

750  
1270 - 2020



# Historia de la Gastronomía



Ponte deume



Historia  
de la  
Gastronomía

[www.pontedeume.gal](http://www.pontedeume.gal)



**Deputación  
DA CORUÑA**



*Ponte deume*





# Breve historia de la Gastronomía: del origen a la actualidad.

**E**ntendemos la gastronomía como el arte de elaborar y apreciar una buena comida o la afición a comer bien. Cada momento de la historia tuvo y tiene su propia gastronomía, la cual contribuye al conocimiento de la mentalidad y la expresión cultural de un momento concreto. En *España* no se habló de una gastronomía propia hasta el siglo XVI.

En su origen, el hombre no sabía producir alimentos y parece probado que se alimentaba exclusivamente de bayas, frutos, raíces, hojas y tallos, hasta que aprende a cazar, actividad humana más antigua, antes del cultivo de la tierra. El siguiente paso que dió, fue el descubrimiento del fuego, hecho éste, que cambiaría su relación con los alimentos; es probable que antes de que lo utilizase para transformar los productos, ya lo emplease para prolongar la conservación mediante el secado y el ahumado.

Con las primeras civilizaciones la historia de la cocina recibe un gran impulso que nos llevará al gran esplendor de la cocina griega y romana, origen de nuestra propia cultura. Con la cocina

griega, la alimentación dará un giro que aportará a la cocina occidental algunos de los preceptos básicos: la elaboración del pan de trigo, la popularidad de los vinos y su cultivo, la invención de los embutidos, o las tres grandes técnicas de cocinado básico: asado, hervido y guisado. Fueron los primeros en preocuparse por la dieta y sus beneficios para el cuidado de nuestro cuerpo.



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



Otra influencia significativa en la gastronomía de nuestro país fue la de los pueblos árabes, más de 700 años establecidos en el sur de la *Península* hicieron posible el cultivo de productos hasta entonces desconocidos: cítricos, el melocotón, el albaricoque, el algarrobo, el membrillo, ...y junto a ellos, las especias: la albahaca, los cominos, el azafrán, aromas que todavía hoy inundan nuestras cocinas.

Muchos de los logros culturales de la época se perdieron como consecuencia de la reconquista cristiana, pero otros se mantuvieron, como la repostería: pasteles de almendras, el dulce de membrillo o los dátiles rellenos.

La *Edad Media*, supuso la oscuridad y la relación con la gastronomía fue breve. De ella, nos queda su dedicación e inventiva, la búsqueda constante de sabores y colores con el fin último del placer. Aún así es recordada como una época grosera en cuanto a la alimentación se refiere: poco refinada, se dice que utilizaban grandes cantidades de especias para cubrir el olor y sabor de los alimentos. Los primeros libros de cocina son de esta época *El Llibre de Sent Soví*, escrito en catalán es uno de los más antiguos de occidente redactado en lengua no latina.



“Festín de Baltasar”. Imagen perteneciente a la Biblia de Arragel o “de Alba”, por pertenecer a la Casa de Alba (1422-1433). Se trata de una biblia romanceada (traducida al castellano del original hebreo).

Durante el siglo XVI, la realidad gastronómica en *España* fue muy diferente a lo que estaba sucediendo en el resto de Europa sobre todo en *Italia* y *Francia*. Es en este momento cuando el arte de la mesa y la cocina elaborada sufren un avance espectacular. Es la etapa de los grandes aparatos, los montajes inigualables, los incondicionales del servicio de las mesas eran profesionales que para las recepciones y banquetes contaban con la colaboración de los artistas y artesanos más notables del momento. Nace la preocupación por los buenos modales y el individualismo, ya no beben dos del mismo vaso, pero mientras esto sucede en *Europa*, en *España* la realidad era totalmente



distinta, la población estaba radicalmente dividida entre ricos y pobres. La comida de los unos se basaba en el casi exclusivo consumo de carne y pescado, mientras que la de los otros se limitaba a migas y un poco de tocino. Es el momento de la denominada *Literatura del Hambre* que durará más de un siglo.

Con el siglo XVII, llega la cocina barroca de los *Austrias* marcada por la decadencia, el drama de la despoblación y las desigualdades



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

de clase. Aún así, el gran recetario barroco de *Francisco Martínez Motiño* predominará durante este siglo y el siguiente; en él afirmaba que era necesario guardar tres cosas en la cocina: la limpieza, el gusto y la presteza. Estudia como se han de servir las viandas en la mesa y se detiene en los banquetes reales. Dos alimentos fundamentales de este siglo: el cerdo y el jamón.

El siglo siguiente representa un cambio muy importante en la historia de los pueblos occidentales, se constituye el paso de las ideas medievales a otras más contemporáneas con todo lo que eso supuso. *Francia* acaba imponiendo sus gustos al mundo civilizado, tanto en el mundo del arte, como el vestuario, el idioma, la literatura, o la cocina, sin que ningún país pudiera sustraerse de su influencia. Algunas casas nobles españolas, terminarán trayendo cocineros franceses a sus cocinas y sus banquetes eran servidos a la moda gala. A pesar de este intento de refinamiento, los modales seguían siendo toscos, y durante la primera mitad de la centuria todavía se comía con los dedos, el uso del tenedor no se generalizó hasta finales de siglo.

La comida era copiosa, pesada y abundante pues las minutas estaban formadas por decenas de platos; no así la comida popular que era sencilla, no demasiado buena y menos complicada, se tomaban frutas, hierbajos, confituras y carnes. Se mantuvieron los platos tradicionales como el puchero, los guisados así como los asados.

Durante el siglo XIX no hubo grandes avances con respecto al anterior, la alimentación iba acorde a la clase social a la que pertenecías, así si eras noble consumías grandes cantidades de carne, pescados, miel, castañas y alguna exquisita fruta; si por el contrario eras caballero, artesano o comerciante, tu alimentación estaría predominantemente basada en leguminosas, pan y por supuesto el cocido. Los últimos, campesinos y sirvientes, se alimentaban a base de lo que producían y cosechaban.



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



Con los siglos XX y XXI llegó la revolución culinaria, los mayores avances y nuevos tipos de cocina. En el XX, el verdadero cambio se produjo en los años 60, con la aparición del movimiento denominado la *Nueva Cocina*, liderado por el cocinero francés *Paul Bocuse*. En *España* y debido a la cercanía con *Francia* surge en el *País Vasco*, con nombres como *Juan María Arzak*, *Pedro Subijana* o *Karlos Arguiñano*.

A través de esta nueva cocina se pone fin a las grandes fuentes en favor del plato: las salsas, el respeto al sabor del alimento, nuevas formas de cocción, la alta tecnología y la preocupación por la diética, son algunos de los preceptos que capitanearon este movimiento. Su perspectiva lidera la idea de una doble cocina: la clásica y la tradicional.

Finalmente desde que en el año 2003 apareciese en el *New York Times*, *Ferrán Adriá* proclamado como un referente de la vanguardia culinaria, situó a *España* en la punta de lanza de la cocina de vanguardia. En la actualidad conviven en nuestro territorio dos grupos, la ya citada cocina de vanguardia y la denominada *Neorestauración*, una nueva ideología que aplica tecnologías modernas y nuevos productos.



# La gastronomía en Galicia y Pontedeume.

**E**n *Galicia*, nuestro arte culinario destaca por ser una cocina campesina y marinera de tradición milenaria. Los productos de altísima calidad la convierten en una de las más difundidas del país: carnes, pescados, mariscos, frutas, verduras., son tan exquisitos que las especialidades suelen ser sencillas, ya que no requieren grandes y majestuosas elaboraciones. Su principal atractivo junto a la materia prima es su gran variedad.

Dos hechos históricos marcaron el desarrollo de nuestra gastronomía por un lado el descubrimiento de *América*, de donde procedían algunos de los productos sin los cuales hoy no podemos vivir como la patata, el maíz o los pimientos, y que son la base de muchos de nuestros platos; y por otro lado la *Industrialización*, que convirtió la pesca en una actividad fabril, generando en torno a ella otro tipo de industrias, como la conservera y salazón.

Será *Álvaro Cunqueiro*, quien fije las bases de nuestra cocina en su libro *La Cocina Gallega* y posiblemente a él también le debemos



el reconocimiento en el exterior de dos de nuestros productos más conocidos, el cerdo y el marisco. En él hace referencia a los conceptos estrella de nuestra gastronomía: la matanza del cerdo, la elaboración de la empanada, el cocido, el pulpo y los dulces. Todo ello reflejo de la cualidad infinita de la tradición materializada en nuestros platos típicos, que perduraron en el tiempo.

En la actualidad, la cocina gallega es de alto nivel y algunos de los cocineros más importantes del país son de nuestra tierra, *Pepe Solla, Javier Olleros, Miguel González o Daporta*, son algunos de los que ostentan estrellas *Michelin* en sus restaurantes. Esta nueva cocina gallega se traduce en la interpretación de un lenguaje propio del territorio en el plato, donde se conjugan perfectamente los productos de la tierra y el mar. Otros elementos fundamentales son: el sabor, la búsqueda de “experiencias gustativas” o poner en valor el producto de temporada, en definitiva, una gastronomía de raíz y tradición marinera. Todo ello sin olvidar la creatividad y la originalidad de algunas de las propuestas como las que nos ofrece en su restaurante *Lucía Freitas*, una de las responsables del rejuvenecimiento de la coquinaría gallega.

Junto a *Lucía, Erundina Vázquez, Inés Abril, Chus Amieiro*, y muchas otras mujeres, que poco a poco ayudaron o están ayudando a través de sus proyectos y creaciones a situar en lo más elevado nuestra gastronomía.



Si hablamos de **Pontedeume**, al igual que el resto de *Galicia*, tiene una larga tradición gastronómica, que podemos rastrear hasta la época romana. Situada entre el río y el mar, nuestra villa destaca por productos como el marisco o el pescado, pero también cada vez más se unen a ésta lista los frutos de la huerta.

De su tradición marinera surgieron dos de los platos típicos de las mesas eumesas, los denominados *filetes o bistés da Marola*, receta que ensalza uno de los productos por excelencia: la sardina. La receta consiste en sardinas abiertas, curtidas al sol y hechas a la plancha, acompañadas de castañas o patatas cocidas, hoy en día forma parte de la tradición culinaria de os hogares eumeses. Junto a los bistés, los “*parrochos do fume*” sardinas abiertas y afumadas.

Antiguamente estas sardinas eran capturadas en el islote que da comienzo a la ría de *A Coruña* y que lleva su nombre, *A Marola*, dando lugar a su nombre.

Junto a los filetes, las *sardinas lañadas*. En *Galicia* las sardinas se consumen por miles, sobre todo en época estival y en todas sus variantes posibles, así que sería un error limitarse a degustarlas sólo a la plancha o asadas.

Desde siempre en *Galicia* se conservó el pescado en sal y el lañado es una forma de prepararlo; técnica ésta que podemos utilizar con otros pescados sin limitarnos a las sardinas. En la actualidad, ésta forma de preparar las sardinas para luego ser cocinadas se

reserva a ocasiones especiales, no como antaño que era uno de los pocos métodos empleados para su conservación. Aún así existen lugares donde se siguen cocinando y contribuyendo a que recetas tradicionales se mantengan con el paso del tiempo.

Los ingredientes principales son, como ya hemos dicho, por un lado las sardinas y por el otro la sal. Se limpia el pescado, se coloca sal en su interior y se extiende una capa de sal sobre un recipiente, donde se colocan las sardinas. Hecho esto, se echa otra capa de sal sobre ellas, cubriéndolas por completo; se dejan de uno a cinco o seis días. Una vez transcurrido ese tiempo se desalan y están listas para cocinar como más nos gusten. Podemos acompañarlas con cachelos (patatas cocidas con monda) y un chorro de aceite de oliva.

---

*Sardiñas Lañadas.*





No se puede entender la gastronomía gallega sin la *empanada*, receta por excelencia y que en **Pontedeume** encontró una manera única y diferente en su elaboración: la *costrada*. Según cuenta la tradición, la *costrada* llegó desde *Italia* a la villa en la *Edad Media*, ligada a los monjes agustinos, los cuales vivieron durante un tiempo en el *Convento de San Agustín*.

La receta consiste en varias capas divididas por una masa especial entre las que se combinan diferentes tipos de carnes (jamón, lomo, pollo...) de pescado o mariscos. La dificultad en su elaboración se traduce en un plato que para consumirlo hay que realizar un encargo previo en algunos establecimientos o restaurantes del pueblo. Es un plato contundente, así que la recomendación es consumirlo sólo, sin ningún tipo de acompañante. La receta medieval es conocida por unos pocos afortunados, lo que le convierten en un plato muy especial y que, por lo menos una vez en la vida lo hay que probar.

---

*Costrada*



Además de la gran variedad de pescados y mariscos, **Pontedeume** destaca sobre todo por su repostería, donde una vez más la materia prima de gran calidad, la convierten en un verdadero manjar. Empezaremos el recorrido gastronómico directo al paladar con los excepcionales *melindres y almendrados*, postre por antonomasia durante la celebración de las fiestas. Hechos a base de yemas de huevo, harina, anís y cubiertos de almíbar; harán las delicias de los dulceros más exigentes.



*Almendrados y Melindres.*

El *manguito eumés*, otra de las sobremesas más antiguas de nuestra repostería, responde a un bizcocho redondo cuyo ingrediente

principal es la almendra, junto a ella, harina, levadura y azúcar. Es un bizcocho muy característico ya que tiene un agujero en el centro para que la almendra, que tarda mucho en hacerse, se cocine de forma adecuada y se garantice su perfecta cocción en el interior.

La *prolla de manteca*, otra delicia de los postres eumeses es una receta sencilla a base de harina, levadura, manteca, anís y azúcar. Su elaboración, distinta a la de otras bollas la convierten en un dulce realmente especial: primero se cuece la masa cubierta con una capa de azúcar y a veces canela; una vez hecha, se le añade el anís y se mete de nuevo en el horno para que los ingredientes se mezclen. La tradición nos dice que este postre era algo que los vecinos de **Pontedeume** ya hacían cuando cocían el pan en las casas con manteca de cerdo o vaca. Aunque también es posible que haya llegado hasta nosotros a través, al igual que la costrada, de los monjes agustinos.

La última de las recetas, y no por ello menos importante es la *tarta de Pontedeume*. Su principal ingrediente es la yema de huevo junto con el azúcar y la almendra, por eso se le suele llamar “tarta de yema”. La parte superior es decorada con el escudo de la villa espolvoreando azúcar glass. *Manuel María Puga y Parga*, apodado *Picadillo*, hizo referencia a esta receta en su obra culinaria de recetas gallegas “*La Cocina Práctica de Picadillo*” escrito en 1905.

A pesar de la similitud que a simple vista guarda con la tarta de *Santiago*, su principal diferencia es el ingrediente principal que, en el caso de la de *Santiago* es la almendra.

Una curiosidad sobre esta elaboración es que en la receta original se utilizaban cinco docenas de huevos, hoy en día la composición original fue modificada para que el tamaño y el tiempo de horneado de la tarta sean menores.



*Torta de Pontedeume*

No puedes irte de **Pontedeume** sin recorrer sus callejones salpicados de tascas tradicionales donde degustar un pulpo á feira, no puedes irte sin visitar su mercado y descubrir de primera mano los productos locales o degustar platos exquisitos en cualquiera de sus restaurantes. **Pontedeume**, placer para los sentidos y una experiencia difícil de olvidar.

¡Ven y disfruta!

# Bibliografía y 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/produtos-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](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  
de la  
Gastronomía



*Pontedume*