

SABER POPULAR

REVISTA EXTREMEÑA DE FOLKLORE

Número 23. Año 2006



Migas y gachas: alimento popular extremeño.

Alejandro García Galán

Cronista Oficial de Peñalsordo y presidente de la Asociación Cultural Beturia

A modo de introducción

Desde muchos siglos atrás hasta años recientes en algunas regiones de la Península Ibérica y de modo particular en Extremadura, las migas y en menor medida las gachas han sido dos alimentos muy populares entre los habitantes de nuestros cortijos, aldeas y pueblos agrícolas y ganaderos. Las migas fue un sustento básico y cotidiano entre una mayoría de labriegos y pastores –también cabreros, vaqueros y porqueros–, que se engullían cuando aún no había llegado el alba, a fin de reponer fuerzas ante la dura jornada de trabajo que se aproximaba en el campo; los agricultores, tras la yunta en el corte amarrados a la mancera del arado o la empuñadura de la charrúa o la vertedera, durante las épocas de sementera, alza o bina; los guardianes de los animales, para seguir el deambular caprichoso del ganado. Fueron por tanto las migas un alimento sólido de almuerzos copiosos y jugosos, siempre que los “bolsillos” lo permitiesen; en caso contrario debía aligerarse su “acompañamiento”. Las gachas sería una comida más intermitente en el tiempo, e incluso más propia del mediodía¹ o de cenas.

Migas y gachas tienen en común que ambas llevan como materia prima fundamental harina de trigo; si bien en épocas de escasez, esta materia podía ser sustituida por harina de cebada o centeno (hoy tan valorada esta última y en tiempos pasados tan poco estimada).

¹ En algunos pueblos como el mío, Peñalsordo, se le dio en el pasado el nombre de almuerzo al desayuno sólido, y de merienda a lo que habitualmente se conoce como comida del mediodía. Así: almuerzo, merienda y cena. Con el tiempo aparecería el término merendilla, comida frugal que se le daba a los muchachos por la tarde, y que hoy se conoce en general como merienda. El desayuno era más bien la ingestión líquida de café o chocolate, acompañados de regordos o galletas, guñelos (buñuelos) y rosquillas. El desayuno era más propio de “artistas” que de campesinos

A su vez, las gachas en algunos lugares, como en La Mancha, se cocinaban con harina de almorta. El resto de materias utilizadas en ambos casos “para acompañar”, salvando el aceite, sal y agua, tan propios en toda comida, se prestaba a una gama amplia y variada en el empleo de las mismas. Durante siglos, mientras nuestro país y nuestra región tuvieron una existencia rural –y esto ha durado hasta época reciente–, los dos alimentos, especialmente las migas, han contribuido a erradicar las hambres de la mañana en el mundo rural extremeño, el que mejor conozco, pero de igual modo en otras regiones.

Como hemos apuntado, las migas fue el alimento matinal campesino al menos desde que se comenzaba a arar a mediados de septiembre con la sementera, hasta la terminación de la bina en abril. Repetimos, las migas era la comida habitual entre personas del campo; no necesariamente lo fue entre artesanos o “artistas”, como eran conocidos éstos en nuestros pueblos. Se les daba el nombre de “artistas” a quienes desempeñaban su quehacer laboral en el propio pueblo: herreros, carpinteros, barberos, herradores, albañiles, comerciantes..., amén de los profesionales de carrera: sacerdotes, médicos, farmacéuticos, veterinarios, maestros... Las familias de los campesinos con sus mujeres e hijos participaban en el mismo almuerzo que el cabeza de familia; las otras familias “urbanas” también intervenían de sus propias costumbres: desayuno de café con leche y regordos, alimento de menos calorías. A mediodía los hombres del campo solían comer en el tajo haciéndolo “al seco” (pan con productos generalmente derivados del cerdo: morcilla, chorizo, torreznos, panceta, bofe, asadura, a veces jamón y a veces también algún trozo de tortilla (patatas, espárragos, espinacas)..., acompañando estas viandas alguna fruta del tiempo –cuando había–, mientras que los “artistas” solían comer “de cuchara” (habichuelas, lentejas, arroz, guisos, gazpachos, ajoblanco...). Para la cena se reservaba entre los agricultores el puchero, como era conocido el cocido de garbanzos, que durante todo el día debía hervir en un recipiente de barro (puchero) en la cocina junto al fuego de leña –generalmente de encina– o en un anafe (o anafe) alimentado con carbón vegetal, al tiempo que alguien de la familia, habitualmente la esposa, se ocupaba de que tuviese agua siempre, añadiendo de vez en cuando.

Con la llegada del mes de mayo y con él las consabidas calores propias del final de primavera y durante todo el verano, nuestros campesinos variaban en cierta medida su forma alimenticia. Ahora serán frecuentes los ajoblanco, gazpachos, mojes..., en época de siega y eras. Estos típicos platos vendrán acompañados de tocino, morcilla, chorizo, lomo..., que han de dar calorías, energía y consistencia a unos cuerpos desgastados por un trabajo duro y agotador. Una vez señaladas las comidas propias de nuestros lugareños, pasamos a desarrollar brevemente la elaboración gastronómica de las dos comidas con que encabezamos este artículo divulgativo: migas y gachas.

Migas

Muchos defienden que este tipo de alimento llegó a Extremadura con los pastores de la trashumancia. En zonas del sur de Castilla-La Mancha y en otras de Andalucía también se ha producido asimismo este fenómeno que llega hasta nuestros días, por lo que tanto castellanomanchegos como andaluces participan desde tiempos antiguos de esta costumbre culinaria. También en zonas de Aragón y de Navarra tienen este alimento como propio. Por lo que respecta al sur del Tajo, bien podríamos creer en la llegada de las migas junto a los serranos²: ganaderos y pastores de las montañas interiores del país hasta las tierras más cálidas de nuestros campos con la venida del otoño. En un pasado ya algo alejado las ovejas –hoy se transportan en trenes o camiones– con sus guardianes hacían el camino a ‘través de cañadas y cordeles desde las montañas de León, Segovia, Soria, La Rioja o Cuenca hasta las planicies de la Meseta Sur en busca de pastos invernales. Transcurrían varios días y noches desde su partida hasta la llegada a los campos de destino. Obviamente tanto personas como animales tenían que alimentarse. Los ganados podían hacerlo con los pastos que encontraban en las márgenes de cañadas y cordeles; los pastores llevaban sobre sus acémilas alimentos que les fuesen duraderos en el tiempo del trayecto. Es por ello natural que portasen consigo alimentos no perecederos: pan, sal, aceite, vino, ajos, pimientos secos, chorizo, morcilla, panceta, tocino, bacalao curado..., todos ingredientes naturales con los que se condimentan las migas. Sartenes y paletas de hierro y utensilios de barro también son de fácil manejo y transporte. Con el tiempo, los naturales de La Serena, Los Montes, Las Vegas del Guadiana, El Valle de Alcudia, Los Pedroches..., y otras muchas comarcas próximas aprenderían a cocinar este plato “de pobres” y hacerlo suyo. Y ya en nuestros cortijos y pueblos podrían añadir a este condumio alimentos propios del país, como uvas, granadas, aceitunas..., agregando leche de las ovejas. Todos estos componentes nos pueden llevar aún en nuestros días a la degustación de unas bien elaboradas y sabrosas migas hoy muy prestigiadas, tanto en lugares de origen como en distintas ciudades del país.

Recreación de unas buenas migas

Hemos dicho antes que la materia básica y sustancial de este plato es el pan, pan asentado o incluso aún mejor, duro. Así, la noche anterior se pica el pan en trocitos pequeños y se deposita sobre una fuente de madera, barro, porcelana, vidrio..., se riega ligeramente el pan con una poca de agua por encima y se cubre con un simple trapo de tela o servilleta de cocina, y así se deja reposar toda la noche.

² El apellido Serrano, posiblemente procedente de sierra, está muy bien representado en pueblos donde la trashumancia ha sido relevante a través de la historia, tal es el caso de Peñalsordo, donde este apellido es el más extendido de todos. Es probable que ambos fenómenos tengan una relación directa.

Aparcamos las migas del trashumante para centrarnos en las del labrador o pastor, *"las migas del gañán/ a la primera vuelta están,/ y las migas del pastor,/ entre más vueltas, mejor"*; o bien esta otra variedad del primer pareado: *"las miguitas del gañán / poquitas y bien untás"*. Al día siguiente, por lo general el padre, a veces la propia madre, se dispone a hacer las migas. En primer lugar se enciende el fuego de leña, lumbre o candela como también se le conoce; sobre el fuego se colocan unas trébedes y sobre éstas se coloca una sartén de hierro donde se depositará aceite en la base de la misma, y se pone a calentar. (En algunos sitios, caso de Don Benito por ejemplo, se agrega pimentón, dando un colorido y sabor especial a las migas). Después se añade bastantes ajos y se echan asimismo pimientos secos (chorruscones) o tiernos, si hay, para freírse. Fritos los pimientos, éstos se apartan y a continuación se depositan sobre la base de la sartén para su fritura aquellos productos con los que queramos acompañar las migas: torreznos, panceta, chorizo, bofe, asadura, sardinas, bacalao... Todo ello se fríe y se saca de la sartén echándolo en un recipiente, en general una torreznera, para que escurra la pringue que impregna las piezas fritas. A continuación se echa sal y una poca de agua sobre la pringue que queda en la base removiéndose, después se agregan las migas rociándolas de más agua sobre la paleta que las aplasta ligeramente y pronto se empiezan a remover con dicho utensilio o en su defecto con una espumadera; a continuación se expande por encima de las migas, también con la paleta, parte de la pringue que se obtuvo al freír los pimientos y la chicha, que ha escurrido hasta el fondo de la torreznera, y se sigue removiendo sin cesar con la paleta. Si se desean unas migas sueltas se habrá echado escasa agua y poca pringue; si por el contrario, gustan unas migas apelmazadas, más compactas, se le añadirá algo más de agua o de pringue. Es importante que las migas, hasta su definitiva cocción –que se observará por el color dorado del pan– se estén removiendo continuamente. Una vez que el cabeza de familia –a veces también las preparaban los abuelos– ha terminado su cometido, visto ese dorado del pan, se aparta la sartén, y seguidamente cada uno de los comensales cogerá una cuchara y se apresurarán todos a comer de la misma sartén, pues así se mantendrá mejor el calor.

Los comensales acompañarán las migas con los productos que se han frito anteriormente: pimientos chorruscones –si son secos– o frescos, ajos, sardinas, bacalao, chorizo, costillas, torreznos (son muy apreciados los torreznillos), vísceras del cerdo, y a veces, especialmente por Semana Santa, tortilla de patatas, espinacas o espárragos..., y también con alimentos que no se han tenido antes que freír, como arenques, uvas, melón, granadas, aceitunas, naranjas, o cualquier otro alimento natural que haya en la casa. Al final, cuando quedan pocas migas sobre la sartén, se puede añadir leche, que mezclada con las migas, se comen ricamente. En otros casos se le puede añadir en vez de leche, café e incluso en algunos sitios le añaden chocolate. Todo ello está en función de lo que cada familia tenga en sus respectivas casas.

Con la ingesta de migas muy de madrugada, los campesinos, labradores, pastores, cabreros, porqueros y vaqueros, podrán abandonar sus cortijos, aldeas y pueblos con suficiente energía y vitalidad para hacer frente a un trabajo cotidiano tan duro como agotador.

Gachas

Las gachas, como dijimos antes, han sido en el pasado muy frecuentes en La Mancha, de forma más esporádica se ha cocinado en Extremadura, siendo un plato en ambas regiones preparado principalmente para cenas. No obstante, quiero hablar de este condumio por haber sido objeto de un rito tradicional que se dio en mi pueblo, Peñalsordo, en el pasado, y que, como tantas costumbres que hemos vivido personas de mi generación, años cincuenta del pasado siglo, y otras más jóvenes, hoy están en franca retirada. Como testimonio personal de mi infancia y juventud pretendo dejar aquí constancia de las gachas, para conocimiento de posibles futuros interesados en gastronomía y costumbrismo, pues lo que no queda escrito “no existe”. Algunos lectores tal vez consideren que exagero, especialmente los nacidos en épocas de opulencia, pero otros más mayores podrán ratificar que sí era ésta la realidad para aquellos que tenían extremas carencias; eran los menos favorecidos de los pueblos, los pobres de solemnidad, y además éstos eran muchos...

En cuanto a la forma de condimentar las gachas, resulta sencillo. En una sartén se echa la materia prima: aceite, agua, sal, azúcar, aguardiente o anís, y harina de trigo. (En La Mancha, dijimos, es frecuente cocinarlas con harina de almorta; en Extremadura se hacen con harina blanca de trigo). Se enciende el fuego de leña y sobre él, unas trébedes. Encima de éstas se coloca la sartén con los ingredientes apuntados y se comienza a remover continuamente con una paleta de hierro con objeto de que no aparezcan grumos. Antes se han frito trocitos de pan más bien duro que se conocen con el nombre de tostones. Cuando las gachas están sueltas y por tanto hechas, se le añaden los tostones. Se remueve de nuevo con la paleta o espumadera. Y ya, ¡a comer!

En mi pueblo las gachas también era un alimento de cenas. Las migas, dijimos, eran “comida de pobres”, las gachas se consideraban como comida de los “más pobres de entre los pobres”, ya que para muchos con harta frecuencia sólo se podían hacer con harina, un poco de aceite, agua y sal; el azúcar, aguardiente o anís eran auténticas gollerías que no se podían permitir por aquellos años los indigentes.

Rito y costumbre de "Las Gachas" en la fiesta de Todos los Santos

De cuanto venimos diciendo, probablemente aquello que hace referencia a "Las Gachas" el día de Todos los Santos en Peñalsordo, sea lo más interesante y original por cuanto tiene de costumbre popular y perderse en el pasado. El día de Todos los Santos, desde hora temprana, los habitantes de este pueblo se dividían en dos grupos según lo que fuesen a hacer ese primero de noviembre. Por un lado, adultos y niños aprovecharán el día para visitar las tumbas de sus fieles difuntos en el cementerio municipal; adecentar las urnas, llevarles flores y ofrecer algunas oraciones por el descanso de sus almas. El segundo grupo estaba compuesto por jóvenes del pueblo de ambos sexos. El día se convertirá en una fiesta popular para estos mozos y mozas, como eran los nombres empleados en el pueblo en un pasado ya algo lejano.

Muy de mañana la pandilla de mocitas solteras se reúne en alguna casa deshabitada perteneciente a alguna de estas muchachas casaderas. Antes, entre todas han comprado las vituallas propias de las gachas y se encierran con la aldabilla echada dentro de la casa. Las mozas se aprestarán por un día a ser cocineras; era normal que las comidas de sus casas corrieran a cargo de la madre, mientras que las muchachas ocupaban su tiempo en los bordados propios de su futuro ajuar. En este día sí desarrollaban sus dotes culinarias. Mientras las mozas planeaban cuanto era necesario para que saliesen unas buenas gachas, los mozos de la misma pandilla se afanaban por "el asalto" a la casa habitada por un día. Se intentaba, bien por la puerta principal que daba a la calle, bien por la puerta del corral si había, y si no saltándose las tapias. Las muchachas sin duda muy celosas de su intimidad, se oponían a la intromisión de los jóvenes en la vivienda cerrando todos los huecos posibles "a cal y canto". Entre tanto la comida, es decir las gachas, seguía su curso natural en el fuego. Cuando las gachas estaban prestas para su condumio, siempre había alguna moza "despistada" que "olvidaba" echar la aldabilla de la puerta de la casa. Entonces los mozos rondones aprovechaban ese "descuido" para introducirse en la vivienda. Y ahora sí, una vez dentro, las mozas no tenían otro remedio que aceptar la realidad del momento y compartir con los mozos las sabrosas gachas. Deglutidas éstas, unos y otras partirían hacia el Salón de baile del pueblo para continuar festejando la efeméride. Aquí se van encontrando con mozos y mozas de otras pandillas que han hecho lo mismo. Todos ya mezclados se divertirán con la música y el baile "agarrao". Toda la parafernalia utilizada por estos muchachos y muchachas casamenteros desaparecía cuando tenían ya pareja fija. En nuestros días parece que esta costumbre tan antigua como original se ha extinguido. Permanece no obstante la fiesta en sí; pero ahora se han sumado también padres, hijos y otros familiares para celebrar "Las Gachas"; y por ende, las aldabillas ya no son necesarias.