

GASTRONOMÍA

ABULENSE



LEIRE GONZÁLEZ SIERRA
1º COCINA Y GASTRONOMÍA
IES JORGE SANTAYANA

1. INTRODUCCIÓN
2. COMARCAS
 - a. LA MORAÑA
 - i. FICHAS TÉCNICAS
 - b. VALLE DE AMBLÉS Y SIERRA DE ÁVILA
 - i. FICHAS TÉCNICAS
 - c. VALLE DEL CORNEJA Y ALTO TORMES
 - i. FICHAS TÉCNICAS
 - d. VALLE DEL TIETAR
 - i. FICHAS TÉCNICAS
 - e. VALLE DEL ALBERCHE Y TIERRA DE PINARES
 - i. FICHAS TÉCNICAS
3. INFLUENCIAS DE LA COCINA TRADICIONAL EN LA ACTUAL
4. BIBLIOGRAFÍA

1. INTRODUCCIÓN

La gastronomía en Ávila es una de los grandes atractivos de esta provincia. Esta, posee una gran variedad gastronómica, ya que gracias a su gran diversidad geográfica y cultural las opciones culinarias pueden llegar a ser muy variadas.

La **carne** es uno de los fuertes de esta región, la cría de ganado ovino ha dado lugar a una carne de vacuno con indicación geográfica protegida, la raza Avileña-Negra Ibérica. De dónde se obtienen los famosos “Chuletones de Ávila”.

Además, existen otras elaboraciones de origen bovino y porcino muy famosas en la provincia, algunas de ellas son el cochinillo asado, el lechazo y el cordero asado. Muy típicas las elaboraciones de las matanzas, como el chorizo, la morcilla de cebolla o calabaza, etc. Y el hornazo, proveniente de estas matanzas.

Entre las **hortalizas y legumbres**, destacan las Judías del Barco y uno de los platos más típicos de toda la provincia, las Patatas Revolconas.

Algunas otras elaboraciones típicas de la zona son el cocido moraño (recibe su nombre de la comarca de La Moraña), la sopa castellana, las patatas con costillas...

Algunas **frutas** como los melocotones de BurgoHondo, o las sandías de Lanzahíta también son famosos en la región.

Por último, la gastronomía de conventos siempre ha tenido gran importancia en la provincia, y sobre todo en la capital. Cabe destacar las “Yemas de Santa Teresa” o “Yemas de Ávila” como **dulce** típico.

A continuación elaboraremos un pequeño recetario con las elaboraciones más típicas de cada comarca de Ávila.

La mayor parte de ellas son típicas en toda la provincia, pero las añadiremos en las comarcas en las que surgieron, o en las que tienen más tradición.

2. COMARCAS

a. La Moraña

La Moraña es una comarca situada al norte de la provincia de Ávila.

Los patos más típicos de la zona son el Cochinillo asado (conocido también como Tostón de Arévalo) y el cocido moraño, que recibe su nombre de esta comarca.

El cochinillo, criado durante 21 días y sacrificado cuando tiene un peso de entre 4,5 y 6,5 Kg es elaborado tradicionalmente en un recipiente de barro tiñosillero. Es típico mojarlo en manteca, ajos machacados, sal, vinagre y vino; asarlo muy lentamente en horno de leña que dejará una carne blanca y tierna por dentro y una corteza dorada y crujiente.

El cocido moraño, elaborado con garbanzos típicos de la zona (garbanzo de Pedrosillo y garbanzo castellano), se realiza tradicionalmente en olla de barro y con una cocción muy lenta que puede llevar horas. Se acompaña con repollo, morcillo de ternera y tocino de cerdo.

Se puede destacar algún otro plato, como las sopas de ajo, el cordero lechal, los garbanzos de Fontiveros...

FICHAS TÉCNICAS

COCHINILLO ASADO o TOSTÓN DE ARÉVALO



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones:
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
1	Unidad	Cochinillo	
100	g	Manteca de cerdo	
		Agua	
		Sal gorda	
1	Vaso	Vino blanco	
4	Dientes	Ajo	
3	Hojas	Laurel	
1	cucharada	Orégano	

PREELABORACION

- Limpiar el cochinillo y abrirlo desde el rabo a la cabeza por la parte de abajo.
- Picar los ajos en brunoise, mezclar con la manteca de cerdo y el laurel haciendo una mezcla homogénea.

ELABORACION

1. Embadurnar el cochinillo con la mezcla.
2. Disponer sobre una fuente de barro y añadir el vino y el agua.
3. Meter unos 45 minutos en el horno, a 170-180°C, rociándolo con sus propios jugos de vez en cuando.
4. Sacar del horno, dar la vuelta y hornear una hora más.

OBSERVACIONES

El horno no debe estar muy fuerte para que no salte la piel del cochinillo. Puede acompañarse con una ensalada, o guarnición de patata panadera. Lo más tradicional sería asarlo en horno de leña en una fuente de barro tiñosillero.

COCIDO MORAÑEGO



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones: 4 PAX
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
300	g	Garbanzos	
60	g	Tocino	
400	g	Carne de cordero	
50	g	Chorizo	
		Sal	
RELLENO			
2	Unidades	Huevo	
½	Cucharada	Perejil picado	
2	Cucharadas	Vino blanco	
2	Cucharadas	Aceite de oliva	
1	Diente	Ajo	
		Pan desmigado	
		sal	
SOPA			
100	g	Fideos	
		Pan duro	
		Sal	

PREELABORACION

- Poner los garbanzos en remojo un día antes
- Para relleno: picar ajo y perejil en brunoise, desmigar el pan. Batir los huevos y añadir el ajo, perejil, pan, vino blanco y sal.

ELABORACION

1. Cocer los garbanzos con abundante agua y con el tocino, carne de cordero y chorizo durante 3 horas.
2. Hacer rellenos con forma de croqueta y freír en un poco de aceite.
3. Añadir al cocido 30 minutos antes de terminar.
4. Sacar caldo de garbanzos, colar y poner a hervir.
5. Añadir los fideos y el pan troceado y cocer 15 minutos a fuego lento.

OBSERVACIONES

Servir los garbanzos con la carne, chorizo, tocino y relleno. Servir la sopa aparte.

SOPAS DE AJO



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones:
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
1,5	L	Fondo blanco	
1	dl	Aceite	
150	g	Jamón serrano	
6	Unidades	Huevo	
4	Dientes	Ajos	
1	Cucharada	Pimentón	
150	g	Pan	

PREELABORACIÓN

- Cortar el jamón en lardones
- Cortar los dientes de ajo en láminas
- Cortar el pan en rebanadas

ELABORACIÓN

1. En una sartén dorar los ajos
2. Añadir el jamón y el pimentón y rehogar
3. Incorporar el pan y remover
4. Añadir el caldo y dar un hervor
5. Escalfar los huevos envueltos en film 3 minutos

OBSERVACIONES

También puede añadirse el huevo cuando el caldo está hirviendo y así se incorporará a la sopa

b. Valle de Amblés y Sierra de Ávila

La industria alimentaria tiene bastante importancia, con mataderos en Muñana, La Torre y Muñogalindo. Se produce embutidos y derivados del cerdo, así como carne de vacuno. Además, los pueblos situados en la Sierra, tienen una larga tradición ganadera. Por esta razón incluiremos el Chuletón en esta zona, pese a ser típica de toda la provincia.

Con las elaboraciones de esta matanza, también se produce el Hornazo castellano o el hornazo de Muñogalindo.

HORNAZO CASTELLANO



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones:
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
MASA			
350	g	Harina	
25	g	Levadura	
60	ml	Leche	
40	ml	Agua	
50	g	Aceite de oliva	
50	g	Manteca de cerdo	
1	Unidad	Huevo	
		Sal	
		Azúcar	
RELLENO			
5	Unidades	Filete de lomo adobado fino	
2	Unidades	Chorizo fresco	

ELABORACIÓN

1. Freír los chorizos en aceite de girasol durante un par de minutos.
Retiramos el aceite y freímos los filetes de lomo. Cortar en tacos y reservar.
2. Hacer la MASA

- Echamos en un bol el agua, la leche, la manteca y el aceite, Templamos 1 minuto en el microondas.
 - Sacamos, incorporamos el huevo junto con la sal y el azúcar, batimos con la ayuda de un tenedor.
 - Deshacemos la levadura y desleímos en la mezcla anterior.
 - Vertemos en un bol grande la harina, hacemos un hueco en el centro, tipo volcán, y vertemos en el interior el líquido anterior.
 - Amasamos con las manos, poco a poco hasta conseguir integrar todos los ingredientes.
 - Enharinamos la encimera y amasamos durante cinco minutos hasta conseguir una masa suave y para nada pegajosa.
3. Cortamos en dos trozos y estiramos cada uno de ellos hasta conseguir una lámina de un centímetro de grosor. Reservamos la masa
 4. Colocar una parte en una bandeja de horno engrasada, repartimos los trozos de lomo y chorizo por encima y cubrimos con la otra capa
 5. Enrollamos los bordes y dejamos reposar una hora la masa.
 6. Pintamos la superficie con los jugos de la carne e introducimos en el horno, 30 minutos a 200°C

CHULETÓN DE ÁVILA



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones: 4 pax
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
1	Unidad	Chuletón de carne de Ávila	
		Sal gorda	
		Aceite de oliva	
GUARNICIÓN			
		Patatas	
		Pimiento rojo	
		Sal	

PREELABORACIÓN

- Reposar la carne al menos 12 días en cámara.
- Sumergir en aceite de oliva frío y escurrir.
- Pelar patatas y cortar a la española
- Quitar pepitas de los pimientos y asar

ELABORACION

1. Poner sobre una placa bien caliente, manteniendo unos 5 minutos por un lado.
2. Salar con sal gorda y dar la vuelta.
3. Dejar otros 3 minutos y volver a salar
4. Servir con guarnición de patatas y pimientos asados

c. Valle del Corneja y Tormes

Situado en el suroeste de la provincia, el nombre del valle proviene del río Corneja, un afluente del Tormes.

Entre la gastronomía del Tormes, destacan las Judías del Barco de Ávila, cultivadas en las estribaciones del río Tormes.

La presencia de este río, también permite disfrutar de la trucha del Tormes, además de la carne de ganado avileño y todo tipo de legumbres y hortalizas cultivadas en la zona.

Del valle de corneja destacaremos la caldereta.

JUDÍAS DEL BARCO DE ÁVILA



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones:
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
		Judías del Barco	
		Oreja de cerdo	
		Chorizo	
		Laurel	
		Cebolla	
		Pimiento	
		Ajo	
		Sal	
		Pimentón	

PREELABORACION

- Poner las judías en remojo durante 12 horas
- Picar la cebolla y el ajo en brunoise

ELABORACION

1. Poner las judías con laurel, pimiento, chorizo, oreja, cebolla y agua a cocer.
2. Echar un chorrito de aceite y cocer a fuego lento durante 1,5 horas
3. Preparar un refrito con el ajo y la cebolla. Añadir el pimentón
4. Echar a la cazuela y dejar un par de minutos cocer
5. Rectificar la sal

CALDERETA



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones:
Cantidad	Unidad peso	Articulo	
2	Kg	Cabrito	
1	Unidad	Cebolla	
200	g	Hígado de cabrito	
		Ajos	
		Aceite de oliva	
		Sal	
		Pimentón	

PREELABORACIÓN

- Cortar el cabrito en trozos
- Picar ajo y cebolla en brunoise

ELABORACIÓN

1. Poner en una cazuela el cabrito con un poco de aceite, la cebolla, los ajos y pimentón. Cubrir completamente con agua
2. Cocer a fuego lento.
3. A los 15 minutos agregar el hígado
4. Dejar otros 30 minutos y rectificar de sal.

d. Valle del Tiétar

El valle del Tiétar se encuentra en la zona sur de la Provincia, coincidiendo con la vertiente sur de Gredos.

Su baja altitud junto con una gran cantidad de cursos fluviales hace que esta comarca sea adecuada para el regadío de praderas y pastizales en los que pastan todo tipo de ganado ovino, bobino y porcino. Además, en estos ríos también podemos encontrar truchas que se utilizan para la alimentación

Tiene especial importancia el pimentón de la Vera, cultivado en esta comarca y con el que se realizan gran parte de sus platos.

Algunos de sus platos más típicos son las Migas, las sopas a la cazuela, las patatas en calderilla, el salmorejo, truchas, cabrito... Y las patatas Revolconas, uno de los platos más típicos de la provincia.

MIGAS



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones:
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
500	g	Pan	
50	g	Tocino entreverado	
3-4	Tazas	Agua	
1-2	Tazas	Aceite de oliva	
1	Unidad	Chorizo	
1	Unidad	Cabeza de ajo	
		Sal	
		Pimentón de la Vera	

PREELABORACIÓN

- Cortar el pan en rebanadas muy finas
- Disolver la sal en agua y mojar el pan. Tapar con un paño y dejar reposar unas horas
- Cortar el chorizo en rodajas finas
- Cortar el tocino en tacos pequeños
- Pelar ajos

ELABORACIÓN

1. Freír el tocino y el chorizo. Escurrir y reservar
2. Incorporar los ajos al aceite en el que se ha frito el chorizo y dorar
3. Agregar el pan y dar vueltas hasta que se impregne bien de grasa
4. Golpear con las espumadera para que vaya picándose
5. Incorporar el tocino y el chorizo
6. Añadir sal y pimentón
7. Dejar reposar, cuando tomen costra mover
8. Repetir esta operación varias veces

PATATAS REVOLCONAS



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones: 4 PAX
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
700	g	Patata	
180	g	Panceta de cerdo	
1	Unidad	Cebolla	
3	Cucharaditas	Aceite de oliva	
2	Unidades	Diente de ajo	
1	Cucharada	Pimentón de la Vera	
		Laurel	

PREELABORACIÓN

- Cortar patatas en cachelos
- Pelar y picar los dientes de ajo en láminas
- Cortar la panceta de cerdo en tacos

ELABORACIÓN

1. Hervir las patatas junto con el laurel, la cebolla entera, aceite de oliva y sal.
2. Escurrir y machacar
3. Freír los ajos a fuego medio hasta que se doren. Añadir pimentón, rehogar y añadir el refrito a las patatas
4. Rectificar sal
5. Freír los torreznos y colocarlos encima de las patatas

PATATAS EN CALDERILLO



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones: 10 PAX
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
4	Kg	Patata	
2	Kg	Aguja y morcillo	
2	Unidades	Cebolla	
2	Unidades	Tomate	
2	Unidades	Pimiento verde	
1	Kg	Guisantes	
1	Kg	Pimiento morrón	
2	Unidades	Diente de ajo	
		Pimentón de la Vera	
1	L	Vino blanco	
1/2	L	Aceite de oliva	
		Laurel	
		Sal	

PREELABORACIÓN

- Cortar una cebolla, pimiento verde y ajo en brunoise
- cortar 1 tomate en concasse; picar el otro
- cortar la carne en tacos
- Cortar patatas en cachelos

ELABORACIÓN

1. Hacer un sofrito con la cebolla, los pimientos verdes y el tomate picado
2. Añadir la carne y rehogar

3. Hacer un majado con el perejil, ajo, clavo, guindilla y el vino blanco
4. Añadir pimentón a la carne y acto seguido, el majado
5. Añadir el romero, el laurel, tomillo, el resto del vino y media cebolla entera. Añadir el agua que se necesite
6. Cuando esté cocido, añadir las patatas y el tomate picado
7. Una vez que las patatas estén cocidas, añadir los guisantes y los pimientos como decoración

OBSERVACIONES

Si necesitamos añadir agua cuando las patatas estén cociendo, será caliente.

El agua debe estar dos cm por debajo de las patatas

e. Valle del Alberche y Tierra de Pinares

La última comarca la encontramos en la zona Este de la provincia. Situada entre las sierras de la Paramera y la vertiente norte de la Sierra de Gredos y recorridas por un valle formado por el Alberche. Esta orografía marca la tradición pesquera que nos da un plato típico como es la Trucha del Alberche.

Además, sus sierras y pastos son también zonas de cría de ternera de Ávila; y zonas de caza, por lo que los platos de caza también son importantes.

Algunos platos típicos son: la trucha del Alberche, el cochinito cochifrito, la sopa castellana, la sopas canas y como en el resto de la provincia, las patatas Revolconas.

TRUCHA DEL ALBERCHE



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones: 10 PAX
Cantidad	Unidad peso	Articulo	
4	Unidades	Patata mediana	
1	Unidad	Cebolla	
1	Unidad	Trucha	
		Aceite	
		Sal	
		Vino blanco	

PREELABORACIÓN

- Cortar patatas y cebolla en panadera
- Limpiar y desespinar la trucha

ELABORACIÓN

1. Rehogar la cebolla con la patata
2. Introducir en una fuente de horno con aceite y un chorro de vino blanco, sal y pimienta
3. Poner encima la trucha salpimentada
4. Meter al horno 20 minutos a 180°C

OBSERVACIONES

La trucha también puede hacerse a la brasa o a la parrilla y acompañar con las patatas.

SOPAS CANAS



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones: 10 PAX
Cantidad	Unidad peso	Articulo	
1	Barra	Pan	
4	Unidades	Dientes de ajo	
1,5	L	Leche	
2	Cucharadas	Pimentón dulce	
2	Unidades	huevo	
		Aceite	
		Sal	

PREELABORACIÓN

- Picar los ajos en láminas
- Cortar rebanadas de pan

ELABORACIÓN

1. Sofreír los ajos en aceite
2. Añadir el pimentón
3. Añadir el pan y dejar que se empape bien de aceite y pimentón
4. Añadir la leche y cocer
5. Rectificar de sal

OBSERVACIONES

Se pueden servir con un huevo escaldado, o añadirlo a la cazuela y remover para que se cueza con la sopa.

COCHIFRITO



Ingredientes-Composición		Guarnición:	Nº Raciones: 10 PAX
Cantidad	Unidad peso	Artículo	
1	Unidad	Cochinillo	
		Aceite de oliva	
		Sal	
		Hiervas aromáticas	
AJILLO			
500	g	Aceite de oliva	
50	g	Ajo	
100	g	Vinagre	

PREELABORACIÓN

- Trocear el cochinillo
- Hacer el ajillo: pelar el ajo, triturar y freír. Retirar del fuego y añadir el vinagre. Incorporar el perejil picado y las hierbas aromáticas

ELABORACIÓN

1. Ponemos aceite a calentar e introducimos el cochinillo cuando este no esté muy caliente (unos 100°C)
2. Cuando esté dorado lo sacamos
3. Volvemos a introducir en aceite muy caliente un minuto
4. Escurremos y servimos con el ajillo

3. INFLUENCIA DE LA COCINA TRADICIONAL EN LA ACTUAL

La provincia de Ávila se caracteriza por ser una zona fría, por lo que los platos tradicionales siempre han sido algo pesados y contundentes.

Además la ganadería ha dado paso a algunos platos típicos como el chuletón, el cochinillo cochifrito, el cordero asado...

Por otra parte, la matanza siempre ha formado parte de las zonas rurales, por lo que la carne de cerdo también es muy significativa. Destaca el chorizo y la morcilla de cebolla o calabaza, además de la oreja de cerdo o las manitas. Es típica de algunos lugares el salmoncejo, elaborado con las asaduras del cerdo.

La caza también forma parte de la tradición culinaria, ya que algunas piezas de caza menos se utilizan mucho en los platos y preparados. Algunos de estos son el conejo a la cazadora,

En cuanto a legumbres, hay algunas elaboraciones muy típicas, como las judías del Barco o el cocido moraño, elaboradas con legumbres de la tierra y que poseen un gran reconocimiento culinario. Otras son las lentejas con chorizo o las alubias con chorizo proveniente de la matanza anteriormente citada

Mucha de la tradición culinaria viene de ser una población mayormente rural, por lo que el nivel económico también marcaba los productos que se podían conseguir, así, algunas elaboraciones como la sopa castellana o las sopas canas, muy típicas de esta zona, se elaboran con ingredientes básicos, y “sobrantes” (como el pan). También todos los platos de patata poseen su origen en los huertos de la gente más humilde. Así tenemos las patatas Revolconas, las patatas viudas, el pote navero...

Por lo tanto, la geografía, climatología y el poder adquisitivo de los habitantes de la provincia han marcado unos platos típicos muy contundentes, muy basados en carnes, tanto de ganadería como de caza y, en algunos casos muy humildes.

4. BIBLIOGRAFÍA

- ASOCIACIÓN DE TURISMO DE LA MORAÑA:
www.turismolamoraña.com
- AYUNTAMIENTO DE ARÉVALO:
www.ayuntamientoarevalo.es/esp/eoioficina_turismo_gas_produc.htm
- DIPUTACIÓN DE ÁVILA:
http://www.turismoavila.com/es/recetas_3/#inicio
- WIKIPEDIA:
https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_la_provincia_de_%C3%81vila
- destinocastillayleon.es/index/7-hitos-de-la-gastronomia-tipica-de-avila/
- casasgredos.wordpress.com/2014/12/01/gastronomia-abulense/
- www.patrimonio-gastronomico.com/legumbres_c.shtml?idboletin=125&idseccion=360&idar_titulo=2697
- <http://www.guiatietar.com/gastronomia.html>