

Hacer buenas migas

Cuando pensamos en 'El alcalde de Zalamea', con la que ha reabierto estos días el madrileño Teatro de la Comedia, a casi todos nos vendrán a la cabeza los conocidos versos que Calderón pone en boca de Pedro Crespo: «Al rey la hacienda y la vida/se ha de dar?». Un poco más adelante, en el diálogo entre Crespo y don Lope (don Lope de Figueroa, personaje real de tiempos de Felipe II), el primero reflexiona: «Caprichoso es el Don Lope; no haremos migas los dos».

Hacer migas. El diccionario no contempla la expresión así, pelada, sino «hacer buenas (o malas) migas». Nos indica, eso sí, que por migas se entiende, entre otras cosas, «pan picado, humedecido con agua y sal y rehogado en aceite con algo de ajo y pimentón».

Son, creo yo, unas migas muy básicas, a las que habría que acompañar con algo.

Seguro que son condumio antequísimo, por lo menos tanto como el pan. Emilia Pardo Bazán aventura que pue-

ser curioso en un libro dedicado sobre todo a la cocina burguesa y urbana. Pues bien, en las dos recetas de migas que incluye en el texto destaca, en cursiva, que las migas han de hacerse «con los dedos». Su primera receta prescinde del pimentón, y señala que son «a propósito para tomarlas con chocolate», añadiendo que «se pueden hacer más suculentas, pero entonces se comen solas o con huevos fritos». Es el caso de sus «migas manchegas», que llevan pimentón, y también tocino o lomo de cerdo.

Inútil dar recetas. Sólo recordaremos esa norma de desmigalar el pan con los dedos, en trozos del tamaño de un garbanzo, más o menos; humedecerlo con agua, salarlo y freírlo en una grasa en la que antes se ha hecho lo mismo con más o menos unidades de ajo. En la grasa es donde podría haber discrepancias; hoy parece que se impone, como en casi todo, el aceite de oliva, en detrimento de la manteca de cerdo y del sebo, que, si tenemos en cuenta el origen pastoril de las migas, seguramente fue la grasa original. Lo que sí es seguro es que los celtíberos que resistieron a los romanos, según Pardo Bazán, pudieron comer migas, pero sin pimentón, que no se utilizó en la cocina hasta el siglo XVII: no se conocía.

Si piden a alguien que les haga migas, o se atreven ustedes, tengan presente que 'engordan' mucho, quiero decir que lo que parece poco pan se convierte, una vez mojado, en una gran cantidad. A mí me riñeron alguna vez por encargar migas y no ser capaz de pasar de la mitad de las que me pusieron delante; eso fue en el valle del Jerte, lugar en que disfruté de unas migas magníficas, como en la navarra Ujué, donde tuve ocasión de pregonarlas en su fiesta.

Pero las migas pueden alcanzar alturas inimaginables: jamás olvidaré el plato de migas que incluía el fantástico desayuno que nos puso en su maravilloso Atrio de Cáceres el gran Toño Pérez: lo rústico llevado a Versalles.

En cualquier caso, mis migas favoritas son las que acompaño con algún producto porcino, preferentemente tocino o lomo; el chorizo aporta más pimentón, y me parece un exceso. Y, coronando el conjunto, un huevo, que prefiero escalfado a frito. Ya ven que cito Cáceres y el Jerte, extremeñas como Zalamea de la Serena; normal que Pedro Crespo hablase de migas.

Migas. Tradición pastoril, militar y venatoria: la hora de las migas es uno de los alicientes más confesables de una montería. Hoy las migas se sirven en porciones individuales; antes, lo suyo era la clásica cucharada (cuchara de asta, faltaba más) y paso atrás. Era una comida coral, como lo eran la paella y tantas otras; hoy prima el individualismo... y la aprensión, que impide a mucha gente meter su cuchara donde la meten otros. Pero esa forma de comer migas en común, bebiendo todos de la misma bota, era, sin duda, una excelente manera de confraternizar, de compartir; en suma, de hacer buenas migas. En todos los sentidos.

¿Pumpkin o Ruperta?

No sabe qué hacer con tanta calabaza ahora que llega la temporada y todo conocido con huerto se dedica a llenar su despensa con ellas? No se preocupes, tenemos un par de trucos para acabar con el problema sin sufrir del estómago o de miraditas raras porque ha tenido que tirarlo. Hoy les traemos dos propuestas adaptadas para que puedan elaborarlas en su cocina, sin necesidad de material especializado, ni conocimientos previos.

Bizcocho de calabaza: Daremos todas las medidas en volumen, así con una jarra lo medirán todo, necesitaremos: 250 mililitros de leche, 250 mililitros de aceite de oliva, 4 huevos, 750 gramos de harina, 500 gramos de azúcar, un sobre de impulsor químico (falsa levadura, como, por ejemplo, Royal) y aproximadamente 300 gramos de calabaza previamente cocida en cazuela o al vapor en una olla. Las medidas salen muy bien si usamos un vaso estándar de agua, con una capacidad de 250 mililitros. Para prepararlo, primero añadimos los huevos, los batimos bien y añadimos el azúcar y el aceite, mezclamos bien y pasamos a incorporar la harina y la levadura poco a poco, que se mezcle bien, sin grumos. Cuando esté todo bien mezclados añadimos la leche y mezclamos bien. Precalentamos el horno a unos 175°C y echamos la masa a una bandeja de horno para bizcochos, bien engrasada o con papel de horno a ser posible que no se pegue. Introducimos y en unos 40 minutos estará listo.

La opción gourmet, según la receta anglosajona es 'Pan dulce de Calabaza y Jengibre' (Pumpkin & Ginger Teabread). Necesitaremos: 145 gramos de pomada de mantequilla (ablandar el producto), 125 gramos de miel, tres huevos medianos, 250 gramos de calabaza pelada y cortada en daditos, 100 gramos de azúcar moreno, 350 gramos de harina, unos 16 gramos de impulsor químico (levadura tipo Royal), una cucharada soperá rasa de jengibre en polvo y dos cucharadas de azúcar blanco. Para prepararlo, batimos muy bien los huevos, con una pizca de sal, el azúcar y la miel y por último añadimos la mantequilla lentamente. En otro recipiente, mezclamos homogéneamente la harina, la levadura y el jengibre (que son los ingredientes secos). En el primer recipiente, donde teníamos el batido, iremos incorporando poco a poco la mezcla de los ingrediente secos, envolviendo con movimientos de interior al exterior, para no perder las burbujas de huevo creadas en el batido, lo que hace que sea más esponjoso. Al final, solo restará añadir la calabaza enharinada para que en el bizcocho no quede en el fondo. Calentamos el horno a 170°C y horneamos unos 50 minutos hasta que quede bien cuajado.

Y con la 'carcasa' pueden hacer unos adornos para Halloween.

*El artículo ha sido realizado por los alumnos de 1ª del CFGS Dirección en Cocina



den ser «un plato enteramente primitivo, ibérico; seguramente las comieron los que anduvieron a la greña con romanos y cartagineses». O sea: que no hacían buenas migas con los invasores. Hemos de añadir que doña Emilia ofrece ('La cocina española antigua', 1913) nada menos que nueve recetas de migas, empezando por las de la Academia de Infantería, que se asemejan en todo a las migas 'pobres' del diccionario.

Martínez Montañón, o Motiño, cocinero que fue de varios Felipes (segundo, tercero y cuarto), da en su 'Arte de Cocina' (1611) da tres recetas, más adecuadas para la mesa real: migas de natas, migas de leche y migas de gato. Advierte algo muy importante: «Para ningún género de migas se ha de cortar el pan con cuchillo, salvo las migas de gato, que han de ser las cortezas del pan». Curioso, porque la imagen popular de las migas parece asociarlas siempre con la clásica navaja de pastor.

Pero la 'Marquesa de Parabere' también se ocupa de las migas en 'La cocina completa' (1933), lo que no deja de

8.500 niños menos cada día que pasa

CADA día fallecen 8.500 niños menores de 5 años a causa de la malnutrición severa, la expresión más dramática de un problema alimentario que afecta a casi un tercio de la humanidad. Más de tres millones cada año. Pese a los avances significativos de las últimas décadas, en el planeta Tierra todavía hay millones de personas que se mueren de hambre, cientos de millones de niños raquíticos y una gran epidemia de obesidad. Esta última afecta a 2.000 millones de humanos, según un informe elaborado por el Instituto Internacional de Investigación sobre Política Alimentaria que han presentado Save The Children y Acción Contra el Hambre. Ambas organizaciones aseguran que todas son manifestaciones de un grave problema de salud pública que afecta, sobre todo, a los países menos desarrollados.

«Tenemos que abandonar de una vez el argumento de que la malnutrición es solo una cuestión de carencia de alimentos», explica Antonio Vargas, responsable del departamento de Salud y Nutrición de Acción contra el Hambre. «El reto del informe 'Nutri-

Flora, fauna y paisaje no fuman en Soria

En Madrid se recogen 350 toneladas de colillas cada año, un grave problema del que Soria no escapa. Ni siquiera su río. El 'cenicero' improvisado de la imagen está en la margen izquierda del Duero, en el nuevo camino peatonal. ¿Tanto cuesta ser cívico?



E.G.G.

ción Mundial' era salir de este planteamiento y enfocar el problema en relación con la salud». Algunos porque comen menos de lo necesario, otros porque comen mal. Casi una de cada tres personas vivas tiene un problema alimentario. El problema más grave, señalan las ONG, lo sufren los niños. De los más de 650 millones de menores de 5 años que pueblan el planeta, uno de cada cuatro crece raquítico. Uno de cada doce sufre malnutrición severa, que acaba por matar a muchos. Casi los mismos que son obesos. Ahí es nada.

La Soria encontrada por Manuel Melendo

José Canalejas: un soriano de adopción

Sabían que cuando José Canalejas fue elegido presidente del Consejo de Ministros, el Casino Numancia celebró grandes fiestas en su honor?

Uno de los políticos más importantes de la historia de Soria es, sin duda ninguna, José Canalejas. El político no era soriano, nació en El Ferrol en 1854, hijo del ingeniero de ferrocarriles José Canalejas y Casas, cursó sus primeros estudios en Santonja. A los once años era ya corresponsal político, bajo el seudónimo del Cantor de Mugarlos. En Madrid cursó el Bachillerato y obtuvo las licenciaturas de Derecho y de Filosofía y el doctorado en ambas especialidades en 1872. En 1873 era auxiliar de cátedra, pero no logró sacar las oposiciones, por lo que se dedicó a la abogacía y a la política.

Canalejas comenzó su carrera política con 25 años cuando en 1881 consiguió un escaño por la circunscripción de Soria -aunque no tenía relación ninguna con esta tierra- representando al Partido Liberal, con el 100% de los votos sorianos.

Ese mismo año se hizo socio del Casino Numancia. En 1884 renovó su escaño por Soria, y siempre consideró a Soria como su patria adoptiva y una madre cariñosa. Desde su puesto de diputado defendió los intereses sorianos con gran vehemencia en Madrid, siendo el valedor de la línea de ferrocarril Soria-Castellón, dando también los últimos trazos de la Soria-Torralba, de hecho en Soria se cantaba una coplilla sobre el tema, que decía así: «Pues es cosa bien notoria, sabida hasta de las viejas, que don Jose Canalejas, ferrocarril dará a Soria».

Y en su pregón para fiestas de San Saturio del año 1906 comentaba:

«Soy lo que soy por Soria, es verdad, quiero a esta tierra como si fuera la mía».

Canalejas fue ministro de Hacienda, de Fomento, de Gracia y Justicia, de Agricultura, de Industria, de Comercio y Obras Públicas y Presidente del Consejo de Ministros en 1910, así como del Congreso entre 1906 y 1907. Cuando el 9 de febrero de 1910 fue nombrado presidente del Consejo de Ministros por el Rey Alfonso XII, la alegría se desbordó en Soria. Para celebrarlo, el Casino Numancia decoró con vistosas colgaduras sus balcones, se tiraron cohetes y se organizó un baile de máscaras al que solo se accedía por rigurosa invitación. Su mandato fue un intento de regeneración política en todos los sentidos, que se trucó muy pronto, con su muerte en un atentado anarquista en la Puerta del Sol, el 12 de noviembre de 1912.

La noticia de su muerte provocó una gran conmoción a la sociedad soriana de la época, que nunca olvidó a José Canalejas, para el que siempre tuvieron un grato recuerdo. De hecho, durante muchos años la calle del Collado llevó el nombre de este soriano de adopción que quiso a esta tierra como la suya.



José Canalejas. ARCHIVO HERALDO

Es tiempo de... Por David Navarro

Deje que lo haga el vago

Decía Bill Gates que nunca dudará de confiar un trabajo al más vago de la oficina: «Siempre escogeré a un vago para hacer un trabajo difícil..., porque encontrará una manera sencilla de hacerlo». Reconocemos que somos expertos en la 'jardinería para vagos' y que muchos de los consejos que aquí damos son útiles para los que quieren disfrutar de su jardín o terraza sin desmoldarse noche y día. El secreto de un jardín bonito no es tanto el talento del jardinero como la confianza ciega en la naturaleza: si un bosque o una pradera crecen sin cuidados... ¿por qué no imitar el proceso en nuestro hogar? Las ideas son variadas, y no siempre hay que copiar las de otros, solo hay que detectar qué tarea nos parece más aburrida y buscar la forma de sortearla. ¿No nos gusta pintar los muros? Con trepadoras quedarán cubiertos. ¿Las malas hierbas son un fastidio? Una malla antihierbas soluciona el problema. ¿Y si no nos gusta estar pendiente del riego? Un sistema por goteo y plantas de xerojardinería serán la solución. También se pueden crear diversos caminos con cantos rodados que darán un aspecto simpático al jardín y reducen el terreno que debe



regarse. Y hay que evitar siempre el mobiliario que exige cuidados continuos, como la teka. Hay ideas para todo: si nos aburre poner palos para sujetar los esquejes, se pueden clavar en patatas y quedarán así sostenidos. Además, en la patata encontrarán alimento suficiente y una buena humedad para que desarrollen sus raíces. Una vez hayan aprovechado los nutrientes, se sujetarán por sí mismos a la tierra.