



Sabores de Cantabria

La geografía de Cantabria es muy variable, la altura desciende desde el límite con las provincias de Palencia y Burgos, muy rápidamente, en pocos kilómetros, hasta llegar al mar y consecuentemente también varía de forma muy notable el clima, por lo que a muy pocos minutos de las cumbres nevadas del Alto Campoo, con estaciones preparadas para los deportes invernales, está la templada costa, en la que predomina una cocina marinera, en contraste con la de montaña que se prepara en el interior. Mientras la población cántabra tuvo en la explotación agraria su principal ocupación existieron en esta región unas interesantes producciones que han ido desapareciendo, paralelamente a como se ha modificado el ambiente, en el que intervenía *“la campiña, toda cubierta de viñas y huertos que forman un paisaje agradable y rinden mucho provecho a los*



LA RAQUEL. Santander. Barba [1950]. Papel litografiado y offset sobre cartón troquelado. 17,5 x 24,2.

propietarios”, según el abate Vairac, que de esta forma se refiere a su experiencia turística, a finales del siglo XIX, por este territorio.



Sin ir tan lejos, en el siglo pasado eran famosos, y a ellos aluden Pereda, Galdós y Dionisio Pérez (Post-Thebusem), los limones y naranjas de Cóbreces, que hoy son meramente testimoniales, los nabos de Reinosa, el chacolí de Liébana, antecesor del actual tostadiillo, o las plantaciones de garbanzos, que respondían a la conveniencia de disponer de una de las principales fuentes de la alimentación, cántabra y española, durante muchos años.

LA TRANSFORMACIÓN DE LA SOCIEDAD CÁNTABRA

La industrialización del País Vasco y el desarrollo minero de Asturias fueron previos a la modernización de la economía de Cantabria, que primero apostó por la ganadería y con un cierto

espíritu colonizador los montañeses difundieron la producción de leche por casi toda la península, penetrando incluso en el centro de las más grandes ciudades y constituyendo unos establecimientos en los que concurrían la explotación de unas cuantas vacas estabuladas, siempre frisonas y procedentes de las diferentes ferias montañesas, con un punto de venta directa que abastecía a los vecinos del barrio.

La navegación como medio de transporte regular cambió, primero, el puerto de Santander, que dejó de ser exclusivamente pesquero, y después la economía de Cantabria, que encontró en esta salida al exterior una importante razón para la creación de muy diversas empresas, pesqueras, metalúrgicas, lácteas, etc., y los límites de Santander, que hasta entonces habían sido sólo terrestres, se extendieron a otros países europeos primero y después al resto del mundo.

Evolucionó la sociedad y evolucionó la cocina. Se diversificó y, como la diversidad vence a la monotonía, se ampliaron las posibilidades y se empezó a comer mejor, aunque fuese a costa de que se hayan perdido algunas elaboraciones tradicionales, sustituidas por otras más fáciles de elaborar, más modernas y más acordes con los gustos actuales, pero también es cierto que cada vez hay más personas e instituciones preocupadas por la conservación de las raíces, que están haciendo un importante esfuerzo para conseguir que no se pierdan los platos tradicionales.

El puchero, o la “puchera”, denominación que inmortalizó Pereda, tiene muchas variantes que han dejado de ser plato diario y se han convertido en objeto de demostraciones culinarias y de fiestas, como sucede con la olla ferroviaria, que surgió en Mataporquera, en donde está la estación de tren más alta y dicen que la más fría de España. La verdad es que hay muchas recetas de esta olla, tantas que María Gloria Corpas en su libro *Cocina Cántabra* dedica un capítulo entero a ellas. Las hay muy contundentes, especialmente diseñadas para combatir los rigores del invierno, en las que predomina la carne de cerdo, las salazones y las alubias, algo más ligeras en las que entra la carne de vacuno, aunque siempre predominan los cortes más grasos, como la falda, el pescuezo o el rabo, y ollas más ligeras en las que participan las hortalizas y entra el cordero.

Otra especialidad es la olla podrida guriezana, popularizada por Zacarías Puento, que lleva alu-



VILLARIAS. Santoña. Germán Horacio [1930]. Cartulina litografiada. 22 x 31,5.



bias blancas, berza, a ser posible de Ollocántaro, puerros, cebollas, patatas, pimientos choriceiros, costilla de cerdo, panceta, morcilla, chorizos, gallina y pata de cerdo, aunque si falta algún ingrediente, o si prefiere alargarla con algún otro, siempre que no rompa la armonía, no dude en hacer una variante que seguro que es excelente, porque esas posibilidades son el origen de muy variadas elaboraciones como el cocido lebaniego, el puchero de alubias, el potaje de matanza o el de vigilia, las judías con almejas, las alubias blancas con jibia o el cocido cantabrón, moderna especialidad que lleva un bogavante entero o cortado en rodajas, con sus pinzas como adorno, que es un exponente de la “superación” de los platos tradicionales, con elementos muy cotizados y quizás más ostentosos que sabrosos.

Sopas de pescado, de arroz y almejas, de verduras, de cebolla con queso, de puerros y patatas, de ajo, un poco más sofisticada que la tradicional de origen castellano, de ajo con costrada, gratinada al horno, de picadillo, de arroz y gambas, etc., no son platos frecuentes en los restaurantes, pero sí de presencia casi diaria en los hogares de todas las clases sociales.

LA COCINA PEJINA

Pejina viene de peje (pez o pescado) y pejines son los naturales de Laredo, aunque por extensión se aplica a todos los cántabros de la costa y lógicamente a su cocina, que como no podía ser de otra manera, por disponibilidad y por calidad, tiene a los productos del mar como protagonistas. Las aguas batidas y frías, las costas variadas, de playas y acantilados, los suelos arenosos o rocosos son muy buen medio para la proliferación de muchas especies pesqueras, lo que hace que, como muy bien expresó Néstor Luján, “*su cocina esté presidida por el principio de exaltación del pescado*”.

Los calamares son excelentes y las formas de prepararlos muy variadas, pero hay una que merece matrícula de honor. Son los maganos, calamares pequeñísimos que a veces aparecen en bandadas considerables, durante los meses estivales, en las playas santanderinas, posiblemente huyendo de algunos depredadores y la forma ideal de degustarlos es en una salsa de cebolla, lentamente cocinada para que se forme

una especie de mermelada, un punto dulce y muy sabrosa, que resalta el sabor de estos pequeños cefalópodos. Los chipirones rellenos, en su tinta, son otra opción muy recomendable, de sabor profundo y aroma delicioso. Cuando son grandes son un excelente relleno, una vez picados, para los pimientos rojos o verdes, que en Cantabria son maravillosos cuando se rebozan, se fríen ligeramente y después se deja que se hagan en una salsa muy tenue, y aunque se pueden preparar de muchas más formas es imprescindible apreciar la calidad de las rabas, que son anillas finas de calamar, bien rebozadas en harina y leche y fritas en aceite de oliva, que en esta región es en donde mejor saben utilizarlo de todo el norte peninsular desde hace muchísimos años, seguramente porque lo aprendieron cuando Fernando III el Santo recurrió a los jándalos para que le ayudasen en sus escaramuzas navales por las costas andaluzas, para hacer volver a los invasores árabes a sus tierras de origen.

El besugo de estas costas tiene fama y no es reciente porque ya alude a ellos el Arcipreste de Hita. Durante muchos años fueron el plato tradicional de las cenas navideñas en Madrid, cuando todavía el transporte era muy lento y se necesitaban sucesivas recuas de mulos, que apostados en diferentes partes del camino posibilitasen la llegada a la capital en condiciones organolépticas suficientemente buenas. Dicen que el periodo ideal es durante los meses fríos, e incluso los más exigentes dicen que comienza por San Andrés (30 de noviembre) y termina por San Blas (3 de febrero). La forma ideal de prepararlo es al horno, sobre un lecho de patatas y cebollas cortadas muy finamente y ayudados, en la potenciación de sus propiedades sápidas, con una ligera salsa hecha con vino, ajo y perejil. La otra opción recomendada es a la espalda, sin ningún ingrediente más, entero, solamente eviscerado y sin hacer ninguna hendidura en su piel para evitar que se escape su delicioso jugo.

Cada vez escasean más, pero las sardinas de Laredo tienen merecida fama por dos razones principales, que residen en la calidad de este pescado, cuando en verano está en su mejor momento, y en las cuidadas elaboraciones culinarias, que son típicas de esta localidad. Lentamente, a la brasa, dejándoles que suelten una parte de la grasa que almacenan, en cazuela,



sobre hojas de parra y con una base de cebolla y varias capas de tomate, que alternan con otras tantas de sardinas, dejándolas que se mezclen los jugos con la ayuda de un fuego muy suave o rellenas, limpias y sin espinas, formando una especie de emparedado que se rellena con una pasta hecha con magro de cerdo muy picado, vino blanco y tomate frito, antes de rebozarlas en harina y huevo y de freírlas en aceite de oliva.

La merluza es otra estrella. Cuando es de anzuelo y está recién pescada es una joya gastronómica por su sabor y elegancia, que acepta diversas preparaciones, entre las que merece elegirse la que se prepara en gruesas rodajas, simplemente asada, a la plancha, con un chorrito de aceite virgen, por ejemplo de Baena, que se añade justo cuando se ha terminado de asar y un momento antes de servirse a la mesa. Frita, a la romana, en salsa verde, en salsa de espárragos son otras excelentes opciones, que compiten con un buen cogote al horno, gelatinoso y muy sabroso o con unos barbados (coco-chas), excelentes en salsa verde o rebozados y fritos, sin olvidar una buenas tumbas (huevas) en revuelto.

Congrio, lubina, raya, palometa, mero, rape, sanmartín, rodaballo, verdel, reo y algún salmón que todavía se pesca en los ríos son protagonistas de muy interesantes preparaciones, pero hay dos pescados que merecen una atención especial por incidencia que han tenido en la economía cántabra, al ser la base de una prestigiosa industria pesquera. Son el bonito y la anchoa. Con el bonito se hace un plato parecido al marmítako vasco, que en Laredo se llama marmita, en Santoña marmite y en San Vicente de la Barquera sorropotún, que se hace preferiblemente con la ventresca, cortada en trozos considerables y acompañados de patatas tronzadas, cebollas rojas, pimientos y rebanadas de pan duro, que se colocan al final cubriendo el puchero y absorbiendo los sabores del vapor que se desprenden del caldo, al cocer. Otras opciones son el encebollado, con tomate o a la castreña, friendo los trozos antes de pasarlos a la cazuela, en donde se harán lentamente en compañía de tomates, pimientos verdes y vino blanco. También hay excelentes mariscos de aguas batidas y carnes firmes y sabrosas, como las langostas, bogavantes, nécoras, cigalas, amayuelas (almejas), mordejones (mejillones de roca), verigüetos (berberechos) y unas navajas, de Pe-

dreña, principalmente, que a la plancha, a la marinera o guisadas con arroz o patatas son una inolvidable muestra de la muy cuidada cocina cántabra.

Con el bocarte (anchoa o boquerón) pueden hacerse maravillas, en salsa de tomate, en cazuela, adobados y después fritos, pero sobre todo al ajillo, en una maravillosa combinación de técnicas culinarias, tan simples como la fritura y la cocción, en cazuela de barro, con aceite, ajo, guindilla y perejil, para terminarlos cuando ya están casi a punto con un vasito de vino blanco, formando una deliciosa salsa en la que debe predominar el sabor del jugo desprendido por el pescado.

LA INDUSTRIA PESQUERA

Anchoa y bonito son pescados de “costera”, que aparecen todos los años, aunque por desgracia cada vez menos, al final de la primavera y al principio del verano. Hubo un momento en el que llegaban tantos ejemplares que el mercado no los podía absorber y fue necesario industrializarlos. Para ello se montaron por iniciativa italiana, importantes factorías de salazón de la anchoa, que dejó de ser un pescado poco valorado para convertirse en una verdadera joya.

Fue a finales del siglo XIX cuando unos industriales sicilianos se enteraron de que a las costas cantábricas llegaban grandes bandadas de anchoas, tantas que con frecuencia no tenían cotización, y además supieron que en la montaña próxima se producía una mantequilla excelente, que fue antecesora del aceite en la función de cubrir las salazones enlatadas, que por cierto, y debido a que todavía no estaba desarrollada la posibilidad de utilizar el cierre hermético, se envasaban en unas latitas semejantes a las del betún empleado en la limpieza de los zapatos y, como en el caso de éste, una palomilla se utilizaba para facilitar la apertura. Más tarde, las nuevas tecnologías permitieron la utilización de latas herméticas y entonces se descubrió que el aceite de oliva sustituía a la mantequilla con ventaja y surgió un producto de una calidad excepcional, del que presumen, y con razón, todos los cántabros y que incluso se ha convertido en un símbolo de la gastronomía regional, justamente célebre y apreciado en todo el mundo.



PANICREM. Candina [1950].
Chapa lisa litografiada. 20,5 x 29,5.



LA LECHERA. La Penilla. TOR.RO.A.CA [1930].
Papel cuché troquelado. 24,5 x 34,7.



NESTLÉ. La Penilla [1930].
Chapa esmaltada. 25 x 37,5.

PROTAGONISMO DE LOS PRODUCTOS GANADEROS

Todavía la ganadería sigue siendo una importante fuente de riqueza en Cantabria. La afición a la cría de ganado vacuno de leche ha hecho que muchos montañeses hayan difundido esta producción por toda España. La raza más explotada es la frisona que, por sus altas producciones lácteas, ha ido sustituyendo, en gran medida, a las razas autóctonas (pasiega, lebaniega, campurriana), aunque todavía pueden verse en las zonas montañosas y en algún valle ejemplares de raza tudanca, de gran belleza zotécnica.

La carne de las razas autóctonas es sabrosísima y como es lógico las partes más nobles, sobre todo lomo, chuletones y solomillo, son las más valoradas para hacerlas a la parrilla, consiguiendo preparaciones de cualidades muy especiales, que pueden acompañarse perfectamente con una buena salsa de queso suave, hecha con pasiego o intensa, con picón, que en los dos casos realzan la calidad de la carne. Una elaboración local muy interesante es la denominada carne rizada, que se hace cortando filetes finos de vacuno, que se rellenan con unas tiras de tocino, unas hojas de perejil y opcionalmente trocitos de queso, que se enrollan previamente a rebozarlos en huevo batido y harina,



EL NIÑO. Torrelavega [1930]. Cartulina litografiada.
30 x 39,3.

para a continuación freírlos y después guisarlos, en cazuela, cubiertos por una salsa hecha con caldo de carne, cebolla, vino blanco y pimentón.

La carne de ternera a la montañesa, la lengua con verduras, los estofados de pecho, de falda o de morcillo, el morro de vaca, las mollejas de



AGUA DE CORCONTE.
Santander.
Cirages Français [1920].
Chapa lisa, con marco
estriado en relieve.
24,5 x 50,5.

ternera y los callos, a la montañesa, frugales y con mucha salsa o a la santanderina, con participación de pata, morro, morcilla, chorizo y una punta de jamón, que hacen que este plato alcance el nivel de especial para celebraciones, especialmente de grupos de amigos que compiten a veces en demostrar su habilidad culinaria. Con las asaduras del cerdo, cebolla, pimentón y guindilla muy picante se hace el remojín, en el que hay que lograr que la salsa sea muy abundante y con un suficiente punto de espesor para que, como el nombre del plato induce a pensar, sea posible mojar repetidas veces pan en ella y alternar los boca-

dos con un buen trago de vino. Otra preparación original y muy particular de la charrería cántabra es el pastral, que en su forma externa recuerda al botillo y en su composición a las morcillas hechas con arroz, miga de pan y sobre todo sangre de cerdo.

Hay un interesante recetario de caza, al que pertenece el guiso de cabra montana, con patatas, un buen vino y hierbas aromáticas recién recogidas, o el lomo de jabalí, cocido en leche y acompañado de repollo o la pierna de corzo, que exige un tratamiento previo con romero y con bayas de enebro. Con el pato, que es muy frecuente en las migraciones otoñales, se hace un plato muy interesante, rellenándolo con aceitunas y mantequilla batida con anchoas en salazón antes de asarlo al horno, tras albardarlo con unas lonchas de tocino. La perdiz de Santo Toribio, con manzanas e higos, las becaudas al horno y la liebre en caldereta son algunas otras opciones de esta cocina.

La considerable producción de leche de vaca ha dado lugar a una importante industria transformadora, artesana primero e industrial más

tarde. SAM (Sindicato Agrario Montañés), Granja Poch y Nestlé fueron pioneras en la creación de la industria láctea española, y aunque sólo pervive la última a todas ellas hay que agradecer su contribución al desarrollo del sector. Los quesos pasiegos, que todos los días estaban presentes en los diferentes mercados locales, a veces madurados y prensados y otras recién hechos y sin prensar, o los quesucos, en sus diferentes presentaciones típicas de Liebana, Áliva, Lebeña y de otras localidades que compiten en calidad y presentación, el queso de Cantabria, también llamado de nata, por su cremosidad y por su intenso aroma a mantequilla, que tiene denominación de origen, ha unificado y uniformizado diferentes elaboraciones, el de Las Garmillas, de origen muy antiguo pero recreado y con éxito no hace muchos años, o el de Cóbreces, que se hace en la orilla del mar, en el monasterio que le da nombre, que tiene origen francés (recuerda a algunas elaboraciones trapenses) porque francés fue el primer monje que lo hizo a principios del siglo pasado, y el queso Picón Bejes-Tresviso, de pasta azul, que cuando se hace en los Picos de Europa, con mezcla de leches de vaca, oveja y cabra, alcanza su máximo nivel, y del que opina Nines Arenillas que es “*la corona de laurel, la gloria de la mesa cántabra*”.

SABROSA REPOSTERÍA

Leche, queso y mantequilla están presentes en la elaboración de los dulces cántabros. La mantequilla es básica en la preparación de los sobaos pasiegos, que se han hecho populares y muy apreciados por los visitantes, que los siguen pidiendo cuando vuelven a sus lugares de origen y por eso se comercializan ya en muchos lugares del país y sobre todo en los comercios especializados en repostería de calidad. Las quesadas se hacen con queso pasiego fresco, huevos, miel, harina, canela y cáscara de limón y son otra especialidad que ha alcanzado renombre nacional, como lo están consiguiendo las pan-torrillas de Reinosa, las corbatas de Unquera, las pulientas, de harina de maíz, los frisuelos de Liébana, los sacristanes de Liérganes o las polcas de Torrelavega.

Apenas hay una pequeña producción de vino, aunque parece ser que en un tiempo no muy le-



LA SARA. Astillero [1950]. Cartulina offset. 20,7 x 26,7.



EL DROMEDARIO. Santander [1920]. Chapa en relieve. 35 x 49,5.

jano los viñedos cubrían una notable extensión de terreno cultivable. En Liébana se hace un vino curioso e interesante, el tostadillo, por sistemas de elaboración ancestrales y con uvas muy maduras, lo que junto a conservaciones prolongadas le da un carácter especial. Recientemente se han hecho plantaciones de viñedo en la costa y se ha empezado a elaborar un vino prometedor, aunque todavía es pronto para una valoración sustanciada.

Lo que sí tiene verdadero prestigio es el orujo de Potes, caracterizado por una muy cuidada elaboración. Las destilaciones tradicionales se hacían con muy alto contenido alcohólico, has-

ta el punto de que algunos presumían de llegar hasta los 80 grados, que hoy se han rebajado a aproximadamente la mitad. Las presentaciones originales: blanco, orujo con miel y té con orujo, elaborado con una infusión de hierbas recogidas en las montañas que rodean a Liébana, hoy se han ampliado y puede encontrarse crema de orujo, orujo con café, con manzana, con hierbas, etc., pero en cualquier caso la amplia gama de elaboraciones permite elegir un digestivo, de más o menos grado alcohólico, para terminar una buena comida cántabra.

ISMAEL DÍAZ YUBERO

Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: www.vecamugo.es