

Sapori della Galizia



FRONTIERE NATURALI

Posta all'estremo nord-occidentale della Penisola Iberica, la Galizia è bagnata a ovest dall'oceano Atlantico e a nord dal mar Cantabrico; confina a sud con il Portogallo e il fiume Miño.



FRUTTI DEL MARE

La cucina galiziana sfrutta ricchezze dei suoi mari quali le granceole, le aragoste, le ostriche, i rombi, i salmoni, le lamprede, i polpi, i calamari, le vongole, le cozze e le capesante.



CARNI AUTOCTONE

All'interno della Galizia sono diffusi piatti a base di carne di manzo (razza gallega) o di maiale (come il lacón, prosciutto stagionato).

RICETTE

- ❖ Caldo Gallego
- ❖ Pulpo a feira
- ❖ Empanada Gallega
- ❖ Filloas



LUOGHI FATATI

■ Terra magica e misteriosa, la Galizia è forte di tradizioni antiche, boschi impenetrabili e luoghi abitati da creature fatate. Dal suo passato sono rimasti i reperti risalenti ai Celti (i Dolmen, i Menhir e i Castri) e ai Romani, che furono attirati dalla ricchezza di minerali di questa terra e della sua posizione strategica: la Torre d'Ercole, faro ancora in funzione, o la muraglia di Lugo.



Caldo Gallego

Il "Caldo Gallego" si prepara cucinando insieme vari tipi di carne (che si serviranno poi come secondo piatto) con le fave o i fagioli, le patate e altre verdure; come variante si possono aggiungere, quand'è la stagione, anche la zucca e le castagne.

Ingredienti per 6

Carne di maiale salata (lácón, testa, orecchia, coda, costole), un pezzo di manzo (garretto), un pezzo di gallina, chorizos (salamini), "unto" gallego (grasso di maiale), fagioli cannellini o fave secche, patate, 2 mazzetti di grelos (cime di rapa galleghe), olio, peperoncino in polvere dolce o piccante.

Preparazione

Il giorno prima mettete a bagno in acqua fredda tutti i pezzi di carne salata (se necessario, cambiate l'acqua una volta). Fate altrettanto con i fagioli o le fave. Fate poi cuocere i legumi in una pentola con abbondante acqua inizialmente fredda per qualche minuto, aggiungete le carni (dissalate come spiegato) e l'"unto"; lasciate cuocere (con il coperchio) finché tutti i pezzi risultano teneri. Ritirate le carni tranne l'unto in un piatto e copritelo (saranno servite successivamente). Aggiungete al brodo ancora sul fuoco le patate sbucciate e tagliate a dadi e i chorizos interi; dopo alcuni minuti di bollire, aggiungete le grelos. Quando le verdure sa-



ranno quasi cotte, togliete l'"unto" e mettetelo in una padella a parte con un po' di olio, fatelo soffriggere schiacciandolo con la forchetta affinché liberi tutto il sapore e si scioglia, poi togliete i resti dalla padella e aggiungete il peperoncino. Versate il "rustido" (così si chiama questo soffritto) nel brodo ancora in pentola, mescolate un po' e lasciate cuocere qualche minuto in più prima di servirlo come primo. Servite le carni come secondo piatto accompagnate da patate bollite.



Pulpo a feira

Il "Pulpo a feira" si chiama così perché era tradizione mangiare nelle fiere del bestiame; attualmente è un piatto molto popolare e presente in tutte le feste, conosciuto anche come "Pulpo a la gallega". Si tratta di un polipo bollito e servito con patate, olio di oliva, peperoncino in polvere e sale grosso.

Ingredienti per 4

Un grosso polipo già pulito, 4 grosse patate, sale grosso, peperoncino dolce o piccante, olio d'oliva.

Preparazione

Prendete il polipo, mettetelo nel congelatore e lasciatelo per 24 ore (in questo modo le sue carni si ammorbidiscono). Trascorso il tempo indicato fate scongelare il polipo a temperatura am-

biente. Mettete sul fuoco una pentola alta contenente abbondante acqua; appena inizia a bollire immergetevi il polipo e lasciatelo per un minuto, poi toglietelo e tenetelo fuori



dall'acqua per un altro minuto. Ripetete l'operazione per 3 o 4 volte e nell'ultima lasciatelo cuocere per 45 minuti circa. Pungetelo con una forchetta per vedere quando è cotto, scolatelo e tagliatelo con le forbici a rondelle alte un centimetro.

Nella stessa acqua fate cuocere le patate pelate tagliate a rondelle. Quando saranno cotte scolatele e mettetele sul fondo del piatto da portata, distribuitevi sopra il polpo e condite il tutto con il sale grosso, il peperoncino dolce o piccante; irrorate con l'olio d'oliva e servitelo ancora caldo.

Empanada Gallega

Le "Empanadas" sono molto diffuse in tutto il territorio della Galizia; ne esistono versioni diverse a seconda degli ingredienti usati nel ripieno. Si possono farcire di carne di maiale o di manzo, di sardine, vongole, tonno o lampreda e perfino di alghe. Anche per la preparazione della pasta ci sono varianti, anche se andrebbe bene anche la base della pizza. L'empanada qui proposta è alle alghe, preparata secondo la ricetta dello chef Miguel Silva dell'Aula de Cocina di Porto-Muiños.



Ingredienti per 6

Per la pasta: 1 kg di farina, 3 uova, 330 ml di birra chiara a temperatura ambiente, sale fino (mezzo cucchiaino), olio di oliva (volume equivalente a 3 gusci d'uova)
Per il ripieno: 2 kg di cipolle, 50 g di alga wakame disidratata (o 500 g di wakame fresca), 4 lattine di vongole al naturale, 5 pomodori, zafferano, mezzo cucchiaino di sale fino.



Preparazione

Per la pasta, rompete le uova in una terrina, insaporitele con il sale e sbattetetele aggiungendo l'olio e la birra. Unite quindi 900 g di farina a pioggia e lavorate energicamente l'impasto con le mani fino a che risulti omogeneo e compatto. Lasciate riposare la pasta per circa mezz'ora.
Per il ripieno, sbucciate, lavate e asciugate la cipolla e quindi tagliatela a julienne molto fine; fatele quindi dorare a fuoco lento in 100 ml di olio di oliva; aggiungete le alghe wakame e lasciate cuocere per altri 10 minuti. Tritate minutamente i pomodori crudi sul soffritto, aggiungete il sale fino e un pizzico di zafferano, mescolate e

togliete quindi il composto dal fuoco. Aggiungete le 4 lattine di vongole con il loro liquido. Lasciate raffreddare un po' il ripieno e scolate quindi il liquido in eccesso. Riprendete la pasta e utilizzatela i 100 g di farina rimasti per lavorarla rapidamente, dividetela in due parti uguali e stendetela con il matterello infarinato. Disponete la prima metà su una teglia da forno, distribuitevi il ripieno e coprite con l'altra metà, chiudendo bene i bordi. Fate un foro nel centro della empanada (per farla respirare) e spennellate tutta la superficie con un uovo sbattuto. Mettetela in forno e fatela cuocere per circa 40 minuti a 160°.

Filloas

Le "Filloas" hanno un'origine molto antica nella cucina gallega, sono una specie di crêpes molto fini. Attualmente si riempiono con crema pasticcera o panna montata. Esistono anche le "Filloas de Sangre", tipiche dell'interno della Galizia, alle quali si aggiunge un po' di sangue di maiale.

Ingredienti per 4

Per la pasta: 500 ml di latte, 250 g di farina, 6 uova, 50 g di burro, un limone, olio.
Per la crema: 500 ml di latte, 50 g di farina, 100 g di zucchero, 6 tuorli d'uovo, cannella a pezzi, un limone.

Preparazione

Mescolate tutti gli ingredienti

per la pasta e fatela poi cuocere in una grande padella di ferro ottenendo 10 filloas molto fini (toglietelo dal fuoco appena si asciugano). Preparate la crema pasticcera lavorando i tuorli con lo zucchero e la farina e unendo il latte aromatizzato con la cannella e la scorza grattugiata del limone; fate cuocere la crema e riempitevi le filloas, ar-



rotolatele come un cannolo e frigeteele in olio qualche minuto. Spolverizzatele con zucchero e cannella in polvere.



Un orto marino

Povere di grassi (meno del 2%) e ricche di **acidi grassi insaturi**, le **alghe** sono tra le ricchezze dei **mari della Galizia**. Prive di zuccheri e ricche di **vitamine** (B12, A, C ed E) e **proteine**, sono una vera miniera di **minerali**: iodio, magnesio, calcio, potassio, ferro, fosforo e zinco. Dal sapore che varia da specie a specie, si possono mangiare crude o cotte. L'azienda **Porto-Muiños** ne commercializza dodici tipi diversi.



Bontà in terra e in mare

La sua posizione naturalisticamente privilegiata fa di questa regione un luogo da scoprire anche per i suoi prodotti autoctoni, tra questi, le alghe dell'Oceano e i vini della Valdeorras



Denominación de Orixe
VALDEORRAS
CONSELLO REGULADOR

Preziosi nettari

Nota per la qualità dei suoi **vini**, la **Galizia** presenta nella zona nord orientale della provincia di **Ourense** una zona climatica particolarmente favorevole. Qui si trovano i vigneti protetti dalla **D.O. Valdeorras** (denominazione di origine fra le più antiche di Spagna). Tra le varietà autoctone di **uva bianca** spicca "Sua Maestà la **Godello**" e, tra i vini da **uva nera** come il **Brancellao**, il **Merenzao** e il **Sousón**, l'eccellente **Mencia**.



CONSELLO REGULADOR
Denominación de Orixe

VALDEORRAS

a nai do viño

www.dovaldeorras.tv

un universo en cada botella