
Alimentos locales



Colaboradores

Eva Sánchez

Sus entrevistas nos hacen girar los ojos al origen de todo: la tierra, el pueblo, el medio rural.

Charo Val y Javier Estevez

Su origen soriano y vocación de cocina universal les une, así como la creatividad y pasión en lo que hacen.

Raquel Fraguas

Bloguera a los pies del Moncayo realizó fotografías profesionales del curso Alimentos locales. Blog: Trata de CocinaR.

Estela Cacho e Isabel Jiménez

Narración y análisis del entorno; coordinación y dirección del libro Alimentos Locales.

La presente edición se prevé distribuir en los centros educativos del área de actuación de la Asociación de Desarrollo Rural Proyecto Noreste Soria dentro de la acción LEADER "Fomento del espíritu emprendedor y conocimiento del entorno".

Idea original Soria Sentir Rural ©.
www.proynerso.com/biblioteca_digital.

La asociación de Desarrollo Rural Proyecto Noreste Soria, PROYNERSO, no se hace responsable de las opiniones vertidas por los entrevistados a los que agradece su colaboración desinteresada.

Estrategia integrada de diversificación económica y de mejora de la calidad de vida en el Noreste de Soria 2008-2013.

www.proynerso.com/leadercal

Diseño gráfico. elprincipiokiss.es

Cierre edición. 23 de abril de 2015. Día del libro

Mostrar los productos del Moncayo, Campo de Gómara y Tierras Altas de Soria con sencillez y cercanía es el objetivo que impulsa la edición de esta nueva publicación Soria Sentir Rural. Para ello nadie mejor que los integrantes de la CADENA DE VALOR ALIMENTARIA agricultores, ganaderos, comerciantes, productores de alimentos y cocineros hablen de alimentos, pero también del legado de sus mayores y de la necesaria innovación para mantener negocios que son proyectos de vida.

La importancia de los alimentos en el paisaje, en la SOSTENIBILIDAD de nuestros pueblos y en nuestra cultura nos parecían motivos más que suficientes para realizar la publicación. Agradecemos a todos los que han contribuido a la realización de Alimentos Locales SSR tercer libro de la editorial de la Asociación de Desarrollo Rural Proynerso. Asistimos con satisfacción al relevo generacional de iniciativas empresariales apoyadas en los distintos marcos financieros LEADER que ha gestionado Proynerso y también vemos proyectos iniciados hace poco cargados de posibilidades y futuro. Es, en definitiva una publicación que nos carga de energía como esperamos que os pase a vosotros. Seguiremos en próximas publicaciones Soria Sentir Rural hablando de nuestra tierra a través de sus protagonistas.

Cerramos el libro con “Recetas sin Fronteras” elaboradas en el curso “Alimentos Locales conocer para transformar” por los cocineros Charo Val y Javier Estévez con productos de Soria, Navarra, Aragón y La Rioja, curso al que acudieron cocineros de toda España y que se desarrolló el pasado 8 y 9 de Diciembre de 2014 en el Palacio de los Castejones de Ágreda, ejemplo auténtico de MARKETING COLABORATIVO en el que la Asociación de Desarrollo no podía estar al margen.

GRACIAS

www.proynerso.com



Alimentos locales



06

Paisaje

26

Sostenibilidad

48

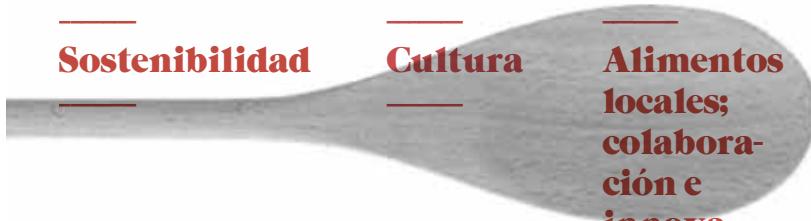
Cultura

70

**Alimentos
locales;
colabora-
ción e
innova-
ción**

76

Recetario



SORIA

SENTIR RURAL

PROYECTOS DE VIDA



Martín
56



Luis Ángel
40



Pilar
18



Virginia-Damián
12



Pablo
08



César
50



Sonia
34



Miguel
30



Félix
64



Baltasar
60



Paisaje



Sostenibilidad



Cultura



Alimentos locales y paisaje





Juan Pablo Omeñaca

**Frutas El Aragonés, Ágreda
Tiene 4 empleados**

“Hemos optado por permanecer en el pueblo y apostar por el trabajo de nuestros padres adaptándonos a los nuevos tiempos”

La historia de la familia Omeñaca está íntimamente ligada al devenir del comercio y a las huertas de Ágreda. Una saga que supo ver desde el principio las oportunidades que ofrecía una tierra de fronteras como la que se reparte entre las faldas del Moncayo. El negocio que ofrecía el intercambio de mercancías fue dando paso a un relevo generacional que encuentra ahora en Pablo y Marta el futuro de un establecimiento, Frutas el Aragonés, que fue y sigue siendo una referencia para los clientes de toda la comarca.

¿Cuál es el origen de tu negocio?

Me han contado que mi bisabuela ya tenía tienda y que después mi abuelo Miguel hizo una casa y en ella puso una tienda continuando con el negocio de su madre.

Mi abuela Milagros “la maguna” trabajaba con mi abuelo en la tienda, era muy conocida y querida en la zona porque, aunque yo no la conocí ya que murió muy joven, me dicen que era muy maja y muy atenta y por ello la gente aun la recuerda.

Cuando mi padre se casó, los dos continuaron con la tienda y cuando ellos se jubilaron pasó a mí hasta hoy.

El negocio ha cambiado mucho, antiguamente el comercio no era lo que es ahora, no había muchos productos como yogures,

latas... y se vendían muchas cosas a granel como el tomate frito, el aceite, los licores...

Otro aspecto diferente era el cobro, antes se dejaba todo al debe, y cuando cobraban lo de la cosecha entonces pagaban.

Otra costumbre era mandar a los niños a la compra bien pequeños, eran muy espabilados y despiertos.

¿Y cuándo se especializan en fruta y verduras?

Antes no había mucha venta de fruta y verdura porque todos tenían huerto, quien más quien menos tenía manzanas, peras y ya no tenían que comprar, así que no se consumía mas que la fruta de temporada.



Cardo Rojo de Ágreda

Mi padre recuerda que en su época traían los plátanos en tren hasta Tarazona y él desde allí los subía a Ágreda en burro. También venían valencianos que traían naranjas y las cambiaban por patatas.

¿Por qué te llaman “el aragonés”?

Mis bisabuelos bajaban a Tarazona en caballería a comprar fruta. Uno de los días que fueron allí, mi bisabuela estaba embarazada de mi abuelo Miguel y no le dio tiempo de llegar a parir a Ágreda así que tuvo a su hijo en camino. Cuando llegó con el pequeño a Ágreda, le empezaron a decir el aragonés como había nacido en Aragón... y de ahí el mote que aún perdura.

¿Cuándo abrieron la tienda en su ubicación actual?

Pues eso es curioso, gracias a la Lotería de Navidad que tocó a muchos vecinos de Ágreda.

Un mes antes de este hecho, mi padre se había interesado por un nuevo local ubicado en la Plaza Mayor y había subido a Soria a preguntar por el precio pero no pudo comprarlo porque no



tenía dinero suficiente. Un mes más tarde y ya con el dinero de la Lotería volvió a subir para comprarlo.

Su establecimiento es una muestra de comercio tradicional modernizado

Sí, desde luego, hemos optado por permanecer en el pueblo y apostar por el trabajo de nuestros padres adaptándonos a los nuevos tiempos.

¿De dónde procede la fruta y verdura que venden?

La mayoría de la verdura es de aquí, de Ágreda, pero también de Tarazona o Tudela.

La verdura que más se vende es la borraja que se cría aquí, después la judía verde, la coliflor, el repollo...

La mayoría de la fruta la traemos del Mercazaragoza, aunque también compramos en Calatayud, en La Almunia, en Rincón de Soto... Hay frutas que vienen de otros países como Italia o Francia.

La que se vende todos los días es la manzana y el plátano, la naranja se vende más en invierno y aunque hay frutas que están buenas todo el año como el melón o la sandía se ven mucho más en verano.

¿Y cómo ve la apuesta por el cardo rojo?

En la venta del cardo influyen muchas cosas como el tiempo, la calidad, si ese año le apetece a la gente consumirlo...

Es un producto típico de nuestra tierra y que no llega a todo el territorio nacional.

Quizá habría que regularizarlo: las marcas, el peso, precio... y marcar mínimos de calidad.

Ágreda tiene un 10% de población extranjera, ¿se nota en la tienda la demanda de esas personas?

Entre la población extranjera la más presente es la marroquí. Éstos mantienen sus costumbres y elaboran muchos de los productos que consumen como el pan, también reciben muchas ayudas de comidas por parte de entidades sociales por ello nuestra sensación es que compran poco.

¿Qué importancia tiene estar unido a la Asociación de Comerciantes?

Desde esta Asociación se intenta hacer cosas para atraer a la gente pero como no se consiguen muchas ayudas es complicado. Es muy difícil atraer a la gente para que consuma en Ágreda. Estamos rodeados de pueblos pequeños con poca población, antiguamente, los sábados venían muchas personas de los pueblos de alrededor a comprar, pero ahora esos pueblos no tienen apenas habitantes.

Ese es el inconveniente de estar en el medio rural, pero ¿qué ventajas tiene?

Quizá el trato cercano y personalizado, la fidelidad y la tranquilidad.

¿Qué le gustaría conseguir en el futuro?

Nosotros lo único que queremos es trabajar y hacerlo a gusto. Lo difícil del comercio, supongo que como en otros sectores, es que se nos machaca en cuanto a cumplimiento de normativas, revisiones, carnes de manipulación, formación...

Ya que apostamos por vivir en el pueblo y la población en el mundo rural está descendiendo, hecho que evidentemente perjudica al comercio, deberían ayudarnos en vez de ponernos tantas trabas.



Virginia Re y Damián de Navascués

Hotel Rural Las Abadías, San Felices
Tienen plantación de trufa desde hace seis años

“La trufa es una apuesta a largo plazo, una aventura que se convierte en cultivo”

El relato de Virginia y Damián atrapa desde el minuto uno. El tono pausado de un matrimonio que repasa su vida al calor del fuego es un regalo para cualquier cazador de historias. La suya es la misma que da significado al concepto ‘emprender en el medio rural’. Regentes de uno de los hoteles con mayor categoría de la provincia, han decidido apostar por la tierra y dejar que sean sus entrañas las que vuelvan a dar los frutos de los que se nutrieron los antepasados de esta zona fronteriza entre Castilla y La Rioja, la trufa y las plantas aromáticas y medicinales.

Deciden ustedes volver al pueblo y apostar por una zona difícil...

(Damián) --Es mi pueblo. Cuando te vas de pequeño, se te llevan a los diez años, nunca lo olvidas, tus padres siguen aquí, vuelves y vas, viendo que se pueden hacer cosas que no se hacen.

¿Qué recuerdos tiene de su infancia en el pueblo?

(Damián) --Nevaba e íbamos por una calles heladas que se abrían por el medio con albarcas, llevábamos unas latas de sardinas con unas “versillas” y nos las poníamos debajo de los pies en la escuela, que estaba en la cilla. Allí estaba el aula de los chicos porque las chicas estaban en la planta alta del ayuntamiento y los pequeños en la baja.

¿Pero cuántos pequeños habían en el pueblo?

(Damián) -- Éramos 114 hogares encendidos, unos 600-700 vecinos. Éramos una economía muy compleja, no éramos la vega ni la llanura cerealista. Esto era el paraíso del ganado, que tenía una temperatura y unas praderas espectaculares. Y ahora es monte cerrado. Antes estaba limpio, pasaba el ganado, los vecinos nos calentábamos con leña, los tres hornos gastaban madera... Se limpiaba el monte.

¿Por qué apostaron por venir?

(Virginia)-- Llevaba diez años viviendo con él en Madrid, viajando mucho, yo me quedé embarazada y pensé que era una oportunidad de cambiar de vida. Además, te agobias porque



La Trufa Negra

piensas que al tener el niño vas a necesitar una persona 24 horas para poder cuidar de él y continuar trabajando. Y aquí me vine con una excedencia que acabó en un “que no vuelvo”. Llegamos a un acuerdo y todos felices.

¿Por qué tomaron esa decisión?

(Damián) --Se mueren mis padres entre el 98 y 2003, se reparte la herencia entre los hermanos, arreglamos la casa y nos planteamos un tema de turismo activo con planteamientos de calidad para poner en valor las tradiciones del pueblo: las plantas aromáticas. Estamos dentro del Ebro y un desnivel con Aguilar, pueblo de al lado, de 300 metros. Tenemos agua y humedad y el espliego, la lavanda, la salvia... Siempre han sido importantes. Además, había tradición en la zona de recolectar este tipo de

plantas. Era con lo que se ganaban los mozos del pueblo el dinero para las fiestas. Comprábamos unos reales y conseguíamos dinero para comprar “Tigre”, unos polvos para hacer gasosas.

¿Y cómo se decidieron por apostar por la trufa?

(Damián) --Hemos viajado por todas partes, vas oyendo y viendo. Tenemos dos hermanos en Alicante y, todos los inviernos, pasábamos al Pirineo por Morella, y veíamos los viveros. Investigando llegamos a Abraza la Tierra, vimos que Teruel está muy activo. De ahí llegamos a Proynerso y a un estudio sobre la trufa.

(Virginia)—Proynerso tiene derivación del proyecto LIFE, es un proyecto para plantación de encina trufera en Tierras Altas, y en otras zonas en las que había tradición, como el Madero y Ólvega.



Tenemos una tierra con un PH de 7.5 para arriba, un frío helador y un cierto nivel de despoblación y falta de contaminación.

¿Preguntaron a truficultores?

(Damián) – Sí. Hablamos con Anselmo de Matalabreras, yo me había buscado contactos con Chelo de Matalabreras y empezamos a mirar libros, ir congresos, a ver características, y a estudiar...

(Virginia)—Y a hacer análisis de tierra para ver si era viable, a consultar a especialistas de nivel nacional. Viajamos a Teruel, Lérida y Valladolid, que son tres puntos claves.

Y de la teoría a la práctica...

(Damián) --En octubre de 2008 se celebra el Congreso Internacional de Truficultura, fui y me convencí más. Y a la vuelta, plantamos. Ahora tenemos 40 hectáreas de plantas aromáticas, 25 de trufas y 7 de combinación de ambas.

¿Lo de la trufa es una plantación a largo plazo?

(Damián) --Es una apuesta a futuro. Ahora entramos en el sexto año de la plantación y esperamos que en el octavo-noveno empiece a haber retorno, no estable pero algo. Así pasará de una aventura a un cultivo. Hemos hecho todo menos el tema del riego, que es una previsión para este año o el que viene.

Han hecho apuesta por la trufa en San felices, ¿hay posibilidad en toda la provincia?

(Damián) --Desde luego, en toda la provincia. Tenemos una tierra con un PH de 7.5 para arriba un frío helador y un cierto nivel de despoblación y falta de contaminación.



Soria quiere convertirse en referente trufero ¿se están dando los pasos necesarios?

(Damián) --La Asociación Forestal de Soria es un ejemplo único de apuesta y acompañamiento a los que hemos empezado. La Asociación de Truficultores está empezando a moverse. La Diputación ayuda modestamente pero la Junta creo que no. Sería necesario más ayuda. En esta zona somos LIC, Red Natura y, aunque los manuales dicen que la trufa se da donde ha habido cultivo y ahora no hay nada, no nos dejan tocar nada. No podemos hacer nada, con lo cual lo único que se va a conseguir es despoblar las zonas protegidas. A mí, no me dejan poner encinas truferas.

(Virginia) -- El tema es que si echaran una mano, aprovecharan la oportunidad de empresarios que tienen ideas y ganas de emprender, hablaríamos de otra situación. Es un poco triste, porque nos hemos vuelto demasiado políticos y solo nos centramos en proteger sin ver más allá.

Además de la trufa, se apuesta por otro cultivo como la lavanda ¿Es tradicional en la zona?

(Damián) --Hay una variedad de lavanda que se llama del Moncayo, para que te hagas idea de la tradición de esta planta.

¿Y tenéis destilería?

(Damián) --Tenemos una grande en la que completamos todo el proceso. Ahora mismo tenemos cuatro socios con nosotros, de Inestrillas, Cabretón, Cascante y Tramo.

¿Qué usos tienen estas plantas?

(Damián)--Todo lo que esté envasado y necesite conservar olor o sabor tiene alguna especie, verduras precocinadas, perfumería, limpieza, algunas bebidas...

(Virginia) Y luego tienen sus usos principales como medicinales. Dependiendo de lo que necesites, cada uno tiene su peculiaridad y su uso. Como cicatrizantes, algunas de ellas muy potentes.

¿Cómo veis las aplicaciones de la trufa en la gastronomía de Soria o la combinación con otros ingredientes?

(Damián)-- Lo primero que hay que decir es que es un alimento normal y sencillo que no es tan caro como dicen. El kilo puede ser 150 euros al año, y con eso, cocinas todo el año platos como cocidos, huevos, carnes.

¿Se está dando a conocer el producto?

(Damián) -- Se ha hecho una primera promoción seria por parte de las asociaciones turísticas, ASOHTUR, ASFOSO, y la Asociación Trufera. Y yo creo que se está haciendo bien, se están sentando las bases en Soria; pero en los próximos años hay que ir a Zaragoza, Bilbao, Barcelona, Madrid y hay que venderlo, no como producto de élite, sino como un producto de calidad para cualquier cocina.

Además, tienen esta casa reconvertida en hotel rural...

(Damián)—Es una casa con mucha historia en un pueblo con mucha historia. El monasterio de Fitero hizo siete fundaciones, una de ellas en el río Alhama. Aquí hubo las canteras de piedra hasta la peña. . . El pueblo está encima de una peña, por aquí ha pasado "El empecinado", han pasado musulmanes, enfrente del pueblo hubo batalla entre carlistas y los liberales. . . Y en la rehabilitación, todo lo que se ha encontrado en el vaciado de la casa que era historia, se ha mantenido.

¿Les da la sensación de que Soria tiene olvidado a San Felices?

(Virginia) -- Mira, te voy a contar una anécdota triste pero real. El otro día llamé a la Junta por el tema de la tele digital, y me preguntaron si el pueblo pertenecía a Soria. . . No sabemos a quién pertenecemos, somos tierra de nadie.

¿Qué les dicen los que visitan a este hotel rural?

(Virginia) --Hay naturaleza, hay historia. . . Para los que somos de ciudad, entre los que me incluyo, es una auténtica maravilla.



Rodaje de “Sanfelices” de Roberto Lázaro

El alojamiento tienen cuatro estrellas verdes, solo hay otro en Ólvega.

(Damián) --No hacemos alarde de nada, solo hemos querido poner un trocito de modernidad en la tradición del pueblo.

¿Cuántas habitaciones tiene el hotel?

(Damián) --Ocho habitaciones y otras instalaciones como un spa en el sótano y una terraza que queremos cerrar esta primavera para que sea un solárium. San Felices tiene mucho sol y hay que aprovecharlo... Normalmente vemos un mar de nubes debajo de nosotros.



Pilar Amanda Hernández

Ganadera, Valtarejos

“Las ayudas para fomentar el relevo generacional no están bien orientadas”

Hay entrevistas de esas que dejan poso y la de Pilar Amanda es una de ellas. Joven, sonriente e ilusionada con su presente, nos recibe en su lugar de trabajo, una era a las afueras de Valtajeros donde sus ovejas permanecen quietas bajo un árbol ‘asiestadas’. Así que ahí, sentadas sobre la hierba, buscando el calor de un resquicio de sol y mientras el viento nos acaricia la cara, descubro a una ganadera vocacional, una mujer de ciudad que encontró su verdadero camino en un pueblo recóndito de las Tierras Altas donde la Naturaleza no ha cedido ni un ápice de sus dominios.

Usted era vigilante de seguridad en Zaragoza, ¿cómo termina de ganadera en Valtajeros?

Lo que buscaba, en realidad, era un pueblo en el medio rural, me daba igual Zaragoza que Castilla León, lo que buscaba era un pueblo donde pudiera vivir y trabajar, sin tener que desplazarme con el coche para ir fuera.

¿Pero es de aquí o tiene alguna conexión con la zona?

No, soy de Zaragoza pero mi actual pareja desciende de esta zona y él conocía el campo, los pueblos de por aquí, el tema de los pastos... Y era un tema que estaba mejor aquí por calidad y cantidad. Y por eso acabamos aquí.

¿Y por qué la ganadería? ¿Tenía familiares ganaderos?

Yo jamás. Lo máximo que ha habido en mi familia fueron cuatro ovejas y eran de mi abuelo. Murió antes de que naciera yo, así que puedo decir que ni lo he mamado ni que descienda de familia de ganaderos. Es verdad que siempre me han gustado los animales, y la oveja es un animal bastante manejable a la hora de vacunarlos, cogerlos para tumarlos, los partos...

Y todo eso lo ha tenido que aprender...

Claro. Cuando empiezas te obligan a hacer un curso de capacitación y con eso ya deberías estar formada, pero no. Mentira. Se aprende con la experiencia y los errores te hacen mejorar.

¿Cómo es el día a día?

La verdad es que todo el día lo paso con las ovejas. Depende de la época del año pero en general, me levanto, recojo mi casa y me voy a la nave. Echo de comer a los animales, les tengo que dejar comida y agua. Y después al campo, saco a los animales que toca. Ahora corderas de reposición con los machos y alguna cabra parida. Otras veces, el vacío, o las preñadas o las paridas.

Dicen que venir a un pueblo es fácil, lo difícil es quedarse ¿Cómo ha sido ese proceso?

Yo te voy a decir que no es fácil introducirse en un medio cuando nadie te conoce, no es lo mismo cuando tu padre vive aquí o es de aquí, que te conocen, te han visto. Venir sin nadie del pueblo no es fácil. No te conocen, desconfían de ti y bueno, es difícil buscar una casa que te la quieran alquilar o vender, una





La Roya Bilbilitana, es una raza fuerte



nave que suponga un techo para tus animales, los pastos que te los quieran arrendar... es difícil encontrar un pueblo con todo eso. Y, por otro lado, no es fácil emprender, ni en ganadería ni en agricultura. Necesitas una inversión fuerte al principio y salvarla. No es fácil pero al que le guste el medio rural y quiera vivir como yo aquí, pues le da igual... Arriesgas todo por conseguirlo.

¿Cuántas cabezas tiene?

Yo tengo 400 y mi pareja, otras 400. Hay trabajo para dos personas. Llegamos a tener 1.500 pero el número de cabezas va en proporción a las hectáreas pastables, el número que tenemos ahora es manejable, no necesitas un trabajador. Este trabajo no te permite poder pagar a una persona todo el año.

Además, tienen una raza especial en la provincia.

Es una raza en peligro de extinción que estuvo a punto de extinguirse pero la gente ha apostado por ello y se va manteniendo, aunque catalogada como peligro de extinción. Es la Roya Bilbilitana, una raza que es fuerte y aguanta bien las inclemencias del tiempo, tanto para frío como para calor. Además, es buena cria-

dora, son muy buenas madres, crían bien los lechazos. En cuanto al físico, tiene algo que se llama careta en la cara o la cabeza, una mancha blanca, y las patas calzadas, con un trozo blancas, algunas tienen cuernos otras no... Esas son las características

Dicen los ganaderos que el mercado del cordero se ha resentido con la crisis.

Con toda la crisis se ha notado, desde luego. Cuando yo empecé, el precio del cordero era razonable, el pienso también. Pero en un año hubo cambios bruscos. El precio del cordero se desplomó y el pienso pasó de 27 pesetas a 42. Mal, la verdad. El precio del cordero no es justo. No se valora como se debería, para el trabajo que lleva. No sé si depende del consumo, de la demanda, pero no es justo.

¿Y la lana?

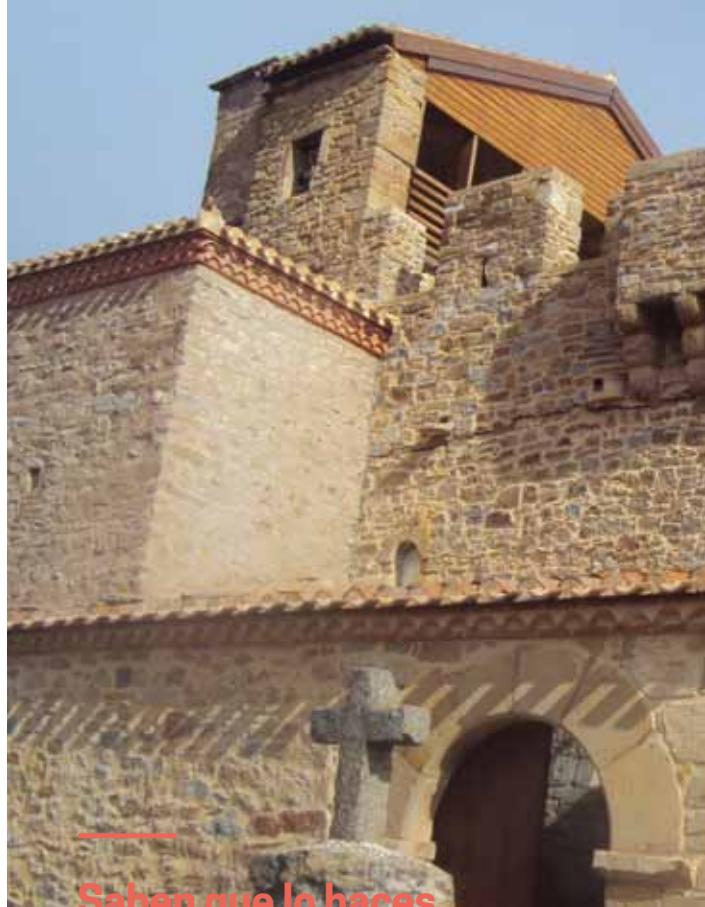
Cada lana tiene un precio. Se valora más la lana de merina auténtica. El resto, es de calidad inferior. El kilo de merina, estos años, se ha pagado a 70 u 80 céntimos. De las que yo tengo, como compré merinas, al principio, me quedan hijas de aquellas y han vuelto a criar. Tienen bastante lana en comparación de la roya.

Usted tiene doble mérito, por meterse en un sector que normalmente es de hombres y por ser joven en un sector sin relevo generacional.

Ves en tele o en los medios que se intenta fomentar el relevo generacional, el medio rural está lleno de gente mayor y se tiene que regenerar con gente joven. Pero eso no es fácil. El punto uno es que la gente que quiere dedicarse a esto debe ser porque les gusta. La vida en el medio rural, trabajar en agricultura o ganadería... Y lo segundo, las ayudas no están orientadas correctamente para la realidad. Y se habla de ayudas de instalación o modernización. Y más al principio, que tienes que hacer la superinversión. Luego vas tirando. Pero hay que ayudar mucho al principio. Pero siempre que cumplan la primera premisa: que te guste lo que vas a hacer.

En el mercado se valora mucho el producto natural, ¿cómo ve su cordero, su producto en el mercado?

No se valora especialmente. Yo lo vendo a una cooperativa, Oviaragón, y de ahí a sus clientes en diferentes formatos: enteros, bandejas... Yo puedo notar como ganadera que se ha comido sus propios corderos el tipo de carne que como, si es cordero lechal o que no lo es y me intentan vender como lechal. Pero la gente, como en todas las familias, se va al precio o la más rentable para su familia. Poca gente distingue y no saben diferenciar si el animal ha comido o no en el campo. Tiene otro color otra textura. Te voy a contar una anécdota... Antes, los que compraban no querían que el animal, al matarlo, no tuviera carne roja.



Saben que lo haces por el pueblo, quieren alguien que les preocupen sus preocupaciones, que se molesten, que les entiendan.



Y ese rojo viene de que el animal ha salido al monte a pastar, a caminar, tiene músculo. Hay diferencia entre el cordero estabulado, el que no sale de la nave, el que solo come lo que tú le echas y sale la carne más blanca. Y era una contrariedad, porque lo bueno es que el animal salga al campo y produzca esa carne rojiza. La gente tiene una idea equivocada a la hora de consumir.

¿Sería necesaria una marca?

Sería mucho mejor, porque serviría para explicar el proceso, dar información y la gente lo buscaría, sabría que consume un animal que se ha criado en el campo y lo diferenciaría de uno que no come más que lo que le echamos. Es como si tú estás en el hospital y te dejan dar un paseito o solo te dejan estar en la cama. ¿Qué pasa? Que el cuerpo no funciona como debería funcionar.

¿Cómo combinaría sus chuletillas con otro producto autóctono de Soria?

Quizá con crema de boletus. La verdad es que se puede combinar con muchas cosas.

¿Sería bueno que se promocionasen los productos de Soria combinándolos?

Por supuesto, algunos ya se comercializan con sello de calidad. Una familia a lo mejor no puede comprar todos los días ese tipo de productos porque es más caro. Pero siempre se pica, te apetece un paté, una crema de boletus, un torrezno... Claro que estaría bien ver qué tenemos en Soria y darle un sello de calidad con todo lo que supone de condicionantes.

En Valtajeros ha habido horno común. ¿Hay ahora vida social de Valtajeros?

En invierno vivimos siete personas, de diferentes edades. La verdad es que nos llevamos muy bien, somos como una gran familia y los mayores nos tratan como a hijos, nos golpean en la puerta por si necesitamos algo.

Su implicación con el pueblo le lleva a presentarse como alcaldesa.

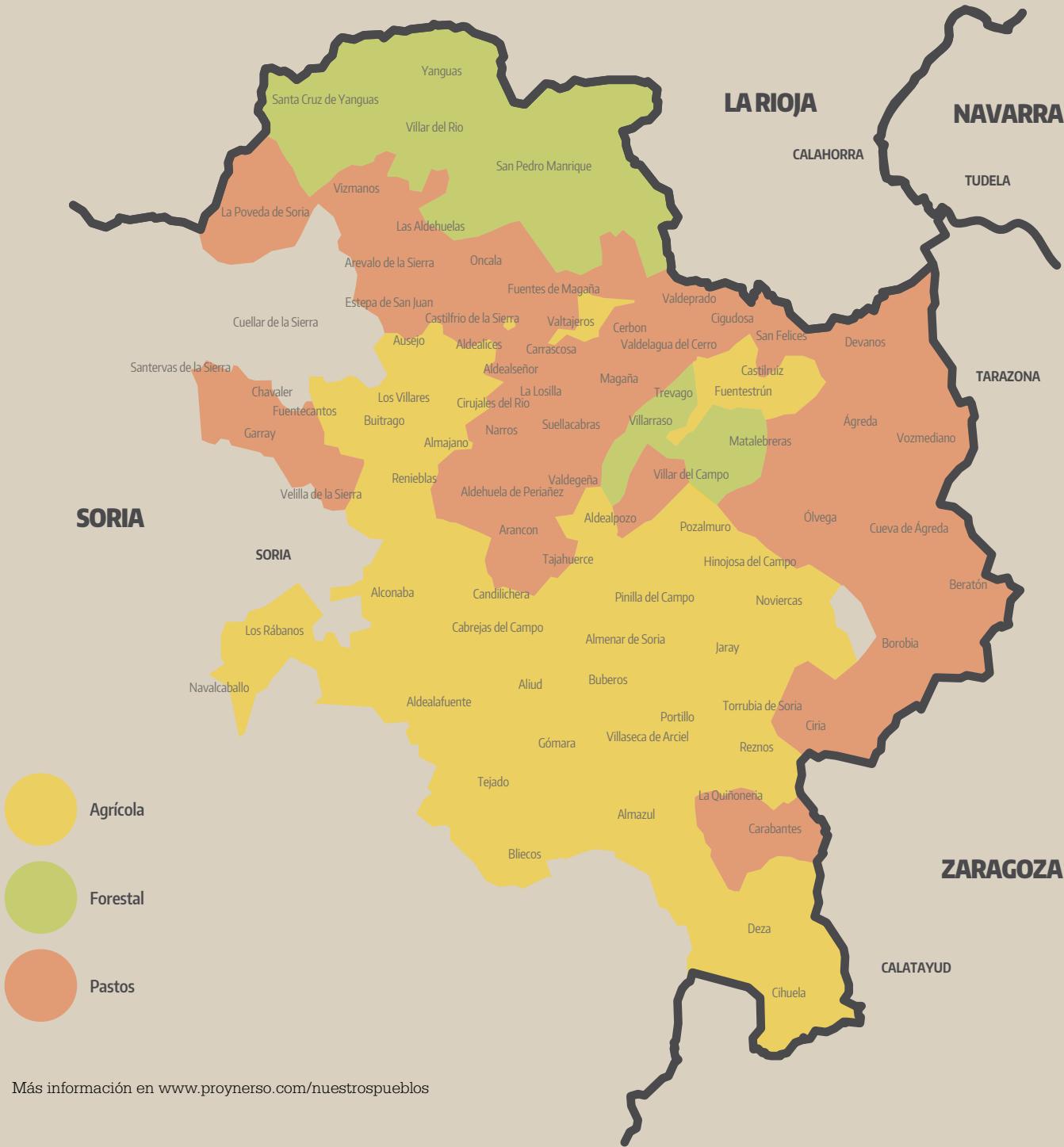
Amador, el actual alcalde, no se veía capacitado y me lo comentó. Yo ya era teniente alcalde, ya estaba pendiente de todo y pensé ¿por qué no? Otros no quieren por trabajo u otras circunstancias. Pero yo vivo aquí y si pasa algo pues estoy aquí. Lo iba a hacer igual.

¿La gente diferencia entre alcalde de un pueblo y una gran ciudad?

Hay gente que no lo sabe pero creo que en este pueblo sí se sabe, que te quitas horas de lo tuyo, la gente sabe que es de manera desinteresada. Saben que lo haces por el pueblo, quieren alguien que les preocupen sus preocupaciones, que se molesten, que les entiendan.

¿Qué rincón nos recomienda de Valtajeros? El que más le gusta, el que nadie se pueda ir sin ver.

Uno en el pueblo y uno en el campo. En el pueblo, me enamora la iglesia, es lo que más me gusta, tanto por dentro como por fuera. Tanto por fuera, restaurado como por dentro que está como siempre. Y del campo, lo que se llama La Puente, hay un sendero para llegar allí, un puentecito sobre el río, vaquitas de los vaqueros que hay aquí, de raza negra serrana, que es autóctona y que yo sepa es el único rebaño que hay aquí.. Tiene zona verde, donde puedes tumbarte, mirar al cielo, mojarle los pies en el río... Esas cosas que nos gustan a la gente de pueblo.



Más información en www.proynerso.com/nuestros pueblos



El paisaje, contado por el poeta.

Es la tierra de Soria árida y fría.

Por las colinas y las sierras calvas,
verdes pradillos, cerros cenicientos,
la primavera pasa
dejando entre las hierbas olorosas
sus diminutas margaritas blancas.

La tierra no revive, el campo sueña.

Al empezar abril está nevada
la espalda del Moncayo;
el caminante lleva su bufanda
envueltos cuello y boca, y los pastores
pasan cubiertos con sus luengas capas.

Antonio Machado, Campos de Soria.





Alimentos locales y sosteni- bilidad





Industrialización

años 60



El origen de la industria chacinera Soriana no se debió a la abundancia de materias primas a transformar, sino a las especiales condiciones climáticas que reúne la provincia, 1000 metros de altitud y clima seco, que permiten el secado de los embutidos de un modo sencillo y rápido, obteniéndose a mismo tiempo productos de la más alta calidad. Esto fue importante en sus inicios. Las empresas existentes tenían un problema la falta de mano de obra cualificada, tenían que formar a los empleados que venían del sector agrario, estos por lo menos no emigraron...ni emigraron las mujeres que trabajaban en ellas. En 1960 se fundó Cárnicas Villar, actualmente en Los Rábanos y con 190 trabajadores. En 1965 existían en la provincia de Soria tres fábricas de embutidos importantes, dos radicadas en Ólvega, con 350, Embutidos Moncayo y 700 empleados, Embutidos Revilla y otra con 200 personas ocupadas en Soria Capital.



Miguel Revilla

Supermercado Covirán, Ólvega

“Apostamos más por la calidad que por el precio, es nuestra forma de competir”

La de Miguel es una de esas tiendas que todo pueblo tuvo alguna vez en su vida. Comercios de ultramarinos capaces de vender desde un tomate hasta una soga pasando por calzado, herramientas, carne, pescado o cualquier mínimo elemento necesario en cualquier hogar. En su conversación Miguel habla de una larga tradición comercial, pero también de la pervivencia del establecimiento de pueblo, de la lucha contra las ‘fugas’ de compras, de los nuevos clientes del pueblo o cómo un negocio se acaba convirtiendo en servicio.

¿Cuál es la historia de su tienda?

Empecé en 1980 con mi mujer, pero la tienda está desde el 63 en la misma ubicación y desde el 54 en otra. Antes, mi abuelo, ya tenía otra tienda.

Un supermercado en el centro de Ólvega ¿Quién hay detrás de Covirán?

Detrás de Covirán hay un negocio familiar que lleva 35 años. Lo comenzaron mis padres y ahora sigo yo con mi mujer y una persona contratada.

¿Qué productos ofrece?

De todo: alimentación, droguería, de todo tipos de productos, carnicería, congelados... Pero también macetas o bolas de sal para ganado. Yo me he especializado en frutería.

¿En frescos, que es lo que más se demanda?

El cerdo y el pollo, no tengo carne de cordero. Y luego elaborados de cerdo, de ave y ternera, ya preparado en bandejas.

El cerdo es uno de los productos que más se ha vendido...

Por la tradición de la fábrica es lo que más se ha pedido. Las modas cambian, ahora se pide pavo, ave... No engorda y encima es más barato, tanto en fresco como en fiambre. Se elabora de muchas maneras y nos piden en tienda de muchas formas, cortado en bandejas... Antes solo se hacía estofado.

¿Se abastecen de producto de la tierra?

La carne sí. Hay matadero en Ágreda, está cerca de aquí, el cerdo es de Ágreda. El pollo viene de Calatayud y Tarazona, vienen polleros cada dos días. Y luego, nosotros traemos fruta y verdura de la zona de Tudela, Calahorra, de Mercazaragoza. La ternera la traemos de Zaragoza. En el radio de 80 kilómetro se produce todo lo que necesitamos. La Ribera del Ebro nos produce la verdura todo el año y la fruta de temporada. Ahora la fruta viene de la zona de Almería e incluso, ahora, en invierno traemos uva y cerezas de Argentina. Pero solo en épocas que no hay en España. Por ejemplo, hemos tenido fresa de Ávila y Castellón, de invernaderos.



¿Cómo ha evolucionado los gustos de los olvegueníos a la hora de comer?

Sobre todo manda lo tradicional, las legumbres, las verduras, porque la temperatura es la que es y porque estamos en una zona privilegiada para ella. Sí que marca la forma de vida, ahora vamos a trabajar a empresas y se consume plato preparado, verduras, legumbres, carnes... Pero yo tengo una clientela tradicional, con una edad mayor que mantiene tradiciones, aunque vendemos para todos.

¿Demandan los ciudadanos de otras culturas otro tipo de productos?

Los hay rumanos, colombianos... Te dicen lo que gastaban en sus países y cuando voy a Mercazaragoza vas buscando, como el plátano macho o raíz de apio, que no sabía que se utilizaba. Vamos introduciendo en menor escala pero vamos trayendo lo que nos piden

¿Y ellos se acostumbran a consumir productos de aquí?

La fuerza obliga, no les queda otra, van probando poco a poco nuestros productos. Nosotros nos amoldamos a lo que ellos piden y ellos a nuestros productos.

¿Qué productos tenía su padre y que siguen funcionando en la tienda?

La matanza funciona. No como antes, porque las casas no están habilitadas para eso. Pero sigue habiendo gente que nos sigue comprando el magro, el corazón, las especias... Para hacer sus chorizos, curarse alguna costilla, hacer producto en aceite. En primavera que llega la temporada de aceite hay gente que se nos lleva tres o cuatro garrafas para meter chorizo en aceite. Ahora también empaquetamos al vacío. Y, por supuesto, se sigue embotando, las carnes, los pimientos, tomates, las mermeladas... Todavía se usa esta forma de conservación.

Están en Facebook. ¿Qué posibilidades ofrecen las redes sociales?

Es casi obligatorio. Yo no estoy muy puesto, pero me ayuda mi hija, que me asesora y me ayuda. Es lo que la gente pide y hay que estar. La verdad es que lleva tiempo...

Además, se organiza un mercado en la calle.

Los sábados, antes, la gente salía a comprar mucho fuera y nosotros vimos que la venta caía. Y por eso pensamos en sacar algo a la calle, poner ofertas y así todos los sábados saco algo de producto a la calle. Damos algo de vida al pueblo, sales de ir a comprar de tienda en tienda, pero nos sigue gustando comprar en los puestos. En verano funciona bien, a la gente le hace gracia.



También tiene una tienda en Noviercas. ¿Qué diferencias hay entre las dos tiendas?

El producto es el mismo, pero solo subo dos días en semana. Tenemos un local muy parecido a esto, el producto de estantería está allí y la carne, fruta y verdura nos lo llevamos y traemos.

Es más un servicio que una tienda...

Pues sí. En mi caso empezamos vendiendo en la plaza del pueblo, después nos dejaron una cochera y ahora tenemos la tienda.



Como comercio familiar que llevamos treinta y tantos años, conoces al cliente, qué quieren, cómo tratarlos.

Lo hago desde pequeño. La gente se acostumbra los días que voy y saben que encuentran de todo.

Eres miembro y fuiste presidente de Olivecor, ¿Cómo está ahora la asociación?

Hacemos formación dentro de nuestras posibilidades a través de entidades como PROYNERSO, como redes sociales. Hacemos calendarios conjuntamente con Ágreda, pequeñas acciones. Nos basamos en subvenciones pero ahora no hay muchas, la verdad. Y sobre todo, hacemos publicidad para que la gente se quede en el pueblo, que gasten aquí, que no salgan fuera. Porque hay mucho producto y servicio, prácticamente de todo. Pero lo básico, de diario, no necesitamos salir. Cubrimos el 99% de la demanda de lo que necesitamos, no es como antes. Y si falta algo, de un día para otro se puede traer. Además, yo por lo menos, me esfuerzo en traer calidad.

¿La calidad es el valor diferencial?

Por supuesto. Por dos motivos. Primero porque traes para varios días, si vas a cargar género cada dos tres días, tiene que aguantarte bien en la tienda. Y es mejor que esté bueno. Las grandes cadenas van más a batalla, compran grandes cantidades, guardan en frigoríficos y no tratan con tanto cariño el producto... Sobre todo lo fresco, no de estantería. Nosotros apostamos más por la calidad que por el precio, es el segundo motivo, es nuestra forma de competir.

¿Empiezan a llegar cadenas a pueblos como éste?

Alguno llega. Pero como comercio familiar que llevamos treinta y tantos años, conoces al cliente, qué quieren, cómo tratarlos. No puedes vender algo malo o algo que no conoces. Ayudas y asesoras a la gente con los beneficios con respecto a otros productos. En las cadenas, no sabes lo que hay en la estantería. Aquí, si te llevas algo, que no está bueno sabes dónde estamos nosotros.

¿Por dónde pasa el futuro del pequeño comercio?

Hay que lucharlo mucho, está complicado, como todo. Si hasta trabajar en una cadena está difícil ¿cómo no va a ser lo nuestro? Pero luchando, vamos defendiéndonos.

¿Cuál sería su sueño para su negocio?

El mío y el de todos. Mantener los negocios de Ólvega, ese es el objetivo. Seguir, mantener el negocio para que tanto los pueblos como las ciudades no pierdan sus tiendas de barrio. Que se vea movimiento en las calles, que entren en las tiendas, que se mantenga el contacto, parece que vienen a la tienda y te cuentan su día a día... Dónde las tiendas pequeñas cierran porque hay una gran cadena, se pierde ese tipo de vida.





Sonia Ruiz

Sorama, Matalebreras

“Se nota que la gente quiere volver a lo natural, busca al productor artesanal”

Encontrar una empresa con el 100 por 100 del accionariado femenino es complicado. Hacerlo en el medio rural casi imposible. Pero en Sorama lo han conseguido. Sonia, Raquel y María toman el relevo de un negocio chacinero en el que la calidad y el mimo por el producto son santo y seña. Su arte es el de mantener los sabores de antaño aplicando al proceso modernos métodos de elaboración.

¿Quién compone Sorama?

Somos diez trabajadores, pero es una empresa que tiene carácter familiar porque la mitad somos familia. Además, la forma de gestión es de empresa familiar. Somos la segunda generación de productores chacineros, hemos aumentado la producción y lo que intentamos es mecanizarlos, pero la esencia es la misma que cuando mi padre puso en marcha la empresa. Somos tres hermanas, Sonia, Raquel y María, y nuestra marca es la unión del inicio de los tres nombres... Mi padre era un romántico. Y así continúa la empresa. Aunque ahora, el 100% de las socias somos mujeres.

Habla de la modernización, ¿ha cambiado el proceso de elaboración de productos del cerdo?

Los embutidos los hacemos igual, como antiguamente, sin aditivos, ni conservantes. En el embutido no ha cambiado la producción, quizá más en el adobo, pero muy poco. En general,

mantenemos la esencia de antes. Nosotros secamos la mitad de nuestra producción en secaderos naturales... Cosas así se notan en el sabor del producto.

¿El cerdo sigue teniendo peso en la economía local?

Por supuesto. El cerdo sigue siendo uno de los productos autóctonos y yo creo que en el futuro puede seguir siendo así. Quizá lo que cambie es que lo realizarán grandes empresas. A nivel de producción, estará manejado por grandes compañías, ahora la mayoría ya son procesos de integración, que crían al animal y elaboran el producto. De todos modos, en esta zona hay mucha gente que se dedica al cerdo, el frío de la zona es básico para la producción y eso no va a cambiar.

¿Pero sigue habiendo relación entre productor y agricultor?

Quizá menos, nosotros, por ejemplo, compramos en mataderos. Aunque los productos siguen siendo los mismos.





¿Ha cambiado la oferta de productos de Sorama con la segunda generación?

Yo creo que hacemos los mismos productos, más las cortezas fritas, que las empezó a hacer también mi padre. En realidad, nos dedicamos a los mismos productos, aunque hacemos más cantidad. La demanda es la misma en cuanto a sabor, pero se demanda más.

La idea es mantener nuestra oferta, de manera artesana, controlando la calidad y crecer pero sin renunciar a nuestra filosofía y al carácter familiar de la empresa.

¿Se nota la gente que quiere volver a comprar productos artesanos?

Nosotros siempre hemos trabajado de manera natural así que no hemos notado cambio en la tendencia de nuestros clientes. Pero creemos que la empresa va bien porque somos una empresa familiar, que controlamos el proceso de calidad... Nos esmeramos en la calidad y en marcar un precio ajustado, por eso nos buscan. Para ser competitivos, tenemos que controlar la calidad y el precio. En precio no podemos competir con grandes empresa, solo podemos competir en calidad. Y se nota que la gente quiere volver a natural y busca a empresas que siempre hemos trabajado de manera artesanal.

El proceso y los productos no han cambiado, ¿pero la forma de venderlo?

Eso sí. Cuando empezó Sorama, no había ni máquinas de vacío. Se secaba el producto y se metían en bolsas de plástico para sacarlo fuera. Ahora el mercado te pide envases más pequeños, con vacío, con termoselladora, con otro tipo de presentación... Pero el producto es el mismo.

¿Cuál es el producto que más se vende, quizá el torrezno frito?

Seguramente es uno de los más buscados. Nosotros partimos de tocino de cerdo, no de la panceta, lo salamos, lo curamos de forma natural, se corta y se fríe en aceite de girasol. La presentación es en botes de 145 gramos. Cabe resaltar que, con este proceso, conseguimos un torrezno más crujiente, con el sabor de antaño pero en envase actualizado.

¿Venden sus productos fuera del territorio?

Sí, vendemos en Aragón, Castilla y León, Navarra, La Rioja, Cataluña... Y el tema de los torrencillos, estamos metidos en grandes superficies. En el fondo, exportamos el sabor de Soria a toda España como artesanos de Castilla y León.

Hablemos de la tienda ¿Se siguen demandando el producto siempre?

Aquí se mantiene esa forma de alimentación e incluso los mayores se esfuerzan para que los niños mantengan estas costumbres y coman lo más sano posible... Eso es lo que nos comentan en la tienda, lo que nos cuentan nuestros clientes. Y la gente mayor sigue manteniendo la costumbre de comer como antes. El cerdo sigue teniendo mucho peso en la alimentación en la zona.

¿Cuál es el tipo de cliente que hay en la tienda?

Llega mucho turismo, gente de paso de La Rioja, de Aragón... Que se gasta mucho en comer. Es curioso como los clientes del País Vasco o Navarra no preguntan por el precio, porque saben

que compran calidad y no les preocupa lo que cuesta... Pero también hay gente de los pueblos Moncayo y Tierras Altas, que se ha tenido que ir fuera a trabajar, pero que viene los fines de semana y que paran para comprar los productos que ellos comían en el pueblo. Compran para pasar los días de fiesta aquí, para la barbacoa, pero también para llevarse a sus ciudades.

¿Qué ofrecen en la tienda? ¿Qué es lo más demandado?

Jamón, chorizo y adobado son los productos estrellas. Pero tenemos muchísimas referencias, vendemos cabeza (papada, careta, orejas...) lomo embuchado, jamón entero (en mazas o loncheado), adobados, costillas, pancetas, tocinetas, embutido, chorizo natural, chorizo picante, chorizo blanco, salchichón, chorizo cular, chorizo semicircular... Y en fresco, chistorra, longaniza fresca, picadillo, hamburguesas, salchichas... Además, tenemos botes de adobos, chorizo, longaniza, todo en aceite de oliva o girasol.

¿Se siguen pidiendo productos de matanza?

Eso sí que ha cambiado. Antes todo el mundo mataba cerdo ahora muchas veces no se puede por espacio, ni los utensilios. Solo los que mantienen las casas de los pueblos pueden realizar la matanza o guardar los productos. Sorama ofrece la matanza como se conservaba antes en ollas de aceite, pero ahora en botes más cómodos. Es la manera de acercar la tradición a los que quieren los sabores de antes. Y para los que quieren seguir usando el producto de matanza. Por ejemplo, seguimos vendiendo el magro y la especia. Quieren reproducir los sabores de la matanza, por lo menos la elaboración.

¿Se plantean en un futuro hacer productos combinando otros sabores de la zona como el trufado?

Ahora mismo, tenemos suficiente trabajo con nuestra producción. Pero en un futuro ¿por qué no? Hay que crecer con la demanda, mejorar la presentación, ampliar mercado...

Apostaron por Matalabreras... ¿Contentos con la decisión?

Muy contentos, y lo digo con mayúsculas. El pueblo sigue como antes, pero con más tejido industrial. Para un pueblo como éste tener dos empresas, dos restaurantes, el taller, la carretera y la gasolinera... Matalabreras sigue teniendo mucha vida.

¿Cuál es el futuro de Sorama?

De momento, seguir como estamos, hacer el mismo producto con la misma calidad. No aspiramos a ser una gran empresa. La idea es mantener nuestra oferta, de manera artesana, controlando la calidad y crecer pero sin renunciar a nuestra filosofía y al carácter familiar de la empresa.







Industrialización

años 80



39

En la zona de Tierras Altas pasaron de 16.000 habitantes en los años 60 a apenas 1000 habitantes en la actualidad. ¿Por qué se fueron?. El éxodo rural del siglo pasado unido a la política de expropiaciones para repoblaciones masivas de Patrimonio Forestal en los años 60 llevaron al abandono de muchas localidades, conscientes sus habitantes de la inviabilidad de vivir allí. En muy poco tiempo, pueblos que habían llegado a tener a mediados del SXX hasta 300 vecinos se convirtieron en despoblados. En 1986 se creó Embutidos La Hoguera, en San Pedro Manrique.



Luis Ángel del Rincón

El Motores, San Pedro Manrique

“Apostamos por la comida casera y productos de la tierra, nada de vanguardias”

No hay soriano que se precie que no asocie San Pedro Manrique a El Motores. Conocido por ser punto de encuentro, parada y fonda de las Tierras Altas, el nuevo establecimiento ofrece una imagen totalmente renovada de un negocio con gran arraigo en la comarca. Luis Ángel pertenece a la segunda generación y pelea cada día con la despoblación por asegurar que su tierra ofrezca un futuro a la tercera.

Se fundó en 1950 como supermercado y bar- restaurante. Lo regentan tres hermanos, Luis, José Ignacio, que lleva la tienda y una hermana Paz, que vive en Ágreda.

¿De dónde arranca El Motores, en San Pedro?

Mi padre se dedicaba a la venta de fruta, pescado... Y se iba de pueblo en pueblo pero en borriquillo porque no había furgonetas. Se llama Isidoro, y su imagen es el logo de nuestros negocios, nuestro padre tirando del burro. Le regalaron un cuero, una pelliza. Y entonces, cuando le gente le veía de lejos, parecía un motorista, y empezaban a llamarle “motorista, motos” y de ahí a “motores, el motores”. Y ese es el nombre que llevamos ahora nosotros.

Y desde entonces, se relaciona San Pedro con el motor, el motores...

Desde luego... Por eso, al hacer la reforma, queríamos mantener ese nombre, nuestro origen.

Lo que demuestra un negocio como el suyo es que hay que diversificarse para sobrevivir en el medio rural.

Desde luego. Para que te hagas una idea, en el IAE, el registro de actividades, estábamos registrado como comercio mixto: era tienda, bar, ultramarinos, pescadería... Yo dejé de estudiar, mi hermano también se quedó en el pueblo y dividimos el negocio. Se dejó de vender por los pueblos, hicimos reforma y él se quedó con la tienda y yo con el bar-restaurante.... El otro día lo hablaba





con él, es curioso porque el concepto de grandes cadenas con sucursales antes ya se hacía, había espacios en cada pueblo donde vendía un vendedor ambulante, como mi padre.

¿Sigue viniendo la gente a los pueblos a comer?

La verdad es que muy poca. Es una pena porque en invierno no se encuentra a nadie por la calle. Pero en verano sí hay más movimiento. En la tienda se nota más la asistencia de los vecinos de los pueblos. En el restaurante menos. El verano y el invierno

Ahora apostamos por el restaurante, y apostamos por comida casera, nada de vanguardias, y con productos de la tierra.

se nota en las comidas que se piden diferentes ingredientes y más cantidad, como los torreznos. También se ve el cambio de clientes: en invierno trabajadores mientras que en verano gente de paso o turismo. Nosotros no ofrecemos menús, solo carta. Hacemos menús a demanda, cuando nos lo piden para eventos o grupos. Y funcionamos mucho con plato combinado.

¿Cómo ha cambiado la población en este tiempo?

No hay más que mirar la zona, la mayoría de los pueblos están deshabitados. Antes había un mercadillo a la semana que movía a los vecinos, pero ya no viene siempre. Sí se nota algo de inmigración, pero sus hábitos son diferentes a los nuestros. Los españoles alternamos mucho mientras que los latinos tienen otras costumbres, no salen tanto, no cambian de bares...

Las tiendas y los bares son más un servicio en el medio rural que una empresa...

Sí, desde luego. No nos vamos a hacer ricos de esto, ni siquiera en una capital. Es un trabajo más, para poder vivir, hacer dinero es más complicado. Antes sí, antes la restauración tuvo su época, su tiempo, se hacía dinero... Pero hoy en día no.

¿La manera de salir adelante es como negocio familiar?

Lógico, si tienes que contratar plantilla, horarios, apaga y vámonos... Sea el negocio que sea.

¿Cómo se nota la fábrica de embutidos en el pueblo?

Si no estuviera, esto sería el caos, dependemos de que estos funcionen bien porque si el día de mañana esto cierra, imagina. Es un ejemplo de cómo un producto local se convierte en industria. El origen está en el pasado, en la matanza, con un producto muy bueno. Ha evolucionado, industrializado pero sigue marcando nuestro pueblo.

¿Qué les gusta a los turistas que os visitan?

Yo he sido siempre más de bar. Ahora apostamos por el restaurante, y apostamos por comida casera, nada de vanguardias, y con productos de la tierra. Pasa en la tienda, que se ofrece un poco de todo y productos sorianos como mantequilla de Soria, embutidos, conservas y productos básicos que se necesitan en una casa. Incluso mi hermano trae una vez a la semana pesca, es lo que hablábamos antes, esto es más un servicio ¿te lo valoran? no sé hasta qué punto, pero lo hacemos. Es una pena porque las compras grandes se hacen en grandes superficies, porque en precios no podemos competir... Hay un tema que es muy claro, lo hablaba con mi hermano: tenemos 56 y 58 años, y qué va a pasar antes de diez años, que se van a quedar sin servicios. Mi hermano se jubilará, la carnicera se jubilará, nosotros también... Y nos quedaremos sin servicios en el pueblo.





Cadena de valor

1998-2001-2006, son los años en los que se crearon tres fábricas de aperitivos vinculadas a la calidad de las patatas de Añavieja. Se dedican a la elaboración artesanal de patatas fritas de calidad cuya aceptación dentro y fuera de la provincia de Soria está siendo excelente. Se demuestra por lo tanto que además de en los subsectores tradicionales de

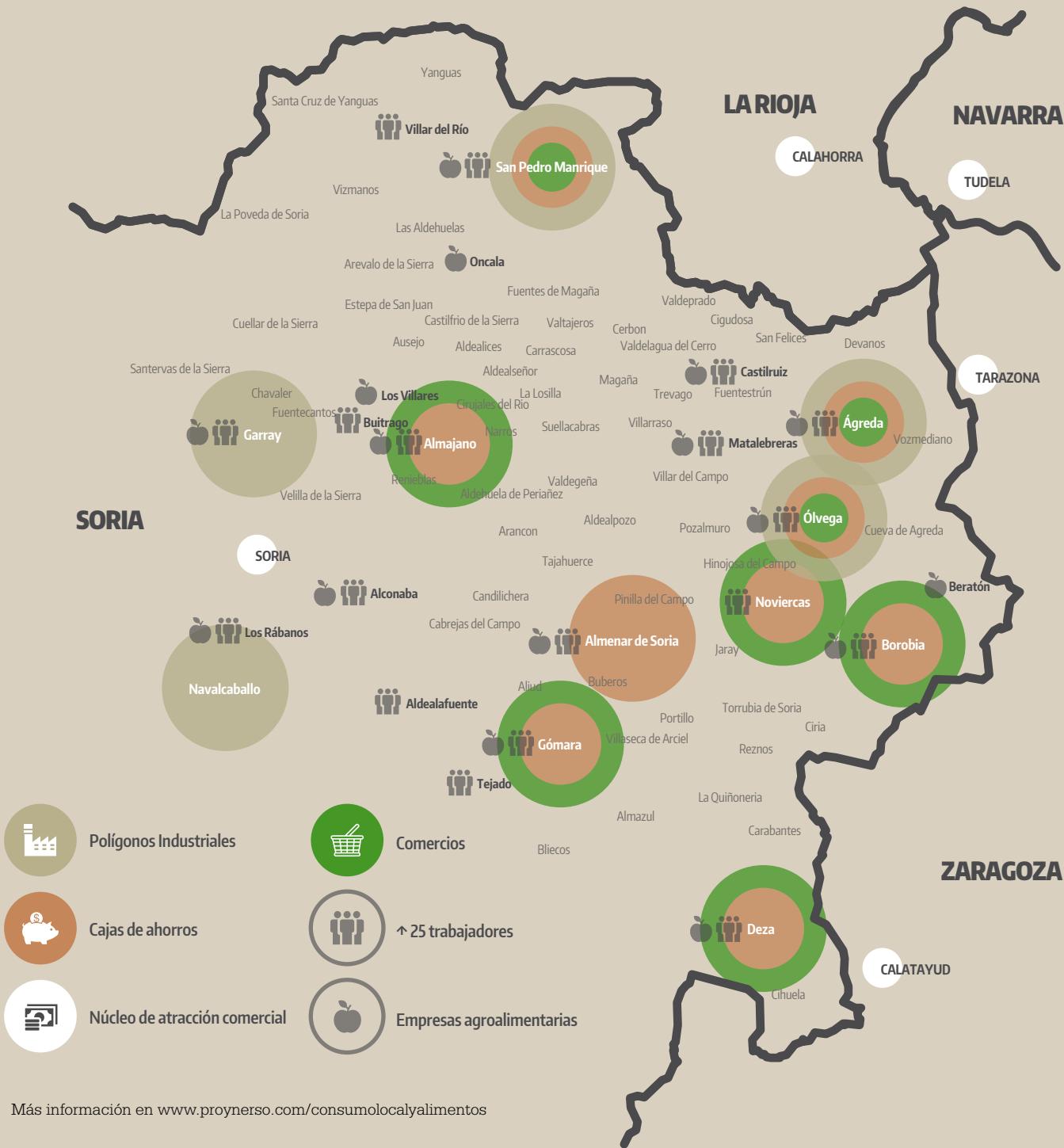
la comarca se puede obtener ingresos importantes con empresas agroalimentarias innovadoras como es este caso. En cuanto aperitivos se está expandiendo también la comercialización de un producto derivado del cerdo el Torrezno, produciéndose y distribuyéndose tanto en empresas cárnicas como en empresas de aperitivos.



Pan con nombre de pueblo

El consumo de pan ha disminuido considerablemente en los últimos años debido al descenso de la población rural, por lo que estas empresas han tenido que ampliar su distribución dando servicio tanto a pueblos cercanos como a Soria capital.





Más información en www.proynerso.com/consumolocalyalimentos



CONSUMO RESPONSABLE:

“Mucha gente pequeña en lugares pequeños, haciendo cosas pequeñas pueden cambiar el mundo”

Eduardo Galeano





Alimentos locales y cultura



César Jiménez

Restaurante Goyo, Garray



“En Keltiberói participamos más de 200 personas, nos saca nuestro espíritu más numantino”

A César Antón no le duelen prendas al pasar de numantino a romano si así lo exige el guión. Su imagen es el fiel reflejo del orgullo que supone para los habitantes de Garray ser ellos mismos los que recuperen y difundan el episodio más notorio de la historia de la provincia, la toma de Numancia. César y sus paisanos lo hacen cada año a través del Keltiberói, donde se revive tanto la historia que incluso los restaurantes como Goyo vuelven a cocinar los menús que alimentaron a los numantinos.

¿Desde cuándo lleva abierto el restaurante Goyo?

Aquí llevamos desde 1982 y, actualmente, trabajan ocho profesionales.

¿Cuál es el origen de restaurante Goyo en Garray, no solo en esta ubicación sino en el pueblo?

El restaurante viene ya de los abuelos, de toda la vida. Ellos tenían la posada y, en vez de tener la cochera para coches, tenían cuadra para guardar los caballos, era como una venta. Y luego tenían la tienda-bar donde podías comprar de todo, desde zapa-tillas, a tomates y vinos.

¿Y el nombre? ¿Siempre ha sido el mismo?

Goyo era mi padre y de ahí el nombre actual. Cuando vivía mi abuelo, era Adolfo Jiménez. Al pasar a mis padres se llamó Greji, Gregorio Jiménez, y al pasar aquí al 82 lo renombramos como Goyo. Yo llevo siendo el titular desde el 84.

¿Cómo ha cambiado Garray en estos 30 años, desde que cogió el restaurante?

Garray siempre ha sido zona de paso, más antes de hacer la variante. La gente pasaba por aquí bastante, por el bar a coger la botella de vino, el tabaco, la botella de moscatel. Y, ahora pues



Ruinas de Numancia

todo eso se ha perdido, entre los controles que hay de obras, de la Guardia Civil, de todo... Ahora baja menos gente, ahora solo para al café. Y no ha cambiado la situación tanto por la variante, que teníamos bastante miedo cuando se hizo, sino por el cambio en normativas y controles.

¿Cómo ha sido la relación del pueblo y los vecinos con el yacimiento de Numancia, ha sido siempre punto de referencia o ha cambiado esa relación?

Numancia, para la gente del pueblo, siempre ha sido Numancia, aunque era la gran desconocida. Ahora gracias a la Asociación Tierraquemada se ha dado a conocer mucho más. Se van haciendo cosillas, como una representación todos los años, la gente



... tanto en las jornadas culturales como en la representación, el pueblo se implica mucho.

está más unida al yacimiento gracias a la asociación que ha dinamizado la vida cultural de Garray.

¿Se nota el efecto de las jornadas de Keltiberoi?

Al principio la gente es un poco reacia a iniciativas como ésta jornadas de recreación, pero luego salen contentas y, de hecho, repiten año tras año.

Fue en el año 1999 cuando Alfredo Jimeno elaboró este menú celtibérico, que se ofrece ¿Cómo es?

Ante todo, es comida sin especias, elaborada con ingredientes de lo que había entonces. Alfredo hizo una relación de los productos que había en aquella época, y se elaboran los platos fuera

de la gastronomía y condimentación a la que estamos acostumbrados. Por ejemplo, lo que más se consumía era la caza, el jabalí, ciervo, corzo... Luego había bastante bellotas, lentejas... Y todo eso se encuentra en el menú degustación, con dos primeros, dos segundos, el entrante, la CAELIA, la cerveza celtibera hecha de trigo, dos postres, y el café, que no es muy de la época, pero la gente de ahora se ha acostumbrado a comer así.

¿Qué cambia en la cocina a la hora de elaborar este tipo de menús?

Sobre todo, la condimentación. No se puede echar pimienta ni laurel y quizá por eso parece más pobre.

¿Y la gente como lo recibe, cuáles son sus impresiones?

Lo cogen con recelo pero salen encantados, de hecho repiten. Ya llevan nueve años.

¿Son viables todas estas jornadas, hacen cultura turística?

Yo creo que sí, se nota que hay gente que ha estado y quiere repetir, llaman, se interesan, repiten, vienen con otros amigos. Tenemos clientes de Zaragoza, de Madrid e incluso hay gente que pide ese menú fuera de las jornadas, porque quieren probarlas en una excursión aunque fuera de la fecha de la fiesta.

Quizá de unos años para aquí hay más presencia de Numancia en el pueblo, que se identifica más con el yacimiento...

Ha habido más acercamiento sobre todo por la asociación, ahora todos estamos más volcados con lo nuestro: Ayuntamiento, empresas, gente... Antes no se le daba tanta importancia a Numancia, por lo menos de manera visible. Nosotros siempre se lo hemos dado, pero se externalizaba, no se veía en el exterior.

¿Y se le da toda la importancia que tiene ahora?

Creo que no, por ejemplo a la hora de cobrar. Fuera pagamos por todo y aquí no pensamos que se pueda. Además, no se cuida lo suficiente, hay un tema liso sobre la propiedad, si es de la Junta o no... Y eso repercute por ejemplo en la limpieza o abandono de la zona.

El turismo es importante para ustedes, ¿qué peso tienen en el negocio?

El turismo fuerte llega en los meses de julio, agosto y septiembre. También los fines de semana por el turismo de interior o el tema de caza. Como establecimiento hay que estar todos los días pero el turismo llega de manera puntual. El grueso fuerte son los trabajadores, los cafés, los menús del día. El turismo en Soria no es fuerte.

¿Qué comida ofrece a esos clientes diarios?

Ofrecemos comida casera, un primero y un segundo. Garbanzos, alubias, menestra de verduras, son primeros muy normales y segundos fuertes, chuleta de ternera, lomo de cerdo, costillas, carne de ternera estofada, callos, migas... Comida de casa de toda la vida...

¿Los turistas piden productos sorianos?

Sí, en el bar gastamos productos de por aquí y los ponemos en la mesa. Los fines de semana ponemos aperitivos antes de la comida, el picadillo, que a la gente le gusta sobre todo si es de fuera. Y preguntan por el típico torrezno de Soria, se notan las campañas de publicidad en lo que piden los turistas.

¿Qué recomendación hace que combine los ingredientes de la zona?

Ante todo, liebre con arroz, la liebre es de Soria, de aquí de la zona. Y la hacemos bajo pedido, porque es muy valorada y bus-



cada en Garray y en los pueblos de alrededor, y eso se traduce en la cocina. De manera puntual, cocinamos piezas de caza. Por ejemplo, si cogen un corzo y lo traen, hacemos caldereta, pero es algo más especial.

¿Qué perfil de turista viene?

El 90% vienen a comer mucho y pagar poco. Y eso se nota también en las habitaciones de nuestro hostel. Tenemos 15 habitaciones y de un tiempo a aquí, los clientes regatean. Hacen reservas y te llaman antes para decirte que o bajas el precio o anulan. Las habitaciones tienen el precio que tienen. Y a veces me interesa más tener las habitaciones vacías que bajar el pre-



Alfredo Jimeno,
nos ha descubierto
Numancia y nos ha
enseñado todo lo
que supone para la
historia.

cio. En general, tanto las habitaciones como el restaurante está dirigido a trabajadores entre semana y turismo y cazadores, los fines de semana.

¿Se nota la cercanía a Soria?

En el hostel no, solo en algunos trabajadores que no encuentran hostel en Soria y prefieren comer, cenar y dormir aquí. Quizá sí se note en las zonas residenciales de Garray. Hay tres... Y gente que no conozco, que vienen solo a dormir al pueblo. También hay gente que se fue a hacer la vida a Soria, se ha casado y ha vuelto, vinculados al pueblo. Pero los vecinos nuevos no se implican en la vida del pueblo, solo duermen aquí.

¿Qué le gustaría que pasara en Garray en el futuro?

Yo creo que va muy bien, crece poco a poco, el Ayuntamiento lo tiene todo bien atado. Vamos bien, pero es mala época. A Soria tardó en llegar la crisis, pero ya ha llegado y está afectando.

¿Y se nota la ruta de los dinosaurios?

Sí se ha notado, hay familias que paran y van a ver la ruta...

¿Es Garray uno de los pueblos más turísticos de Soria?

Ha crecido bastante, hay dos ríos, piscinas municipales que se nota a la hora de que venga gente en verano. Y muchos caminantes, viene mucha gente caminando que hace el camino Soria-Garray todos los días. Muchos dicen que Garray es un pueblo privilegiado, estamos a cinco minutos de Soria.

¿Son muy numantinos?

Yo me he cambiado a romano, y no he dicho nada (risas). Siempre he llevado el escudo numantino pero hace tres años dijeron que faltaban senadores y me cambié a romano. La verdad es que tanto en las jornadas culturales como en la representación, el pueblo se implica mucho. Participamos bastantes, doscientas y pico personas, al final sacamos el espíritu numantino. Antes nadie quería ser romano y ahora pasa al revés. Los jóvenes son los primero que quieren participar... Mi hija pequeña de dos años ya salió el año pasado.

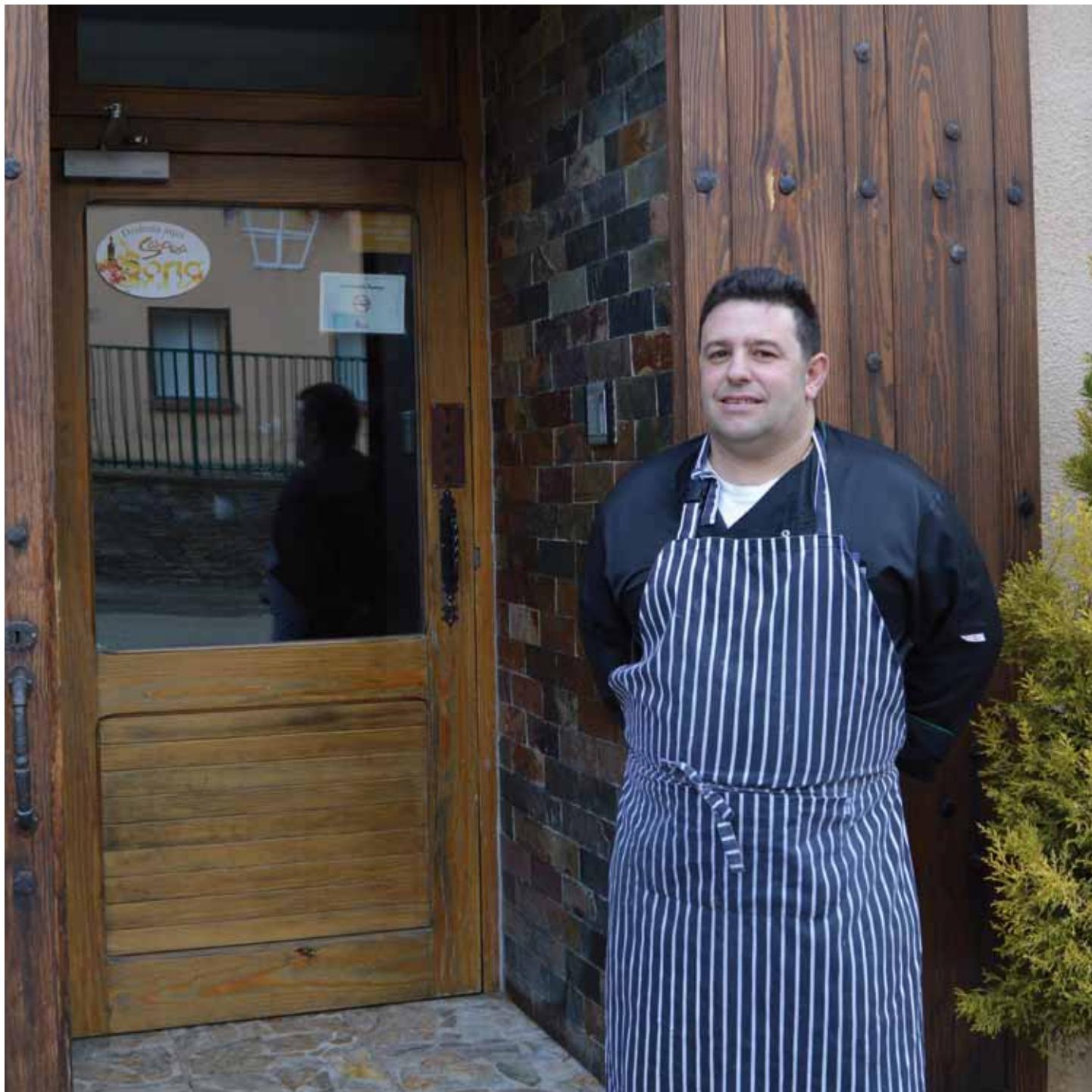
¿Qué ha supuesto Alfredo Jimeno para Garray y para Numancia?

Pues ha supuesto mucho para nosotros. Ha descubierto Numancia y nos ha enseñado lo que supuso para nosotros. Está dispuesto, nos ayuda, nos responde, está muy involucrando en la vida de Garray...

¿Algún deseo para el futuro?

Yo creo que peor que estamos no vamos a estar, creo que vamos bastante bien, somos 500 habitantes y, si corremos mucho, quizá es peor.





Martín Alonso

Restaurante - Pensión Pili, San Pedro Manrique. Año de fundación, 1950
Tiene 3 empleados



**“Al visitante le gusta que inviertas horas en un guiso,
como hacían nuestras abuelas”**

La tradición es santo y seña en el Hostal Pili de San Pedro Manrique. Un lugar en el que encontrar los olores y los sabores de la cocina de antaño. Guisos contundentes propios de tierras frías en los que el producto autóctono es siempre protagonista en los fogones. Un negocio familiar que se adapta a la perfección a las necesidades de un pueblo que busca crecer en turismo sin perder la cocina de siempre que encuentra en Martín uno de sus máximos mantenedores.

¿Cómo se funda, quién lo funda?

Esta casa la creó una tía de mi madre, que tenía una casa de comidas. Comenzó con habitaciones y después, daba comida a la gente que tenía alojada. De ahí, pasó a dar también comidas en los días de mercado y así fuimos creciendo. De mi tía pasó a mi madre, que se llama Pili y le da el nombre, y de ella a nosotros.

¿Cómo ha evolucionado el negocio en estos años?

Ha sido un crecimiento marcado por los tiempos y la demanda. Aquí turismo no hay, se trabaja sobre todo gracias a los profesionales de la obra y a los clientes de toda la vida del pueblo. En

esta zona, el turismo lo tiene complicado. Ahora, lo que más trabajamos es entre semana con los trabajadores... La media entre semana es de unas 20 personas al día. Con la crisis, los fines de semana está casi muerto. No se mueve y es una pena porque es una zona muy bonita.

¿Qué tipo de comida ofrecen?

Ofrecemos comida tradicional, la de siempre, con alguna novedad pero dependiendo de los clientes. En nuestros menús hay desde manitas de cerdo, alubias, bacalao, las lechecillas, caracoles... Gastronomía tradicional basada en el guiso. La



Cultura y tradición, el paso del fuego

mayor parte de los platos tienen como base el libro de recetas de mi tía, la fundadora. Y poco a poco, vamos introduciendo alguna novedad.

¿Cómo cuál?

Una de las novedades que funciona son las manitas rellenas de espinacas, hongos y foie... Busco siempre ingredientes nuevos pero relacionados con la tierra. Y esas novedades siempre las

añadimos a platos con base de productos demandados como el ciervo escabechado, manitas de cordero y patorillo (madejas), rabo de toro, los escabechados...

¿Hay algún plato de su menú que muestre la combinación de productos de Soria?

La verdad es que no trabajo carta, solo menú, por eso no hacemos cocina de vanguardia ni con grandes innovaciones. Y en nuestro

menú, usamos todos los productos de la tierra que podemos. Incluimos albóndigas o manitas como se hacen siempre. Porque aquí la gente quiere lo tradicional: los madrileños vienen a por lomo y costillas, vienen al medio rural y buscan su gastronomía.

¿Y postres, repostería?

Pues al igual que en el resto de platos, hacemos recetas tradicionales, tartas de queso, tarta costrada, algún helado como ron con pasas, las natillas, los flanes...

¿Es una tierra fría, una tierra de potaje?

Sí, por supuesto. Como hemos dicho, se demanda mucho las alubias. Pero también la sopa castellana que sale muy bien y es muy demandada, por ejemplo.

¿La gente se deja guiar por ustedes a la hora de elegir un menú?

La gente que nos conoce nos deja al libre albedrío, el que conoce confía en nosotros, sabemos qué buscan y les ofrecemos platos que les van a gustar.

En cuanto a la pensión ¿Cómo funciona?

Tenemos seis habitaciones y los clientes son, sobre todo, trabajadores de obra y algunos cazadores.

¿Se nota el boom del turismo rural?

Como nuestra base siempre ha sido la gente de obras, no nos hemos planteado otro tipo de alternativas, pero poco a poco avanzaremos. Tenemos pocas habitaciones y no podemos crecer.

¿Conjuga la oferta turística de la zona la riqueza patrimonial con la gastronomía?

Desde luego es lo que buscan los que nos visitan, buscan disfrutar de nuestro patrimonio y la naturaleza, y tomar la comida de toda la vida, la del pueblo, lo que elaboras tú. Les gusta que pierdas una hora haciendo un guiso como hacían nuestras abuelas.

Y eso se mantiene en los pueblos...

Yo intento que sí, te toca modernizarte para conservar y mantener el género. Pero intentas mantener los sabores de siempre y la forma de elaborar los platos.

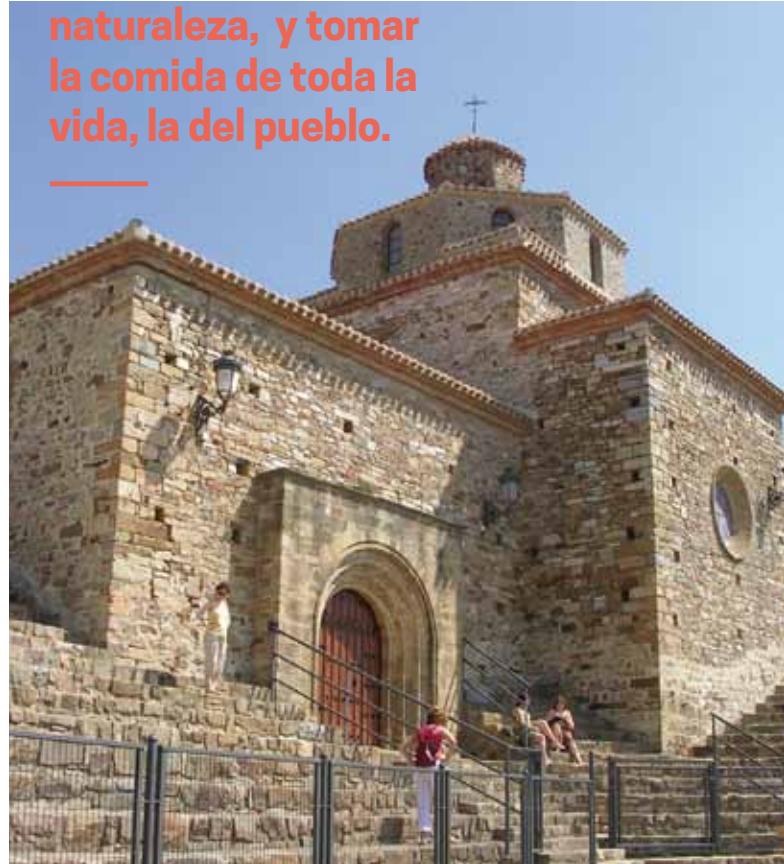
¿Y se mantiene la tradición de la matanza?

No mantenemos la tradición, pero sí los productos elaborados del cerdo, por supuesto. El chorizo, la panceta, productos que se incorporan a nuestros menús...

¿Qué le recomendaría hoy a alguien que viene a comer?

Hoy por ejemplo, patatas con costillas y alubias, codillo de cerdo guisado y de postre, estamos haciendo natillas o una crema de yogurt de chocolate blanco.

... lo que buscan los que nos visitan: disfrutar de nuestro patrimonio y la naturaleza, y tomar la comida de toda la vida, la del pueblo.



En días como el paso del fuego, ¿el pueblo se queda pequeño?

Sí, pero cada vez menos. El tema de crisis se nota. Hubo un boom pero cada vez acude menos gente o gasta menos. Yo no me puedo quejar pero cuesta mucho sacar adelante el negocio.



Baltasar Gómez

Centro de Turismo Rural Las Ollerías, Deza

“Hay gente que si le sirves un buen almuerzo se lo pone de perfil en el WhatsApp”

Baltasar es un hombre que no puede disimular lo que disfruta con su trabajo. Recuperar las tradiciones del medio rural para convertirlas en un atractivo turístico para el visitante urbano es la clave de su establecimiento. Cada año, más de un centenar de turistas asisten ilusionados a una cita en la que vida de pueblo se convierte en un espectáculo. Asegura que la provincia es única a la hora de vender tranquilidad, campo, pueblo, gastronomía y tradición.

¿Qué es las Ollerías, quiénes son?

Ollerías somos dos socios, la mujer de mi hermano que tiene un 10% y yo que tengo un 90%.

¿Cómo surgió la iniciativa de montar un establecimiento de este tipo en Deza?

Yo siempre había visto esta zona con un gran potencial. Pero quien empezó todo fue mi socio anterior. Él fue quien empezó con el proyecto y me propuso entrar dentro. Veíamos que tenía posibilidades, que el tema del turismo en Deza no estaba en absoluto explotado y dimos el paso. Nos ayudó el hecho de que nos gusta mucho el pueblo y quieras que no le das un poco de vida. Si además consigues traer a una familia al pueblo como nos ha pasado y das trabajo a gente de aquí, pues todo eso que te llevas por delante. Yo siempre digo: mientras no me cueste poner

dinero, y de momento nos está costando, aunque no gane dinero me da igual. La satisfacción de decir: hemos rehabilitado una casa emblemática del pueblo, hay una familia viviendo y estás dando trabajo a 2 ó 3 personas.

Por lo que me dice ya cuenta con su propio personal

Fijos están el cocinero, que durante la semana hace labores de cocinero, de camarero y de todo. Luego tenemos una señora que es la que se encarga de hacer las habitaciones y de la limpieza y luego en estas ocasiones contratamos extras.

Cuénteme, ¿cómo es la casa?

Tenemos en total 13 habitaciones, una de minusválidos, otra que es un apartamento muy grande de unos 60 metros cuadrados.



Y luego tenemos en este lado de la casa otro apartamento más abuhardillado. El resto son habitaciones más o menos grandes.

Estamos hoy asistiendo a las Jornadas de la Matanza, no es la única actividad que organizan para dinamizar el turismo, a la hora de organizarlas me da la impresión de tienen que ver bastante con las tradiciones del pueblo.

Eso intentamos. En el verano, tenemos una Jornada de la Trilla. Por la mañana pronto se siega el trigo y la cebada, lo que hayamos dejado, se acarrea la era, se trilla, se reinventa un poco la labor tradicional de lo que era la cosecha antiguamente. Lo que también estamos haciendo son las Jornadas del Lechazo con un menú de lechazo o de cochinitillo. Luego viene la Semana Santa, fiestas o la Romería de la Cruz de Mayo. Lo que se intenta es atraer gente con los atractivos que tenemos.

Jornadas de diferentes productos gastronómicos y jornadas en las que veo que pretenden ir un poco más allá.

Sí, que el visitante no sólo coma, que conozca cómo se elaboran los productos, o por lo menos cómo se hacía antes. La matanza es una actividad tradicional, a la que acude todo tipo de público. Hay gente mayor que quiere recordar porque lo han vivido de pequeños, por ejemplo grupos que vienen de los pueblos de Cantabria, donde la tradición se ha perdido. Pero luego tienes los jóvenes que no lo han visto nunca, que lo han oído y quieren ver cómo es. Luego tienes el que le gusta mucho comer, le gusta mucho la comida, pero no quiere ni ver el cerdo, porque le da no sé qué verlo. Lo que también vemos es que a la gente le gusta comprar cosas típicas del pueblo.

La gente que viene, sobre todo a la matanza, viene atraída por los productos de aquí, por el cerdo, por la elaboración tradicional...

Sí, vienen atraídos por el torrezno de Soria, el picadillo, los productos típicos, si además se lo haces más atractivo mucho mejor. Mira, por ejemplo, les gusta mucho el tema del almuerzo más típico, el huevo frito, el picadillo, las migas, el torrezno y la morcilla. Lo pones todo junto en un plato y algunos lo ponen de foto de perfil de WhatsApp. Otra cosa muy tradicional que les encanta son los adobos, que se hacen en otros sitios pero igual aquí por lo que sea te saben mejor. Para hacer el menú lo que hicimos fue preguntar a los abuelos y a la gente que principalmente hacia matanzas.

¿Cuál es el resultado, en qué consiste ese menú?

Pues mira, primero mientras se mata al cerdo, ponemos pastas secas con anís y moscatel, para que la gente se sirva. Luego tenemos el almuerzo que te he comentado. Para comer, empezamos para que vayan picando con jamón y adobos en que hay costilla, lomo y chorizo. Luego hacemos judías pintas con col,

... somos demasiado austeros en ese sentido, muy poco dados a presumir de lo que tenemos y tenemos cosas que son maravillosas; paisajes, costumbres



rabo y manitas de cerdo guisadas con callos y, para acabar cabeza de cerdo asada. De postre leche frita.

¿Y consiguen levantarse de la mesa?

Jajaja, sí, comen como limas. Siempre bromeo con que algún día tendremos que traer aquí la uvi móvil, pero bueno. Pero eso no es todo, luego tenemos la cena también que es más ligera: aperitivo con oreja de cerdo guisada un poco picante, luego hacemos sopas de ajo, solomillo con tomate y secreto ibérico a la plancha. De postre cuajada.



Ligerito, sí. Pero cambiemos de producto. Mientras se está celebrando la matanza he visto venir al panadero con sus productos...

Lo hemos empezado a hacer este año. La semana pasada el grupo vino un poco antes, nos dio tiempo a dar una vuelta por el pueblo y pasaron por la panadería y compraron lo que quisieron, pero como hoy vamos más justos ha venido él a la casa a traer los productos. Al final lo que pretendemos es evidentemente buscar el beneficio, sería estúpido decir otra cosa, pero no sólo el tuyo, si el pueblo se puede beneficiar a mí no me cuesta ningún trabajo.

Usted que está en el sector del turismo, ¿cómo ve todas estas campañas de promoción que se están realizando?, por ejemplo la del torrezno.

Son fundamentales, yo creo en Soria pero nos vendemos muy mal, somos demasiado austeros en ese sentido, muy poco dados a presumir de lo que tenemos y tenemos cosas que son maravillosas; paisajes, costumbres. Valoremos lo que tenemos, el torrezno mismo, lo más sencillo entre comillas, porque luego te pones a hacerlo y a ver quién es el guapo que hace un torrezno bueno. Son cosas que luego viene la gente y dice "hostia no sabía que con la panceta de cerdo se podían hacer estas cosas".

El torrezno es un producto muy soriano, pero ustedes en la cocina, ¿combinan también otro tipo de productos de Soria?

Sí. Nos gusta mucho, por ejemplo, en otoño la caza, las setas. Ésta es una zona de caza y puedes conseguir corzo, ciervo; hay mucha gente que viene a probar estas cosas, gente que te dice "a mí no me preguntes, a mí dame lo que realmente es de aquí".

Les gusta por tanto la gastronomía, pero ¿se sigue buscando también en Soria la tranquilidad?

Claro. Mira la semana pasada teníamos un montón de gente y vino una pareja y nos dijo que había demasiados. Vienen de Madrid a no oír nada, a bajar a comer y que haya cuatro mesas ocupadas. La tranquilidad a la gente le va. Yo pensaba que algo así se le ocurría a la gente de higos a peras, pero la cosa es que te llaman todas las semanas porque quieren venir a Soria. Pero nos lo tenemos que creer, por la razón que sea no acabamos de ponernos en órbita. Pero bueno yo es lo que te digo: si me aseguras que puedo hacer frente a todo lo tienes que pagar yo aquí soy el tío más feliz del mundo.





Félix Galán

Bar El Cactus, Ólvega
Gestiona el bar desde 1997 Empleados: 1

FELIX “Soria es la despensa ideal, tiene de todo”

A Félix las recetas y platos se le atropellan en la conversación. Resulta asombroso su desparpajo al preguntarle por recetas, tapas o productos. Me recuerda a antiguos concursos televisivos cuando al preguntar “combinaciones de productos sorianos...”, Félix dispara alternativas como una metralleta. Una entrevista que no solo dice mucho del desparpajo de su protagonista sino también se su pasión por la cocina y por la rica despensa soriana.

Este es un bar al que viene mucha gente, digamos que es un sitio de referencia aquí en Ólvega, ¿qué tipo de clientela tienes?

De todo un poco, en pueblos como Ólvega no puedes tener una clientela específica, más bien intentas que todos puedan encontrarse a gusto en este sitio. Las mujeres vienen y toman café por las mañanas, seguimos con los almuerzos, luego comidas y la tarde suele ser un poco más relajada. Por la noche viene la gente de vinos y un poco de picoteo

Hoy es sábado, día de tomar vermut. Muchos olveguenses vienen al Cactus y salen casi comidos, ¿qué tapas podemos encontrar?

Pues, aparte de los rebozados, tenemos los chipirones a la plancha, tostas de queso, unos chupa-chups de pato y foie, manitas

rellenas de cerdo en pequeños trocitos que se sirven en tapa. Y luego ya en plan fuerte, chuletones, entrecot, cocochas al pilpil, una parte de ensaladas variadas por ejemplo queso de cabra, otras de jamón de pato con vinagreta de mango y otras de crujiente de almendras con foie. Hay que ir innovando poco a poco porque la cocina lo requiere y los clientes también, cada vez te piden cosas más elaboradas, se exige más.

Tomar vermut, comer estas tapas... ¿es uno de los principales actos sociales de Ólvega?

Yo creo que sí, es un lugar de encuentro para los amigos, de gente que siempre queda para tomar un tapeo por el centro. Quedan aquí mismamente o en otro bar y luego hacen un pequeño recorrido por los distintos bares de Ólvega.



Me cuenta que tiene tapas, pero además hoy es el Día de los Enamorados y ha preparado cenas. Me hablaba de que tiene distintos tipos de públicos y veo que también edades...

Cierto. Tienes gente mediana entre los 35 y los 40 años, luego gente muy jovencita que esos son los que empiezan a salir y hay que cuidarlos un poco. Es un bar que trata a todo el mundo: gente joven, mediana y mayor. Los mayorcicos echan su partidita y a media tarde se van, luego viene otro tipo de gente, ya más jovencitos, luego vienen más mayores y así va el recorrido.

Y usted se tiene que adaptar a la hora y al cliente.

Claro, ese es el tema.

Por la carta veo que controla bastante de cocina, ¿qué formación tiene?

La del trabajo. Empecé a los 14 años en la cocina, no he estudiado en colegios de hostelería, pero me he ido formando. Aparte de los sitios donde he estado trabajando, me he preocupado en hacer los cursos de formación que han ido saliendo, tanto los que estaban organizados por la Junta de Castilla y León como los que ofrece Proynerso. Pero la principal escuela es el trabajo diario.

Cuando usted elabora las tapas o los platos aquí en el bar, ¿qué productos locales utiliza?

Utilizamos mucho el cerdo que es muy de la tierra, pero ahora hay muchos buenos productos en la provincia porque tenemos patos en Soria, la trufa, las setas cuando viene la temporada que ahora tenemos prácticamente durante todo el año...Procuro consumir los productos que se producen en Soria.

O sea que para usted Soria es la mejor despensa.

Sí, es ideal, tiene de todo. También tiene verduras. Cuando ha sido la temporada del cardo de Ágreda, que es muy bueno, lo utilizo. También el de los Rabanos que es distinto pero también es muy bueno.

La gente que viene de fuera, ¿qué es lo busca?

Casi siempre platos típicos de la zona, o de la provincia de Soria.

Me comenta que utiliza mucho un producto cárnico que es muy de aquí, el cerdo, ¿en qué elaboraciones lo presenta?

Pues por ejemplo la oreja se puede hacer de muchas maneras: rebozada, a la plancha o en plato frío como si fuera un carpacho. O las manitas de cerdo, las puedes hacer con tomate o rellenas; carrilleras, lomo...del cerdo puedes aprovechar todo. En invierno cuando apetecen platos fuertes como las legumbres se le puede echar mucho producto del cerdo: oreja, chorizo, lomo...lo que quieras.





**La principal escuela
es el trabajo
diario.**



El Torrezno de Soria

¿Qué otras carnes de aquí podemos encontrar en el menú combinadas con otros alimentos?

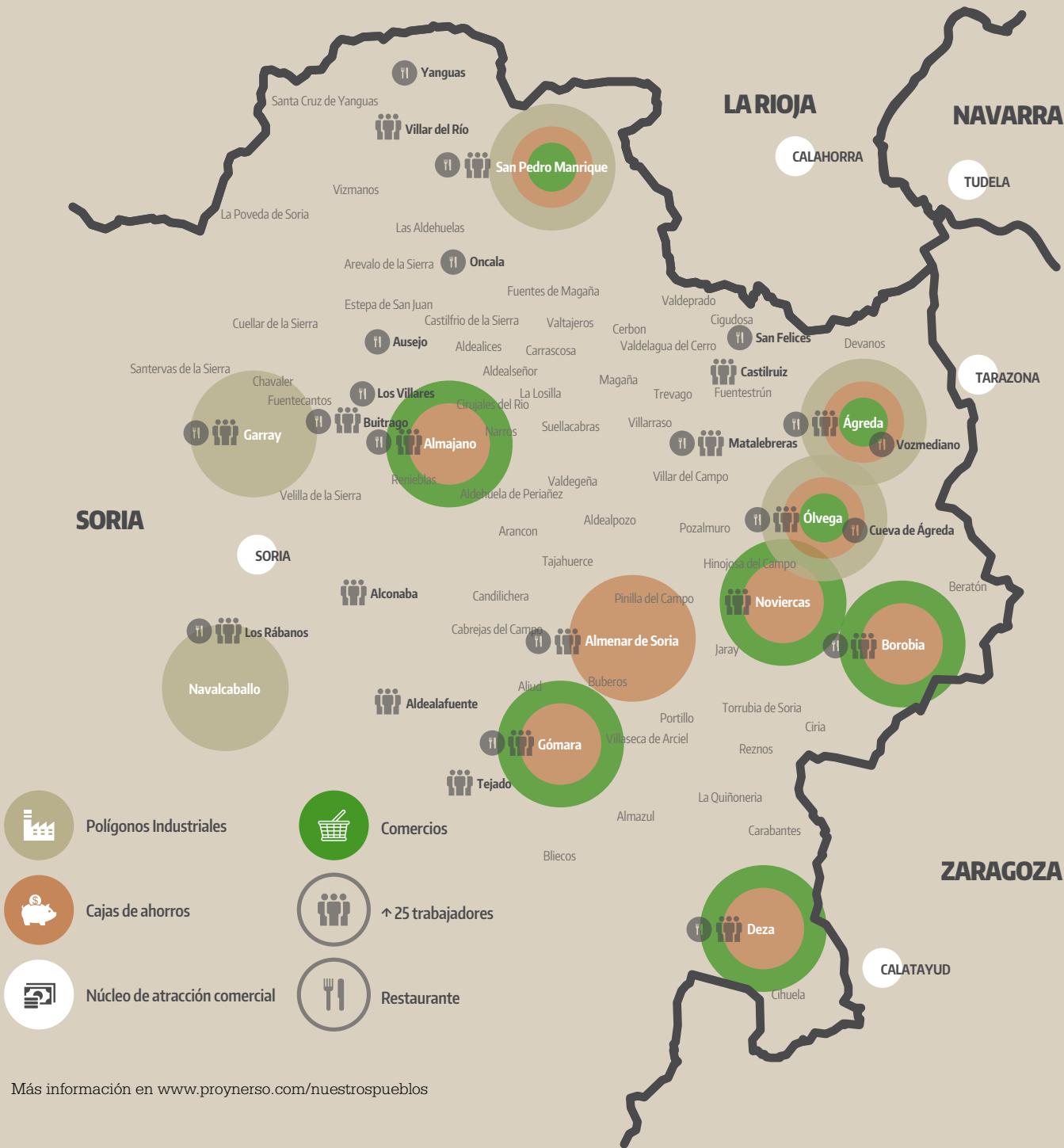
El cordero, el cabrito, la ternera de Soria que es muy buena tanto el solomillo como el chuletón y el entrecot, que se utilizan bastante. También tenemos callos de ternera, las carrilleras asimismo se utilizan bastante, pero todo producto de Soria.

Le veo un gran defensor del producto soriano

Es que tenemos de todo, bueno menos el pescado que es lo tenemos que traer de fuera.

¿Qué es lo mejor de regentar éste establecimiento?

Pero sobre todo la convivencia con la gente del pueblo y también los de fuera que te cuentan experiencias nuevas, te enseñan platos típicos de su tierra. Lo más gratificantes es ver que la gente sale contenta, para eso trabajamos.





Alimentación

La dieta de la sociedad medieval estaba determinada por la producción agrícola y ganadera además de otros factores enriquecedores de la misma como la religión (el calendario litúrgico en particular). En esta época eran frecuentes las celebraciones de tipo religioso, fiestas musulmanas tradicionales a las que muchas veces se unían en esta zona de frontera, aquellas celebradas por los cristianos. Generalmente eran de tipo familiar-bodas, nacimientos, etc.- lo que dará pie a un intercambio cultural y gastronómico.

Pan, carne, verduras, huevos, miel y productos del monte, además del vino se enriqueció con la llegada de los árabes, que aportaron caña de azúcar, el algodón, el arroz, el sorgo, el trigo duro, los cítricos, un gran número de hortalizas, frutas y verduras.

Extracto del libro Torreones Árabes
Biblioteca Digital www.proynerso.com





Alimentos locales; colabora- ción e innova- ción



Alimentos locales. Conocer para transformar

22 empresas agroalimentarias de La Rioja, Aragón, de Navarra y de Castilla y León (Soria) dieron a conocer sus productos a 20 cocineros llegados de toda España en este innovador evento que sin la organización de Agralco Formación y la implicación de todos no

podría haberse realizado. El desarrollo de la misma tuvo lugar durante los días 9 y 10 de diciembre de 2014 en el Palacio de los Castejones de Ágreda.

Con los productos facilitados por las empresas colaboradoras los cocineros

Charo Val y Javier Estévez idearon las recetas que mostramos a continuación. Las fotos de las recetas elaboradas fueron realizadas por Raquel Fraguas, bloguera de Trata de CocinaR a la que agradecemos su colaboración. Gonzalo y Angela del Restaurante-Hotel



Empresas que crean empleos y riqueza en sus pueblos. Calidad alimentaria e innovación.

Los Cerezos de Yanguas, Victor del Restaurante La Sinagoga de Ágreda y la Asociación de Productores de "Torrezno de Soria" aportaron sus recetas con alimentos locales, necesarias en esta publicación para conocer mejor el sabor de Soria. El atrezzo y la selección final de

las recetas ha sido obra de Estela Cacho de la Asociación de desarrollo.

Por último han colaborado la Panadería María Miranda de Castilruiz y Quesos Rocío Alayeto de Ágreda que permitieron fotografiar a Estela todo el

proceso de elaboración del pan y queso artesanal y que queda incorporado como material didáctico en la biblioteca digital de la Asociación de desarrollo. A este material iremos sumando más fichas de elaboración de productos artesanos de Soria.

Alimentos colaboradores



CERVEZA LA SINAGOGA
Avenida de Cataluña, 24 bajo.
50014 Zaragoza
cervezasinagoga@gmail.com
660 914 590 y 635 537 211



**Cardo Rojo
de Ágreda**

CARDO ROJO DE ÁGREDA
Rual, S.C.
ruizpi@live.com
618 786 784

Dimar

BACALAO DIMAR
c/ Sangüesa, 19
31003 Pamplona, Navarra
948 246 465



APERITIVOS AÑAVIEJA, S.A.
Ctra. de Añavieja, PK0. 0,300
42108 Muro, Soria
976 190 080



EMBUTIDOS LA HOGUERA
Carrera Mediana, 9
42174 San Pedro Manrique, Soria
promocomercial@lahoguera.es
975 398000



**BODEGA NUESTRA SEÑORA
DEL ROMERO S.COOP**
Ctra. Tudela-Tarazona, 33
31520 Cascante, Navarra
948 851 411

OLITURIASO



ACEITES OLITURIASO
c/ Cariñena, 1
50500 Tarazona, Zaragoza
976 642 243

bubub

MERMELADAS BUBUB
c/ San Miguel 16
50583 Trasmoz, Zaragoza
Email: digame@bubub.es
976 0198 869 y 619 700 080



MYKES GOURMET
Soria
619 451 521

martirelo

MARTIRELO
Carretera Añavieja Km. 1.5
42108 Añavieja, Soria
975 185 167



ATALAYA DE GOLBÁN, S.L.
Carretera de Montejo, s/n Atauta
San Esteban De Gormaz, Soria
975 351 349



QUESERÍAS PUERTO DE ONCALA, S.L.
Barrio De Arriba s/n
42172 Oncala, Soria
contacto@quesoncala.com
975 381 268



EMBUTIDOS SORAMA
c/ Soria
42108 Matalebreras, Soria
975 383 210



SETA-SETAE
c/ Callejas s/n
42180 Los Villares de Soria
info@seta-setae.com
975 251 149

PANADERÍA OMEÑACA
PANADERIA OMEÑACA
c/ Venerable, 38
42100 Ágreda, Soria
976 197148



HUEVOS SIERRA DEL MADERO
Ctra. Almazan-Tafalla, Km 11.800
42110 Ólvega, Soria
976 645 254



LAS ABADÍAS
Plaza Iglesia, 8
42113 San Felices, Soria
626 442 650



TRADICIÓN TIERRA DE ÁGREDA
Pol. Ind. Valdemies I, Parcela 28,
42100, Ágreda, Soria
clientes@tradiciontierradeagreda.com
976 197 273 y 669 277 667

CADESO

CADESO
C/Trovadores De La Paz, 1
Ólvega
976 645 136



HNOS CARMONA
Avda. de La Coronación, 71
42100 Ágreda, Soria.
976 647 048

Hortalizas Ecológicas
Tarazona

HORTALIZAS ECOLÓGICAS TARAZONA

c/ Visconti, 3 Tarazona
carlossainzmartinez@hotmail.com
680 277 711



MALVASIA
Poligono La Solanilla
42146 Abejar, Soria
info@malvasia.com.es
975 373 329

COLABORA

ÁGREDA AUTOMÓVIL

AYTO. DE ÁGREDA

AGRALCO FORMACIÓN

Recetas sin fronteras



Torrezno de Soria	79
Croqueta invertida de morcilla y cebolla	81
Espuma de queso trufado de Oncala con tomates cherry	83
Huevo a baja temperatura con crema de patata y torrezno	85
Ensalada de cardo rojo con trufa, almendras y lengua de cerdo	87
El cardo que se cayo de la maceta	89
Alcachofas confitadas con crema de foie	91
Arroz meloso con borraja y congrio	93
Salpicón de tucha y oreja con vinagreta de cerveza "Sinagoga"	95
Brandada de bacalao y trufa de Soria	97
Cordero a la miel de Yanguas	99
Manitas de cerdo con mayonesa de hierbas	101
Cucurucho de buñuelos de morro con ali oli de achicoria y perejil	103
Fiambre de butifarra y lengua de cerdo trufada en escabeche	105
Piruleta de morcilla y almendras de Valverde	107
Un paseo por el Moncayo	109
Torrijas con miel Yanguas	111
Mermelada de rebozuelos con manzana	113
Penca de cardo rojo de Ágreda rellena de jamón ibérico y queso de oveja con salsa de boletus y níscalos escabechados	115



TORREZNO DE SORIA

¿CÓMO FREÍRLO?

Obtener una corteza crujiente al freír el Torrezno de Soria no es difícil pero necesita seguir unas pautas que pasamos a explicarte aquí. Todo depende del formato elegido: panceta adobada o Torrezno de Soria precocinado.

1º.- La piel de la panceta curada debe estar bien seca, cuanto más seca mejor subirá la corteza al freír y más crujiente quedará. Por tanto, sacamos la panceta curada del envase de plástico o de la nevera 24 horas antes; la colgamos o ponemos en un sitio fresco y seco para que se oree bien.

EN SARTÉN:

2º.- Se echa aceite en una sartén hasta cubrir el fondo (unos 2 mm).

3º.- Ponemos el fuego en posición “fuego lento” (vitro 0-6 en posición 2, gas en posición mínimo).

4º.- Se corta la panceta en lonchas de 1,5 cms. aproximadamente y se colocan “de pié” en la sartén, esto es, con la piel hacia abajo.

5º.- Se dejan freír alrededor de 20 minutos, vigilando que los torreznos no se caigan y observando cómo van apareciendo las “burbujas” características en toda la piel.

6º.- Transcurridos los 20 minutos citados (o cuando veamos que la piel de los torreznos ya se ha convertido en la corteza cubierta de “burbujas”), ponemos un fuego vivo (5 en vitro) y tumbamos los torreznos para freírlos bien, unos 10 minutos por cada lado o a su gusto.

EN HORNO:

1º.- En el horno, las lonchas de panceta se colocan con la corteza hacia arriba.

2º.- Se calienta el horno a 250° con las resistencias inferior y superior, incluso, si tiene, con el grill.

3º.- Vigilaremos que no se caigan las lonchas. Aproximadamente a los 10 minutos comenzarán a salir las burbujas en la corteza.

4º.- Una vez observado que en todas las lonchas han subido las burbujas de la corteza, se sacan del horno y se frien en sartén, con abundante aceite, hasta que queden los torreznos bien fritos y a su gusto.

Torrezno de Soria precocinado

1º.- Abrir la bandeja, sacar los torreznos y dejarlos orear entre 30 minutos y 2 horas a temperatura ambiente.

2º.- Poner abundante aceite en una sartén y calentar bien. En freidora poner el termostato a 180 °.

3º.- Cuando el aceite esté bien caliente, freír los torreznos, removiéndolos durante aproximadamente 5 minutos, hasta conseguir el punto deseado.

De esta manera fácil y rápida conseguiremos el auténtico “Torrezno de Soria”, con una corteza dorada y crujiente y un tierno y jugoso magro.



CROQUETA INVERTIDA DE MORCILLA Y CEBOLLA

Ingredientes para 4 personas:	50 g de cebolla frita deshidratada
1 l de leche	70 g de panko
90 g de harina	Sal
90 g de mantequilla de Soria	Pimienta
500 g de cebolla	Nuez moscada
150 g morcilla salada de Ágreda	

ELABORACIÓN

Hacer una bechamel. Cocinar la cebolla en la mantequilla hasta que quede blanda. Añadir la harina hasta que se dore. Incorporar poco a poco la leche y hervir sin parar de mover. Poner a punto de sal, pimienta y nuez moscada. Triturar con ayuda de una batidora, colar y meter en un sifón. Reservar caliente al baño María.

Por otro lado hacer un sofrito de cebolla muy pochada y morcilla que pondremos en la base de los recipientes individuales donde la vayamos a presentar.

Cubrir con la espuma de bechamel.

Por último repartir por toda la espuma de bechamel la mezcla de panko tostado previamente mezclado con cebolla frita.

Nota:

Panko.- especie de pan rallado de origen japonés que se elabora con miga de pan de harina de trigo, sin corteza, que se seca y se ralla para obtener unas “migas” que sirven para rebozados.

Otras versiones: se pueden realizar sustituyendo la morcilla por chorizo, morros guisados y cardo rojo, panceta y setas.

Receta.
Javier Estévez
Fotografía.
Raquel Fraguas



ESPUMA DE QUESO TRUFADO DE ONCALA CON TOMATES CHERRY

Ingredientes para 4 personas:	Somontano del Moncayo
330 ml de nata Cañada Real	Pimienta recién molida
100 g de queso trufado de Oncala.	Sal
12 uds. de tomate cherry	Azúcar
330 ml de aceite de girasol	
Aceite de oliva virgen extra (AOVE)	

ELABORACIÓN

Trocear el queso y triturar.

Calentar la nata sin que llegue a hervir y añadir el queso removiendo hasta su completa disolución.

Colar la mezcla e introducir en un sifón. Mantener templado al baño maría.

Retirar el pedúnculo de los tomates (reservarlo para luego) y freírlos en aceite de girasol bien caliente hasta que se separe la piel.

Introducir inmediatamente en agua con hielo y retirar la piel.

Asar los tomates a baja temperatura con un poco de aceite, sal y azúcar.

Pasar los pedúnculos por un almíbar y secar durante 15 minutos junto a los tomates. Para el montaje, poner un poco de espuma en un plato hondo, 3 tomates cherry con su pedúnculo crujiente encima y terminar con un golpe de pimienta y unas gotas de AOVE.



Molec
Explo
of flav

An internation
french television
author, a longtime
chef Vincent Ledou
doctorate in molecu
field he pioneered. Bri
experimental techniques
kitchen, uses recent resear
and biology of food to challeng

ELL
VATIO
DI
IO CALEST
IGIAN
FRAN

...na ...
...na ...





HUEVO A BAJA TEMPERATURA CON CREMA DE PATATA Y TORREZNO

Ingredientes para 4 personas:

1 kg de patatas

½ l de leche

½ l de nata Cañada Real

300 g mantequilla de Soria

4 huevos "Del Madero"

1 l aceite de oliva virgen extra
(AOVE) Somontano del Moncayo

35 g pimentón

50 g ajo

250 g cebolla

Laurel

Sal y pimienta

4 uds. panceta de Soria para hacer
torreznos

ELABORACIÓN

Poner a cocer las patatas enteras con piel en agua con sal. Una vez cocidas, enfriar, pelar y cocer un poco más con la leche y la nata. Triturar con ayuda de un chino o batidora y dejar bien fino. Colar y reservar tapado con un film.

Para hacer los huevos a baja temperatura:

- En un procesador de alimentos: programar 10 minutos, 60 °C y velocidad baja. Incorporar los huevos enteros y mantener una hora a 60 °C. Enfriar en agua con hielo y reservar.

- Método tradicional: Poner agua en un cazo y mantenerla a 65° (comprobar la temperatura con un termómetro) y retirar del fuego si es necesario para mantenerla. Incorporar los huevos enteros y cocer durante 40 minutos.

Para la ajada, confitar los ajos pelados en parte del aceite con la

cebolla pelada y el laurel. Una vez que este todo bien cocinado dejar atemperar y freír con cuidado el pimentón para que no se quemé. Dejar reposar y decantar.

Freír bien los torreznos y reservar.

A la hora del servicio, poner un poco de crema de patata en la base, freír el huevo en abundante aceite y terminar con la ajada y los torreznos.

Nota:

Podemos sustituir el huevo a baja temperatura por huevo escalfado. Envolver el huevo pelado en film transparente pincelado con aceite, cerrar y sumergir en agua hirviendo durante 4 minutos o hasta que la clara quede cuajada.

Se pueden sustituir los torreznos por chorizo o morcilla.

Receta:
Javier Estevez
Fotografía:
Raquel Magaña





ENSALADA DE CARDO ROJO CON TRUFA, ALMENDRAS Y LENGUA DE CERDO

Ingredientes para 4 Personas:

750 g de cardo rojo
10 g de trufa negra
75 g de almendra en lámina
200 g aceite de oliva virgen extra (AOVE) Somontano del Moncayo
2 uds. de lengua de cerdo curada
125 g de cebolla
125 g de zanahoria
125 g tomate
50 g puerro

Para la vinagreta:

75 g de vinagre de Jerez
175 g de aceite de girasol
175 g de aceite de oliva
15 g de soja
7 g de mostaza grano
40 g de miel
5 g de sal
25 g. de agua

ELABORACIÓN

Poner a cocer las lenguas de cerdo con la verdura durante una hora y media. Retirar y enfriar. Laminar muy fino con corta flambres o mandolina y reservar.

Freír las almendras en aceite de oliva, sin que se doren demasiado, escurrir y reservar. Añadir sal.

Por otro lado, realizar una vinagreta mezclando todos los ingredientes menos los aceites e ir incorporándolos poco a poco hasta conseguir una emulsión.

Limpiar el cardo rojo, poner en agua con hielo para que se rice y reservar.

Preparar una ensalada con el cardo en juliana, la trufa en láminas, la lengua, la almendra frita y regar con la vinagreta.

Nota:

Esta ensalada también puede realizarse con otras verduras de temporada como escarola o achicoria

Receta.
Javier Estévez
Fotografía.
Raquel Fraguas





EL CARDO QUE SE CAYO DE LA MACETA

Ingredientes para 4 personas:

Cardo rojo de Ágreda

Achicoria

Escarola

Olivas negras sin hueso trituradas

Cebolla dulce

Tomate cherry

Dados de queso de oveja trufado de
“Oncala”

Tostones de pan frito de “Martirelo”

Mollejas de pato confitadas
“Malvasia”

Para la vinagreta:

Vinagre de trufa de Soria “Mykes”

Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
Somontano del Moncayo

Sal

ELABORACIÓN

Freímos bien las mollejas. Reservamos sobre papel absorbente.

Limpiamos el cardo y sumergimos en agua con hielo hasta que se rice.

Limpiamos la achicoria y la escarola.

Montamos las verduras a modo de ensalada espolvoreando por encima con el picadillo de aceitunas, los cherrys, los tostones de pan y las mollejas de pato confitadas.

Aliñamos con la vinagreta al gusto.

Receta.
Charo Val
Fotografía.
Raquel Fraguas



ACION TRIP
ENTR
ACION TRIP
ENTR
ACION TRIP
ENTR

ALCACHOFAS CONFITADAS CON CREMA DE FOIE

Ingredientes para 4 personas:	Comino
4 alcachofas	Azúcar
1,5 l aceite de girasol	Curry
325 g hígado de pato	Fondo de carne reducido
½ l de nata	Sal en escamas
Sal	

ELABORACIÓN

Cortar el rabo de las alcachofas y darle otro corte de forma que nos quede solo la parte central de la flor.

Sumergir en aceite y confitar a 90 °C durante 4 horas.

Una vez pasado ese tiempo, dejar enfriar en el mismo aceite y conservar tapadas.

Por otro lado, trocear el foie y saltear bien. Añadir las especias, la sal y el azúcar y añadir la nata.

Levantar el hervor y cocer durante 5 minutos.

Triturar con ayuda de una batidora y colar. Mantener la mezcla templada.

A la hora de servir, precalentar aceite de oliva, escurrir y freír las alcachofas hasta que se abran. Sacar a una bandeja con papel secante.

Poner un poco de crema de foie en la base, la alcachofa encima y terminar con unas escamas de sal y fondo de carne.

Receta.
Javier Estévez

Fotografía.
Raquel Fraguas



ARROZ MELOSO CON BORRAJA Y CONGRIO

Ingredientes para 4 personas:

500 g borraja	1 cebolla fresca de fuentes
100 g congrio seco	Caldo de verduras
100 g congrio fresco	Sal y un poco de brandy
500 g almejas	Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
200 g arroz	Somontano del Moncayo

ELABORACIÓN

Ponemos el congrio a remojo en agua caliente partido en trozos pequeños durante al menos 3 horas.

Hacemos un caldo de verduras y reservamos.

Ponemos las almejas a remojo en agua fría con sal para que suelten la tierra.

Limpiamos la borraja que cortaremos en bastones.

Cortamos muy fina la cebolla fresca y la pochamos.

Rehogamos el congrio seco y el congrio fresco que habremos cortado en dados pequeños.

Es el momento de nacarar el arroz y ponerlo a cocer con el caldo de verduras, tendremos especial cuidado con el punto de sal ya que el congrio seco es muy potente y puede enmascarar el resto de los sabores del plato.

A mitad de cocción añadimos la borraja para que quede en su punto.

Abrimos las almejas parte pochando un poco de cebolla, molido de ajo y perejil y un poco de brandy para añadir las en los últimos minutos al arroz y que den un hervor de forma conjunta.

Receta.
Blog Trata de Cocinar
Fotografía.
Blog Trata de Cocinar



SALPICÓN DE TRUCHA Y OREJA CON VINAGRETA DE CERVEZA “SINAGOGA”

Ingredientes para 4 personas:	250 ml cerveza “La Sinagoga”
100 g de lomo de trucha ahumada	Vinagre de vino
1 oreja de cerdo	Sal
1 pimiento rojo	Germinados de garbanzos “Koppercrest”
1 cebolla dulce	
Aceite de oliva virgen extra (AOVE) Somontano del Moncayo	

ELABORACIÓN

Cocemos la oreja en olla exprés durante 45 minutos o en cazuela tradicional hasta que esté blandita (aproximadamente 3 horas).

Dejamos enfriar y cortamos en brunoise (dados muy pequeños).

Troceamos en dados de tamaño bocado el lomo de trucha.

Cortamos el pimiento rojo y la cebolla dulce en dados pequeños.

Para la vinagreta:

Emulsionamos la cerveza con el aceite, el vinagre y la sal.

Mezclamos todos los ingredientes en un bol, le añadimos la vinagreta y removemos enérgicamente. Dejamos marinar durante dos horas.

Para servir colocamos en el fondo de un plato hondo el salpicón y decoramos con germinados de garbanzos.



BRANDADA DE BACALAO Y TRUFA DE SORIA

Ingredientes para 4 personas:

200 g de patata cocida	
250 g de bacalao desalado sin piel ni espinas	Pimienta blanca
100 g aceite de oliva virgen extra (AOVE) Somontano del Moncayo	Trufa de Soria (o aceite trufado)
2 dientes de ajo	
30 g de nata para cocinar	

ELABORACIÓN

Desalar y secar bien el bacalao con papel de cocina.

En una sartén poner los ajos picados con el aceite y confitarlos a fuego lento.

Añadir el bacalao desmigado durante unos 6 minutos, escurrirlo y reservarlo.

Pelamos las patatas y las cortamos a trozos. Las hervimos sin sal durante 20 minutos hasta que estén blandas.

En un bol aplastar la patata cocida y añadir la nata, mezclar bien con ayuda de una varilla y poner una pizca de pimienta blanca molida.

Ir mezclando las patatas con la brandada hasta que demos con el punto de sal que nos guste.

Nota:

Se pueden usar recortes de bacalao. Puede sustituirse la nata para cocinar por leche.

Podemos decorar con huevas de trucha o semillas de sésamo.



CORDERO A LA MIEL DE YAGUAS

Para un corderito lechal de Tierras Altas (7 kg de peso).

Un poco de comino	Unas hebras de azafrán
Raspadura de nuez moscada	1 cucharada de pimentón dulce
½ kg de cebolla dulce	1 copa de brandy
½ cabeza de ajos	125 ml. vino aromático
½ kg pimiento verde	Aceite de oliva virgen extra (AOVE) Somontano del Moncayo
½ kg de tomates	
60 ml. vinagre de manzana	
125 g Miel de tomillo de Yaguas	

ELABORACIÓN

Hacemos un sofrito con la cebolla, los pimientos y los ajos, añadimos el tomate troceado y finalmente el cordero.

Después de remover el guiso un par de veces, le añadiremos el comino, la nuez moscada, el azafrán, el pimentón dulce y el vino.

Lo dejamos cocer 10 minutos y luego le agregamos el vinagre y la miel de tomillo. Dejamos cocer a fuego lento hasta que quede tierno. Si es necesario añadiremos un poco de agua durante la cocción.

Para finalizar incorporamos el brandy y dejaremos reposar media hora con temperatura de mantenimiento.



MANITAS DE CERDO CON MAYONESA DE HIERBAS

Ingredientes para 4 personas:	125 ml aceite girasol
1 kg pies de cerdo	250 ml aceite de oliva virgen extra (AOVE) Somontano del Moncayo
250 g cebolla	1 huevo "Del Madero"
250 g zanahoria	Sal
250 g setas de cardo "Seta Setae"	3 g cebollino
¼ de puerro	3 g albahaca
250 g tomate	3 g eneldo
250 g harina de tempura	3 g cilantro
125 ml cerveza "Sinagoga"	3 g perejil

ELABORACIÓN

Blanquear las manos de cerdo con agua, sal y laurel. Tirar el agua.

Poner a cocer con la verdura durante 4 horas o hasta que estén blandas.

Sacar las manitas, deshuesar y enfriar. Reservar.

Hacer una tempura con la harina, la cerveza, un poco de sal, azúcar y pimienta blanca.

Montar una mahonesa y triturar junto con las hierbas hasta obtener una mezcla homogénea.

Cortar las manitas en tacos gruesos, pasar por la tempura y freír justo en el momento de servir. Acompañar con la mahonesa de hierbas.



New York Times

OCTOBER, 20, 2010

molecular gastr
planning the
here's this



CUCURUCHO DE BUÑUELOS DE MORRO CON ALI OLI DE ACHICORIA Y PEREJIL

Ingredientes para 4 personas:	500 ml de aceite de girasol
1 morro de cerdo	4 ajos
75 g harina de rebozar	Hojas verdes de achicoria
250 ml cerveza “ La sinagoga”	Perejil
Sal	Pastilla de caldo concentrado
Aceite de oliva virgen extra (AOVE) Somontano del Moncayo	
1 huevo “Del madero”	

ELABORACIÓN

Limpiamos bien y cocemos el morro en la olla Express 45 minutos o en cazuela tradicional hasta que esté blandito (aproximadamente 3 horas). Dejamos enfriar y cortamos en trozos de bocado.

Hacemos un rebozado con harina, cerveza y una pizca de pastilla de caldo concentrado con la textura de una masa de buñuelos.

Hacemos una mayonesa con ajo, perejil y achicoria

Pasamos los morros por la masa de rebozar y freímos en abundante aceite hasta que quede crujiente.

Los serviremos recién fritos dentro de un cucurucho de papel y acompañados por el ali-olí de achicoria y perejil.



FIAMBRE DE BUTIFARRA Y LENGUA DE CERDO TRUFADA EN ESCABECHE

Ingredientes para 4 personas:	Cabeza de ajos
1 lengua de cerdo	Pimentón
1 butifarra “Tradición Tierra de Ágreda”	Vinagre
1 trufa negra de Soria	Aceite de oliva virgen extra (AOVE) Somontano del Moncayo
Setas de cardo “Seta Setae”	Sal
Pimienta en grano negra	
Laurel	

ELABORACIÓN

Limpiamos bien la lengua y la cocemos en olla exprés durante 45 minutos o en cazuela tradicional hasta que esté blandita (aproximadamente 3 horas). Dejamos enfriar, pelamos y reservamos.

Preparamos un escabeche y cocemos en él la lengua durante 30 minutos, dejamos reposar durante unas horas con la trufa rallada.

Confitamos las setas de cardo en aceite de oliva virgen extra y unos ajos enteros con piel.

Laminamos la lengua en frío a modo de fiambre.

En el fondo del plato colocamos una base de setas, butifarra en rodajas muy finas y trufa sobre la que colocaremos la lengua laminada.

Decoramos con hojas tiernas de achicoria.



PIRULETA DE MORCILLA Y ALMENDRAS DE VALVERDE

Ingredientes para 4 personas:

1 morcilla dulce de Ágreda

500 g de almendras de Valverde

30 g azúcar moscovado (azúcar de caña integral no refinado)

1 bote de confitura de tomate al whisky ligeramente picante "Bub-Bub"

1 l aceite de girasol

ELABORACIÓN

Tostamos las almendras y las molidas, reservamos.

Deshacemos la morcilla y mezclamos con 250 g de almendra tostada y el azúcar.

Hacemos bolitas presionándolas fuertemente y rebozamos con el resto de la almendra.

Dejamos las bolitas en el congelador durante 2 horas.

Sacamos las bolitas del congelador y las freímos en aceite muy caliente, las sacamos con mucho cuidado y escurrimos sobre papel absorbente.

Decoramos con la confitura.



UN PASEO POR EL MONCAYO

Ingredientes para 4 personas:

1 tubo de Galleta tipo "Oreo"	1 bote de Confitura de manzana y boletus edulis "Mykes"
3 pastas huecas "Panadería Omeñaca"	6 huevos "Del madero"
2 sobadillos "Panadería Omeñaca"	1 vaina de vainilla
2 españoletas "Panadería Omeñaca"	1/2 leche Cañada Real
6 coquitos "Panadería Omeñaca"	Té matcha (té verde molido)
3 galletas de nata "Panadería Omeñaca"	Arándanos
1 rosco con anisillos "Panadería Omeñaca"	Chordón
1 tableta de chocolate blanco con almendras	Grosellas
1 tableta de chocolate negro	Piñones
	Flores de pensamiento
	Germinados de anís "Koppercrest"

ELABORACIÓN

Hacemos unas natillas con aroma de vainilla procurando que queden espesas y tibias.

Destapamos las galletas oreo y retiramos el relleno, trituramos las tapas en la batidora.

Hacemos una "arena" rallando y mezclando el resto de las pastas (huecas, sobadillos, españoletas, coquitos, galletas de nata y rosco de anisillos).

En el fondo del plato colocamos las natillas y sobre ellas con ayuda de una manga pastelera un poco de la confitura de manzana y boletus Edulis.

Cubrimos con la "arena" imitando un suelo, sobre el que rallaremos los chocolates blanco y negro.

Decoraremos con el polvo de oreo, los frutos del bosque, los piñones y el té Matcha.

Terminar la presentación con las flores de pensamiento y germinados de anís.





TORRIJAS CON MIEL YANGUAS

Ingredientes para 4 personas:

Pan del día anterior	Cáscara de limón
Leche	Aceite de girasol
2 huevos "Del Madero"	Para el almíbar:
Azúcar	Agua, azúcar y miel
Canela en rama	

ELABORACIÓN

Cortar rebanadas de pan de 2 ó 3 cm de grosor.

En un cazo calentamos la leche la corteza de limón y un poco de azúcar.

Empapar las rebanadas de pan en la leche y a continuación rebozarlas en el huevo batido.

Freír en aceite caliente rebanadas hasta que se doren, sacar a un recipiente y reservar.

Preparar el almíbar derritiendo en una sartén el azúcar y removiendo con cuchara de palo hasta que cambie de color formando un caramelo ligero, añadir el agua hasta conseguir un almíbar.

Cocer en este almíbar las torrijas para que se impregnen bien.

Con mucho cuidado se sirven junto con el almíbar y decorando con la miel líquida.

Receta.
Los Cerezos de Yanguas
Fotografía.
Los Cerezos de Yanguas



Si vamos a consumir en un periodo corto:

Si vamos a consumir en un periodo corto: Rellenar la mermelada caliente en botes de cristal esterilizados, cerrar herméticamente y poner boca abajo para producir el vacío.

Si queremos conservarla por mas tiempo:

Esterilizar los botes de cristal y sus tapas.

Llenarlos con el producto a temperatura ambiente dejando un centímetro más o menos hasta el borde y cerrar con la tapa.

Introducir en el agua con la tapa hacia arriba y cubrir con un paño para que no se golpeen con la cazuela ni entre ellos.

Cubrir con agua templada hasta que el nivel supere dos dedos los tarros, si es necesario añadiremos agua durante la cocción para que siempre queden cubiertos.

Cocer durante no menos de 20 minutos que contaremos desde que el agua hierva con fuerza.

Dejar enfriar en la misma agua por su natural para que no exploten y colocar después boca abajo sobre un lienzo limpio.

Etiquetar y guardar en la despensa.

Receta.
Blog Trata de Cocinar

Fotografía.
Raquel Fraguas

MERMELADA DE REBOZUELOS CON MANZANA

Ingredientes para 4 personas: 1 manzana
600 g de rebozuelos 1 Rama de canela
400 g de azúcar

ELABORACIÓN

Limpiar las setas.

Macerar en un bol las setas con el azúcar y la canela durante unas horas. Veremos que los rebozuelos han soltado su agua.

Añadir media taza de agua y colocar en una cazuela a fuego lento durante aproximadamente una hora.

Agregar la manzana pelada y troceada y cocer todo junto durante 30 minutos.

Pasado ese tiempo comprobar si las setas están suficientemente blandas ya que los rebozuelos son bastante duros, si no fuese así dejar más tiempo de cocción. En caso necesario agregar más agua.

Retirar la canela y triturar hasta dejarlo con la consistencia de un puré fino.

Hay que tener en cuenta que los tiempos son orientativos y dependerán del agua que contengan las setas.

Nota:

Podemos sustituir la canela y aromatizar con una vaina de vainilla.

RECETA GANADORA

1^{ER} CONCURSO
DE TAPAS DEL CARDO
ROJO DE ÁGREDA
ORGANIZADO POR EL
AYUNTAMIENTO DE
ÁGREDA.

1^{ER} CONCURSO
DE RECETAS
“EL PUCHERO
DEL MONCAYO”
ORGANIZADO
POR CADENA SER
TARAZONA.



Receta.
Victor Luengo Sevillano
Fotografía.
Débora Soriano Martínez
Restaurante.
La Sinagoga de ÁgreDA

PENCA DE CARDO ROJO DE ÁGREDA RELLENA DE JAMÓN IBÉRICO Y QUESO DE OVEJA CON SALSA DE BOLETUS Y NÍSCALOS ESCABECHADOS

Ingredientes para 4 personas:	Aceite de oliva Somontano del Moncayo
4 pencas medianas de Cardo Rojo	Vinagre de vino blanco
150 gr de jamón ibérico	Sal y pimienta
150 gr de queso de oveja curado Rocío Alayeto de Ágrede	Harina y huevo para rebozar
300 gr de boletus	
300 gr de niscalos	
1 cebolla	
3 dientes de ajo	
500 ml de nata	

ELABORACIÓN

Empezamos preparando los niscalos escabechados, si el escabechado es del día anterior, tendrá más sabor. Para ello: echamos en un cazo media cebolla, tres dientes de ajo, sal, pimienta y los niscalos bien limpios con aceite y vinagre en una proporción de tres de aceite a uno de vinagre hasta cubrirlo todo. Lo ponemos al fuego y cuando empiece a hervir, lo dejamos a fuego medio durante diez minutos.

Limpiamos las pencas de cardo, las coceremos enteras (si son muy largas y no nos caben en la olla, las partimos en dos) durante unos veinte minutos y reservamos.

Para la salsa, picamos media cebolla y tres dientes de ajo, los sofreímos y añadimos los boletus. Rehogamos cinco minutos y añadimos la nata. Dejamos cocer a fuego medio durante cinco minutos más, dando alguna vuelta a la mezcla para que no se pegue. A continuación lo trituramos con la batidora y salpimentamos al gusto.

Hacemos los librillos con el cardo y el jamón y el queso cortado en lonchas finas. De base ponemos la penca entera, encima el jamón y el queso y volvemos a poner otra penca entera encima. Procuraremos que las pencas, tanto la de arriba como la de abajo tengan la misma largura y grosor para que los librillos nos queden bonitos.

Después cortamos la penca en trozos más pequeños para rebozarlos con harina y huevo. Los freímos y, al sacarlos, los dejaremos encima de papel de cocina para que suelten el exceso de aceite.

Para emplatar, pondremos en el centro del plato tres librillos de cardo lo salsearemos con la crema de boletus y decoramos con los niscalos escabechados cortados en láminas.

Biblioteca Digital del Noreste de Soria

PROYNERSO es una Asociación que promueve el Desarrollo Rural desde el punto de vista social, económico y medioambiental del Norte y Este de la provincia de Soria. Se creó en 1.995 y son socios de dicha Asociación, ayuntamientos, empresas, personas físicas y Asociaciones del Noreste de Soria principalmente.

El proyecto de comunicación "Soria Sentir Rural- Biblioteca Digital NE- Soria" tiene en las redes sociales y en las Tecnologías de

Información y Comunicación su razón de ser. El libro digital pretende ser un documento de reflexión y divulgación sobre la importancia de las personas en la generación de actividad económica en los pequeños pueblos NE-Soria.

Desde PROYNERSO creemos que es un libro pensado localmente pero que puede ser analizado desde un ámbito más global... el espacio es NE- Soria, como podría haber sido cualquier otra zona rural de España. Confiamos que os guste.



www.proynerso.com/bibliotecadigital

YouTube
facebook



Promueve



Colabora en la difusión



Financia

