



sojinos

gastronomía



## *auténtica y reposada cocina de interior*

No es una casualidad la presencia de un simpático caracol deslizándose suavemente junto a estas líneas. Quiere ser el símbolo de la gastronomía burgalesa: una cocina auténtica, tranquila y que desea mantener muy vivas sus reconocidas señas de identidad, asentadas en unos mimados productos naturales, frente a una globalizada e impuesta monotonía de los sabores.

En la gastronomía de Burgos tiene mucho peso la inusual diversidad de sus climas y ecosistemas. Verdadero mosaico de paisajes —desde verdes valles y boscosas montañas, hasta sobrios páramos calizos, pasando por fértiles vegas y campiñas—, las tierras provinciales son capaces de producir las más variadas, delicadas y saludables materias primas: verduras, ajos, cebollas, patatas, setas, frutas, legumbres, corderos lechales, carnes rojas, caza mayor y menor, caracoles, miel natural, morcillas de arroz, todos los derivados de la matanza del cerdo, quesos frescos y curados de leche de oveja, panes artesanales y pastas conventuales.

Con ellas y con el buen hacer de los restauradores locales se pueden elaborar las más sugestivas recetas. Unos platos sencillos y poco sofisticados que son capaces de hacer sentir el más auténtico y tradicional placer de comer, pero que se adaptan a la perfección a las corrientes culinarias más innovadoras. Unas novedosas tendencias que no sólo buscan atractivas presentaciones, sorprendentes mezclas e inusuales texturas, sino que pretenden ser cuidadosas con una dieta sana y equilibrada.

Que ningún viajero que se acerque hasta la provincia de Burgos se vaya sin probar unas sopas de ajo, un pincho de morcilla frita, una olla podrida con alubias de Ibeas, unos caracoles a la burgalesa, un cordero lechal asado en horno de leña o un queso fresco de Burgos. Para los que no puedan con todo a la vez, una buena idea es abastecerse de los productos necesarios en los surtidos mercados y tiendas especializadas y seguir los consejos de las recetas, en su versión tradicional y moderna, que ilustran las siguientes páginas. Y no nos olvidaremos de acompañar estos platos con alguno de los excelentes y reputados vinos tintos de la Ribera del Duero y el Arlanza.



## Cocina burgalesa tradicional

### Sopa Castellana

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pan de hogaza (corteza con un poco de miga)  
2 dientes de ajo  
50 gr de jamón  
50 gr de panceta ahumada  
1 cucharada de pimentón dulce  
Pimienta negra  
6-8 cucharadas de aceite de oliva  
Huevos  
Sal  
Guindilla

En una cazuela con el aceite a calentar rehogamos en este orden: los ajos, el jamón, la panceta, el pan y después el pimentón. Añadimos el agua y lo dejamos hervir 10 minutos rectificándolo de sal, pimienta y guindilla.

Lo servimos en cazuela de barro con un huevo escalfado o una yema de huevo "al gusto".

## SOPA DE SETAS CON PAN Y PASAS

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Pan de pasas o 120 gr de pan chapata y 40 gr de pasas  
250 gr de setas (champiñón de campo, carrerilla, boletus, etc.) salteadas con aceite de oliva y ajo  
Pimentón (una puntita de cuchara)  
Pimienta blanca  
Sal  
4 cucharadas de fondo de carne

Sofreímos el pan con aceite de oliva, añadimos luego las pasas picadas, las setas salteadas y el pimentón. A continuación incorporamos el fondo de carne, agua, más sal y pimienta al gusto. Se deja hervir por espacio de 15 minutos.

Serviremos acompañando de 1 huevo de codorniz escalfado y un poco de jamón Ibérico en taquitos pequeños.



## tierra de setas

En otoño y primavera, cuando la lluvia empapa con generosidad la tierra, la naturaleza burgalesa regala al paladar humano uno de sus más indiscutibles tesoros: las setas. La diversidad medioambiental de la provincia, en la que abundan los más variados y frondosos bosques, favorece una increíble riqueza micológica que incluye especies tan apreciadas como los boletus, las setas de cardo, las oronjas, los niscalos, las setas de San Jorge o perrechicos, los champiñones de prado, las colmenillas, las capuchinas, las senderuelas o carrerillas, las setas de brezo, el mango azul, las trompetillas o angulas de monte, la *russula* carbonera y los rebozuelos.

Recolectados respetando las normas establecidas o adquiridos en las tiendas especializadas, los hongos se convierten en protagonistas de un sinnúmero de platos que llevan a las mesas los más delicados y sutiles sabores del otoño. Aunque las setas se pueden encontrar por toda la provincia, las zonas más productivas son las pertenecientes al entorno de la **Sierra de la Demanda** –donde existe una larga práctica de recolección y venta a otras regiones de *boletus edulis* y niscalos– y **Las Merindades** en las que abundan los primaverales perrechicos.



## ...y además

### Torto menés

En el recóndito y siempre verde **Valle de Mena**, situado en el extremo más bello y norteño de la comarca de **Las Merindades**, se sigue elaborando el torto menés. Emparentado con la empanada gallega y el "bollu preñao" asturiano es un bollo o panete de manteca relleno de chorizo. Los tortos se venden en casi todas las panaderías de la zona y si se elaboran para alguna celebración especial, por ejemplo la romería de la Virgen de Cantonad, incluyen además lomo y huevo cocido.



## tortas y hogazas

Desde el lejano Neolítico, la agricultura burgalesa se ha basado en el cultivo de los cereales y en concreto del trigo. Con su blanca harina se han elaborado desde siempre unas grandes y aromáticas hogazas y unas finas y succulentas tortas de aceite. Por suerte todavía se puede gozar de estos panes artesanales cocidos en horno de leña.

Las buenas hogazas suelen ser redondas, de rústico aspecto y larga duración. Bajo su dorada corteza encierran una miga blanda de sabor y olor agradable e íntimo. Aunque la mayoría de los panaderos mantienen sus mezclas en secreto, sí que se conocen los componentes básicos que intervienen en su elaboración: harina de media fuerza, masa madre, levadura, agua y sal. El pan de hogaza es el ingrediente fundamental de las sopas de ajo.

Las tortas de aceite más famosas son las de **Aranda de Duero** y constituyen el acompañante ideal para el cordero asado. Redondas, planas, crujientes y con unos simpáticos hoyuelos, tienen el característico brillo que las otorga el aceite de oliva con el que han sido untadas durante sus dos cocciones. En algunas tahonas de la **Sierra de la Demanda** aún se cuecen unas irresistibles tortas de aceite bañadas con una ligera capa de azúcar.

## ajos de Castrojeriz

En **Castrojeriz** y en varios pueblos ribereños de los ríos Odra y Brullés –**Cañizar de Argaño, Villanueva de Argaño, Olmillos de Sasamón**...– se producen algunos de los mejores ajos españoles. El sistema de cultivo, que se sigue realizando a mano sobre terrenos calizos de secano, favorece la obtención de unos ajos grandes, blancos, olorosos y de sabor fuerte y picante. Al no ser regados se conservan frescos durante muchos meses, manteniendo íntegras sus propiedades culinarias, aromáticas y medicinales.

Por su carácter de cultivo exclusivamente familiar, su producción es escasa y solamente se puede adquirir en los mercados que coincidiendo con la festividad de Santiago Apóstol, 25 de julio, se celebran en Burgos y Castrojeriz. Esta última población acoge también, en esas mismas fechas, una concurrida **Fiesta del Ajo**, en la que la exclusiva lilacea se convierte en protagonista absoluta de variados acontecimientos gastronómicos y culturales.



## Cocina burgalesa tradicional

### Morcilla frita con pimientos

La morcilla de Burgos se compone de tripa, sangre y manteca de cerdo, cebolla, arroz y sal.

#### CÓMO FREIR LA MORCILLA

La cortamos en rodajas de 1,5 a 2 cm y la freimos en aceite bien caliente y abundante (al menos la mitad del grosor de la morcilla).

Una vez que la veamos crujiente la ponemos sobre un papel absorbente.

La acompañamos de pimientos rojos o verdes, asados o fritos y salteados con ajos de Castrojeriz.

### CRUJIENTE DE MORCILLA

8 láminas de pan semidescongelado de chapata  
4 cucharadas de crema de morcilla (morcilla sin piel y consomé de carne, triturado)  
4 cucharadas de huevo hilado  
4 cucharadas de crema de cebolla y anís estrellado (cebolla pochada, pan desmigado, anís estrellado infundado y todo triturado)  
Mermelada de pimientos rojos (pimientos morrones asados y salteados con azúcar, y después gelatinizados, con hoja de gelatina)

Montamos un bocado con pan y crema de morcilla untada y freimos con abundante aceite de oliva. Luego lo decoramos con la mermelada, el huevo hilado y la crema de cebolla.



## morcilla de Burgos

Es otra de las delicias gastronómicas burgalesas que han trascendido sobradamente los límites locales. Y méritos no le faltan a este singular embutido asociado a los rituales propios de la matanza del cerdo. Sus componentes imprescindibles son la sangre y la manteca del animal, la cebolla, el arroz, la pimienta negra, una pizca de sal y otras especias al gusto. Todo bien mezclado, formando un pastoso mondongo, embutido en las propias tripas del cerdo y cocido lentamente en una hermosa caldera de cobre.

La morcilla de Burgos lleva en su composición un ingrediente básico foráneo, el arroz, que comenzó a sustituir al relleno original con miga de pan a partir de mediados del siglo XVIII, cuando se volvió a permitir su cultivo en la Albufera de Valencia. Pero el elemento diferenciador con otras morcillas del norte peninsular es la utilización de una cebolla que sólo se cultiva en las huertas burgalesas: la cebolla *Horcal* o matancera.

Aunque a simple vista lo parecen, todas las morcillas de Burgos no son iguales. Su aspecto exterior es semejante, un oscuro cilindro, algunas veces arqueado, de unos siete centímetros de diámetro y unos 15 o 20 de longitud. Pero lo que da el sainete a la morcilla de cada zona son las diferentes especias que se añaden al mondongo. Mientras en las del norte predomina cierto gusto picante, según se desciende hacia el sur aumentan los sutiles toques a pimentón, orégano, tomillo, clavo, canela y comino. Morcillas de **Villarcayo, Sedano, Briviesca, Sotopalacios, Cardeña, Lerma, Aranda de Duero...** tan parecidas y tan distintas, pero todas exquisitas, profundas, refinadas y jugosas.



## ...y además

### Especias y plantas aromáticas

*Las plantas aromáticas recolectadas en los montes burgaleses y las especias más exóticas llegadas de fuera forman parte insustituible de la mayoría de los guisos y salmueras del recetario local. Desde el laurel de los húmedos bosques de **Las Merindades**, hasta el tomillo salsero y el orégano de las zonas más secas y calizas del **Arlanza**, pasando por la canela, la pimienta negra, los pimentones dulces y picantes, el clavo, el comino y el anís. Así mismo se siguen recogiendo en plena naturaleza manzanilla, te de roca, salvia, menta poleo y mejorana para obtener saludables y digestivas infusiones y tisanas.*

## patatas

El descubrimiento de América y la llegada a Europa de nuevos y exóticos vegetales dieron un vuelco completo a la gastronomía española. A Burgos la mayoría de estos alimentos llegaron de la mano de los monjes de los numerosos conventos que salpicaban la provincia. En especial franciscanos y dominicos, con muchas conexiones en el Nuevo Mundo, plantaron en sus huertas las primeras variedades de judías, calabazas, tomates, pimientos y patatas.

Estas últimas tardaron un poco más en introducirse en la dieta humana debido al carácter tóxico de la planta aérea. Pero cuando se comprobó que su tubérculo era perfectamente comestible y suponía un buen remedio para las grandes y periódicas hambrunas su cultivo se extendió con rapidez.

En la provincia burgalesa existe una zona que por altitud y clima es ideal para su desarrollo vegetativo: las parameras de **La Lora**. Las patatas de esta comarca son además muy demandadas como simiente, por su resistencia a heladas y enfermedades, para la siembra en otras regiones. Las patatas burgalesas, también tienen mucho predicamento las del **Valle de Losa** y **Tardajos**, están entre las mejores de España y muy pronto van a gozar de una Indicación Geográfica Protegida que garantice su calidad y procedencia.

## alubia de Ibeas

Las **alubias rojas de Ibeas de Juarros** son el ingrediente fundamental del guiso de cuchara con más renombre de la gastronomía burgalesa: la olla podrida. Un plato que toma el nombre del recipiente en el que se prepara y el apellido del poderío y contundencia de sus ingredientes: las mencionadas judías y todos los productos imaginables de la matanza del cerdo.

De color morado intenso, redondas u ovaladas, finas y brillantes, las alubias de Ibeas sólo se cultivan en este pueblo burgalés y en unos pocos más de la inmediata comarca de Juarros. Muy exigentes con su laboreo, tienen que ser sembradas, regadas —siempre con las oxigenadas aguas del río Arlanzón—, recolectadas y secadas a mano. Por todo ello su producción es escasa y su comercialización queda circunscrita en exclusiva al ámbito local.

Al paladar, las alubias de Ibeas, necesitadas de una lenta cocción, destacan por su sabor suave y fino. Presentadas en el plato no se desprenden de los hollejos y forman un caldo de espesura y color achocolatado.

Muy semejante a la anterior es el **caparrón de Belorado**, que se siembra en la fértil vega del río Tirón. Otras legumbres burgalesas menos extendidas son los titos, protagonistas de un reparto multitudinario durante la festividad de San Antón en el barrio capitalino de Gamonal, y las casi desaparecidas lentejas de Villalta y Orbaneja del Castillo.

## la matanza

“A cada cerdo le llega su San Martín”, este dicho popular hace referencia a la fecha del calendario, 11 de noviembre, que marcaba el inicio del sacrificio de estos animales en casi todos los pueblos castellanos. El cerdo, del que también se dice que gusta todo, hasta los andares aseguran algunos entusiastas, constituía una parte fundamental de la dieta de nuestros antepasados. La matanza se convertía en una fiesta en la que participaba todo el grupo familiar. Sujeto por muchos brazos y entre estrechecillos chillidos, el cerdo, que solía ser de la raza autóctona lerreña, recibía una certera cuchillada en la yugular. Tras recoger toda su sangre, con la que posteriormente se elaboran las morcillas, el protagonista era chamuscado y abierto en canal.

Mientras las carnes más nobles se convertían en jamones, lomos y chorizos, en algunas zonas curados al humo de las chimeneas, y estaban reservados a la venta o para las ocasiones especiales; las costillas, orejas, caretas, rabos, patas y tocinos, después de adobados y curados en salmuera, pasaban a formar parte insustituible de las ollas cotidianas. Había que tener mucho tiento y cuidado ya que del éxito de la matanza dependía en buena medida la alimentación familiar durante un año entero.

En la actualidad la matanza del cerdo se ha convertido en una fiesta en la que se recrean las viejas tradiciones.



### ...y además

#### Embutidos y jamones

Gracias al empeño de varias empresas tradicionales todavía se pueden degustar artesanales chorizos y jamones burgaleses. Los de más renombre, a la espera de un merecido distintivo de calidad, son los **chorizos de Villarcayo** y los **jamones serranos de Salas de los Infantes**. Los primeros tienen forma de vela o herradura y son aptos para comer crudos, fritos o cocidos. Los jamones de Salas de los Infantes, también son muy notables los de **Hacinas**, se distinguen por su original empimentonado. Después las piezas pueden ahumarse o secarse al aire serrano.

## Cocina burgalesa tradicional Olla podrida u olla del poderío

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

400 gr de alubia roja de Ibeas  
1 cebolla mediana  
2 dientes de ajo  
1 ramita de perejil  
Matanza en adobo no muy curada (1 noche a remojo) (1 pata, 1 oreja, 1 rabo, 4 costillas, 100 gr de papada, 100 gr de tocino, 1/2 chorizo)  
1 morcilla mediana  
1 cucharada pequeña de pimentón dulce  
3 cucharadas de aceite de oliva

Reservamos la morcilla y disponemos el resto de los ingredientes en la olla, en el orden enumerado, poniendo la tapa cuando rompa a hervir (si lo hacemos en olla a presión, no en rápida). Una hora después comprobaremos su cocción. Sacamos los ingredientes de matanza, con mucho cuidado, en orden inverso. Si quedara algo sin cocer lo acabaremos a parte con su propio caldo. Rectificamos las alubias de sal y añadimos la morcilla dejando cocer 10 minutos más.

Las alubias las servimos en una sopera. La matanza la cortamos en trozos y la presentamos en una bandeja junto con la morcilla.

## PINCHO DE RELLENO DE LA OLLA

Finalizada la elaboración de la olla, partimos, muy pequeño a cuchillo, el rabo, la pata (todo deshuesado), el morro, el chorizo, la papada. Lo mezclamos todo con miga de pan y huevos batidos al gusto (dependiendo de la cantidad de miga y huevo quedará más o menos esponjoso).

Formamos pequeñas bolas o croquetas y freímos en abundante aceite de oliva.

Ponemos los rellenos con el caldo y alguna alubia al horno durante 15 minutos (también se puede hacer al fuego suave en una cazuela).



## Cocina burgalesa tradicional Caracoles a la burgalesa

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

1 kg de caracoles, los lavamos con sal gorda hasta que queden limpios (de 5-8 veces).

En una cazuela, con agua fría cubriendo los caracoles, calentamos muy lentamente hasta que saquen el cuerpo y estén muertos (no subir el fuego en ningún momento). Después los lavamos y, en agua limpia, les ponemos al fuego —con una cebolla partida por la mitad, media guindilla, dos ramitas de perejil y un hueso de jamón sin arrancar— hasta que estén tiernos, 45 min. más o menos.

Rehogamos aparte una cebolla pequeña con un ajo y una ramita de perejil picado. A continuación añadiremos los tacos de jamón, el chorizo y media cucharada de harina (para que tome un poco de cuerpo la salsa). Ponerlo a los caracoles con su caldo de cocción. Dejarlo hervir todo junto para que coja consistencia.

También se suele añadir huevo cocido o un huevo batido dejándolo caer sobre la salsa hirviendo, como un hilo.

## CARACOLES CON NUBE DE PATATA Y BERROS

### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Una vez cocidos sacamos los cuerpos de sus cáscaras y eliminamos la parte trasera. Después los elaboramos como hemos citado anteriormente pero cortando en cuadraditos pequeños el jamón y el chorizo.

#### Elaboración de la espuma de patata

250 gr de patatas  
100 gr de agua de las patatas  
125 gr de nata líquida (35% materia grasa)  
15 gr de aceite de oliva virgen  
Sifón 1/2 l y carga de N<sup>o</sup>

Pelar, cortar y hervir las patatas en agua fría y un poco de sal durante 20 min. Una vez cocida, escurrir y reservar el agua. Poner la patata cocida y el agua de cocción en la thermomix a 60°C. Triturar e ir añadiendo la nata, poco a poco, siguiendo con el aceite hasta que quede muy fina y homogénea. Ponemos a punto de sal. Colar y llenar el sifón.

Después de elaborar la espuma la mantendremos, una vez en el sifón y con la carga puesta, a 70°C al baño maría.



## cangrejos de río

Los cursos de agua burgaleses, en su mayoría surgidos en terrenos muy calizos, constituían el hábitat ideal para el cangrejo de patas blancas. Pero hay que hablar en pasado ya que este crustáceo autóctono, el *Austropotamobius pallipes*, desapareció casi por completo —sólo se encuentra en las más aisladas cabeceras de los ríos— debido a una peste causada por el agresivo hongo de la aphanomicosis. Para paliar en lo posible este desastre ecológico los ríos y arroyos de la provincia se están repoblando con otra especie procedente de Norteamérica: el cangrejo señal.

Aunque no alcanza los parámetros de calidad del autóctono, el cangrejo señal también presenta una buena disposición para su degustación culinaria. Las repoblaciones han sido un éxito y los ríos se han vuelto a ver salpicados por un buen número de pescadores armados de redes, horquillas y mucha paciencia. Gracias a unas acertadas medidas legales que quieren evitar el furtivismo, estos cangrejos no pueden comercializarse ni en mercados ni en restaurantes, por lo que los no pescadores se tendrán que conformar de momento con otra especie criada en las marismas del Guadalquivir, el cangrejo rojo o de Luisiana, que tras un proceso de depuración se vende vivo o cocido en las pescaderías.



## caracoles

Los caracoles silvestres, muy abundantes en los campos provinciales, están entre los máximos protagonistas de la gastronomía burgalesa. Ir a buscar caracoles ha sido una costumbre muy arraigada en estas tierras que al llegar la primavera se visten con las mil gamas del verde. La humedad y la abundancia de hierbas y hojas hacen salir, sólo por la noche, a las tres especies de caracoles presentes en Burgos. El más buscado y más grande es el *Helix pomatia*, caracol de huerta, que además de localizarse en el campo, se encuentra en los mercados procedente de criadero. Gracias a la helicultura es posible consumir caracoles durante todo el año. El caracol es un molusco gasterópodo de carne prieta y aromática que bien elaborado adquiere un original, sugerente y exquisito sabor.



## la caza

En Burgos abunda la fauna salvaje. Hace muchos miles de años los primeros burgaleses, que como se ha visto en Atapuerca fueron también los primeros europeos, se dieron cuenta de que algunos de estos animales podían ser cazados, cocinados y saboreados con deleite. En esta provincia castellana se pueden abatir piezas de caza mayor como corzos, jabalíes y ciervos que habitan casi todas las zonas boscosas, pero que tienen sus mayores poblaciones en **Las Merindades** y en la **Sierra de la Demanda**. Así mismo son muy frecuentes las especies de caza menor en las comarcas de **Páramos, La Bureba, Arlanza y Ribera del Duero**. Desde las exquisitas perdiz roja y codorniz, a las delicadas y migradoras becada y paloma torcaz, pasando por los escasos conejos y las veloces liebres.

Las bravas y recias carnes de todos estos animales de pelo y pluma, curtidas y perfumadas en su montaraz hábitat natural, dan vida a algunos platos insustituibles. Para los que tengan algún tipo de escrúpulo moral ante la caza de animales salvajes, existe una buena alternativa: la comercialización de estos mismos animales criados en cautividad. Las más comunes son las codornices, pero, poco a poco, se están introduciendo las perdices, los ciervos y los jabalíes.

## de la pescadería

La cocina de Burgos, que por mandato de la geografía es una tierra de interior, ha contado desde siempre con la presencia del pescado en sus platos y recetas. Los peces más fáciles de conseguir han sido los de río. Y el más abundante, por los numerosos cursos de montaña con aguas cristalinas, ha sido la trucha común. El aroma y sabor de sus tersas carnes hicieron de las truchas burgalesas, en especial las pescadas en los ríos Arlanza, Pedroso y Rudrón, un exquisito manjar digno de las mesas de nobles, obispos y reyes.

También por su larga tradición comercial —muchos puertos cantábricos dependieron del renacentista Consulado del Mar de Burgos— y por su ubicación a medio camino entre el mar Cantábrico y Madrid, las pescaderías burgalesas, a diferencia de las de otras ciudades meseteñas de su entorno, siempre han estado abastecidas con el mejor y más fresco género posible.

## ...y además

### Bacalaos, escabeches y congrios

Como antaño los pescados frescos tenían serias dificultades para llegar en condiciones medianamente aceptables para la salud y el paladar, los burgaleses se las tuvieron que ingeniar para poder comer esa vianda obligatoria durante las vigiliass cuaresmales. El chicharro escabechado y el bacalao en salazón se convirtieron en los protagonistas principales, pero no absolutos ya que en **Aranda de Duero** era muy apreciado otro pescado cecial salado y curado al aire: el congrio. El **congrío a la arandina**, con su original toque de azafrán, sigue siendo un referente dentro de la cocina ribereña.



## Cocina burgalesa tradicional

### Lechazo asado

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Esta receta es para preparar el asado en horno eléctrico o de gas.

- 2 cuartos de lechazo
- 1 nuez de manteca de cerdo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo (en horno de leña no se suele poner)

En una cazuela de barro pondremos los cuartos a mojo en agua ligeramente caliente durante 30 minutos, después quitaremos el líquido. Sofreimos los ajos en el aceite y la manteca, echamos por encima el cordero. Iremos añadiendo el agua según se vaya secando.

Cuando las costillas vayan cogiendo color en su zona interior, daremos la vuelta al lechazo. Dejamos terminar la cocción y, por último, se dará de nuevo la vuelta al lechazo subiendo el horno para darle un bonito color.

Lo trinchamos en la mesa delante de los comensales.

## PALETILLA DE LECHAZO A LA MIEL

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

- 4 paletillas de lechazo
- 1 cucharada sopera de miel
- 2 pequeñas ramitas de tomillo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Agua y sal

Ponemos las paletillas en un asador, con la miel, el aceite, el tomillo y agua. Lo cubrimos de papel de estraza y después, para cerrar bien todos los lados del asador, con papel de aluminio. Procurando que se haga en el horno una cocción muy lenta y a muy baja temperatura, 140 grados durante 2 horas, atendiendo que no se quede seco el asador.

Pasado este tiempo destapamos el asado y calentamos el horno a 180-190 grados para que coja un tono tostado en la parte superior. También se puede hacer con el grill. La salsa debe quedar melosa, con ella naparemos la paletilla.

La patata asada es un perfecto acompañamiento.



## cordero lechal

El cordero lechal es el producto estrella de la gastronomía burgalesa. Con menos de un mes de vida estos delicados animalitos, nacidos de ovejas de las razas churra, castellana y ojalada, están en el origen del plato de referencia en el recetario provincial: el lechazo asado en horno de leña. Para obtener esta deliciosa materia prima, los corderos deben cuidarse con mimo desde su nacimiento. También hay que ser muy exigentes a la hora de su sacrificio y elaboración culinaria. Aunque lo que más influye en el espectacular



resultado final es la calidad del animal —tienen que estar amparados por la **Indicación Geográfica Protegida del Lechazo de Castilla y León**— y pueden cocinarse en el horno de casa; lo ideal es asarlos en hornos artesanales, alimentados con leña de encina o roble y un ligero toque de olorosa sabina.

Según marca la tradición los mejores lechazos son los que al nacer escuchan las campanas de la iglesia de Santa María de **Aranda de Duero** o tienen a la vista las torres de la Catedral de **Burgos**. También se crían buenos corderos en las comarcas de **La Bureba, Arlanza** y **Páramos**. Todo esto hace que los principales y más famosos asadores se concentren en las dos localidades mencionadas y en las villas de **Roa, Lerma** y **Covarrubias**.

De los pequeños corderos lechales —el peso ideal in vivo es de unos diez kilos— se aprovecha casi todo. Además de disfrutar de su tierna y jugosa carne se pueden disponer suculentos platos con sus manitas, sesos, mollejas, cabecillas y asaduras. También son exquisitas las chuletillas asadas con brasas de sarmientos y, si el animal es un poco mayor, los guisos elaborados con sus distintas piezas troceadas. Entre estas últimas preparaciones destaca el ajo carretero, una receta de tradición trashumante y carreteril que todavía se sigue cocinando en muchos pueblos de la **Sierra de la Demanda**.

## carne roja

Las dos zonas montañosas y ganaderas por excelencia de la provincia de Burgos son **Las Merindades** y la **Sierra de la Demanda**. En sus verdes y frescos praderíos pasta el ganado vacuno del que se obtiene una carne protegida por sendas Marcas de Garantía. Esta protección obliga a los ganaderos a cumplir una serie de requisitos que velan por la calidad final del producto.

El ganado pertenece a varias razas autóctonas e integradas, entre las que se quiere potenciar la de la vaca monchina. También están regulados los tipos y características de las distintas presentaciones. Así, la carne de ternera debe ser de animales alimentados exclusivamente a base de leche materna, un máximo de 12 meses de edad y 180 kilos de peso en canal. Otros tipos de carne proceden de añojos, novillas, hembras paridas y machos castrados.



## la huerta

**Frías** y **Medina de Pomar** en Las Merindades, **Melgar de Fernamental** en la frontera del Pisuerga y **Belorado** y **Cerezo de Río Tirón** en la Rioja burgalesa, pueden presumir, sin demérito de otras zonas, de las mejores huertas provinciales. A causa de un riguroso clima continental su producción suele ser corta, pero intensa en sabor y calidad.

Desde siempre han tenido merecida fama las hortalizas que eran el ingrediente fundamental de los platos más populares: puerros, berzas, nabos, zanahorias, acelgas, cardos, lechugas, cebollas y habas. Con el tiempo, sobre todo desde el descubrimiento de América, se fueron incorporando otros vegetales de apariencia, colorido y paladar más exótico: patatas, alubias, calabazas, tomates y pimientos.

En nuestros días los productos de la huerta burgalesa más conocidos y con mayor proyección exterior son las **lechugas de Medina** y las **cebollas de Valles de Palenzuela**, que incluso están en vías de conseguir unas merecidas marcas de garantía.

## ...y además

### Cabrito y pollo de corral

Al hablar de las carnes no nos podemos olvidar de dos animales que también tienen su lugar en el variado recetario burgalés: el cabrito y el pollo de corral. El primero se consume en el entorno de **Santo Domingo de Silos** y **Covarrubias** y su presentación habitual es asado al horno de leña. Los pollos de corral, que están mucho más extendidos, han sido alimentados con productos naturales —incluso se les deja comer hierbas, insectos y gusanos— y tienen que ser criados por lo menos durante nueve meses en semilibertad. Su carne fina, sabrosa y sin grasa se presta a largos guisos elaborados lentamente al amor de una buena lumbre.

## queso de Burgos

Burgos ha sido a lo largo de toda su historia una tierra de pastores y rebaños de ovejas. Y también de buenos quesos elaborados con la leche de esos rumiantes que pastaban de sol a sol por sus campos y montes.

El más famoso de todos, quizá uno de los más consumidos quesos españoles, es el **queso fresco de Burgos**. Elaborado con leche de oveja y cuajo animal —en la actualidad también se utiliza la de vaca o la mezcla de ambas—, no es sometido a procesos de maduración y, en algunos casos, se sala ligeramente. Se presenta en piezas cilíndricas de 15 centímetros de diámetro, unos siete de altura y alrededor de dos kilos de peso. Carece de corteza y su pasta, que es brillante, presenta un intenso color blanco y una blanda consistencia. Mientras su sabor es suave, lechoso y algo dulzón, con un punto salado, su olor es totalmente neutro. Se puede consumir solo, en ensalada o formando parte de atractivos y saludables postres.

Las ovejas churras pastoreadas en los altos, ralos y fríos páramos de la provincia producían una leche escasa, de alto contenido en grasa y muy aromatizada por las hierbas consumidas por los animales. Con esta materia prima y el cuajo de los corderos se elaboraban unos quesos de temporada, de forma troncocónica y corteza lisa de color amarillento. Su interior tenía esa misma tonalidad y un sabor intenso con retrogusto ligeramente picante y salado. En nuestros días es muy difícil encontrar estos codiciados tesoros gastronómicos, por lo que hay que conformarse, lo que no es poco, con los quesos de oveja elaborados artesanalmente —dentro de la **Marca de Garantía de Quesos Región del Duero**— en **Sotillo de la Ribera, Guzmán, Briviesca, Villasilos, Sasamón, Espinosa de los Monteros**, etc.

Otros destacables productos lácteos son las **cuajadas de leche de oveja de Briviesca** y la mantequilla elaborada con la leche de las vacas que pastan en los Valles Pasiegos burgaleses.

## ...y además

### Frutas con garantía

En Burgos hay una zona de especial tradición frutícola: el **Valle de Las Caderechas**. En este bello rincón de privilegiado microclima, que en abril se viste con el blanco manto de los miles de cerezos en flor, se cultivan algunas de las mejores cerezas y manzanas reinetas de España. Las primeras destacan por su equilibrio entre dulzor y acidez y por ser las últimas en llegar a los mercados nacionales. Las manzanas, que son a la vez dulces y ácidas, se distinguen por su intenso y persistente sabor. Las dos frutas están protegidas por sus correspondientes **Marcas de Garantía**.



## árboles frutales

Gracias a su variedad paisajista y a los frecuentes microclimas locales, la provincia de Burgos es muy rica en árboles frutales. De norte a sur y de este a oeste se van alternando las distintas especies de manzanas, cerezas, peras, higos, melocotones, ciruelas y membrillos. Algunas frutas burgalesas son muy antiguas, se remontan a los primeros tiempos altomedievales y casi se han convertido en auténticas reliquias botánicas. En la actualidad las mejores y más cuidadas zonas frutícolas son **Las Caderechas** y **Covarrubias**, lugar donde se obtienen unas cerezas de larga tradición y muy buena calidad.

## Cocina burgalesa tradicional

### Postre del abuelo

#### CÓMO PREPARARLO

*Queso fresco de Burgos*  
*Nueces secas, o frescas peladas si es temporada.*  
*Miel*

Cortamos el queso con un grosor de 1 cm poniendo por encima las nueces y a continuación la miel (poca cantidad).

Acompañamos con un recipiente al lado con más miel, por si alguien lo desea.

## CRUJIENTE DE QUESO CON HIGOS AL RON

#### INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

Queso semicurado de oveja (tirando a tierno)  
Higos tiernos macerados en ron moreno y azúcar  
Nueces frescas peladas  
60 gr de setas de carrerilla (Senderuela)  
1 cucharada de miel  
1 cucharada de ron moreno

Fundimos el queso en la plancha formando círculos hasta que estén tostados.

Ponemos los higos macerados al fuego como para hacer mermelada (pudiéndolo dejar en trozos o completamente triturado, al gusto).

Las setas las salteamos en aceite de oliva y añadimos el ron y la miel, dejando que se concentre la salsa. Dejarlo atemperar.

Ponemos una lámina, encima un trozo de queso templado, los higos (en trozos o mermelada), encima unos trozos de nuez fresca y repetimos de nuevo.

Lo decoramos con las setas y trozos de nueces frescas.



## nueces y frutos silvestres

Los nogales más famosos de Burgos son los de la comarca de **Sedano y Las Loras**. La mayoría pertenecen a las variedades San Juan y Pacana, produciendo unas resistentes nueces con semillas carnosas, ricas en aceite y de perfumado sabor.

Las variadas tierras burgalesas producen otros frutos secos de interés: las silvestres avellanas de **Las Merindades** y los **Desfiladeros del Ebro** y las cultivadas almendras de la **Ribera del Duero**. Arándanos y fresas silvestres de la **Sierra de la Demanda**, y endrinas, serbas, zarzamoras y madroños son otros frutos silvestres fáciles de recolectar y muy utilizados para elaborar mermeladas o macerar en orujo.

## miel

La miel de Burgos está a la espera de la Marca de Garantía que certifique su extraordinaria calidad. La variada vegetación distribuida por los distintos ecosistemas provinciales propicia la obtención de marcados tipos de miel: monoflorales de brezo, roble o encina y multiflorales con tomillo, romero, espliego o cantueso. Todo depende de los pólenes y néctares recolectados por las infatigables abejas.

La miel producida por estos sociables insectos himenópteros —viven en colmenas de más de 40.000 individuos gobernadas por una sola reina— tiene notables valores nutritivos y medicinales. En la provincia, sobre todo en la **Sierra de la Demanda**, existen varias empresas dedicadas a la comercialización de la miel natural cruda o biológica, lo que favorece la conservación de todas sus propiedades.

# Ribera del Duero

La piel de la uva, que ha soportado los contrastes climáticos, marca las características de los vinos de la Ribera del Duero. Vinos de un intenso color cereza picota, capaces de mantenerse vivos durante muchos años, con gran estructura tánica y una adecuada acidez, que aportan frescura y una capacidad de envejecimiento excepcional, como lo demuestran algunas bodegas históricas.

Las viñas se extienden en torno al río Duero, en una larga franja de 115 kilómetros, con apenas 35 de anchura, por las provincias de Soria, Segovia, Valladolid y, sobre todo, Burgos, que tiene las tres cuartas partes del viñedo. Algunos de los mejores majuelos de la Ribera del Duero están en el triángulo formado por Roa, La Horra y Anguix, sin olvidar las viejas viñas de los dos gumieles y de Sotillo de la Ribera.

Para una zona con baja pluviometría, unos 430 litros al año, la cercanía al río le suponen a las cepas un aporte adicional de humedad, gracias a las nieblas, sobre todo matutinas.

La Tempranillo, también llamada en la zona Tinto del País o Tinto Fino, es la variedad reina, con más del 93%, acompañada por Albillo, variedad blanca autóctona, y las tintas de origen francés Cabernet Sauvignon, Merlot y Malbec, junto con la española Garnacha.

## Consejo Regulador Ribera del Duero

C/ Hospital, nº 6. Roa (Burgos)

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

Teléfono: 947 541 221

# Arlanza

La tradición vitivinícola en la comarca del Arlanza se remonta al siglo X, del que se conservan reseñas históricas de la existencia de viñedos en manos de los monasterios. Hoy, un puñado de bodegas han cerrado filas en la variedad tempranillo para elaborar unos magníficos tintos que recientemente han sido incorporados al mercado de los vinos declarados Denominación de Origen.

Situada en el centro de la provincia de Burgos, en el valle medio y bajo del río Arlanza. Una larga franja que se extiende desde la Sierra de Covarrubias hasta los Páramos del Cerrato. Son en total 67 pueblos, de los que 54 están en Burgos y el resto en Palencia. Puntos culminantes de esta franja son Covarrubias, Lerma y Santa María del Campo. Lugares donde se mezclan el arte, el paisaje, la historia y el vino.

El 95% del viñedo está plantado con Tempranillo, siendo el resto Garnacha, Mencía, Albillo, Cabernet Sauvignon y Viura.

Si las condiciones climáticas de la Ribera del Duero son duras, aquí todavía son más extremas, con las heladas como el enemigo a temer todos los años. La temperatura media se sitúa en el límite en el que se desarrolla el viñedo, por eso la búsqueda de laderas con buena insolación es aquí esencial.

Un clima extremo, unos suelos extraordinarios y laderas bien orientadas son los secretos de una zona difícil, que en los mejores años puede dar vinos capaces de situarse entre los más grandes de nuestro país.

## Denominación de Origen Arlanza

Ronda de la Cárcel nº 4, Lerma (Burgos)

[www.arlanza.org](http://www.arlanza.org)

Teléfono: 947 171 046

# el viñedo burgalés

Si alguien duda de la importancia histórica que el viñedo ha tenido en la provincia de Burgos, basta con mirar algunas manifestaciones históricas, como el mosaico romano de Baños de Valdearados o el friso de la ermita visigótica de Quintanilla de las Viñas.

Una larga historia no es sinónimo necesario de una buena calidad, pero Burgos tiene todo para que sus vinos se sitúen entre los mejores del mundo. Los grandes vinos se han dado siempre en condiciones límites. Allí donde más se exige a la cepa más calidad consigue dar.

En Burgos se dan una serie de factores climatológicos casi extremos. Temperaturas medias muy bajas, con gran riesgo de heladas, sobre todo primaverales, pero que pueden presentarse incluso en el mes de junio. Importante contraste térmico entre el día y la noche, sobre todo en la época de maduración de la uva, lo que constituye un factor de calidad importante, favoreciendo el mantener los niveles de acidez. Si tomamos como ejemplo la Ribera del Duero, vemos que en un mes tan importante para el viñedo como agosto la media de las máximas se situó en 40,6°C, mientras que la media de las mínimas se quedó en 1,4°C. Lluvias escasas, con épocas largas de sequía y pocas horas de sol.

Pero la habilidad del hombre buscando variedades de brote tardío y ciclo corto, buscando laderas orientadas al sur para recibir los últimos rayos de sol y buscando suelos capaces de retener el calor durante horas para regalárselo a la cepa, dan lugar cada año al milagro del vino.

Vinos que se pueden encontrar en todos los mercados del mundo compitiendo mano a mano con los grandes e históricos vinos franceses.

# enoturismo

El Arlanza y, sobre todo, la Ribera del Duero burgalesa tienen los suficientes atractivos para figurar dentro de los más selectos listados mundiales de comarcas enoturísticas. En la consagrada Ribera del Duero, además de visitas guiadas por sus distintas bodegas y de la cata de sus magníficos vinos, se puede recorrer parte de la red de bodegas medievales subterráneas que horadan el subsuelo de Aranda de Duero, acudir al Centro de Interpretación de la Arquitectura del Vino (CIAVIN) de la misma localidad o practicar senderismo por las señalizadas rutas que forman parte de la Ruta del Vino-Afluente Rural y que parten de Roa, Anguix, Sotillo de la Ribera, Gumiel de Mercado, Gumiel de Izán, La Aguilera y La Horra. También los viajeros se podrán alojar y degustar la exquisita gastronomía de la zona, con el lechazo asado como plato fundamental, en varios y selectos establecimientos emplazados junto a prestigiosas bodegas y en medio de bellos y bien conformados viñedos en plena producción.

## CIAVIN

Aranda de Duero. Plaza Mayor, 13  
[www.arandacentrodelvino.com](http://www.arandacentrodelvino.com)

## RUTA DEL VINO

Sotillo de la Ribera  
Plaza de la Audiencia, 1  
Teléfono y Fax: 947 54 67 02  
[www.rutadelvinorural.com](http://www.rutadelvinorural.com)

## de monjas, pastas y pasteles

Tiempo, paciencia, manos delicadas y buenas materias primas son los mimbres con los que las monjas burgalesas elaboran sus renombradas pastas, pasteles, rosquillas, tartas y trufas de chocolate. En casi todos los conventos femeninos reina un tan agradable aroma a dulces recién horneados que con toda propiedad se puede decir que huele a gloria bendita. Merece la pena acudir a cualquiera de los monasterios de clarisas, dominicas, carmelitas, cistercienses o benedictinas de **Burgos, Medina de Pomar, Belorado, Briviesca, Lerma, Caleruega, Palacios de Benaver, Villamayor de los Montes, Castil de Lences...** para adquirir alguna delicia conventual. Nuestro paladar y nuestro espíritu quedarán plenamente satisfechos. En el monasterio de San Pedro de Cardaña los monjes cistercienses elaboran el licor **“Tizona del Cid”**, con hierbas aromáticas y que lleva ese nombre como homenaje al más legendario héroe castellano.

También las pastelerías de los pueblos, villas y ciudades burgalesas están bien surtidas de sabrosas y originales reposterías. Quizá el pastel con más fama es el **chevalier**, fino bollo relleno de nata, que fue creado por un pastelero de la capital, pero no se quedan atrás las **rosquillas de Medina**, los **bollos de mantequilla de Villarcayo**, los **florones de masa frita de Aranda de Duero**, los milhojas, los obuses y bartolillos rellenos de crema, los jesuitas, los besitos, las pajaritas de Pascua, las yemas de canónigo, los huesos de santo y los roscos de San Lesmes.

### ...y además

#### Almendras garrapiñadas

*Las almendras garrapiñadas de Briviesca, con permiso de los empiñonados de Aranda de Duero y las yemas de canónigo de Burgos, son los dulces con más tradición de nuestra tierra. En la capital de La Bureba se elaboran las garrapiñadas desde el siglo XIX, con varias fábricas dedicadas en la actualidad a su producción. Según sus fabricantes su originalidad y merecida fama provienen de la muy caliza agua de Briviesca con la que se hierven las almendras y el azúcar.*

## fiestas gastronómicas

### SAN LESMES

Burgos ciudad. Domingo más próximo al 30 enero. *Los populares roscos de “San Lesmes” patrón de la ciudad de Burgos, se ofrendan al santo y son consumidos en este día.*

### LA MATANZA

Covarrubias. Tercer fin de semana de enero. *Bandejas de chorizo, morcilla y torreznos comienzan a desfilar por toda la plaza, para evocar la tradicional matanza del cerdo.*

### LAS CANDELAS EN EL BARRIO DE GAMONAL. LOS TITOS

Burgos ciudad. Día 2 de febrero. *Los mozos del barrio se encargan del volteo de campanas, dianas y de repartir chorizo y morcilla y los populares TITOS.*

### CURPILLOS

**DEGUSTACIÓN GASTRONÓMICA EN EL PARQUE DEL PARRAL**  
Burgos ciudad. Viernes siguiente al Corpus. *Las diversas peñas de la ciudad y casas regionales preparan los productos típicos: morcilla, chorizo, costilla, etc.*

### CONCURSO DE TAPAS CIUDAD DE BURGOS

Burgos ciudad. Fiestas de San Pedro y San Pablo (29 de junio). *La oferta gastronómica burgalesa sale a la calle gracias a las casetas distribuidas por toda la ciudad.*

### DÍA DEL BURGALÉS AUSENTE. CONCURSO DEL BUEN YANTAR

Burgos ciudad. Mes de julio (primera semana), último domingo de las fiestas patronales de San Pedro y San Pablo. *En el Parque de Fuentes Blancas. Concurso gastronómico del Buen Yantar, en el que participan las diversas peñas.*

### FERIA DE LA CEREZA DEL VALLE DE LAS CADERECHAS

Oña. Primer fin de semana de julio. *La organiza la Marca de Garantía “Cereza del Valle de Las Caderechas”. Degustación de cerezas y otras actividades.*

### FIESTA DE LA CEREZA DE COVARRUBIAS

Covarrubias. Segundo fin de semana de julio. *Exposición y degustación de cerezas de Covarrubias.*

### FERIA DEL AJO

Castrojeriz. 25 de julio, día de Santiago Apóstol. *En las calles se entremezclan los puestos de ajos con otros productos de la zona como quesos de oveja, dulces y morcillas.*

### FIESTA DE LA HUERTA MELGAREÑA

Melgar de Fernamental. Primera quincena de agosto. *Celebración en la que los hortelanos sacan a las calles sus productos, acompañados por actos culturales y música.*

### DÍA DE EXALTACIÓN DE LA PATATA

Tardajos. Finales de septiembre, principios de octubre. *Diversos grupos formados por gentes del pueblo y de los alrededores elaboran distintos guisos con patatas.*

### FIESTA DE LA VENDIMIA DE LA RIBERA DEL DUERO

Fechas variables en el mes de Octubre.

### FERIA DE LA MORCILLA Y DEL QUESO DE MASA

Sotopalacios. Domingo más cercano a San Martín (11 de noviembre). *Degustación de morcilla y queso de la zona.*

### JORNADAS GASTRONÓMICAS DEL VALLE DE MENA

información: 947 141 341  
turismomena@valledemena.e.telefonica.net

### CONCURSO DE TAPAS Y

### JORNADAS DEL LECHAZO EN ARANDA DE DUERO

información: www.asohar.com

### SEMANA DEL PINCHO MIRANDA DE EBRO

información: www.camaramiranda.com

## asociaciones de comerciantes

### FEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE HOSTELERÍA DE LA PROVINCIA DE BURGOS

Plaza de Castilla, nº 1 - 2ª planta; telf 947 209 610

### MERCADO SUR (Productos gastronómicos)

C/ Miranda s/n, Burgos

### ASOCIACIÓN DE COMERCIANTES ZONA SUR DE BURGOS

C/ Santander, nº 11 entreplanta; telf 947 261 642  
info@zonasurburgos.com

### MERCADO NORTE (Productos gastronómicos)

C/ Hortelanos s/n, Burgos

### ASOCIACION COMERCIAL LAS BERNARDAS

Avda. de la Paz, nº 6 entreplanta; telf 947 260 832  
info@centrobernardas.com www.centrobernardas.com

### ASOCIACION DE COMERCIANTES CENTRO BURGOS

Plaza de España, nº 1 - 2º-A; telf 947 205 332

### ASOCIACION COMERCIANTES GAMONAL ZONA G

Mercado G-9; telf 947 470 402  
zonag@zonag.com www.zonag.com

### CÁMARA DE COMERCIO DE BURGOS

C/ San Carlos nº1; Burgos; telf 947 257 420  
www.camaraburgos.com

### CÁMARA OFICIAL DE COMERCIO E INDUSTRIA DE BRIVIESCA

C/ Medina, 2; Briviesca. Teléfono.947-59.02.43  
camarabriviesca@ctv.es

### CÁMARA DE COMERCIO E INDUSTRIA DE MIRANDA DE EBRO

C/ Ronda de Ferrocarril, 31. Tlf.:947 335 200  
www.camaramiranda.com

### FEDERACION DE EMPRESARIOS DE COMERCIO F.E.C.

Telf 947 237 699, www.giscom.es

### FEDERACION DE ASOCIACIONES EMPRESARIALES F.A.E.

Plaza Castilla, nº 1 4ª planta; Telf 947 266 142  
fae@faeburgos.org www.faeburgos.org

### ASOHAR: ASOCIACION DE EMPRESARIOS DE ARANDA DE DUERO Y LA RIBERA

Plaza San Esteban nº 3; Aranda de Duero  
Telf: 947 51 40 45

### A.P. EMPRESARIOS CONFITERIA, PASTELERÍA Y BOLLERÍA

Plaza Castilla nº1 4ª Planta

### ASOCIACIÓN MINORISTAS DE CARNE GRECABUR

Telf 947 237 521

### ASOCIACIÓN MINORISTAS PESCADO BURGOS (MIPESBUR)

Telf 947 237 699



## la comida y las fiestas

En Burgos es muy difícil encontrar un acontecimiento festivo que no tenga algún trasfondo relacionado con la gastronomía. Además de muchas romerías, que suelen terminar con la degustación de los platos típicos, estas fiestas se organizan hoy para recuperar tradiciones, en especial la de la matanza, o para enaltecer alguna vianda de especial relevancia.

Entre los acontecimientos más antiguos en los que la comida tiene un elevado protagonismo nos encontramos con tres celebraciones capitalinas que se repiten desde hace siglos: el reparto de los titos el día de San Antón en el barrio de Gamonal, la degustación de cecina cocida en el barrio de San Pedro de la Fuente y la jira campestre en El Parral con motivo de la fiesta del Curpillós. Más recientes son el consumo de los bendecidos roscos de San Lesmes y el Concurso del Buen Yantar, con motivo de las fiestas de San Pedro.

La fiesta de la matanza tiene un singular protagonismo en las tierras burgalesas. Pradoluengo, Cayuela, La Horra, San Martín de las Ollas, Burgos, Covarrubias, Sotopalacios y otros muchos lugares concentran todos los años a miles de personas deseosas de rememorar un rito ancestral y degustar los sabrosos derivados del animal sacrificado: morcilla, chorizo, picadillo, torreznos y caldo mondongo.

En cuanto a las celebraciones centradas en productos concretos destacan las siguientes: de la Cereza de Covarrubias, del Queso de Sasamón, de la Morcilla de Sotopalacios, de la Huerta Melgareña en Melgar de Fernamental, de la Patata de Tardajos, del Ajo de Castrojeriz y de la Cereza del Valle de Caderechas. También se organizan, de forma itinerante por los distintos pueblos incluidos en sus territorios, sendas fiestas de la Vendimia del Vino en la Ribera del Duero y en el Arlanza.



## dónde comprar: mercados y tiendas

Los viajeros y turistas que se acercan hasta Burgos y su provincia a conocer y disfrutar de su riqueza natural, histórica y monumental están de suerte ya que, además de llevarse unos recuerdos inolvidables, podrán adquirir en sus mercados y tiendas la mayoría de los afamados productos propios de su gastronomía.

Casi todos los mercados de abastos de las principales localidades cuentan con puestos específicos donde adquirir las morcillas de arroz y el queso fresco de Burgos. También en las carnicerías son fáciles de encontrar los corderos lechales, con las correspondientes etiquetas de la Indicación Geográfica Protegida Lechazo de Castilla y León, y las carnes de vacuno de Las Merindades y la Sierra de la Demanda, así mismo protegidas por sus correspondientes Marcas de Garantía. Un aspecto destacable de estos mercados, en especial en los de la capital, es la calidad y frescura de sus pescados, contrastadas desde hace siglos, al encontrarse Burgos a medio camino entre los puertos del Cantábrico y Madrid. De la misma manera están perfectamente abastecidas las fruterías con hortalizas, verduras y frutas del país. Cuando llega su temporada correspondiente merece la pena hacerse con unas cuantas cerezas de Covarrubias o de Las Caderechas y unas manzanas reinetas de ese mismo lugar. Los otoños lluviosos las fruterías se llenan de nísalos, boletus edulis, setas de cardo y trompetillas recolectadas en los montes de la provincia.

Otra forma de comprar es acercarse a los mercados que se suelen montar, normalmente una vez a la semana, en buena parte de las poblaciones de cierta entidad. En sus improvisados puestos se exponen productos naturales y elaboraciones artesanales entre los que destacan la fruta, las verduras, las patatas, los frutos secos, las plantas silvestres, la miel biológica, los embutidos, las chacinas y distintos quesos frescos y curados.

De la misma manera y muy cerca de los principales focos de interés turístico se abren tiendas especializadas en los productos gastronómicos de la tierra. En estos establecimientos, regentados por atentos profesionales, se pueden descubrir las más selectas alubias de Ibeas y Belorado, las mejores morcillas de Burgos envasadas al vacío, casi todos los vinos de la Ribera del Duero y el Arlanza, muchos dulces artesanales, buenos embutidos serranos, los más auténticos quesos curados de oveja y un largo etcétera de especialidades que harán las delicias de los más exigentes paladares.



Comercio burgalés de ultramarinos de mediados del siglo XX. Archivo Municipal de Burgos (Colección Galafel).





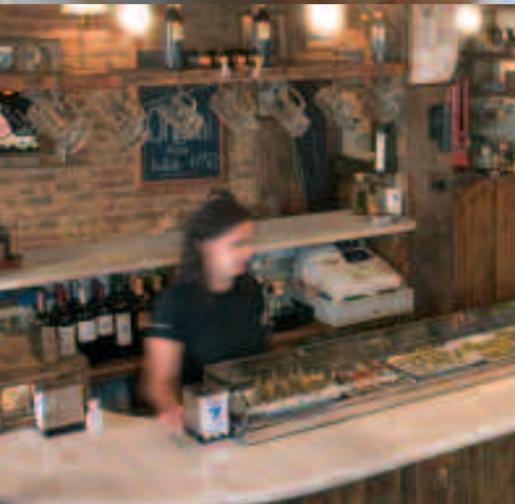
## de pinchos

En los últimos tiempos, los pinchos se han convertido en uno de los más populares y atractivos reclamos gastronómicos de los pueblos, villas y ciudades burgalesas. Las surtidas y variadas barras de buena parte de sus bares, mesones, tabernas y restaurantes son el mejor expositor de la fresca creatividad de sus propietarios.

Teniendo como base unas excelentes materias primas y con un profundo respeto a los sabores tradicionales, estas pequeñas delicias para los sentidos se han erigido en la mejor carta de presentación de las más innovadoras tendencias y técnicas culinarias. Una buena muestra de todo ello se ve reflejada en las distintas iniciativas relacionadas con el mundo de los pinchos y las tapas que se han puesto en marcha en las tres principales localidades de la provincia: el "Concurso de Tapas, Pinchos y Banderillas" de Aranda de Duero, la "Semana del Pincho" de Miranda de Ebro y la feria "De Tapas por Burgos", de la capital castellana.

Además de las novedades surgidas en estos certámenes, en las que incluso sus nombres se hacen llamativos, el listado de pinchos y tapas tradicionales puede ser interminable: morcilla frita, chorizo a la brasa, morros de ternera, manitas de cordero, cecina cocida, capataces, tigres, cojonudos y cojonudas, croquetas, patatas bravas, huevos rellenos, bacalao rebozado, pimientos rellenos de morcilla, mollejas de cordero, callos, caracoles, etc.

Hay que perderse, entre otras muchas, por las calles que parten de la plaza de España en Miranda de Ebro, las calles Isilla, Boticas y Barriónuevo en Aranda de Duero, la calle Santa Marina en Villarcayo, la plaza Mayor y la calle Santa María Encimera en Briviesca, la plaza Ducal y la calle Mayor en Lerma, la calle Condestable y la plaza del Carmen en Medina de Pomar y las calles de los Herreros, Sombrerería y Avellanos en Burgos.



## asadores y restaurantes: tradición y nueva cocina

Es difícil encontrar otra cocina española que como la burgalesa tenga tan presente en sus recetas las señas de identidad de los productos gastronómicos tradicionales. Los profesionales de los asadores y restaurantes de toda la provincia cuentan con un surtido mercado de alimentos naturales de contrastada calidad y garantizada procedencia.

Alubias de Ibeas, caparrones de Belorado, cebollas de Valles de Palenzuela, patatas de Tardajos o de La Lora, ajos de Castrojeriz, corderos lechales de raza churra de Burgos o Aranda de Duero, lechugas de Medina de Pomar o Frías, hortalizas de Melgar de Fernamental o de la Riojilla burgalesa, niscalos y boletus de Quintanar de la Sierra, perrechicos del Valle de Losa, terneras lechales de Las Merindades o la Sierra de la Demanda, manzanas reinetas y cerezas de Las Caderechas o Covarrubias, morcillas de arroz de Cardaña o Sotopalacios, queso fresco de Burgos, cuajadas de Briviesca, nueces de Sedano o miel de Cascajares de la Sierra son algunas de las especialidades, con nombre y apellidos, que aparecen en las cartas de los mejores establecimientos.

Como no podía ser de otra manera los cocineros burgaleses, también muy cuidadosos en el tratamiento de los demás géneros, son los mejores del mundo asando el lechazo de cordero. La materia prima es tan excepcional que, con un poco de oficio y un horno artesanal alimentado con leña de encina o roble, el resultado final se convierte en un atractivo e inigualable espectáculo para los sentidos: una carne jugosa, tierna y perfumada, revestida de una crujiente, dorada y brillante piel.

En Burgos, los amantes de la cocina de siempre no se van a sentir defraudados ya que en buena parte de sus restaurantes se tiene una devoción casi sagrada a los sabores más enraizados. Pero de un tiempo a esta parte ha surgido una nueva cocina de autor que reinterpreta, también con un absoluto respeto al producto, las más clásicas recetas con imaginativos e innovadores toques creativos. Ya no es raro descubrir tras los fogones burgaleses inquietos cocineros que, armados de las más modernas tecnologías, investigan sobre nuevas texturas, cociones al vacío o asados a baja temperatura.



Postal, principios del siglo XX, de un desaparecido restaurante burgalés. Archivo Municipal de Burgos (Colección Galafel).



SODEBUR - SOCIEDAD PARA EL DESARROLLO DE LA PROVINCIA DE BURGOS  
Consulado del Mar  
Paseo del Espolón, 14 - 09003 Burgos  
Tel.: +34 947 061929 Fax: +34 947 040631  
[www.sodebur.es](http://www.sodebur.es)

CENTRO DE RECEPCIÓN DE VISITANTES  
Calle Nuño Rasura, 7 - 09003 Burgos  
Tel.: +34 947 288 874  
[turismo@aytoburgos.es](mailto:turismo@aytoburgos.es)

OFICINA DE INFORMACIÓN TURÍSTICA DE CASTILLA Y LEÓN  
Plaza Alonso Martínez, 7 - 09003 Burgos  
Tel.: +34 947 203 125 Fax: +34 947 276 529

INFORMACIÓN TURÍSTICA DE CASTILLA Y LEÓN  
Tel.: +34 902 203 030  
[www.turismocastillayleon.com](http://www.turismocastillayleon.com)

# burgos

## gastronomía



CASTILLA Y LEÓN

es vida