



## CANTABRIA

- AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA
- DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN
- CONSUMO ALIMENTARIO
- DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA
- SABORES DE CANTABRIA
- RUTAS CON SABOR





## AGRICULTURA, GANADERÍA Y PESCA

Cantabria tiene una superficie de 5.300 km<sup>2</sup>, situados entre los Picos de Europa y el mar Cantábrico. Tiene una orografía abrupta con acusadas pendientes. Algo más de la cuarta parte del territorio está a menos de 200 metros sobre el nivel del mar, el 26% se encuentra entre 200 y 600 metros y casi el 50% supera esa altura, el 19% está a más de 1.000 metros. Es una región muy lluviosa. Esta gran diferencia de altitudes determina la existencia de condiciones agroclimáticas muy divergentes a pesar de su tamaño.

El 61% de su territorio corresponde a pastos y pastizales y el 26% es terreno forestal, los cultivos sólo ocupan el 1,7% del suelo. Prácticamente la totalidad de las tierras de cultivo se dedica a herbáceos.

En Cantabria hay 12.100 explotaciones agrarias, de las que casi el 90% son ganaderas, y de éstas, el 22% son de vacuno de leche y el 31% de vacuno de carne.

Cantabria cuenta con un censo de vacuno de unos 265.000 animales, casi el 5% del censo español. En la región hay unas 76.000 vacas de ordeño y más de 90.000 nodrizas. En la comunidad hay también más

de 80.000 cabezas de ovino y cerca de 30.000 de caprino. El resto del ganado es irrelevante.

### PESCA

El litoral de la región es muy rico en pesca, de gran calidad debido a la temperatura del agua y a las corrientes del Cantábrico. Cuenta con ocho puertos importantes y nueve cofradías de pescadores.

La producción pesquera supera las 30.000 toneladas y está compuesta sobre todo por peces. Es la base de una potente industria transformadora de gran calidad. Existe también una incipiente producción acuícola.

### INDUSTRIA ALIMENTARIA

En Cantabria hay algo más de 406 industrias alimentarias, de las que cerca del 20% son de elaboración y conservas de pescado, y el 12% del sector lácteo.





[ Puerto de San Vicente de la Barquera. ]



[ Casar de Periedo. ]

En Cantabria hay 12.100 explotaciones agrarias, de las que casi el 90% son ganaderas, y de éstas, el 22% son de vacuno de leche y el 31% de vacuno de carne.





La producción pesquera supera las 30.000 toneladas y está compuesta sobre todo por peces. Es la base de una potente industria transformadora de gran calidad.



[ Invernadero en Solares. ]



[ Comillas. ]



[ Costa de Suances. ]





[ Destilería de orujo en Liébana. ]

## DISTRIBUCIÓN COMERCIAL, HOSTELERÍA Y RESTAURACIÓN

Cantabria se acerca a los 600.000 habitantes y dispone de una oferta comercial con más de 13.800 actividades comerciales minoristas, con una superficie de venta de 1,4 millones de m<sup>2</sup>. El comercio de alimentación supone el 40% de las licencias y el 17% de la superficie de venta. Por su parte, el comercio especializado de alimentación registra cerca de 5.200 establecimientos y 106.000 m<sup>2</sup>, con una superficie media por establecimiento de 20 m<sup>2</sup>.

Por importancia relativa, en términos de superficie, destacan Semark AC Group, Grupo Carrefour, Covirán, Eroski y Uvesco (otras empresas importantes son El Árbol y El Corte Inglés). Por formatos, los pequeños supermercados (hasta 399 m<sup>2</sup>) suponen un 19,7% de la superficie; los medianos supermercados (400-999 m<sup>2</sup>) llegan al 35,1% de la superficie de venta; los grandes supermercados (más de 1.000 m<sup>2</sup>) alcanzan una superficie del 32,1%, y, por último, los hipermercados de la región suponen cerca del 13,1% de la superficie en libreservicio. Asimismo, Cantabria concentra 380 licencias especializadas en la venta ambulante y en mercadillos.

En la vertiente del comercio mayorista destaca la oferta que concentra Mercasantander, con cerca de 194.000 m<sup>2</sup> y 54 empresas mayoristas que venden cerca de 36.600 toneladas anuales de alimentos, en su mayoría frescos.

También destacan los diez autoservicios mayoristas instalados en la región cántabra que se acercan a los 23.400 m<sup>2</sup>. Entre ellos destacan tres establecimientos Top Cash y otros tres establecimientos de Norcash.

La actividad comercial de Cantabria se articula en torno al área comercial de Santander que, a su vez, se desglosa en cuatro subáreas comerciales (Laredo, Potes, Reinosa y Torrelavega).

En cuanto al atractivo turístico de la región, en Cantabria se contabilizan anualmente cerca de 2,6 millones de pernoctaciones en los 375 hoteles de la comunidad. Además, Cantabria tiene más de 5.000 actividades de restauración y bares, entre ellas: 780 restaurantes, 3.000 bares y 70 comedores colectivos.



## CONSUMO ALIMENTARIO EN CANTABRIA

En términos medios, cada cántabro consume anualmente 194 huevos, 52 kilos de carne, 37 kilos de pescado, 90 litros de leche, 33 kilos de quesos y otros derivados lácteos, 40 kilos de pan, 18 litros de aceite, 13 litros de cerveza, 57 kilos de hortalizas frescas, 105 kilos de frutas frescas, 9 kilos de platos preparados, 54 litros de aguas envasadas, 18 litros de vino y 36 litros de bebidas refrescantes y gaseosas.

Cantabria registra un gasto per cápita en alimentación superior a la media nacional. Por importancia, carne, pescado, frutas frescas, derivados lácteos, pan, hortalizas frescas, bollería, pastelería, galletas y cereales y leche engloban las mayores participaciones sobre el gasto total.

En comparación con la media nacional, los consumidores de Cantabria cuentan con un gasto superior en vino, huevos, aceite y pescado; mientras que, por el contrario, gastan menos en zumo y néctar, platos preparados, cervezas y bebidas refrescantes y gaseosas.

En términos de consumo per cápita, las tendencias son bastante parecidas al gasto y, tomando como referencia la media nacional, se consume una mayor cantidad de pescado, aceite, bollería, pastelería, galletas y cereales, frutas y hortalizas transformadas, leche, frutas frescas, pan, carne y derivados lácteos; mientras que, por el contrario, el consumo es menor en bebidas refrescantes y gaseosas, platos preparados y hortalizas frescas.



[ Mercado de la Esperanza. Santander. ]



## DENOMINACIONES DE ORIGEN Y DE CALIDAD DIFERENCIADA

### DENOMINACIONES DE ORIGEN PROTEGIDAS

#### ■ QUESOS

- PICÓN BEJES-TRESVISO \*
- QUESO-NATA DE CANTABRIA \*
- QUESUCOS DE LIÉBANA \*

### INDICACIONES GEOGRÁFICAS PROTEGIDAS

#### ■ CARNES

- CARNE DE CANTABRIA \*

#### ■ GALLETAS, BOLLERÍA Y DULCES

- SOBAO PASIEGO \*

### MARCA “CALIDAD CONTROLADA”

- MIEL
- PATATA
- PIMIENTO DE ISLA
- PUERRO
- TOMATE
- QUESO DE OVEJA CURADO

### VINOS DE LA TIERRA

- LIÉBANA
- COSTA DE CANTABRIA

### AGRICULTURA ECOLÓGICA

- AGRICULTURA ECOLÓGICA DE CANTABRIA



# GALLETAS Y CARAMELOS



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



## SABORES DE CANTABRIA

**A**ntes de que Cantabria fuese una autonomía, cuando todavía era una provincia, pertenecía a Castilla, quizás un poco artificialmente, para poder presumir que una de las regiones formadoras de la actual España tenía salida al mar. Sin embargo, los cántabros siempre se identificaron con la montaña, seguramente porque las producciones más importantes estaban en el interior.

La geografía 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. Se ha modificado el ambiente, el que describía el abate Vairac cuando decía que destacaba “la campiña, toda cubierta de viñas y huertos que forman un paisaje agradable y rinden mucho provecho a los propietarios”, que de esta forma se refiere a su experiencia turística, a finales del siglo XIX. En este territorio, pero sin ir tan lejos, en el siglo XX, 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 tostadillo, 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 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 todavía en las que participan las hortalizas y entra el cordero. Otra especialidad es la olla podrida guriezana, popularizada por Zacarías Puente, que lleva alubias blancas, berza, a ser posible de Ollo-cántaro, puerros, cebollas, patatas, pimientos choriceros, 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 costra, 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 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, apostadas 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 (cocochoas), excelentes en salsa verde o rebozados y fritos, sin olvidar unas buenas tumbas (huevas) en revuelto. Congrio, lubina, raya, palometa, mero, rape, sanmartín, rodaballo, verde, 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 la incidencia que han tenido en la economía cántabra, al ser la base de una prestigiada industria pesquera. Son el bonito y la anchoa. Con el bonito se hace un plato parecido al marmitako 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.

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.

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



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

## 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. 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.

## PARTICIPACIÓN DE LOS PRODUCTOS GANADEROS

Todavía la ganadería sigue siendo una importante fuente de riqueza de esta autonomía. 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 zootécnica.

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, 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 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 bocados con un buen trago de vino. Otra preparación original y muy particular de la chacinería 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.

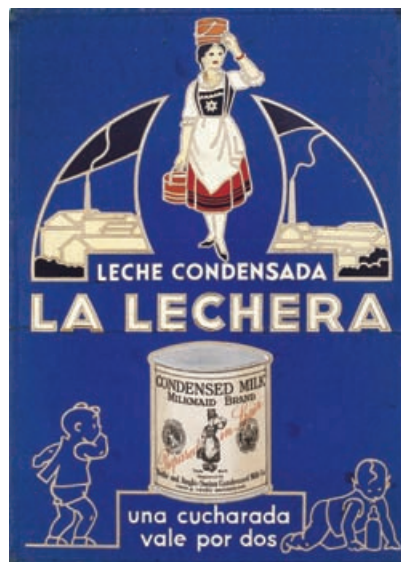
Hay un interesante recetario de caza, al que pertenece el guiso de cabra montuna, con patatas, un buen vino y hierbas aromáticas recién recogidas, o el lomo de jabalí, cocido en leche y acompañado de repollo, o la pierna de corzo, que exige un tratamiento previo con romero y con bayas de enebro. Con 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 becadas 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 Liébana, 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





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



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



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

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 que 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 sitios 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 pantortillas 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 lejano, 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, hasta 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.



[ Los Picos de Europa desde San Vicente de la Barquera. ]



[ El Capricho de Gaudí. Comillas. ]



[ Santillana del Mar. ]



[ Ayuntamiento de Torrelavega. ]



[ Playa del Sardinero. Santander. ]



[ Puente Viesgo. ]



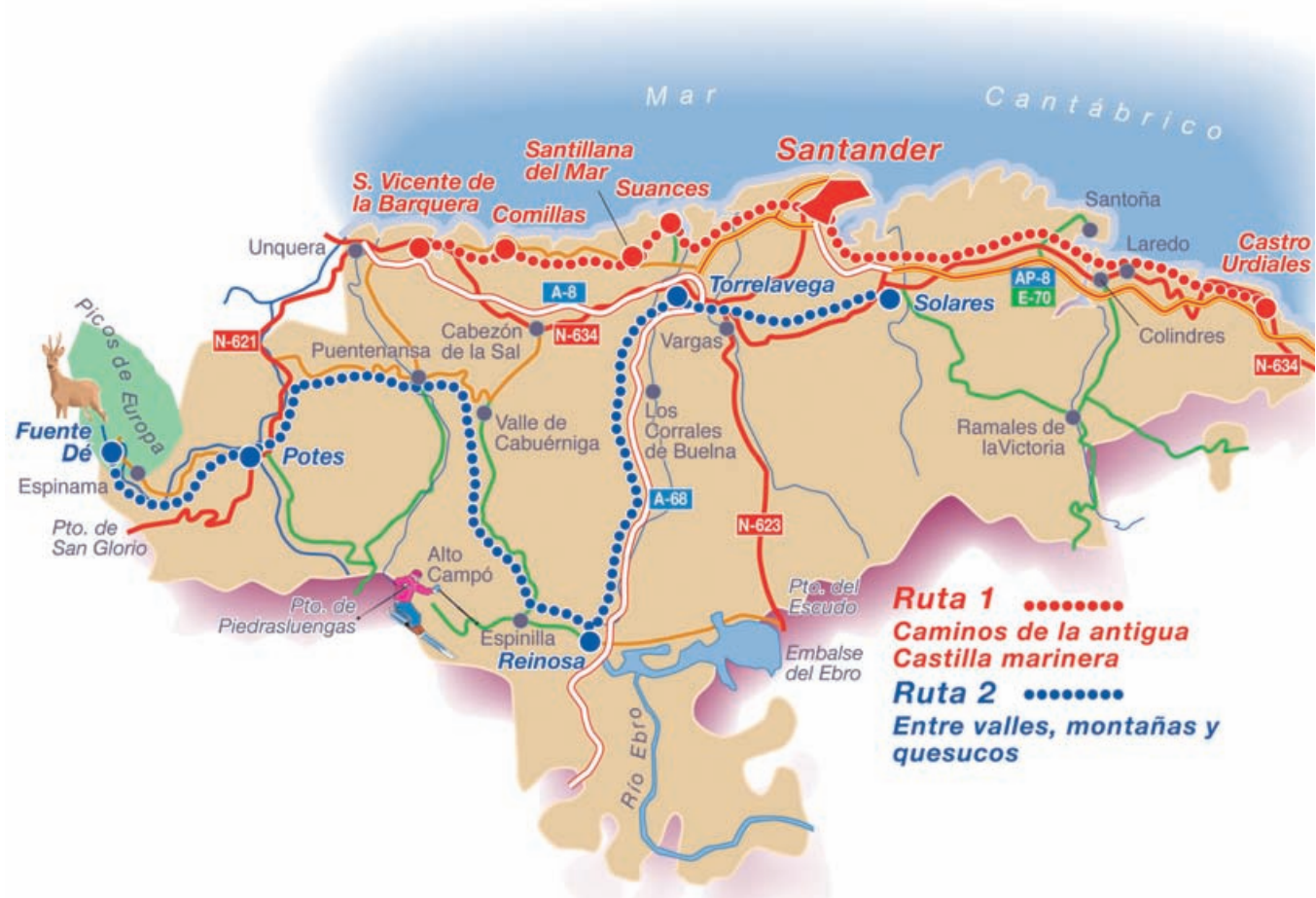
[ Playa de Suances. ]



[ Potes. ]



[ El río Ebro en Reinosa. ]







## RUTAS CON SABOR

### ENTRE EL MAR Y LA MONTAÑA

Cantabria, que durante siglos fue la salida natural al mar del reino de Castilla, es paradigma de privilegiada situación geográfica en la zona central del norte de la península, lo que equivale a conexión con la Meseta y vista permanente al mar, con un buen puñado de ecosistemas que ofrecen los frutos alimentarios del mar, de la montaña campurriana y de la amable suavidad pasiega.

De la mar, bocartes, sardinas, lubinas, merluzas, maganos y cabra-chos, nécoras, almejas, bogavantes, almejas, cigalas y portentosos calamares.

De tierra adentro, la insuperable carne de la autóctona vaca tudanca, caza en variedades de venado, corzo o jabalí, y, como en tantas otras regiones, el cerdo, que es quintaesencia del cocido montañés.

Para resolver el conflicto entre una cocina que a pesar de llamarse, con cierto buen criterio, comúnmente “montañesa” tiene una buena parte de inequívoca vocación marinera, Carlos Pascual inventó la denominación de “cocina santanderina”, de personalidad bien definida, pero que cuenta con innegables influencias de sus vecinos castellanos, vascos y asturianos.

Entre los platos de “ante” cabe destacar la ensalada de pimientos y anchoas o bocartes de tradición cántabra, de los que, no se sabe muy bien por qué, dijo Julián de Zugazagoitia que son más reflejos que sustancia, más plata que sabor; las almejas a la marinera o en salsa verde; las patatas con chir-las o al estilo de Puente Viesgo, y los pimientos rellenos de arroz y carne.

Si de marisco se trata, las opciones son casi infinitas: almejas o amayue-las de Vedreña en crudo; mejillones o majazones; morgueras, navajas o muergos; berberechos o verigüetos; nécoras; quisquillas o camarones, caracolillos de mar, y bogavantes o abacantos.

Cocidos famosos son el montañés o puchera, con judías; el lebaniego, con fundamento de garbanzos, y el cantabrón, con bogavante entero y cortado en rodajas. De la misma familia son las ollas ferroviarias, herencia gastronómica de un pasado que unía las minas de carbón de La Robla, León, con las acerías del País Vasco; los garbanzos con bacalao y acelgas; las alubias rojas estofadas, y el sorropotún, pariente muy cercano del marmitako vasco, a base de bonito, patatas y cebollas. Arroces se preparan con almejas, a la santanderina, con mejillones y chir-las o con salmón.

En el capítulo de pescados, la sardina y la anchoa son las estrellas de mayor fulgor y se hacen de distintas maneras y formas. Las anchoas o bocartes se toman en empanada, al ajillo, a la cazuela, en salsa amarilla o rebozada y aliñada con vinagreta; las sardinas, con tomate, a la cazuela y a la santanderina, que va al horno con pan rallado y perejil. Otros platos singulares y afamados son las rabas, calamares macerados y después fritos, el bacalao a la cántabra, los jibiones encebollados, la marmita de bonito, el mero al horno con setas y tomillo a la pimienta, la lubina al estilo de Santander, el besugo al horno, la merluza rellena de bechamel o al estilo de Laredo, con una salsa verde y acompañada de almejas.

Platos de carne con sello propio son los estofados de falda o morcillo, la ternera montañesa, el solomillo de ternera al queso picón, diversos platos de caza a base de becadas, jabalíes, venados y corzos, el pollo campurriano, el conejo y el cordero a la montañesa, el costillar con castañas, el solomillo al queso de Tresviso, y los callos a la montañesa, ligeros y con mucha salsa, o a la santanderina, con su morro y su pata, morcilla, chorizo y punta de jamón.

En el apartado final de dulcería ocupan lugar de honor las tradicionales quesadas pasiegas, las corbatas de Unquera, el bizcocho de natas, los hojaldres y las polkas de Torrelavega, las rosquillas de Reinosa, los frisuelos, los canapés de Tresviso y los sacristanes de Liérganes.

### “¡ECHA VINO, MONTAÑÉS, QUE LO PAGA LUIS DE VARGAS!”

Fue Fernando III, el Santo, quien, al iniciar la tarea sistemática de la conquista del valle del Guadalquivir, allá por la mitad del siglo XIII, abrió a los cántabros los horizontes del sur de España, al requerir su concurso de experiencia marinera en tan grande empresa. Los cántabros o montañeses conocieron allí y exportaron a todos los rincones de la península el aceite de oliva y en paralelo fueron afianzándose como taberneros y después como gerentes de las tiendas de ultramarinos. Durante siglos, el montañés devino en una institución que se convierte en verso en la pluma de Fernando Villalón, el más tallado de los poetas de la generación del 27, cuando pone esta petición en boca del jefe de la partida de bandoleros que acaban de asaltar y robar la diligencia de Carmona: “¡Echa vino, montañés, que lo paga Luis de Vargas, el que a los pobres socorre y a los ricos avasalla!”.

### LOS MUERGOS CUARESMALES

Aunque ya sólo quedan anecdóticos rastros de la cocina de Cuaresma, prácticamente reducidos a las torrijas y al potaje de garbanzos, espinacas y bacalao, durante siglos y hasta no hace tanto, esa culinaria aportó platos interesantísimos y en todos los libros de recetas el apartado dedicado a la vigilia ostentaba singular protagonismo.

Tradicionalmente en la Cantabria litoral, durante ese periodo litúrgico católico de cuarenta días que comienza el Miércoles de Ceniza y finaliza el Domingo de Ramos, el producto de referencia no era, como sucedía en la mayor parte del territorio español, el bacalao, sino los muergos o navajas,

que se preparaban al vapor, sencillamente con agua y sal; en salsa, con aceite, cebolla, pimienta verde, ajo, sofrito de tomate, caldo de carne, vino blanco, pimentón picante y sal; con patatas, a base de aceite, cebolla blanca, zanahoria, ajo, perejil, pimienta verde, sofrito de tomate, guindilla y sal, y con arroz, hechos con aceite, arroz, ajos, vino blanco, sofrito de tomate, pimienta verde, agua y sal.

De la importancia de este bivalvo en la gastronomía cuaresmal cantabrona da idea la nota que publica *El Correo de Bielva* el 17 de mayo de 1916: “La Acebosa: Guerra de los muergos.- Se la han declarado en la Acebosa, con motivo de Semana Santa; casi todo el pueblo se dedicó a cazar muergos en estos días, haciendo gran acopio de ellos”.

### CAMINOS DE LA ANTIGUA CASTILLA MARINERA

La ruta empieza en San Vicente de la Barquera, hermosa y recoleta villa marinera y jacobea, donde se exaltan los sentidos y el cuerpo se regala con cosas tan ricas como las ostras cultivadas en su ría, la sopa de chirlas con arroz y el más que típico sorropotún, marmita de bonito, cebolla, patatas, pimientos rojos y unas rebanadas de pan sobre todo. Para el final, un dulce que llaman pejina.

Rivalizando en belleza, espera en el siguiente alto del camino “La Villa de los Arzobispos” y de la Universidad Pontificia, Comillas, con sus palacios y casas solariegas de mucho fuste y entre las que destaca un palacete que, dentro del palacio del marqués de Comillas, diseñó el arquitecto Gaudí. A la mesa, ensalada de pimientos y anchoas o bocartes, sopa de pescado con cabracho, calamaritos/rabas fritas o al ajillo y lubina albardada.

La senda sigue hasta Santillana del Mar, nueva y refrescante hermosura de paisaje y noble arquitectura medieval, que cuenta con una colegiata del siglo XIII y es vecina de las cuevas de Altamira, donde se ubica la llamada “Capilla Sixtina del Cuaternario”. Para la pitanza se ofrecen la sopa de lapas, los erizos de mar gratinados, los chipirones rellenos o en su negra tinta, merluza en salsa verde pez espada al horno y bonito encebollado.

De Santillana a Suances, igualmente playera y portuaria, amable y sosegada. A la hora del yantar, almejas al natural, frescas quisquillas y besugo al horno o a la espalda. Si hay suerte, que tampoco hace falta mucha, en Suances suelen celebrarse a cada poco prestigiosas jornadas gastronómicas del marisco, del arroz y del bacalao.

Nuevo alto en la capital de la comunidad, Santander, que, elegante, sobria y asentada en una de las bahías más bellas del planeta, invita al paseo por





su playa del Sardinero y su península de la Magdalena, sede y cobijo del palacio donde cada verano se celebran los cursos de la Universidad Menéndez Pelayo. Cumplidas tales obligaciones, merece la pena empezar el picoteo con unos bocartes al ajillo o una langosta u ollocántaro (bogavante) a la plancha, y seguir con una inigualable lubina al estilo de Santander, que lleva huevo duro, aceite emulsionado con la salsa de cocción y un toque de vinagrillo. A lo postrero, quesucos de nata, arroz con leche, pasiegos y maduros.

Apuesta segura aquí en el restaurante La Bombi, un clásico en pescado y marisco frescos y preparaciones de honesta tradición y rigor, con especial atención a las alcachofas rellenas de centollo y al zancarrón de ternera.

Antes del adiós o el hasta luego, y como aporte al zurrón peregrino, los típicos sobaos.

Y de la capital, al final del camino, que será Castro Urdiales, conjunto histórico con más irrenunciable vocación marinera-pesquera-playera y una oferta al yantar de cocochas o en local barbados; jibiones encebollados; marmita de bonito o de langosta; ajoarriero de bacalao, langosta y gambas, y unos soberbios lomos de merluza en salsa de espárragos. Al postre, una ración de leche frita.

Como alternativa de buen menú de producto y temporada, a un par de kilómetros, en Allendelagua, está el restaurante El Ruso, donde conviven en gastronómica armonía el cabrito guisado y el cabracho al horno.

### RUTA ENTRE VALLES, MONTAÑAS Y QUESUCOS

La ruta comienza en Solares, que es mucho más que agua fina de la que ya disfrutaron los antiguos romanos. Con o sin agua, merece detenerse en serio en un menú de regio cocido montañés; alubias rojas estofadas; la inefable puchera, que da nombre a una de las más afamadas novelas del rancio y misógino José María de Pereda, y una sabrosísima lengua de ternera con verduras. Cocina tradicional y de mercado se puede encontrar y disfrutar en Casa Enrique.

Primer alto tras la salida en Torrelavega, enclavada en el sector inferior de los valles que constituyen los ríos Saja y Besaya, en la encrucijada de los caminos hacia Asturias y la Meseta. Antes de otra cosa es de ley visitar el conjunto monumental de Viérnoles, formado por un abigarrado conjunto de palacios y casonas de los siglos XVII al XIX.

Torrelavega está dispuesta a caballo entre la montaña y la costa, por lo que a la hora del condumio tanto dan sardinas rellenas de pasta a base de magro de cerdo, tomate y vino blanco, arroz con costillas de cerdo, o cogote de merluza al horno. A los postres, y para el camino, las dulces polkas locales. Aquí, un restaurante a considerar es Los Avellanos, ejemplo de convivencia entre lo tradicional y lo morigeradamente innovador.

De Torrelavega a Puente Viesgo, a orillas del Pas y en la entrada del siempre verde valle de Toranzo. De inicio, y tras prudente paseo, una ensalada de queso fresco del Pas con frutas, y unas ineludibles patatas con chirilas al estilo local. A la de después unos pimientos rellenos de arroz y carne, y unos callos a la montañesa.

Siguiente parada en Reinosa, cuna y matriz del río Ebro, y capital de la Comarca del Campoo, zona de producción artesana tradicional de galletas, mermeladas, quesos y legumbres.

Aquí la opción es netamente carnívora y en clave de cocina campurriana: olla ferroviaria, ternera a la montañesa, pollo de corral o “picasueños” asado, y chuletón de Reinosa, a ser posible y “a juerza” de pan de Olea y con valluco, queso artesano puro de oveja. De postre, rosquillas del Ebro o unos bizcochos de fino hojaldre, rellenos y alimonados que atienden por el nombre de pantortillas.

Dejando atrás Reinosa, el viajero llega a Potes, paisaje sobrecogedor en el corazón y capitalidad de la Comarca de Liébana y gastronomía a la altura de sus alturas. Imprescindible visita al monasterio de Santo Toribio y después despacho de unos boronos, a base de sangre de cerdo, harina y tocino; un rotundo cocido lebaniego en sus tres rituales vuelcos; picoteos de chorizo local y generosa ración de queso ahumado de Áliva y/o de Pido. A los postres, y como despegue de una larga sobremesa, rosquillas al orujo de Potes, regadas con el propio exquisito destilado.

Como oferta restauradora de zona, honesta y veraz, el Mesón del Oso, donde además de boronas hacen un rabo de novilla estofado que es cosa de mérito y gozo.

Y de Potes a la meta de esta ruta, Fuente Dé, pueblo ensimismado en el centro de un circo glaciar, con los Picos de Europa vigilando desde su imponente inaudita y al que se puede acceder mediante un teleférico que literalmente vuela sobre los ochocientos cincuenta metros de ascensión. Dejando extender la vista en los encrespados horizontes, se puede y debe dar cuenta de un plato de lengua con verduras, un queso picón de Tresviso y unos frisuelos de Liébana, que conviene maridar con un vino dulce que llaman tostadillo de Liébana.



[ Restaurante los Peñucos. Santander. ]



[ Quesadas artesanas. ]

De la mar, bo-  
cartes, sardinas,  
lubinas, merluzas,  
maganos y cabra-  
chos, nécoras, al-  
mejas, bogavantes,  
almejas, cigalas y  
portentosos cala-  
mares.



[ Castro Urdiales. ]





[ Mercado de la Esperanza. Santander. ]

De tierra adentro, la insuperable carne de la autóctona vaca tudanca, caza en variedades de venado, corzo o jabalí, y, como en tantas otras regiones, el cerdo, que es quintaesencia del cocido montañés.



[ Restaurante El Retiro. San Vicente de la Barquera. ]