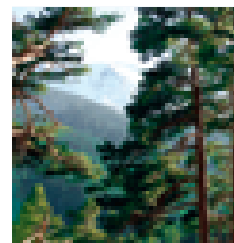




# Rutas con sabor



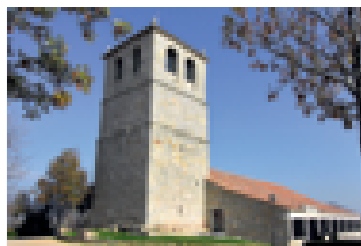
Sierra de Guadarrama.



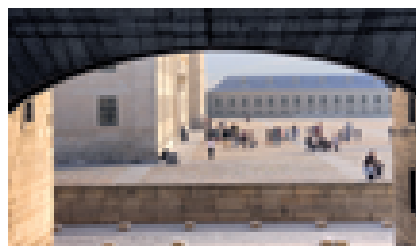
Siete Picos. Sierra de Guadarrama.



Roble en la Sierra de Guadarrama.



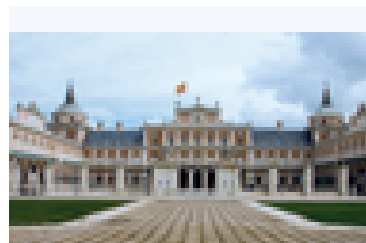
Guadarrama.



El Escorial.

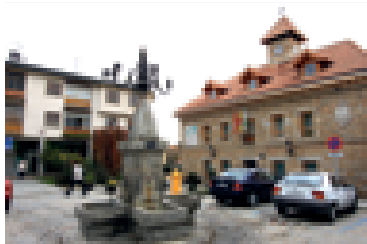


Colmenar de Oreja.



Aranjuez.





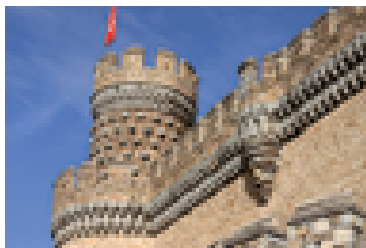
Navacerrada.



Parque Regional de la Cuenca Alta del Manzanares.



**Ruta 1** **Per valles y quebradas**  
**Ruta 2** **Per sierras y barrancos**



Manzanares El Real.



Hoyo de Manzanares.



Plaza Mayor de Madrid.



Madrid.



Monumento a las Brigadas Internacionales. Morata de Tajuña.



Morata de Tajuña.



Chinchón.



Restaurante Sala. Guadarrama.

## LA COCINA MADRILEÑA EXISTE

Madrid es comunidad cuyos límites se han definido en tiempo relativamente reciente y muchos pueblos que ahora se enmarcan en su ámbito antes y durante siglos pertenecieron a Segovia, a Toledo o a Ávila, pero hoy es un territorio con sentido. Aunque, todo hay que decirlo, si existen reticencias respecto a su singularidad político-administrativa, muchas más son las que se derivan de su gastronomía. Claro que desde el aperitivo hasta el postre, y a pesar de las muchas dudas expresadas al respecto por pretendidos expertos, ignorantes reconocidos y críticos ganapanes, Madrid cuenta con una culinaria identitaria y reconocible en preparaciones y platos que a lo largo de la historia fueron dejando su sello, gusto y aroma en las mesas que ahora se encuadran entre las altas montañas del Guadarrama y los suaves valles del Tajo, Tajuña y Jarama.

Néstor Luján y Juan Perucho, en *El libro de la cocina española*, concluyen que la cocina madrileña es una cocina: "...de meseta, más pastoril que agrícola, muy sugestiva por su misma depuradísima pobreza", mientras que Lorenzo Díaz, en *Diez siglos de cocina en Madrid* y tras preguntarse si existe una cocina madrileña, apunta: "*La pitanza del Foro ha estado oculta, tapada por innumerables tópicos y por lecturas de viajeros 'cagaprisas' como los románticos que se dieron un garbeo por el Foro que les dio para elaborar 'sesudos' manuales sobre nuestros usos y costumbres*".

## A LA MADRILEÑA

El sello o vitola de "a la madrileña" se extiende a varias preparaciones, entre las que destacan el **cocido**, **coci** o **piri**, que se sirve en tres vuelcos (sota, caballo y rey), y acompañado de piparras y una salsa de tomate con cominos, que pre-

vienen los riesgos de flatulencia; los **callos**, que pueden incluir o no los morros que tradicionalmente han dividido al personal del Foro entre morristas y antimorristas, pero siempre con su chorizo, su morcilla, su buena punta de jamón, tomate, cebolla, pimienta y pimienta blanca; el **bacalao**, a base de ajo, cebolla, pimienta y perejil; las **lentejas**, con sofrito de cebolla, ajo y pimentón; los **caracoles**, en salsa ligera de textura, pero riquísima en sabores y aromas por lo mucho que a ella se le añade; y el **besugo**, pez que vive triste en los mares hasta que presiente que va a ser pescado para convertirse en el rey de una mesa navideña y madrileña, que no en vano sostenía Julio Camba: "*Yo sospecho que no se encuentra a gusto hasta que llega a Madrid y lo ponen al horno*".

En sopas y caldos, lo madrileño transita por el típico **consomé** o **caldo madrileño**; las **sopas de ajo**, con su plus de agua de Lozoya; y la **sopa al cuarto de hora**, en su-



Pastelería La Santiaguesa. Madrid.



Alboronía madrileña.

premo mayestático porque lleva almejas, gamba pelada, pimienta morrón picadito, huevo duro, jamón serrano, puerro, zanahoria, vino de Jerez seco y otro sinfín de productos.

Capítulo aparte en cuanto a identidad culinaria es la casquería, sobre la que gobiernan las **gallinejas**, tripas de cordero fritas en su propio sebo, y los **entresijos**, hechos con el repliegue que une el estómago y el intestino con las paredes abdominales de los corderos, que se sirven igualmente churruscaditos y que por ende son platos de exclusivo consumo capitalino; las **criadillas**, testículos de corderito lechal rebozados en huevo y fritos; las **mollejas**, también de cordero y salpimentadas a la plancha; y los **sesos a la romana** y casi ya olvidados, entre otras cosas por su gran aporte de fosfatidilserina, sustancia que interviene directamente en el proceso de ordenación y conservación de la memoria.

En dulcería, Madrid aporta **barquillos** de oblea dulce, tostada y crujiente en forma de canutillo hueco **bartolillos**, que son empanadillas rellenas de crema; **panecillos de**

**San Antón**; rosquillas tontas y listas; **huesos del santo**, de forma cilíndrica, recubiertos de mazapán o crema de chocolate; y las muy alcalaiñas **almendras garrapiñadas**.

Por último, y dentro de una categoría que José del Corral nomina "platos que no son platos", figuran el **esca-beche de taberna**, la **media tostada** y los **soldaditos de Pavía**, tajadillas de bacalao rebozadas y engalanadas con una tira de pimienta morrón.

### TRES PLATOS CASI OLVIDADOS

Cuando Madrid era la árabe Mayrit, sus moradores se deleitaban con un plato, la **alboronía madrileña**, que básicamente se ha conservado, con el nombre de *Alburuna madh-didia*, en el norte de África (Marruecos, Argelia y Túnez), donde fueron a refugiarse los moriscos madrileños tras la orden de expulsión del territorio español promulgada hace cuatrocientos años, y que felizmente han recuperado algunos restaurantes madrileños, como *Navace-*

*rrada Jardín y Bellalola*. La alboronía, nombre derivado de la voz árabe *al-baraniyya*, que significa "cierto manjar" y que hace referencia a la princesa Al-Buran (esposa del califa Almanúm, suponiendo que tal plato empezó a hacerse famoso porque se preparó por primera vez el día de su boda), se hace casi siempre a base de verduras, pero en el caso de la especialidad madrileña se prepara cocinando morcillo de ternera con zanahorias, cebolla y una hoja de laurel, hasta que esté tierna. Entonces, tras reservar el caldo, se deja enfriar y se corta en dados. Luego, en una sartén con aceite de oliva caliente se rehogan los dados con cebolla, piñones y berenjena, se añade una cucharadita de harina, un chorro de vino blanco y algo del caldo, dejando reducir. Aparte se prepara el arroz con el caldo que se reservó, un poco de manteca y otro chorrito de vino blanco. Cuando esté hecho y meloso, se mezcla todo y se sirve.

Otra especialidad madrileña que reposa en los arcanos de la memoria es la **sopa trinchada**, muy popular en la transición entre la Edad Media y el Renacimiento. En cada plato so-



Casa Amadeo. Madrid.

pero previamente untado con el tocino fundido, se disponen unas cinco rebanadas de pan del día anterior. Aparte y en aceite de oliva se doran los ajos con su piel y partidos a la mitad y los pimientos rojos, cortados en rodajas, hasta que queden pochados. Después se espolvorea con pimentón y se moja con caldo de ave, se salpimenta y se deja cocer durante unos cinco minutos. A continuación se vierte el caldo so-

bre las rebanadas de pan, y se colocan por encima las rodajas de pimiento y los ajos. Finalmente, se meten los platos en el horno hasta que el pan quede con una textura de flan.

El último de los platos elegidos para recordar aquí el pasado culinario madrileño es el festivo **gigote de San Isidro**. Los gigotes, guisos fríos de carne de cordero, de liebre o de conejo, a base de carne asada,

muy picada y sazonada con una salsa llamada *prebada*, fueron muy populares en Madrid durante los siglos XVII, XVIII y XIX. No solían ser platos de casa, sino condumio para incluir en el fardel a las meriendas, fiestas campestres y romerías, que en Madrid dieron lugar al condumio que se llevaba a la pradera en la fiesta del patrón de la Villa. Así lo corrobora una copla popular madrileña que dice: “A San Isidro he ido/ y he merendao/ más de cuatro quisieran/ lo que sobrao./ Ha sobrao gigote y empanadillas/ un capón, cuatro huevos/ y tres tortillas”.

Para preparar este plato se asa cordero y se pica en dados pequeños, se remueve con cebolla pochada y se reserva. Aparte, se hace la prebada reduciendo vino tinto y vinagre, con azúcar, pimienta negra, clavo y jengibre. Cuando esté reducido se añade caldo de carne y se deja cocer unos cinco minutos, rectificando, finalmente y al gusto, de sal, pimienta y azúcar. Por último, se echa la salsa sobre la carne picada, se remueve y se deja enfriar.

En el siglo XX, bajo la influencia y extensión de la moda de la cocina europea, aquellos festivos gigotes se sustituyeron poco a poco por los “filetes rusos”, que, durante un tiempo y por orden de un régimen tintado de autocracias y anticomunismo, pasaron a llamarse filetes “a la vienesa”.

## A LOS PALACIOS SUBÍ Y A LAS CABAÑAS BAJÉ

Como en el *Don Juan Tenorio* de José Zorrilla, la gastronomía madrileña histórica tiene recorridos que, aunque en perfecta convivencia, a veces van de extremo a extremo, como fuera el caso del apabullante y acaudalado bistec de *Fornos* y las casi estériles judías del Tío Lucas. El *Café de Fornos* fue todo un símbolo gastronómico durante la época



Gigote de San Isidro.



Restaurante-bar Los Lagos. Madrid.

de la Restauración monárquica, protagonizada por Alfonso XII, aunque su historia venía de algo más lejos, ya que había sido el preferido de su antecesor en el trono, Amadeo I. *Fornos*, que primero estuvo en un callejón situado en lo que hoy es la calle de Arlabán y posteriormente se ubicó en la esquina de Alcalá y Peligros, contaba en su salón principal con un fabuloso reloj de dos esferas y ofrecía a sus clientes un servicio con vajilla de plata, aunque pronto tuvieron que retirar de ésta las cucharillas de café, porque llevarse las a casa se había convertido en un deporte para la nobleza y alta burguesía que constituía el grueso de su clientela.

El bocado estrella de *Fornos* fue siempre su bistec asado a la parrilla, montado sobre una rebanada de pan frito y cubierto por una loncha de jamón a la plancha y otra de lengua escarlata, acompañado todo de patatas soufflés y de salsa Colbert; una salsa que se prepara calentando la mantequilla al punto de pomada, añadiéndole luego zumo de limón, sal, pimienta blanca molida y perejil picado, y terminando fundiendo con una glasa de carne.

En su casi antípoda, un plato de rai-gambre humilde y popular que según la historia o la leyenda pergeñó el Tío Lucas, un gaditano apellidado González de Caso que fue propietario de una taberna y casa de comidas en lo que ahora son los alrededores de la calle de Arlabán y la plaza de Sevilla, zona que en el siglo XIX, cuando el personaje ideó su fórmula culinaria, estaba poblada por gitanos y quincalleros. Urgido en el local es probable que don Diego repitiera aquello de: “¡Que un hombre de mi linaje descienda a tan ruin mansión!”, pero seguro que don Juan no le hubiera hecho asco alguno.

Ángel Muro, autor de *El Practicón* y otras obras clave de la literatura gastronómica española, nos legó la receta de supuesto puño y letra del famoso Tío Lucas, en un estilo que recuerda mucho a las petitorias escritas en cartón de algunos avispados mendicantes: “Se mete en una oya de varro, una livra de tozino, mu partio, con Aceyte paque se reajogue bien y sechan cuatro livras daluvias con cevoyas, agos, perrejil, comino, laurel, sal, pimentón i arrima la oya al fogon qe cuescua-tro oras”.

Dicho en lenguaje más contemporáneo, hay que poner en remojo las alubias el día anterior en abundante agua fría. Al día siguiente, con unas hojas de laurel y con una cabeza de ajos se ponen a cocer, “asustándolas” al menos tres veces (cuando empiece la cocción se corta con el agua fría justa para parar la cocción), y así durante una hora, aproximadamente. Aparte y mientras se cuecen las alubias se prepara un sofrito con ajo, cebolla y tocino a fuego muy suave, luego se añade una cucharada de pimentón, las alubias semicocidas y el agua fría suficiente para que terminen la cocción tapadas. Cuando están tiernas se les agrega un chorrito de vinagre, se las deja reposar un rato..., ¡y a por ellas!

## POR VALLES Y QUEBRADAS

La ruta empieza en **Madrid** capital, con paseo inicial por la Plaza Mayor, tras la cata de un consomé en la barra del mítico restaurante **Lhardy** y bajada deambulatoria por el mal lla-



Lhardy. Madrid.



Restaurante El Chiscón de Castelló. Madrid.

mado "Madrid de los Austrias", en realidad judería, y posterior subida a la morería por el acueducto de estilo racionalista republicano, para admirar la torre mudéjar de San Pedro el Viejo, adentrarse después en las turísticas Cavas y así allegarse a la Plaza de Cascorro, cabecera del Rastro, para meterse entre pecho y espalda unos caracoles a la madrileña en **Casa Amadeo**. Allí se puede seguir el periplo hasta Atocha y su ilustrada fuente de La Alcachofa, para recalar, un poco más allá, en la taberna **Bodegas Casas**, donde ponen vermú de grifo y berberechos en precio y calidad. Concluido el precepto, visita al *Panteón de Hombres Ilustres*, vacío de restos pero rebosante de escultura y de un raro sosiego, que falta hará para seguir la marcha por Recoletos, el Jardín Botánico, el Prado y la fuente de Cibeles, que encamina hacia la Plaza de la Independencia, donde, además de la magnífica puerta que ordenó construir Carlos III, quedan dos mojones de cañada que evidencian una ciudad diseñada por pacifi-

cas ovejas, en lugar de por estrategias militares, que es el caso del resto de las capitales europeas. Un poco más arriba, la estatua de Espartero por sus atributos, y un bareto, **Los Lagos**, donde ponen croquetas de un solo bocado, que invitan al refugio y yantar en el restaurante de enfrente, **El Chiscón de Castelló**, que es pródigo en cosas tales como ensalada verde con bacalao y cítricos, lentejas estofadas con chorizo asturiano ahumado y panceta, alubias pintas con torreznos y teja de morcilla, bacalao confitado con sus callos y potaje de garbanzos, risotto de boletus o rabo de buey deshuesado con tirabeques y batata.

Hay otros recorridos, claro, pero para pergeñarlos, al menos en lo coquinario, resulta de todo punto imprescindible consultar el libro *Madrid a la carta*, del sapientísimo crítico gastronómico Luis Cepeda, que ofrece 101 crónicas de otros tantos restaurantes capitalinos, entre los que por entre todos sobresale **Sacha**, bistró de íntimas pompa y cir-

cunstancia que se hace fluido de perrito pavloviano en cosas como ostras escabechadas, tortilla de boquerones frescos, San Martiño con verduras asadas, zamburiñas al horno, millojas de berberechos, raya templada, Villagodio al tuétano o riñones a la ciboulette.

Del Foro al Real Sitio de **Aranjuez**, encaje bordado con reflejos del Tajo en el Palacio Real, la Casita del Labrador, el Jardín del Príncipe y el Museo de falúas reales. A la mesa, espárragos y fresas de su huerta, en temporada claro, y cualesquiera de las preparaciones con las que se honra al faisán. Las ofertas restauratorias son abundantes en el Sitio, pero sigue primando el clásico entre clásicos, **Casa Pablo**, taberna taurófila y de mucha/buena casta, con seis largas décadas de andadura y unos caracoles y unas ancas de rana, un faisán al labrador y unas fresas que, cuando toca y como dijo Alejandro Dumas padre, las que entran en un cestillo servirían para perfumar un palacio.

Siguiente alto en **Chinchón**, y su anís, plaza y mesón, además de villa afamada por sus ajos finos morados y por tener una torre sin iglesia y una iglesia sin torre. Recorrido por sus porticadas, visita a un antiguo lavadero y una de las casas que se disputan el mérito de haber sido morada del hermano de Goya, una pitanza a base de sopas de ajo si es tiempo, asadillo de pimientos, judías chinchorreras, choricillos a la brasa, un buen asado de cordero o cochinitillo, con riego generoso de los vinos locales, los de Arganda o los de la vecinísima Colmenar de Oreja. A los postres, leche frita flameada con anís, y bombón de Chinchón. Para el zurrón, una o varias ristras de ajos y pan del horno que hay en la plaza.

De Chinchón a **Colmenar de Oreja**, pueblo que dicen tiene tres cosas que no tiene Madrid: las canteras de



piedra blanca con las que se hizo La Cibeles y el Palacio Real; los hornos de tinajas para antaño guardar el vino y el aceite, y el Puente de Zacatín, que es pórtico del túnel que cruza bajo la Plaza Mayor y bajo el que discurre una conducción de aguas que fue pionera en su tiempo. Paseo por la Plaza Mayor, hermoso ejemplo de plaza porticada castellana y visita al Museo de Ulpiano Checa, pintor orientalista y “pompier”, que en el siglo gozó de fama mundial. A la mesa, varias originalidades autóctonas: las patatas chulas, fritas en abundante aceite de oliva, y aliñadas con vinagrillo, ajo y perejil; carne al desarreglo, a base de ternera en trozos, cebolla, ajo, tomate y vino blanco, y pisto vaquero, también con pedacitos de ternera, tomate y pimientos verdes. A los postes, un limoncillo local.

Y fin de trayecto en **Morata de Tajuña**, donde hay que empezar visitando el *Museo Etnográfico y de la Batalla del Jarama*, iniciativa particular, como no podía ser menos en país tan sin memoria, y luego sentarse en el **Mesón El Cid**, que forma parte del mismo recinto y sirve comida casera y verdadera, en preparaciones tales como olla gitana, asado de cordero, *olla gitana*, judías con liebre o rabo de toro, conejo al ajillo, natillas de la casa y el postre del Cid.

Luego, saliendo hacia Madrid, en el cruce de la carretera de Chinchón, parar un poco ante el monumento diseñado por el gran escultor Martín Chirino en homenaje a las Brigadas Internacionales, que Madrid con su nombre se agranda y se ilumina, Rafael Alberti dixit.

## POR SIERRAS Y BARRANCOS

La excursión comienza en **San Lorenzo de El Escorial** y con una visita larga al Monasterio para, posteriormente y si se quiere, caminar

hasta la silla donde supuesta y falsamente se sentaba Felipe II para seguir el desarrollo de las obras. A la mesa, poca originalidad, pero sin más melindres se puede acometer la tarea con unas humildes gachas, unos callos, un cocido, o asados de cordero o cabrito. Lugar a considerar es el restaurante **La cocina de San Lorenzo**, que ofrece cosas ricas como solomillo ibérico relleno de paté y cubierto en un manto de hojaldre dorado en el horno, o rabo de choto estofado con miel, canela, frutos secos y patatas cerillas.

Primer alto de la ruta en **Guadarrama**, pueblo serrano y bien oreado que da cobijo al restaurante **Sala**, probable líder mundial en venta de gambas (lo que no deja de tener su gracia para un pueblo situado en el epicentro de la península) y otras

que granítico. Para el inevitable refrigerio, una muy madrileña gallina en pepitoria, solomillos con salsa de trufas, corzo al ajillo o corderito asado, tan rico.

Para el final **Manzanares el Real**, en la imponente sierra de La Pedriza y junto al embalse de Santillana, donde hay que comenzar visitando el castillo que perteneció a Diego Hurtado de Mendoza, hijo de Íñigo, marqués de Santillana, mientras se recita de memoria lo tan archimanido de: *“Mozza tan hermosa non vi en la frontera, como una vaquera de la Finojosa. Faciendo la vía del Calatraveño a Santa María, vencido del sueño, por tierra fragosa perdí la carrera, do vi la vaquera de la Hinojosa”*, o lo más enjundioso de: *“Ya se pasava el verano, al tiempo que onbre se apaña con la ropa á la tajaña, encima de Oxmedia-*



Mesón El Cid. Morata de Tajuña.

apetitosas fruslerías, como calamares a la romana, croquetas o pinchos de merluza.

De Guadarrama a la pinariega **Nava-cerrada** que, a pesar de la formidable presión turística derivada de su famosa estación de esquí, ha logrado conservar una iglesia renacentista, Nuestra Señora de las Nieves, que no podía ser otra la advocación, con pila bautismal esculpida en un solo blo-

*no ví serrana sin argayo andar al pie del otero, más clara que sale en Mayo, ell alva, nin su luzero”.*

Después una vueltecita por el pueblo que se conserva entre urbanizaciones mil y recalar en lugar apropiado para embaularse unas sopitas de ajo, unas patatas guisadas con calamares o un buen solomillo de novillo.

MIGUEL ÁNGEL ALMODÓVAR