

Gastronomía candeledana

“Candeleda tiene de todo, es como el Arca de Noé de los tres reinos de la naturaleza, a saber: el animal, el vegetal y el mineral...; se cría el tabaco y el maíz, el pimiento para hacer el pimentón y la judía "carilla" sabrosa como pocas: A la vista de las nieves perpetuas, florece el limonero, el naranjo y el almendro. Candeleda muestra fresnedas y robledales, higueras y piornales, castaños, pinares y olivares... Camilo José Cela – “Judíos, moros y cristianos”.



Una gran variedad y calidad de productos autóctonos sirven de base a unos platos típicos elaborados de forma tradicional y sencilla, que son un atractivo más para el visitante. El clima favorece una rica huerta que produce una infinidad de frutas, verduras y legumbres de gran calidad. Destacar el **pimiento**, popularmente llamado “cornicabra”, del que se consigue de forma artesanal el famoso **Pimentón de Candeleda**, el cual se distingue por unas características especiales que dan a los platos con él condimentados un gusto, un aroma y un aspecto especial e inconfundible, los **higos** y las **cerzas de El Raso**.



El pimiento utilizado en Candeleda para consumo en fresco y para la elaboración de su famoso pimentón pertenece a los géneros “Capsicum” y “Longum”. Cultivado en varias zonas del término municipal a diferentes alturas, es regado con el agua proveniente de la **Sierra de Gredos**. La elaboración del pimentón candeledano es totalmente artesanal y durante el periodo de transformación del pimiento en pimentón pasa por varias fases. (Para más información consultar el documento **“Candeleda El Reino del Sequero”** en la sección Desarrollo Local).

En Candeleda se pueden degustar platos de la cocina tradicional local nacidos de la rica cultura de trabajo atesorada durante siglos y de la variedad de cultivos implantados a lo largo de los mismos en ecosistemas y suelos cultivables tan diversos como los que forman parte de su término municipal y que se distribuyen desde el río Tietar hasta las faldas de la Sierra de Gredos. Como muestra de dicha variedad podemos citar las **patatas estilo sierra**, más conocidas en Candeleda como **patatas revolconas**, (patatas hechas puré, aliñadas con un sofrito de ajo y pimentón y que se comen con torreznos, bien como tropezones o como acompañamiento). Tradicional es también el **ajo cano** (sopas de leche aderezadas con ajo), las **sopas de tomate** (sopas de pan, con tomate, pimiento, cebolla y ajo, aderezadas con aceite proveniente de los ancestrales olivares



candeledanos), las **carillas** (judía de fino sabor, elogiada por Camilo José Cela en “Judíos moros y cristianos”), las **patatas con caldo**, la **morcilla de calabaza**, la **morcilla de verano**, las **sopas de cachuela** (tradicionales en las matanzas que se celebran en la época invernal), las **patatas y sopas** (guiso a base de patata, ajo, cebolla y pimientos, al que se le agregan sopas de pan y se adereza con pimentón candeledano), y otros platos elaborados con productos autóctonos de gran calidad: el gazpacho, el pisto, etc. Como complemento, dichos platos pueden acompañarse de **aceitunas** de los centenarios olivos locales, aliñadas al modo tradicional, y de **vino de pitarra** elaborado de la misma forma.

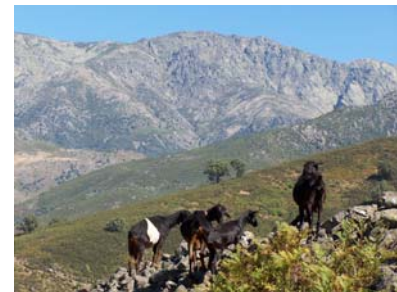


Con pan, chorizo, pimientos fritos, antima y pimentón se hacen las **migas candeledanas**, exquisito manjar de estas tierras y que se distinguen de otras en que las candeledanas se guisan con pimentón y, por regla general las otras no. Otros platos menos calóricos toman protagonismo en la época estival como el **rin-ran**, que es una

ensalada a base de tomate, pepino y cebolla, productos cultivados en los huertos candeledanos al modo tradicional y regados con el agua que proveniente de la Sierra de Gredos baja por las gargantas y arroyos existentes en el extenso termino municipal o aflora de sus numerosas fuentes y manantiales.



Goza el término de Candeleda de unos ricos y abundantes pastos, que al igual que lo que ocurre con los suelos agrícolas, escalan desde la planicie del Tietar hasta las laderas del Almanzor, con lo que ello supone en cuanto a la variedad de tipos de hierba y de especies florales silvestres que forman parte de los mismos y que contribuyen a dotar a la carne del ganado que paze en los diferentes pastos (caprino, bovino y vacuno) de una jugosidad, de una pigmentación y de un sabor peculiar y rico en matices. Sobresalen por su valor gastronómico el **cabrito** al horno o frito, el **cochinillo** cocinado de la misma manera que el cabrito, y la **ternera**.



La estrella de la cocina candeledana es el **cabrito autóctono** alimentado con leche materna y sacrificado con 20 a 25 días y con un peso que oscila entre los 5 y 7 kg. Su carne es tierna y de color blanco nacarado, sin apenas grasa y muy jugosa. Las características de dicha carne viene dada por la **calidad y el tipo de los pastos** utilizados por las cabras de la cabaña local para su alimentación y porque la explotación de la misma se hace en la mayoría de los casos de forma extensiva

con lo que ello conlleva de beneficioso para la carne y la leche producida. En Candeleda se puede degustar en la práctica totalidad de los restaurantes y puede ser comprado en fresco en todas las carnicerías.

Al igual que el cabrito merece una mención especial el **queso de cabra** elaborado con la leche de las cabras que pastan extensivamente en el término municipal, desde el Tietar hasta la Sierra de Gredos, y que puede degustarse fresco o curado y solo o aliñado con el pimentón producido en los exclusivos “**Sequeros de Pimiento de Candeleda**”, elementos patrimoniales únicos en el mundo. El queso de cabra de Candeleda se elabora con leche entera o pasteurizada a la que se agrega el cuajo producido por la propia cabra. Se obtiene así una cuajada compacta a una temperatura aproximada de 32ª C. Una vez moldeado se prensa para eliminar el agua y se termina con el salado y escurrido del producto obtenido. Este tipo de queso se puede consumir fresco, curado o recubierto de pimentón, siendo los sabores, los aromas y las sensaciones experimentadas por aquel que tiene el placer de paladearlo completamente diferentes.



En relación con los platos tradicionales candeledanos hay que citar también el **magro con pimientos** (carne de cerdo con pimientos cornicabra que le dan un sabor y un aroma único e inconfundible) y el **tasajo** (carne de cabra desecada y aderezada con pimentón).

La base para la elaboración del magro con pimientos es la carne fresca de cerdo. Antiguamente los cerdos eran cuidados y alimentados por los candeledanos/as con el fin de proceder a la matanza del mismo una vez hacían su presencia los fríos del invierno, pues las bajas temperaturas y las heladas son imprescindibles para la curación de los productos derivados del cerdo que, bien solos, o bien formando parte de guisos como, por ejemplo, el cocido de garbanzos cultivados en el propio territorio a los que se le añadían chorizo, morcilla, tocino, etc., **eran utilizados durante el año como base de la alimentación de la familia**, Algo semejante ocurría cuando se cocinaban platos de cuchara a base de judías, carillas o lentejas.

También goza de prestigio por su calidad el **cordero lechal de Candeleda** de raza Castellana o Churra nacido de ovejas que pastan extensivamente en el término municipal en las zonas de menor altura del mismo, sobre todo en El Llano y en los alrededores del Tietar. Alimentado con leche materna es sacrificado antes de los 30 días de haber nacido, con un peso no superior a los 12 kilos. Su carne se caracteriza por ser muy tierna, de gran jugosidad y textura muy suave. Se puede encontrar en fresco en algunas carnicerías de la Candeleda que comercializan los corderos que ellos mismos producen y se puede degustar en la mayoría de los restaurantes de la localidad, asado, en caldereta o frito.



Aparte de la **materia prima de primera calidad del cabrito y del cordero producido en la zona**, son de vital importancia las cualidades de los productos utilizados para su aderezo y cocinado. En Candeleda, y al igual que sucede con el Pimentón, se produce un **Aceite de Oliva** de gran calidad, fruto de los olivos cultivados familiarmente desde hace siglos. El proceso de

obtención del aceite es artesanal y mediante el mismo se obtiene un aceite de oliva con un grado de acidez variable, que va a depender mucho del origen del fruto, y que puede oscilar entre 0,2 y 4 grados -, pues no hay que olvidar que en Candeleda se pueden encontrar olivos en fincas situadas a distintas alturas y con formas de cultivo diferenciadas (en bancales, en llano, en ladera...) y por tanto con diferencias en cuanto a la humedad, a las horas de insolación, etc., lo que da como resultado la producción de aceitunas con características desiguales-. Es un tipo de aceite que conserva inalterable todas las propiedades químicas, biológicas y organolépticas de la aceituna y que ofrece una gama de aromas y sabores característicos y diferentes a las *carnes*, *las salsas*, *los guisos*, y *las ensaladas*.

En repostería destacar las *roskas de San Blas*, las *magdalenas*, los *mantecados*, las *perrunillas*, las *flores*, los *tirabuzones* y los *churros de boda*, productos que elaborados de forma tradicional, tanto por las panaderías locales como por los propios vecinos, gozan de gran prestigio.



Durante los meses de otoño e invierno también se pueden comprar y degustar *setas* y *hongos* de todo tipo recolectados en el propio término municipal, entre los que se pueden destacar los *niscalos* recogidos en los vastos pinares locales.



También se pueden adquirir otras variedades frutícolas de temporada que generalmente son comercializadas de forma directa por los propios productores, como las *castañas* (imprescindibles para "*la moragá*", celebración lúdica que se lleva a cabo el día 1 de noviembre, festividad de Todos los Santos), las *granadas*, y un sinfín de variedades más.

Autor: Arcadio Blázquez Sánchez

Base documental: Fondos del Excmo. Ayuntamiento de Candeleda y material propio del autor.