

750
1270 - 2020

Historia da Gastronomia



Ponte deume



www.pontedeume.gal



Deputación
DA CORUÑA



Ponte deume





Breve historia da Gastronomía: da orixe á actualidade.

Entendemos a gastronomía coma a arte de elaborar e apreciar unha boa comida ou a afección a comer ben. Cada momento da historia tivo e ten a súa propia gastronomía, o cal contribúe ao coñecemento da mentalidade e a expresión cultural dun momento concreto. En *España* non se falou de gastronomía propia ata o século XVI.

Na súa orixe, o home non sabía producir alimentos e parece demostrado que se alimentaba exclusivamente de bagas, froitos, raíces, follas e tallos, ata que aprende a cazar, actividade humana máis antiga, antes do cultivo da terra. O seguinte paso que deu, foi o descubrimento do lume, feito este, que cambiaría a súa relación cos alimentos; é probable que antes de que o empregase para transformar os produtos, xa o utilizase para prolongar a conservación mediante o secado e o afumado.

Coas primeiras civilizacións a historia da cociña recibe un gran impulso que nos levará ao gran esplendor da cociña grega e romana, orixe da nosa propia cultura. Coa cociña grega, a

alimentación dará un xiro que aportará á cociña occidental algúns dos preceptos básicos: a elaboración do pan de trigo, a popularidade dos viños e o seu cultivo, a invención dos embutidos, ou as tres grandes técnicas de cociñado básico: asado, fervido e guisado. Foron os primeiros en preocuparse pola dieta e os seus beneficios para o coidado do noso corpo.



*"Banquete grego", Anton von Werner. (1843 - 1915).
Pintor alemán especialista en obras de tema histórico.*

De *Grecia*, viaxamos ata *Italia*, onde os romanos descubriron a cociña a través dos recentes mencionados gregos, elevándoa a outra categoría coa aclimatación de novos produtos chegados de tódalas partes do mundo coñecidas, este feito non se repetirá ata o século XV co descubrimento de *América*. Todo isto tivo como resultado o enriquecemento da gastronomía, converténdose así, nun factor de civilización.



“Banquete con unha actuación de gladiadores”, Heinrich Leutemann (1824 - 1905).

O máis característico dos seus pratos eran: abundancia de especias e herbas aromáticas, a mestura do doce e o salgado e o garum, un mollo preparado a base de vísceras de peixe en salmoira, fermentado e descomposto ao sol, que era utilizado como sal.

Outra influencia significativa na gastronomía do noso país foi a dos pobos árabes, máis de 700 anos establecidos no sur da *Península* fixeron posible o cultivo de produtos ata entón descoñecidos: cítricos, pexegos, albaricoques, algarrobos, marmelo, ...e xunto a eles, as especias: albáfega, comiños, azafrán..., aromas que inda hoxe inundan as nosas cociñas.

Moitos dos logros culturais da época perdéronse como consecuencia da reconquista cristiá, pero outros mantivéronse, como a repostaría: pasteis de améndoas, o doce de marmelo ou os dátiles recheos.

A *Idade Media*, supuxo a escuridade e a relación coa gastronomía foi breve. Dela, quédanos a súa dedicación e inventiva, a procura constante de sabores e cores co fin último do pracer. Aínda así é recordada coma unha época bruta en canto á alimentación se refire: pouco refinada, dise dela que empregaban grandes cantidades de especias para cubrir o cheiro e sabor dos alimentos. Os primeiros libros de cociña son desta época o *Llibre de Sent Soví*, escrito en catalán é un dos máis antigos de occidente redactado en lingua non latina.



“Festín de Baltasar”. Imaxe pertencente á Biblia de Arragel ou “de Alba”, por pertencer á Casa de Alba (1422-1433). Trátase dunha biblia romanceada (traducida ao castelán do orixinal hebreo).

Durante o século XVI, a realidade gastronómica en *España* foi moi diferente ao que estaba sucedendo no resto de *Europa* sobre todo en *Italia* e *Francia*. Foi neste momento cando a arte da mesa e a cociña elaborada sofren un avance espectacular. É a etapa dos grandes aparatos, das montaxes inigualables, os incondicionais do servizo das mesas eran profesionais que para as recepcións e banquetes contaban coa colaboración dos artistas e artesáns máis notables do momento. Nace a preocupación polos bos modais e o individualismo, xa non se bebe do mesmo vaso, pero mentres isto sucede en *Europa*, en *España* a realidade era totalmente distinta, a poboación estaba radicalmente dividida entre ricos e pobres. A

comida duns estaba baseada no case exclusivo consumo de carne e peixe, mentres que a dos outros limitábase a migas e un pouco de touciño. É o momento da denominada *Literatura da Fame* que durará máis dun século.

Co século XVII, chega a cociña barroca dos *Austrias* marcada pola decadencia, o drama da despoboación e as desigualdades de clase. Aínda así, o gran receitario barroco de *Francisco Martínez Motiño*



“Tres hombres a la mesa” (El almuerzo). Diego Velázquez (1599 - 1660).

predominará durante este século e o seguinte; nel afirmaba que era preciso gardar tres cousas na cociña: a limpeza, o gusto e a presteza. Estuda como se deben servir as viandas na mesa e detense nos banquetes reais. Dous alimentos fundamentais neste século: o porco e o xamón.

O século seguinte representa un cambio moi importante na historia dos pobos occidentais, constitúese o paso das ideas medievais a outras máis contemporáneas con todo o que iso supuxo. *Francia* acaba por impoñer os seus gustos ao mundo civilizado, tanto no mundo da arte, coma no do vestiario, o idioma, a literatura, ou a cociña, sen que ningún país puidese quedar fóra do seu influxo. Algunhas casas nobres españolas, terminarán traendo cociñeiros franceses ás súas cociñas e os seus banquetes eran servidos á moda gala. A pesar deste intento de refinamento, os modais seguían sendo brutos, e durante a primeira metade da centuria inda se comía cos dedos, e o uso do garfo non se xeneralizou ata finais de século.

A comida era abundante, pesada e copiosa pois as minutas estaban formadas por dúcias de pratos; non así a comida popular que era sinxela, non demasiado boa e menos complexa, tomábanse froitas, herbas, marmeladas e carnes. Mantivéronse os pratos tradicionais coma o pucheiro, os guisados e os asados.

Durante o século XIX non houbo grandes avances con respecto ao anterior, a alimentación ía acorde coa clase social á que pertencías, así se eras nobre consumías grandes cantidades de carne, peixes, mel, castañas e algunha exquisita froita; si pola contra eras cabaleiro, artesá ou comerciante, a túa alimentación estaría predominantemente baseada en leguminosas, pan e por suposto o cocido. Os últimos, campesiños e servintes, alimentábanse a base do que producían e recolleitaban.



"Comida de voda en Bergantiños", Fernando Álvarez de Sotomayor. (1875 - 1960).

Cos séculos XIX e XX, chegou a revolución culinaria, os maiores avances e novos tipos de cociña. No XX, o verdadeiro cambio produciuse nos anos 60, coa aparición do movemento denominado a *Nova Cociña*, liderado polo cociñeiro francés *Paul Bocuse*. En *España* e debido á proximidade con *Francia* xorde no *País Vasco*, con nomes coma *Juan María Arzak*, *Pedro Subijana* ou *Karlos Arguiñano*.

A través desta nova cociña ponse fin ás grandes fontes en favor do prato: os mollos, o respecto ao sabor do alimento, novas formas de cocción, a alta tecnoloxía e a preocupación pola dietética, son algúns dos preceptos que lideraron este movemento. A súa perspectiva lidera a idea dunha dobre cociña: a clásica e a tradicional.

Finalmente dende que no ano 2003 aparece no *New York Times*, *Ferrán Adriá* proclamado coma un referente da vangarda culinaria, *España* situouse na punta da lanza da cociña de vangarda. Na actualidade conviven no noso territorio dous grupos, a xa citada cociña de vangarda e a denominada *Neorestauración*, unha nova ideoloxía que aplica tecnoloxías modernas e novos produtos.



A gastronomía en Galicia e Pontedeume.

En *Galicia*, a nosa arte culinaria destaca por ser unha cociña campesiña e mariñeira de tradición milenaria. Os produtos de elevada calidade convértena nunha das máis difundidas do país: carnes, peixes, mariscos, froitas, verduras., son tan exquisitos que as especialidades adoitan ser sinxelas, xa que non requiren grandes e maxestosas elaboracións. O seu principal atractivo xunto coa materia prima é a súa grande variedade.

Dous feitos históricos marcaron o desenvolvemento da nosa **gastronomía**, por un lado o descubrimento de *América*, de onde chegaron algúns dos produtos sen os cales hoxe non poderíamos vivir coma son as patacas, o maízo ou os pementos, e que son a base de moitos dos nosos pratos; e por outra banda a *Industrialización*, que transformou a pesca nunha actividade fabril, xerando en torno a ela outro tipo de industrias, coma a conserveira ou a salgadura.

Será *Álvaro Cunqueiro*, quen fixe as bases da nosa cociña no seu libro *A Cociña Galega* e posiblemente debámoslle a el tamén o



recoñecemento no exterior de dous dos nosos produtos máis coñecidos, o porco e o marisco. Nel fai referencia aos conceptos estrela da nosa gastronomía: matanza do porco, a elaboración da empanada, o cocido, o polbo e os doces. Todo iso reflexo da cualidade infinita da tradición materializada nos nosos pratos típicos, que perduraron no tempo.

Na actualidade, a cociña galega é de alto nivel e algúns dos cociñeiros máis importantes do país son da nosa terra, *Pepe Solla*, *Javier Olleros*, *Miguel González* ou *Daporta*, son algúns dos que ostentan estrelas *Michelin* nos seus restaurantes. Esta nova cociña galega tradúcese na interpretación dunha linguaxe propia do territorio no prato, onde se conxugan perfectamente os produtos da terra e o mar. Outros elementos fundamentais son: o sabor, a procura de “experiencias gustativas” ou a posta en valor do produto de tempada, en definitiva, unha gastronomía de raíz e tradición mariñeira. Todo isto sen esquecer a creatividade e orixinalidade dalgunhas propostas coma as que nos ofrece no seu restaurante *Lucía Freitas*, unha das responsables do rexuvenecemento da coquinaría galega.

Xunto a *Lucía*, *Erundina Vázquez*, *Inés Abril*, *Chus Amieiro*, e moitas outras mulleres que pouco a pouco axudaron ou estano a facer, a través dos seus proxectos e creacións a situar no máis alto a nosa **gastronomía**.

Se falamos de **Pontedeume**, ao igual ca no resto de *Galicia*, ten unha longa tradición gastronómica, que podemos rastrexar ata a época romana. Situada entre o río e o mar, a nosa vila destaca por produtos coma o marisco ou o peixe, pero tamén cada vez máis únense a esa listaxe os froitos da horta.

Da súa tradición mariñeira xurdiron dous dos pratos típicos das mesas *eumesas*, os denominados *filetes ou bistés da Marola*, receita que enzalza un dos produtos por excelencia: a sardiña. A receita consiste en sardiñas abertas, curtidas ao sol e feitas á prancha, acompañadas de castañas ou patacas cocidas, hoxe en día forma parte da tradición culinaria dos fogares eumeses. E xunto aos bistés, os parrochos do fume, sardiñas abertas e afumadas.

Antigamente estas sardiñas eran capturadas no illote que da comezo á ría da *Coruña* e que leva o seu nome, *A Marola*, de aí o nome do prato.

Xunto aos filetes, as *sardiñas lañadas*. En *Galicia* as sardiñas consúmense por millares, sobre todo en época estival e en todas as súas variantes posibles, así que sería un erro limitarse a degustalas só á prancha ou asadas.

Dende sempre en *Galicia* conservouse o peixe en sal e o lañado é unha forma de preparalo; técnica esta que podemos utilizar con outros peixes sen limitarnos ás sardiñas. Na actualidade, esta forma de preparar as sardiñas para logo ser cociñadas resérvase

a ocasións especiais, non coma antes que era un dos poucos métodos empregados para a súa conservación. Inda así existen lugares onde se seguen cociñando e contribuíndo a que receitas tradicionais se manteñan co paso do tempo.

Os ingredientes principais son, como xa dixemos, por un lado as sardiñas e por outra banda o sal. Límpase o peixe, colócase sal no seu interior e esténdese unha capa de sal sobre un recipiente, onde se colocan as sardiñas. Unha vez feito este proceso, vótase outra capa de sal sobre delas, cubríndoas por completo; deixámolas así de un a cinco días. Unha vez transcorrido ese tempo desalgámolas e están listas para cociñar como máis nos gusten. Podemos acompañalas con cachelos e un chorro de aceite de oliva.

Sardiñas Lañadas.



Non se pode entender a **gastronomía** galega sen a *empanada*, receita por excelencia e que en **Pontedeume** atopou unha maneira única e diferente na súa elaboración: a *costrada*.

Segundo conta a tradición, a *costrada*, chegou dende *Italia* á vila na *Idade Media*, ligada aos monxes agostiños, os cales viviron durante un tempo no *Convento de Santo Agostiño*.

A receita consiste en varias capas divididas por unha masa especial entre as que se combinan diferentes tipos de carnes (xamón, lomo, polo...) de peixes e mariscos. A dificultade na súa elaboración tradúcese nun prato que para consumilo hai que realizar un encargo previo nalgún establecemento ou restaurante do pobo. É un prato contundente, así que a recomendación é consumilo só, sen ningún tipo de acompañante. A receita medieval é coñecida por uns poucos afortunados, o que a converte nun prato moi especial e que, polo menos unha vez na vida hai que probar.

Costrada



Ademais da gran variedade de peixes e mariscos, **Pontedeume** destaca sobre todo pola súa repostaría, onde unha vez máis a materia prima de gran calidade, convértena nun verdadeiro manxar. Comezaremos o percorrido gastronómico directo ao padal cos excepcionais *melindres e amendoados*, sobremesa por antonomasia durante a celebración das festas. Feitos a base de xemas de ovos, fariña, anís e cuberto de caldo de azucre; farán as delicias dos doceiros máis esixentes.



Amendoados e Melindres.

O *manguito eumés*, outra das sobremesas máis antigas da nosa repostaría, responde a un biscoito redondo cuxo ingrediente

principal é a améndoa, xunto a ela, fariña, fermento e azucre. É un biscoito moi característico xa que ten un burato no centro para que a améndoa, que tarda moito en facerse, se cocíne de forma axeitada garantindo así a súa perfecta cocción no interior.

A *proia de manteiga*, outra delicia das sobremesas eumesas é unha receita sinxela a base de fariña, fermento, manteiga, anís e azucre. A súa elaboración, distinta das outras bolas convértena nun doce realmente especial: primeiro cócese a masa cuberta cunha capa de azucre e ás veces canela; unha vez feita, engádeselle o anís e métese de novo no forno para que os ingredientes se mesturen.

A tradición dinos que esta sobremesa era algo que os veciños de **Pontedeume** xa facían cando cocían o pan nas casas con manteiga de porco ou vaca. Anque tamén é posible que tivese chegado ata nós a través, ao igual que a costrada, dos monxes agostiños.

A última das receitas, e non por iso menos importante é a *torta de Pontedeume*. O seu principal ingrediente é a xema de ovo xunto co azucre e a améndoa, por iso é habitual chamarlle “torta de xema”. A parte superior decórase co escudo da vila espaxando azucre en po. *Manuel María Puga e Parga*, alcumado *Picadillo*, fixo referencia a esta receita na súa obra culinaria de receitas galegas “*A Cociña Práctica de Picadillo*”, escrito en 1905.

A pesares da similitude que a simple vista garda coa torta de *Santiago*, a súa principal diferenza é o ingrediente principal que, no caso da de *Santiago* é a améndoa.

Unha curiosidade sobre esta elaboración é que na receita orixinal empregábanse cinco ducias de ovos, hoxe en día a composición orixinal foi modificada para que o tamaño e o tempo de forno da torta sexan menores.



Torta de Pontedeume

Non podes irte de **Pontedeume** sen percorrer as súas rúas salpicadas de tabernas tradicionais onde degustar polbo á feira, sen visitar o seu mercado e descubrir de primeira man os produtos locais ou degustar pratos exquisitos en calquera dos seus restaurantes. **Pontedeume**, pracer para os sentidos e unha experiencia difícil de esquecer.

Ven e desfruta!

Bibliografía e webgrafía

- *“La Gastronomía de Galicia, sus platos más tradicionales”*. Expo Gourmet Magazine. Recuperado de <https://www.expogourmetmagazine.com/>
- *“Historia de la comida”*. Revista El Cultural. Recuperado de <https://elcultural.com/>
- *“Gastronomía”*. Recuperado de <http://cocinagallega.es/web/gastronomia.html>
- *Produtos galegos de calidade*. Recuperado de <https://mediorural.xunta.gal/gl/temas/agricultura/productos-galegos-de-calidade>
- *Gastronomía de Galicia. Guía de produtos e pratos da cociña galega*. Xunta de Galicia. Recuperado de http://www.gastronomiadegalicia.com/v_portal/apartados/apartado.asp?te=480
- Galicia Calidade. Recuperado de <https://www.galiciacalidade.gal/GL/home/>
- *“Lucía Freitas, cociña con alma”*. Nove, Agrupación de cociñeir@s galeg@s. Recuperado de <https://nove.gal/chefs/>
- Guía Michelin. Recuperado de <https://guide.michelin.com/es/es/articulo/dining-out/galiciaen-la-guia-michelin-espana-2021>
- <https://biblioteca.ucm.es/historica/biblia-de-alba> Biblia de Alba, 1422-1433
- *Pontedeume, Guía Visual*. Textos: Ángeles Amado del Palacio. Edita: Concello de Pontedeume.



Historia
da
Gastronomia



Pontedume