

A vueltas con las migas

Texto: María Sibirana

Dicen que el ayuno es práctica muy saludable, no lo ponemos en duda, pero a nosotros nos gusta comer todos los días y, teniendo el privilegio de poder hacerlo, mejor si es de buena cocina, esa cultivada con tiempo y sabiduría, con tradición y productos cercanos, con cariño y economía. Como ocurre también con otros territorios de la península, Aragón es tierra diversa en paisajes y climas, en culturas y mestizajes, lo que tiene su reflejo en una gran riqueza culinaria.

En LA MAGIA DE VIAJAR ya nos hicimos eco de las 33 recetas mágicas y sus correspondientes conjuros, del cocinero Joan Rosell, que pronto iniciará aquí una serie sobre leyendas y recetas. Nos dejamos ahora conducir por manos también sabias como las de Ismael Ferrer Pérez, profesor de Cocina y Pastelería que, en *El arte de la cocina aragonesa* (2023), ha editado el recetario tradicional recopilado en la década de 1970 por Darío Vidal Llisterri; adictos al buen comer como el abogado y escritor Luis Iribarren Betés, autor del *Recetario aragonés, comarca a comarca* (2023); periodistas y cocineros inquietos y preocupados por lo cercano, como Marian Rebolledo y el chef Cristian Yáñez, autores de *La cocina del nuevo Aragón. Soberanía alimentaria y fusión* (2019). Y lo hacemos con un plato tradicional y muy ibérico, las benditas migas, alimento tan socorrido en tiempos, como succulento siempre, que ayudaremos a digerir con un buen postre de sabroso melocotón.

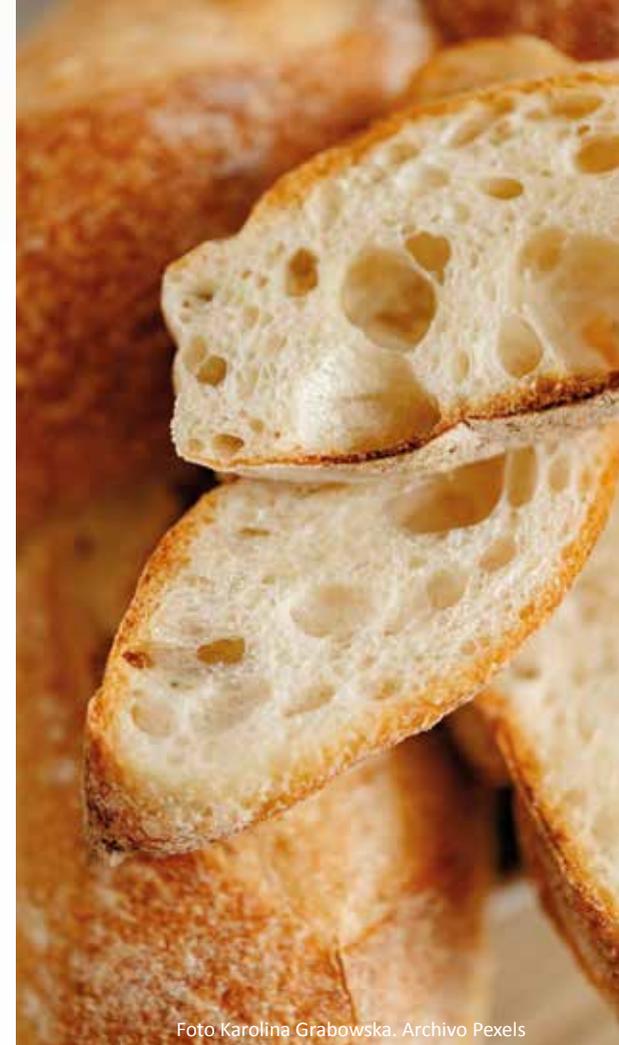
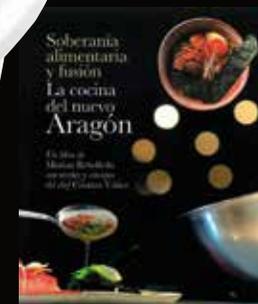


Foto Karolina Grabowska. Archivo Pexels



Foto Archivo Prames



La cocina del nuevo Aragón. Soberanía alimentaria y fusión
Marian Rebolledo, textos;
Cristian Yáñez, recetas
Editorial Prames, año 2021
93 págs.



33 recetas mágicas
Joan Rosell, textos; Marta
Fontana, ilustraciones
Editorial Prames, año 2022
221 págs.



Recetario aragonés: comarca a comarca
Luis Iribarren Betés
Editorial Prames, año 2023
220 págs.



El arte de la cocina aragonesa
Darío Vidal Llisterri, recetario;
Ismael Ferrer Pérez, editor
Editorial Prames, año 2023
191 págs.

LUIS IRIBARREN, *RECETARIO ARAGONÉS, COMARCA A COMARCA*

Migas a la pastora, Cinco Villas

Existen casi tantas recetas de migas como pueblos e incluso pastores hay en Aragón. Las aparentemente simples son las más extendidas, pero encierran la complejidad del matiz, de la mano fuerte del cocinero, revelan la importancia de la calidad del sebo, relacionada con la alimentación de ternasco, del pan y del agua de que se disponga. Es por ello que a las migas es obligado dedicar, como plato nacional modo jota o guiñote, una ficha aragonesa conjunta y así lo hemos hecho. Como igualmente se hará con la caldereta o calderetas, sus diferencias si existen con el rancho, y sus peculiaridades por comarcas.

En los restaurantes de la comarca cincovillesa las migas se presentan también al modo zaragozano, con adición de huevos, longaniza, chorizo, con base encebollada e incluso uvas, lo que complica hasta hacer irreconocible este simple y necesario para la supervivencia, manjar de pastores.



Foto Archivo Prames

Pero la trashumancia de animales y pastores por las cañadas reales ansotana y roncalesa dejaron en la comarca una factura en la elaboración de las migas semejante a la que podamos degustar en las bordas de verano de los puertos del Pirineo Occidental, así como un gusto por el queso fuerte de oveja curado.

La base es simple pero hay que disponer de los utensilios. Calentado aceite en una sartén de las de hierro, se disuelven hasta su mitad pedazos de sebo de cordero y se retiran para añadirlos al final. En mi opinión, es particularmente delicado el de la riñonada.

Se cortan patatas mínimas, si se tuvieran, y se sofríen añadiéndoles ajo que, con su humedad, no se quemará y, bajando fuego o retirando la sartén del fuego vivo del fogaril, se añade cebolla, todo lo finamente picada que se pueda. Todo ello a la intemperie, como cortar el pan duro se hacía a navaja por los abuelos.

Pochado el sofrito, se añaden las migas cortadas que han descansado en trapo tras echárseles gotas de agua, y se van estofando removiéndolas más o menos según su humedad. Es conveniente retirar los sopones, los cortes de pan duro demasiado recios. Unas vueltas con rasera para que coja el pan los sabores y se impregne de la grasa y listo.

Es un plato a digerir haciendo kilómetros y que no admite, al menos en Aragón, sino vino de garnacha como acompañamiento. Que se puedan trasegar con otros no implica que se pierda el regusto a trago de melocotón con vino de nuestro varietal principal de uva.

Respecto de añadirles otros sacramentos, no soy partidario. Únicamente con la excepción de las setas de primavera denominadas usones o perrechicos, que permitirían no aportar humedad alguna a las migas en el trapo y que refinan el sabor del conjunto con su gusto de notas dulces avellanadas y sabores a bosque pero también a harina cruda, que las hace perfectas para combinar y texturizar las migas. Las únicas setas que no van en dirección contraria y que absorben perfectamente el sabor a sebo de riñonada de ternasco, matizándolo, que es el objetivo a conseguirse. Los usones, emblemáticos, van perfectamente con todo. Admiten desde su ingesta cruda en ensalada, fritos y salteados con jamón y con huevos de corral como acompañamiento. Excepto a la brasa, precisamente por su delicadeza y perfume primaverales.

No se va a aportar la receta de las migas, pues en todo Aragón son conocidas. Únicamente decir que, para el que quede con hambre, unas costillas en sarmiento, una botella de tinto joven o con crianza de Uncastillo, o de Ejea de vendimia nocturna —el de Luna tampoco es manco— y un trocico de queso de pastor de Biota de postre, representaría una comida de príncipe aragonés, de los nacidos en Sos. Las migas nunca se deben pasar por agua o el estómago adquiere volumen de odre. Para bajarlas, guiñote o paseo, un café con chupito de aguardiente, y una jota. Si estamos en el Bolaso, es obligatoria la de que cuando vienen del campo...



EL ARTE DE LA COCINA ARAGONESA

En *El arte de la cocina aragonesa*, el histórico recetario recopilado por Darío Vidal y editado por Ismael Ferrer, encontramos distintas recetas de migas entre las que hemos seleccionado una de Huesca y otra de Teruel, para completar con la precedente el mapa provincial aragonés.

Migas en *El arte de la cocina aragonesa*



Migas con patata

RECETA DE MARIANO ROCHE. AYERBE (HUESCA)

Como este es un plato de romería en la Sotonera, vamos a darlo, tal como lo recogimos, para un número de comensales infrecuente.

Para veinte comensales hay que preparar cuatro kilos de pan seco, un cuarto de kilo de sebo de cordero, un kilo de patatas, un cuarto de litro de aceite, un pimiento verde, un tomate y una cebolla.

En el momento en que el sebo se ha deshecho, se echa en la sartén el kilo de patatas cortadas a cuadros muy pequeños y, enseguida, la cebolla picada muy menuda, que se retira en cuanto está frita. Los cuatro kilos de pan cortado, que no habían sido puestos a remojo, se humedecen con medio litro de clarete, y se van echando a la sartén después de haber dejado que se enfríe el aceite. Se espolvorea el pan con sal y se acerca la sartén al fuego para que las migas se hagan muy lentamente, sin dejar de darles vueltas hasta que queden sueltas.

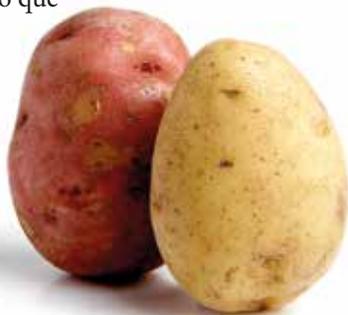


Foto Archivo Prames



Foto Geraud Pfeiffer. Archivo Pixels

Migas canas

RECETA DE VISITACIÓN MARTÍNEZ.
ORIHUELA DEL TREMEDAL (TERUEL)

Las migas canas o migas con leche son una variante poco extendida que sigue preparando Visitación Martínez, del Restaurante La Sierra, de Orihuela del Tremedal.

El pan hecho sopas finas se espolvorea con agua caliente bastante salada para humedecerlo, solo un par de horas antes de cocinarlo.

En buen aceite de oliva se fríen unos ajos enteros y luego se pone en la sartén el pan humedecido, que se va picando continuamente con la rasera, sin dejar de dar vueltas para evitar que se peque, hasta que, ya cocido pero no frito, adquiere la apariencia de granos de arroz sueltos.

Cuando las migas, ya hechas, se van a retirar del fuego, se vierte sobre ellas leche hirviendo e inmediatamente se sirven.



Foto Kim Gorga. Unsplash

Sigue leyendo el artículo en tu revista...