ejemplo a una de las más populares sopas de pan, la

sopa de ajo (que ocupa un lugar privilegiado en el recetario), veremos que se extiende por toda nuestra geografía con infinitas variaciones locales".

Pero más allá de las sopas de ajo, con pan duro se pueden hacer platos tan gustosos, memorables y representativos de todas y cada una de las cocinas regionales como la sopa zamorana, el *aigo bouldido* gallego, la catalana sopa de *ceba amb farigola i ou*, las cachorreras de Churriana, la *zurrukutuna* guipuzcoana, un sinfín de gazpachos, gazpachuelos, galianos, porras y salmorejos, el *pa amb tomaquet*, las sopas secas mallorquinas, el oliagua, las gaditanas sopa de gato y caldillo de perro, migas de tantas maneras como casi pueblos pespuntean el mapa hispano, dulces torrijas, picatostes, suflés y flanes.

DEL NUEVO OFICIO DE PANNIER

Lo que el sumiller o sommelier es al vino y el barista al café, es ahora el pannier al pan. El primer pannier del mundo se llama Francesc Altarriba,

economista, panadero y vecino de Manlleu, Barcelona, quien desde 1998 dirige un taller de panificación que actualmente cuenta con medio millar de referencias de pan.

Francesc considera que hoy por hoy el pan es el alimento más desprestigiado socialmente y tal cosa le indigna y encocora hasta tal punto que ha decidido dar forma, contenido y método a un nuevo oficio, el de pannier, cuya misión consiste en dar valor al producto a través de la estética. Desarrolla su idea en estos términos: "¿Por qué el mismo pan para todos los miembros de la mesa? ¿Para el que ha pedido ensalada y el que ha preferido un chuletón? Si no tomo café, no lo pago, ¿por qué el pan sí? Y si lo pago, ¿por qué no exijo que lo hagan al momento, como el café? Se puede hacer".

El que fuera designado como panadero en el banquete de boda de los príncipes de Asturias, considera que es ilógico y absurdo que nadie se ocupe del pan a partir del instante en que éste sale del horno, donde ha sido cuidado con esmerado mimo, y para terminar con tan tremendo dislate está el pannier, oficio al que habría que deseárselo larga vida, porque al pan, pan y al vino, vino. ■



Panadería Artepan. Vitoria.

Rutas con sabor de pan

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR



Santiago de Compostela.



Gijón.



Logroño.



Vitoria.



Salamanca.



Zafrá.



Olivenza.



Mérida.



Paniza.



Burgos.



Málaga.



Jerez de la Frontera.



Córdoba.

Riberas del Oja, cantábricas y atlánticas



Balaguer.



Teruel.



Cariñena.



Valladolid.



Molina de Aragón.



Guadalajara.

La primera ruta comienza en **Autol**, Comunidad de La Rioja, donde se hace el **pan de picos**, barra alargada que recuerda la forma de una espiga de trigo, con una corteza lisa y brillante y una miga sustantiva y esponjosa. Para ponerle sustancia a este pan hay que acercarse al vecino pueblo de **Arnedo**, que cuenta con una espléndida iglesia gótica, Santo Tomás, restos de un asentamiento celtibérico en el Cerro San Miguel y un restaurante, **Sopitas**, donde regalarsen platos elaborados con productos locales y adornados de un toque de autor. Antes de dejar atrás la localidad conviene pasarse por la panadería **Fardelejos Pili**, que como su propio nombre indica, además de panes, ofrece los típicos dulces de origen árabe que llaman fardelejos.

Luego, de un salto, a la capital de la comunidad, **Logroño**, enclave en el que son típicos el **pan de estrella**, con forma de estrella de cinco puntas, miga esponjosa y corteza rugosa, y el **richi**, que es una barrita de pan muy fino, que antaño se comía en días feriados como un manjarcito. Pero como no sólo de pan vive el hombre, hay que empezar la visita paseando por las orillas del Ebro, visitando la Concatedral de Santa María de la

Redonda, y dándose una vuelta por el "Paseo de las Cien Tiendas". Para adquirir buen pan, **La Mariposa de Oro**, y para adentrarse en los arcanos de la gastronomía regional, el restaurante **Avenida 21**.

El siguiente alto adentra al peregrino en el País Vasco por la capital alavesa, **Vitoria-Gasteiz**, limpia, ordenada y fulgente, que ofrece la jugosa **torta de aceite** y la invitación al paseo largo por la almendra medieval o casco antiguo, y luego por el anillo verde que abraza la villa. En la provincia alavesa son típicos además dos panes notables: la **taja**, una barra de pan muy larga y alargada, gordota, de corteza basta y crujiente, miga esponjosa y con ojos, y una hogaza redonda y aplastada que llaman **otama**, de fina corteza y miga blanca y apretada. Todo o casi todo se puede encontrar y mercar en **Artepan**, la primera panadería con certificado de calidad AENOR. A la hora del condumio se puede elegir entre ir de pinchos en acode de barra o sentarse en el venerado y venerable templo gastronómico que es **Zaldiarán**, crisol de la en cada momento cocina de autor. Subiendo hacia el mar y con Bilbao como siguiente meta, el viajero tiene la oportunidad de conocer el pan típico de **Oñate** y **Mon-**



Panadería el Paraíso. Logroño.



Mercado Plaza de Lugo. A Coruña.

dragón: el **karapaixo**, una masa dulce rellena de huevos y chorizo. Ya en el eje del Nervión y la ría de **Bilbo-Bilbao**, paseado el Casco Viejo, se debe catar el **redondo**, una hogaza circular con cuatro cortes que forman un cuadrado, de miga firme y prieta, y los bollos de mantequilla, ambos en la panadería **Arrese**. Después, inevitable la visita al Museo Guggenheim, donde alimentada el alma se puede comer magníficamente en el restaurante **Guggenheim**, todo un modelo de oferta gourmet, o en el bistró alledaño, con menos pretensiones y mejor precio.

La ruta sigue adentrándose por la Comunidad de Cantabria y primer alto en **Santander**, de un lado el mar bravío con su música extraña y sus lomos de fieras de verdes pupilas; de otro, la suave quietud de la montaña con sus rústicas gentes y sus blancas esquilas. Pues talmente allí se puede encontrar la **gallofa**, sinónimo durante siglos de pan limosnero y sustento peregrino. Hogaza de pobre aparente, con una corteza trillada por surcos que evocan la concha de los viajeros que caminaban hacia el fin de la Tierra y a la tumba del apóstol.

La ruta se desvía tierra adentro hacia el **Valle del Pas**, donde se trabaja el famoso **torto pasiego**, hogaza ancha en forma de ensaimada, miga blanda y suavemente esponjosa, y corteza fina aunque ligeramente rugosa. Y luego, el viajero se llega un poco más allá, en la linde con la provincia de Palencia, en la **comarca del Campoo**, donde se hace una hogaza abombada y más o menos circu-

lar, el **pan de Campoo**, de miga esponjosa y recia, tapada por una corteza que se blanquea con harina en polvo.

En la siguiente etapa, vuelta a la costa y recalada en **Gijón**, donde hay que pasear frente a la playa de San Lorenzo y el Cantábrico, aquietarse ante la escultura de Chillida *Elogio del Horizonte*, y comprar y degustar panes antiguos y durante muchos años atrás en desuso y ahora felizmente recuperados, como el **pan de escanda**, un

trigo de bajo rendimiento, pero de gran valor nutricional al que han puesto en nuevo valor por las culturas ecológica y bio; el **panchón**, hogaza de trigo candeal, y la **borona** o **boroña**, pan de harina de maíz y en el remoto pasado de mijo, de miga amarillenta y prieta, corteza oscura y firme, sabor indescriptible y aroma a relato intimista de Clarín. Y, tras un gran salto, el camino llega casi al antiguo fin de la Tierra, **Santiago de Com-**

postela, provincia de A Coruña, meca peregrina y sede espiritual de España, con todo un entramado de calles, rúas y callejas en derredor de la grande, hermosa y magnífica catedral, que invitan al chateo, al tapeo y a probar la **bola**, una torta de harinas de centeno y trigo, aunque también se hace de maíz, con una miga oscura y esponjosa, corteza bravía y espolvoreada de harina. Para echar al zurrón hay que visitar el establecimiento **Pan Artesán A Troia**, y para gozar de notable pitanza dentro del caso histórico y a precio peregrino, **Don Gaiferos** es buena alternativa y justa reposición de fuerzas para avanzar hasta **Porriño**, en Pontevedra, que brinda una hogaza de miga oscura y ligera, espolvoreada de harina en su exterior, que se llama **bolla**.

Y de Porriño directamente al final de la ruta, que se fija en **O Barco de Valdeorras**, Ourense, zona vinícola, monumental y enmarcada en sugerentes paisajes, donde por ende puede degustarse el **bollete de moño**, hogaza de harina sin refinar, miga esponjosa, corteza rugosa y coronada por una moña en el centro. Y recordar, y preparar la próxima andadura. ■



Panadería en Pola de Siero.



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Arnedo** (La Rioja): *Restaurante Sopitas*; C/ Carrera, 4. *Panadería Fardelejos Pili*; Paseo de la Constitución, 26. ■ **Logroño:** *Panadería La Mariposa de Oro*; C/ Portales, 26. *Restaurante Avenida 21*; Avda. de Portugal, 21. ■ **Vitoria-Gasteiz:** *Panadería Artepan*; *Restaurante Zaldiarán*. ■ **Bilbo-Bilbao:** *Panadería Arrese*; Gran Vía, 24. *Restaurante Guggenheim*; Avda. Abandoibarra, 2 (Museo Guggenheim). ■ **Santiago de Compostela** (A Coruña): *Pan Artesán A Troia*; C/ Troia, 8. *Don Gaiferos*; Rúa Nova, 23.

Por caminos entre panes de las dos Castillas

La segunda caminata empieza en **Ágreda**, Soria, que conserva una reliquia panera tal que el **lagarto**, que es empanadilla en media luna embutida de sardina ahumada. Provisión para enjundiar el oficio de boca o para echar al zurrón del peregrinar hasta la capital, **Soria**, con San Saturio al lado del Duero, el Mirón en una cuesta y la Soledad en el paseo; trashumante y celosa de la conservación de sus tradiciones, entre las que bien podría estar la elaboración de una barra de pan individual de masa esponjosa y dulzona que llaman **Natacha** y que luce corteza lisita y brillante. Apoyo quizá para la interesante oferta de platos de hongos de la región que ofrece el restaurante **Maroto**, con un revoltillo de trufa negra soriana a la cabeza.

La primera parada será en **Burgos**, inmenso poema de Castilla, valeroso y altivo, con un verso subrayado en la epopeya de piedra que es su catedral gótica con agujas de encaje, y despensa pródiga en panes de raza como el **pan bobo** (barra ancha de corteza rugosa a rombos y miga esponjosa), **palo de Castilla** (barra de mucho peso y corteza a cortes transversales), **pan de cielo** (de miga muy esponjosa) y **piñitas**, un panecillo individual a rombos. Para maridar cualesquiera de estos panes nunca estaría de más pasarse por **La Paloma**, charcutería del centro urbano donde hacen morcillas de Burgos artesanales.

De Burgos a **Valladolid**, la del Pisuerga, donde la historia se llama piedra, el arte, maravilla, el trato, ingenio y hospitalidad, y el pan, **lechuguino**, cosa de fuste con denominación de origen protegida y que en sustancia es una belleza de pan candéal en hogaza aplastada y con adorno de círculos que le dan el aspecto floral que su nombre evoca. A ese mismo pan, en la vecina Palencia le llaman **pan bonito** y es esencia de rimas de Manrique y delicados toques de cincel de Berruguete.

Valladolid es lugar que invita al paseo y al chateo acompañado de sorprendentes pin-



Pan bobo en la panadería El Horno. Burgos.

chos y tapas, que no en vano, y mal que a algunos de más al norte les pese, se ha convertido en capital mundial del bocado aperitivo y el platillo minicoquinario. El lechuguino se puede comprar en casi cualquier sitio, incluso en la panadería **Bolaria** del Paseo de Zorrilla, y a la hora del condumio de asiento **La Criolla**, junto a la Plaza Mayor, sigue siendo lugar de referencia tradicional y suma. Y sigue.

Desde Valladolid, la ruta lleva a **Medina del Campo**, en la ribera del Zapardiel, ciudad de ferias y gloria del Caballero, ubicación del otrora seccional femenino Castillo de La Mota, y patria chica de la pequeña hogaza que llaman **cuadros**, con superficie romboidal, que convive amable con las famosas cocadas, los cuidados hojaldres y las variedades empiñonadas.

Siguiente alto en **Zamora**, ciudad del románico, con su Pedro Mato, su Gobierno, su Paseo de San Martín, su catedral en eclecticismo multiestilos, y unos panes singulares que responden a los nombres de **rebojo**, que es pieza individual de bollo oblongo hecho de masa con huevos y azúcar; **pan feo**, hogaza hecha al tran-tran y que guarda una miga esponjosa y perfumada; y **galleta de pan**, que es torta aplastada y esponjosa. Para catarlos o echarlos al zurrón peregrino, lo me-

jor es pasear las calles peatonales de Santa Clara y San Torcuato. Y encontrarlos y encontrarse.

De Zamora a **Toro**, imponente Ciudad de Interés Turístico y Conjunto Monumental, donde hacen el **panecito**, casi bonete antiguo de cura por el corte profundo en cruz en su superficie y un sabor anisado y dulzón en su interior. Y con el pan, el vino, que ha de ser de la DO Toro y uva tinta de Toro, y un buen conducho en lugar que no será fácil elegir porque en la villa hay mucho y bueno en restauración. Como segura opción, el restaurante **La Viuda Rica**, donde el lechazo estalla en prodigios varios.

La próxima parada será **Salamanca**, en la ribera deleitosa del Tormes, bosque de piedras que arrancó la historia a la tierra madre, noble archivo de las ciencias, ciudad de la que enhechiza la voluntad de volver a ella todos los que de la apacibilidad de su vivienda han gustado, y mesa donde se ofrece el **colón**, barra de pan bregado, metidísimo en harina, con miga prieta y blanquísima, y los populares hornazos, que hacen con gusto especial en **La Industrial**.

De Salamanca a **Guadalajara**, tierra de los enjambres bullidores y que ya es otra Castilla más nueva. Allí se vende la **congría**, que evoca antiguo congrio cecial, pan largo y



Mercado de Val. Valladolid.



Panadería La Flor y Nata. Guadalajara.

achapatado, rugoso y pleno de vigor, y en pan más fino, por supuesto, los típicos bizcochos borrachos y otras golosinas derivadas de la miel, que bien se podrían adquirir en **La Flor y Nata**, de la calle Mayor. Para comer no hay que dudar en adentrarse en ese prodigioso invento de Jesús Velasco que se llama **Amparito Roca**, suena al pasodoble del maestro Teixidor y sabe a helado de gambas con ajoblanco y aceite de gambas al ajillo.

A continuación, el camino avanza hacia la cidiana y semiamurallada **Molina de Aragón**, Conjunto Histórico Artístico y que es tierra dada a la hogaza en las formas de **panota**, grande y esponjosa, y de **peineta**, bregada, más pequeña y también llamada libreta. Eso se puede mercar en **El Monolongo**, que además ofrece unos pasteles que se llaman patas de vaca y que llevan crema.

De Molina en medio Tajo al gran Tajo de **Cuenca**, entre las hoces del Huécar y Júcar, trepando por recias quebradas montaraces, donde sirven y venden el **pan tortel**, hogaza grande y aplastada de gruesa y tosca corteza, y la **torta ceceña** o galiana, que desde remotos tiempos sirve de base para preparar los gazpachos manchegos, también dichos galianos. Tal compra se puede hacer en **El**

Convento, junto a la catedral, que de paso se visita. Y para comer, más allá de lo que la carta esponga como argumento, el **Mesón Casas Colgadas** que, como su nombre indica, se ubica en el prodigio de las hermosas estancias suspendidas.

Cuenca a la espalda, el peregrino llega a **Albacete**, la Nueva York manchega de Azorín. Allí, además de adquirir una navaja o cualquier otra pieza de cuchillería, es menester probar la **malhecha**, una torta aplastada y rectangular con la superficie horadada por agujerillos y un interior de miga rica y esponjada, y las roscas que llaman **rollos** y que pueden ser en variante **sobado**, de miga apretada y firme, o en versión **moreno**, con la miga más esponjada. Llegado el tiempo de sentarse a la mesa, no hay más que hablar o preguntar que el restaurante **Nuestro Bar**, un emporio de cocina manchega de verdad de la buena y un recorrido por platos de cada rincón de la provincia albaceteña. Un prodigio total que puede incluir desde un tojuno a un gazpacho manchego o un cochinillo asado con patatas a lo pobre.

La siguiente parada será en **Manzanares**, de la provincia de Ciudad Real, que es patria del afamado **pan de cruz**, hogaza a la medida

de Sancho el escudero, con un corte firme en forma de cruz en su corteza, que al partir saca a la luz una miga blanquísima. Tampoco es manca la torta que llaman **reseca** o **abizcochada**, alargada y de corteza salpicada por finas hendiduras.

El camino sigue hasta alcanzar la peñascosa pesadumbre de la imperial **Toledo**, sugestivo resumen de la historia española y lugar para callejear, perderse y suspenderse, aunque no hasta el punto de olvidar la cata de la hogaza **cantero**, de sabor antiguo y marcada por cinco mágicos cortes, o del bollo ovoidal que se conoce como **nochebueno**, de miga esponjosa y anisada y corteza toscamente azucarada. Paseo largo y frecuentemente estrecho por los vericuetos de la ciudad, visita a sus sinagogas, mezquitas, iglesias y conventos, y recalada final obligatoria en el restaurante **Adolfo**.

El final del camino es la medieval **Oropesa**, en la provincia toledana y a la sombra de un poderosos castillo, donde probar y echar al zurrón la torta triangular que se hace llamar **pan partido a brazo**, quizá por su dureza, quizá por su sequedad, quizá porque a alguien le dio la real gana de bautizarla con ese nombre. ■

■ ■ ■ ■

SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Soria:** *Restaurante Maroto*; Paseo del Espolón, 20. ■ **Burgos:** *Charcutería La Paloma*; C/ Paloma, 7. ■ **Valladolid:** *Panadería Bolaria*; Paseo de Zorrilla, 90. *Restaurante La Criolla*; C/ Calixto Fernández de la Torre, 2. ■ **Toro** (Zamora): *La Viuda Rica*; C/ Rejadorada, 7. ■ **Salamanca:** *Panadería pastelería La Industrial*; Rúa Mayor, 8. ■ **Guadalajara:** *Panadería La Flor y Nata*; C/ Mayor, 32. *Restaurante Amparito Roca*; C/ Toledo, 19. ■ **Molina de Aragón** (Guadalajara): *Panadería El Manolongo*; Pº de los Adarves, 28. ■ **Cuenca:** *Panadería El Convento*; C/ San Pedro, 6. *Mesón Casas Colgadas*; C/ Canónigos, s/n. ■ **Albacete:** *Restaurante Nuestro Bar*; C/ Alcalde Conangla, 102. ■ **Toledo:** *Restaurante Adolfo*; C/ Granada, 6.

**Los establecimientos más exigentes
cuentan con la mejor marca**

Compra en
mercamadrid[®]

Símbolo de confianza

mercamadrid
internacional

**Busque esta marca
en establecimientos autorizados**

OFICINA DEL
MINORISTA Y USUARIO
— O D M U —

Paseos por el antiguo reino catalano-aragonés

El camino empieza en la capital de la comarca del Bajo Ebro, **Tortosa**, Tarragona. Ciudad monumental, episcopal, repostera, magnífico entorno natural y auténtica meca de panes típicos como el **sombrero**, redonda hogaza de miga esponjosa, corteza lisa y crujiente, y moño por sombrero; el **panet pla**, que es torta aplastada, cortada en cuadrángulos en su exterior y tierna por dentro; el **tallat**, rectangular y picada de agujerillos por fuera y muy esponjosa en la entraña, y la muy popular barra familiar **pa de regit**, migajosa, aromática y ruda en su aspecto externo.

La ruta avanza después por la zona del **Maestrazgo**, donde aún se deja sentir la influencia catalana en un pan típico, la **mona**, bollo dulce y pascual, con huevos duros incrustados y reminiscencias de padrinos agasajando ahijados.

Y en eso se llega a **Alcañiz**, con un casco histórico sorprendente y agujereado por pasadizos y bodegas. Allí se hace una torta de masa aceitada y miga hueca que allí se llama **cañada**, en Híjar **raspao**, **guitarra** en Cariñena, **bollo** en Calamocho, y **sequillo** por otros pueblecillos del Bajo Aragón. Otros panes típicos y casi exclusivos de Alcañiz son el **pan cortado**, barra ancha, cota y mazacota,



Muñoz. Teruel.

de corteza dorada y cortada longitudinalmente, y miga aromática y esponjosa, y la **harinosa**, una media luna de buen porte, abizcochada y habitualmente rellena de confitura. Para gustar su cocina merece la pena un alto en el restaurante **Messeguer**, donde entre otras exquisitas contundencias ponen sobre la mesa abadejo albardado con verduras.

De Alcañiz a **Cantavieja**, Conjunto Histórico Artístico con abundantes reminiscencias del paso de la historia y de las órdenes del Temple y de San Juan. En Cantavieja hacen el **re-**

dondo, que es hogaza poderosa de miga ahuecada y muleta con la que torear por derecho la recia cocina del Maestrazgo que dan en el restaurante **Balfagón** y que empieza con un empedrado de legumbres con conejo escabechado.

A continuación el camino llega a la capital de la provincia, **Teruel**, encaramada sobre el Guadalaviar, ciudad de Amantes, de los Arcos, del Torico subido a su columna en la plaza, y emporio mundial máximo del arte mudéjar. Para empezar, de todo punto imprescindible callejear la ciudad, visitar el Mausoleo de los Amantes y la Torre del Salvador. Y luego, pasando al capítulo de panes de interés, hay que hacer mención del **pan estrella**, pieza cónica con impresiones como de monedas en su corteza rugosa y un interior de miga esponjosa y rica; el **regaño**, torta formada por dos cilindros que se abrazan, miga aceitada y una decoración que trasciende en pimientos rojos y sardinas arenques o en salazón; o los **coqs**, que son unas tortas típicas de Valderrobles, redondas y de escasa miga. El repertorio se puede encontrar en **Muñoz** y además añadir al cesto las ricas trenzas mudéjares.

En cuanto al condumio, es interesante la amplia oferta de platos de bacalao, pescado de tierra adentro, del restaurante **Yain**, que



Horno Teresa-Julián. Paniza. Zaragoza.



Restaurante El Paradero. Paniza. Zaragoza.

otrosí brinda una variada carta de vinos por copas.

Siguiente alto en la vieja Bilbilis romana, **Calatayud**, provincia de Zaragoza, patria de la Dolores y de la **bolla**, barra anchota de miga hueca, corteza en rombos y unto aceitoso; el **bisalto** o **bisarto**, pieza de media corona y seccionada de manera que recuerda la sección de una rueda dentada y una barra larga y estrecha que se llama **palotes** y es escasa en miga.

Saltito luego a **Cariñena**, que suena y huele

a un vino capaz de turbar a Don Mendo, y que bien podría saber a **tercero**, una barra poderosa y metida en rusticidad, corteza rugosa y enharinada y miga oscura y esponjada. Puesto en el sitio, el viajero deberá visitar el Museo del Vino y luego acercarse al vecino pueblo de **Paniza**, a cuatro kilómetros, para regalarse con una cocina tradicional y el ambiente de rusticidad inigualables que brinda **El Paradero**.

Atrás Aragón, la ruta se adentra en Cataluña hasta llegar a **Lleida**, que es patria y cobijo de

una tan notable originalidad como el **panao**, una empanada en alarde de croquetón, rellena de espinacas y uvas pasas, que tradicionalmente se hacía el día triste de Viernes Santo. En Lleida hay que subir a la colina donde se enclava la Seu Vella, la Catedral Vieja. Subir de buena mañana, por la tarde y a la noche, que es prodigio verla iluminada por todo tipo de luz, y luego pasarse por la **Patisserie Monrabà** para hacer provisión macutera de pan y de unas fruslerías que llaman granados y que son cosa rica a base de clara de huevo, almendra, azúcar y seguramente algo más que siempre se oculta.

Y para cerrar capítulo rutero, el peregrino avanza por el valle del Segre y recalca en **Balaguer**, dentro también de la provincia lleidana y capital de la comarca de la Noguera, donde son típicos el **pa de regit**, una barra grande y aplastada, de corteza rugosa e interior tierno, grato y esponjoso, que originalmente se cocía sobre rescoldos, y el **pa de riñón**, también barra familiar, con una miga jugosa y una corteza lisa espolvoreada de harina. Mercados los panes en **Graells**, que también ofrece coca de sanfaina, hay que decir adiós a la ruta en cualquier local que ofrezca caracoles a la brutasca, que es cosa notabilísima y localísima. ■



Mercado de Barberá del Vallés. Barcelona.



Fleca Balmes. Barcelona.



Fleca Balmes. Barcelona.

■■■■

SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Alcañiz** (Teruel): *Restaurante Messeguer*; Avenida del Maestrazgo, 9. ■ **Cantavieja** (Teruel): *Restaurante Balfagón*; Avenida del Maestrazgo, 20. ■ **Teruel:** *Panadería Muñoz*; Plaza Carlos Castel, 23. *Restaurante Yain*; Plaza de la Judería, 9. ■ **Paniza** (a 6 km de Cariñena, Zaragoza): *Restaurante El Paradero*; Plaza El Paradero, s/n. ■ **Lleida:** *Patisserie Monrabà*; C/ Carme, 25. ■ **Balaguer** (Lleida): *Panadería Graells*; Carrer Major, 6.

De los levantes a los campos de la Andalucía

El camino de nueva iniciación empieza en **Castellón** o **Castelló de la Plana**, ciudad que en visión personal de un terrícola marciano, entre las quietudes del reino de Valencia evoca los reposos del reino de Castilla. Y además de otros ademases, debiera ser lugar de peregrinación para cualquier aficionado al buen pan, porque entre sus especialidades figuran la **fogassa**, rústica hogaza de esponjosa miga que presenta cortes con frecuencia locales y evocadores; el **pito**, que es pieza individual de estupendo migajón y lisa corteza; el **pan de pimentón**, que es una barra aplastada y ancha, de miga blanca pero exterior rojizo por el espolvoreado con la especia que es oro conventual; el **pan de reu**, individual, cilíndrico, de gruesa y crujiente corteza, miga parda y esponjosa, y la inefable torta de aceite que se llama **coca de pagés**, y que es abarquillada, cuadrangular, crujiente y bendecida con pimentón. Cocas así, de tomate o de espinacas, gloria bendita todas, se pueden adquirir y degustar en **Al Vostre Gust**, y luego, armado el caminante de recursos tales, dirigirse al puerto del Grao a la caza y cata de excelentes pescados y mariscos. El lugar en concreto puede ser **Rafael** y allí, una ensalada de langostinos con aguacate.

El siguiente y primer alto será **Valencia**, ciudad antigua de historia esclarecida, alegre, florida, sonriente y galana. Varios panes ostentan tradición y tipismo. Entre ellos, sobresale el **pa d'horta**, rústico y huertano, de miga compacta y corteza oscura; el **roll** o **rollo**, rosca que en sus diferentes texturas y acabados se llama **roll d'horta**, **rollo de picos** o **rollo de corona**; una hogaza, **corfat**, cuya forma evoca un capullo eclosionado de gusano de seda, de corteza oscura y miga esponjosa; la



Panadería en Valencia.

lanzadera, barra familiar anchota que se afila en los extremos, de miga densa y blanda, cubierta de corteza lisita; la **montera**, que parece tocado taurino, aunque su color es sólo pardo y espolvoreado de harina, con miga esponjada y tono ligeramente tostado; la **torta de pinchada**, aplastada y con los bordes elevados y formando un cordón alrededor, con hendiduras y romboides, y el **borreguito**, un pan aceitoso, abizcochado, esponjoso, dulzón, con granos de matalahúva en su interior.



Boba, rosca y pan cateto.

Tanto pan no debe hacer olvidar que hay condumios adyacentes y eso se puede recordar en **Can Bermell**, donde las cosas saben a lo que supieron y deben saber, sin más historias ni zarandajas.

De Valencia a **Alicante**, turquesa el cielo y esmeralda el mar que se divide desde el Castillo de Santa Bárbara, playa del Postiguet entremedias. Descendido de tales alturas, el peregrino debe hacer por conocer la **mangraneta** o granadita, dorada y lisa; el **pan rosado**, abizcochado, esponjoso y en forma de trenza; la **coca de molletes** y la **coca amb tonyina**, especialidades paneras estas últimas de la pastelería **Damas**.

La próxima escala será **Murcia**, con la indolencia de una sultana mora y meca panera en la que cabría destacar tres joyas: el **cachirulo**, panecillo o barrita individual, con una fina corteza que recubre un migajón mullido y gustoso; la **estrella**, pan de ocho puntos que se unen en el centro, por el que se accede a una miga compacta y firme, y el **bollo murciano**, que con harina de maíz o panizo con pimentón acoge y es lecho de unas sardinas en salazón. Panes que pueden

ser amor y compañía de la inefable gastronomía murciana, que se concreta en tortilla de habas, conejo al ajo cabañil, zarangollo, michirones o paparajotes. Para tales y otros condumios sigue valiéndolo el **Rincón de Pepe**, que ahora lleva el chef Vicente Vercher y en el que, además de lo dicho, hay que catar el rape a las ñoras con fideuá de carabineros y jugo de su coral.

El camino se adentra en tierras almerienses hasta alcanzar **Húercal-Overa**, donde se hace la **batuta**, una barra de pan pequeña y alargada que lleva un corte longitudinal sobre su rugosa cor-

hay cosas que
no se deben mezclar



**MERCAMURCIA, EL GRAN CENTRO
LOGÍSTICO ALIMENTARIO
DE LA REGIÓN DE MURCIA**



MERCAMURCIA

Mercados Centrales de Abastecimiento de Murcia, S.A.
Ctra de Mazarrón, Km. 2 - 30120 El Palmar (Murcia) - España
T. (+34) 968 869 130 - F. (+34) 968 866 123 - www.mercamurcia.es



Pan cateto y piñas.

teza y que abierto ofrece a los sentidos una miga esponjosa y oscura.

Siguiente recalada en **Almería**, espejo de los mares bajo custodia casi eterna de su imponente Alcazaba. En la ciudad hay varios productos típicos y notables, como el **pan seco**, barra anchota y aplastada, de corteza surcada a rombos, miga suelta y morena; el **pan de aceite**, que es barra anchota de forma romboide, corteza enlustrada de azúcar y miga dulzona y anisada por el respunte generoso de matalahúva; la **rosquilla de aceite**, de sección triangular y miga suave enriquecida también con matalahúva; el **bollo regio**, barrita del tipo Viena, o la muy original **mona**, que es una torta jugosa adornada de huevos en su exterior. Para acompañar tantos y tan ricos panes no será fácil dar con genuina cocina almeriense de raíces neolíticas e inspiración murciana, pero cosa que se le parezca y no desmerezca se puede encontrar en **La Encina** de Francisca Sánchez y junto a la Plaza Vieja.

De Almería a **Granada**, pasmo y asombro del universo, tímpano colosal de sonidos sin

cuento, flores por doquier, fuentes, Alambra, Generalife, Alcázar y el padre Mulhacén vigilante. Además de recorrerla y ensoñarla, hay que probar cuatro panes de especial atención: el **nochebueno**, que es un bollo elíptico y aceitado, anisado y de miga blandita; la **hallula** o **jayuya**, torta redonda y algo confusa, espolvoreada con azúcar quemado; la **salailla**, una torta redondeada con granos de sal gorda en la superficie y dentro un migajón jugoso, originaria del barrio del Albaicín; y la **rosquilla de Alfacar**, de sección circular y forma elipsoide, corteza lisita y textura crujiente. La provisión de tales se puede hacer en **Casa Isla**, que además es lugar de referencia en los muy alabados pioneros de Santa Fe, y el condumio, si es en granadino y nazari, empezando por el remojón y concluyendo en torta morisca, sin duda en el restaurante **Las Tinajas**.

El siguiente hito de la ruta es la ciudad de **Jaén**, capital del Santo Reino y cuyo conjunto, a lo lejos, no parece andaluz, porque aún en presencia de la Alcazaba mora, las casas, y al decir de Marciano Zurita, rezan, sufren y

lloran. Llamen la atención y reclaman conocimiento y cata una hogaza, la **mollafa**, gordota, abombada y alta, generosísima de miga y dorada en su superficie por la que discurren agujerillos mil, y una torta, el **ochío**, típico de los duros y penitenciales días de Cuaresma, con buena miga y corteza espolvoreada con sal gorda, azúcar y pimentón. A la hora de sentarse a la mesa, una opción segura es el restaurante **Casa Antonio**, que, a cala y a cata, tiene carta de corte tradicional y otra más en línea tecnoemocional.

Siguiendo adelante por tierras jiennenses, el discurrir de la ruta llega a la villa renacentista de **Baeza**, Ciudad Patrimonio de la Humanidad, donde es típico el **pan rojal**, rosca u hogaza pequeña, de miga densa y prieta, y un tono rojizo que se consigue en el espolvoreado acuoso que se le da nada más salir del horno. Entre tanta belleza se halla el mítico restaurante **Juanito**, templo donde el ya fallecido fundador ofició los rituales de amor y respeto al aceite de oliva virgen, y en el que aún perviven los clásicos paté de perdiz, las patatas a lo pobre o el cabrito al horno.

Y de Baeza a lo que será el punto final de la peripecia, **Córdoba**, sobre los campos llanos que dieron su caballo al Romancero. La Mezquita musulmana, los Alcázares cristianos, y la Sinagoga hebrea hablan de tiempos idos de cultura y tolerancia. En ese mágico espacio es típica una hogaza mediana de porte que llaman **abogao**, de lisa corteza y miga densa; otra con gruesos resaltes que se conoce como **pan de cantos** y que parece una rueda dentada, de migajón potente y lisa corteza; una tercera, la **plasta**, redonda y aplastada como su nombre indica, con cortes romboidales en su superficie y una buena miga en su interior, y una barra aplastada y rectangular, el **mingo** o **minguito**, de corteza rugosa y masa recia. Todo sobre el tapete en la confitería **Hermanos Roldán**, que además de los panes y bollos brinda regañás y pasteles cordobeses. ■

■■■■ SUGERENCIAS DEL AUTOR:

Castelló de la Plana (Castellón): *Panadería Al Vostre Gust*; C/ Navarra, 125. *Restaurante Rafael*, C/ Churruga, 28 (El Grao, a 4 km de Castellón). ■ **Valencia**: *Restaurante Can Bermell*; C/ Santo Tomás, 18. ■ **Alicante**: *Pastelería Damas*; Paseo Lorenzo Casanova, 5. ■ **Murcia**: *Restaurante El Rincón de Pepe*; C/ Apóstoles, 34. ■ **Almería**: *La Encina*; C/ Marín, 16. ■ **Granada**: *Pastelería Casa Isla*; Torre de la Pólvora, 2. *Restaurante Las Tinajas*; C/ Martínez Campos, 17. ■ **Jaén**: *Restaurante Casa Antonio*; C/ Fermín Palma, 3. ■ **Córdoba**: *Confitería Hermanos Roldán*; Paseo de la Victoria, 17.

De la espuma de mar a la raya de Portugal

La nueva excursión en pos de panes de enjundia e interés comienza en **Málaga**, cascabelera y hospitalaria, grave y frívola, con catedral, castillo en el cerro de Gibralfaro y una alcazaba o alcazabilla. La mar y el pescaito que es espuma de mar frita. En Málaga, además, se hacen muchos y buenos panes, como el **violín**, rosca de sección cilíndrica cuya forma recuerda al arco de un violín y que presume de miga gallarda y firme; el popular y muy tradicional **cate-to**, de miga prieta y preparada para resistir, en forma de carrete; el **pan de boca**, que es hogaza circular con cortes romboidales en cuarterones, corteza lisa y miga apretada; la **piña**, que es una barrita aplastada de miga firme, corteza lisa y franjada por cortes que le dan el aspecto de una piña; la barra que llaman **civil**, de corteza y miga muy consistentes y adornada por un profundo corte longitudinal, y la **albardilla**, panecillo individual de corteza mate y cortada en longitud, cuya miga hueca suele tener tensión y densidad. Muchos panes cuyo empuje puede cobrar brío en un restaurante clásico y sensata modernización, **Adolfo**, que poniendo por bandera el ajoblanco malagueño ofrece monerías y cosas ricas sin cuento.

Sin abandonar la provincia, el camino llega a **Ronda**, imponente sobre su tajo sobre el Guadalevín, con una plaza de toros de piedra, la de los toreros machos, al decir de Fernando Villalón, y en el aire versos de otro grande, Rainer María Rilke. Allí es tradicional, aunque destinada a acontecimientos especiales, la hogaza denominada **panarría** con cortes romboidales en su exterior, miga potente y tamaño según encargo, y embaularse un conejo a la rondeña en **Pedro Romero**, frente al coso.



Panadería en Badajoz.

Y de Ronda, tras un gran salto, a la gaditana **Jerez de la Frontera** con un casco urbano que es Conjunto Histórico Artístico y que huele y sabe al vino que su nombre lleva. Son típicos del sitio el **pan besao**, una barra imponente y de forma agusanada con abombamiento central que se va rebajando hacia las puntas, miga blanda y corteza lisita y tostada, y una barra individual, ligera y esponjosa que se conoce como **tarrito**. Imprescindible la visita a la pastelería **El Portal**, una de las mejores de toda Andalucía y con un surtido que, a más a más de los panes, se resuelve en empanadillas, pocitos de crema, milicianos, yemitas o brigidas.

El camino sube hacia la Extremadura, donde el viajero entra por **Zafra**, la mora Safar-Cafra y el lugar donde, en una columna de la Plaza Chica, se talló la vara-patrón del Medievo. Típico del lugar es el **pan de garrucha**, una hogaza de ley y miga apretada que así se llama porque su forma recuerda a una polea. En fineza, el peregrino debe pasarse por el **Convento de Santa Clara**, de clausura, poner unos euros en el torno y pegar el oído para discernir la gustosidad que la monjita ofrece desde el otro lado del mundo.

De Zafra a **Villafranca de los Barros**, donde es típica una barra anchota en su zona central y afilada en los extremos que se llama **medio mate** y que se caracteriza por la consistencia de la miga y el ancho corte longitudinal en la corteza. También es interesante y popular el **pan seco**, una hogaza aplastada y muy liviana que se hace igual en Mérida y que se distingue por sus cortes romboidales externos y por lo vaporoso de su miga en el interior.

Y citada **Mérida**, la ruta se zambulle allí en el siguiente alto, que ya fue decisión romana en la vie-

ja Emérita Augusta y capital de la Lusitania. Hay que empezar paseando y admirando los acueductos, el Anfiteatro y el Teatro Romano, el Circo o el Templo de Diana. Después, una paleta extensa y colorista de panes tradicionales, como el **pan de albro**, que es una barra alargada de pan ligerísimo y vaporoso, con anchas acanaladuras en su corteza; la hogaza que llaman **medio redondo**, circular, imponente, de miga tensa y blanquísima y una acanaladura superficial en su exterior, y dos panes individuales: el **bollo de flor**, redondo y cortado en su superficie de forma que recuerda a una flor, y miga esponjosa y siempre tierna, y el que llaman **chula**, parecido a una barra pequeña, de miga ligera y exterior dorado y terso.

Y la aventura concluye en la otrora portuguesa villa de **Olivenza**, un potente Conjunto Histórico Artístico, plagado de construcciones militares y religiosas. El pan de cada día podría ser la **telera**, gran pieza de pan aplastado y rectangular, con un corte central y repliegues transversales, y el condumio de despedida, mitad español y mitad portugués, en **Dosca**, restaurante céntrico, familiar y cordial. ■



SUGERENCIAS DEL AUTOR: **Málaga:** *Restaurante Adolfo*; Pº Marítimo Pablo Ruiz Picasso, 12. ■ **Ronda** (Málaga): *Restaurante Pedro Romero*; C/ Virgen de la Paz, 18. ■ **Zafra** (Badajoz): *Convento de Santa Clara*; C/ Sevilla, 3. ■ **Olivenza** (Badajoz): *Restaurante Dosca*; Plaza de la Constitución, 15.

Denominaciones de Origen y de Calidad Diferenciada

■ ANDALUCÍA

INDICACIÓN GEOGRÁFICA
PROTEGIDA

PAN DE ALFACAR *

■ ARAGÓN

MARCA DE GARANTÍA

PAN DE CAÑADA Y PINTERA

■ CASTILLA-LA MANCHA

INDICACIONES GEOGRÁFICAS
PROTEGIDAS

PAN DE CRUZ DE CIUDAD REAL

■ CASTILLA Y LEÓN

MARCAS DE GARANTÍA

PAN DE VALLADOLID

■ GALICIA

INDICACIONES GEOGRÁFICAS
PROTEGIDAS

PAN DE CEA ☼

* Denominación en tramitación
☼ Inscrita en el Registro de la UE



Más información sobre características y zonas de producción de las denominaciones de origen y de calidad diferenciada en www.mercasa.es, dentro del apartado Alimentación en España.

Les CAPRICES de FRIPAN



SIEMPRE ES BUEN MOMENTO PARA DARSE UN CAPRICHIO

Con el inconfundible sabor de la bollería Les Caprices de Fripan cualquier momento es un excelente momento para darse un capricho.
Una gama de bollería 100% mantequilla y lista para hornear con la que deleitarás a tu clientela más selecta.