



Da terra e do monte

XUNTA DE GALICIA

Autoras



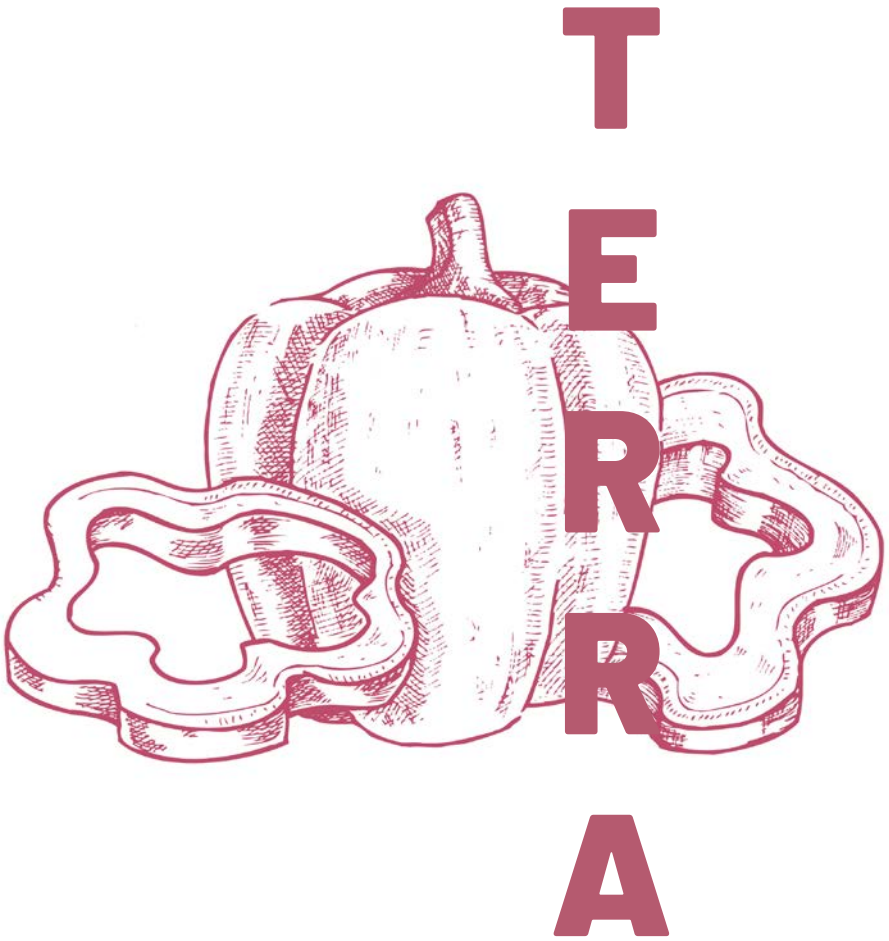
Deseño
ográfico

Fotografía:

- Arquivo dehistoria.
- Arquivo do Reino de Galicia
- Arquivo Histórico Provincial de Lugo
- Lesmes fotógrafos
- Museo Provincial de Lugo
- Museo Quiñones de León (Vigo)
- Wikipedia Foundation

Obra realizada ao abeiro do Fondo de proxectos culturais
Xacobeo 2021 da Xunta de Galicia







Da terra e do monte

A despensa dos galegos e das galegas foi mudando co paso do tempo, coas melloras tecnolóxicas, cos novos cultivos, coa riqueza (ou falta dela) das casas, coa introdución de técnicas de conservación ou transformación... Unha morea de factores influíron nos cambios históricos expostos. Non obstante, obsérvanse moitas permanencias que abranguen aspectos como os perfís de alimentos, o tipo de preparacións, a conexión cos medios de vida etc. As xeracións que pasaron e as que virán teñen no campo e no monte o recurso fundamental da súa subsistencia, e o que deles cociñan está en relación coa súa capacidade para produciren, conservaren e prepararen os alimentos; hoxe tamén coa comercialización.

A oferta é inxente, tanto en termos de calidade como de diversidade,

e isto débese non só a ser Galicia un territorio fértil, senón tamén, e sobre todo, á capacidade das súas xentes para traballaren a terra, para transmitiren os saberes que permitiron os avances no manexo dos cultivos ou na preparación dos alimentos, para desenvolveren prácticas de conservación acaídas ás condicións da zona e dos produtos, para deseñaren un sistema agrario —como é o tradicional— no que a agricultura e a gandaría viven en simbiose e permiten unhas produtividades insólitas mesmo no contexto europeo.

Como sucede coa paisaxe ou a toponimia, Galicia é un territorio onde é evidente a pegada das comunidades que aquí viviron. Así que non é de estrañar que eses campos e montes onde se verteu o esforzo dos devanceiros moldeasen o seu sustento.

CHOURIZO
de
XAMÓN



Da terra á mesa

As comunidades neolíticas foron as primeiras en comezar a domesticar a natureza; rozaban e queimaban os montes para abrir agros onde sementaban cereais e vexetais. Esa incipiente produción agraria completaba a caza e a colleita de froitos silvestres, e tamén se aproveitaban os recursos das primeiras cabanas gandeiras. Descoñecemos se aquelas xentes eran quen de transformar eses alimentos para conservalos ou consumilos, aínda que a presenza de graxas de orixe láctea no dolmen de Dombate induce a pensar que algunhas prácticas neste contexto son moi antigas.

No tempo castrexo a agricultura pasou a ser unha actividade económica fundamental, aínda que o seu obxectivo era a subsistencia das aldeas. A arqueoloxía dá fe do uso de ferramentas xa clásicas como o sacho ou a fouce, que se empregaban no culti-

vo de cereais como o millo miúdo, o trigo ou a cebada, que debían completarse na mesa con fabas, chicharos e verzas. A recollida de landras foi unha práctica habitual, polo que os estudosos pensan que se moían e usaban tamén para facer o pan. No interior de Galicia o aproveitamento intenso era o do gando, sobre todo ovellas, cabras e porcos, que se deixaban medrar para obter deles tamén un bo abastecemento de graxa. Os agros e o monte aparecen desde este momento como as dúas caras da mesma realidade.





Nestes tempos máis antigos as preparacións deberon ser bastante básicas, consistentes en carnes asadas a lume vivo nos espetos e grellas que se atoparon nas escavacións, vexetais cultivados e silvestres, queixos, pan de landras ou de cereal... Ademais, os estudos feitos amosan que preparaban pratos baseados na cocción conxunta de carnes e verduras, case a modo de caldo antigo, e mesmo é posible que preparasen xa daquela as súas filloas, pois aparecen nas escavacións pedras que poderían ter ese uso. Di o historiador Estrabón que aos galegos e ás galegas non lles gustaba o viño e preferían a cervexa, e que a súa é a cociña da manteiga.

Os romanos trouxeron con eles alimentos e costumes que mudaron estas pautas. Eles preferían o vacún, os porcos tenros (leitóns), o aceite e o viño; gustábanlles os embutidos (salgados ou afumados) para conservaren a carne, e deixáronnos galiñas, oliveiras ou figueiras. Tamén algun-

has tecnoloxías chamadas a perdurar, como o arado coñecido como romano ou uns almacéns elevados e aireados que chamaban *horrea* onde gardaban as colleitas.

Sobre esta base construíuse a agricultura e gandaría da Idade Media, que é o berce da nosa cultura agraria e alimentaria. As ordenanzas que deu o arcebispo Xelmírez á cidade de Santiago en 1137 falan da oferta presente nos mercados urbanos, da produción do rural circundante e de circuitos comerciais que facían chegar produtos exóticos: viño do país e castelán, sidra, carne, cabritos, froita, gran, pan —que debe venderse ao peso e ser limpo e salgado—, queixo e manteigas —que se venden ao peso—, pementa, comiños etc. Textos doutras cidades galegas falan de mercados ben servidos con froitas de tempada, carnes frescas e salgadas e cereais panificables; todo para quen poida pagalo, pois os prezos non sempre son axustados. O agro e o monte en que pasta o gando son a base da alimentación.

Nas aldeas a economía está máis ligada á produción da casa, sendo os cereais convertidos en pan o sustento principal. Os contratos de foro falan de porcos, vacas, ovellas, capóns e galiñas, que supoñemos non eran frecuentes nas mesas

labregas; tamén de ovos, lacóns e xamóns, touciños, queixos (sobre todo frescos, tipo requieixo), filloas, nabos, fabas, garavanzos e froitas como mazás, castañas, peras ou noces. Unto, manteiga e touciño son a base desa cociña campesiña na cal as papas e o caldo deberon de ser prato de acotío.

Os ricos desenvolveron costumes ben diferentes, que eran moi semellantes ás dos acomodados doutros sitios; contaban ao seu favor que dispoñían de terras e rendas que sustentaban estas preferencias. Gustaban moito da carne —preferían o vacún e sobre todo as aves e a caza—, a poder ser ben condimentada e acompañada doutros pratos; comían pan de trigo e asistían con certa frecuencia a banquetes e festíns onde as viandas eran requintadamente presentadas. Acompañábanse con viño do país, pero sobre todo co que se facía traer de Andalucía ou dos portos mediterráneos.

Neste tempo documentamos por vez primeira varios produtos hoxe tradicionais como son as filloas, a empanada, algúns queixos, a sidra ou a costrada, e outro que foi moi popular pero que hoxe perdeu a súa sona: a regueifa. Pedida por moitos mosteiros aos seus caseiros, era un pan feito con ovos e fariña en forma de rosca; máis tarde tomaría forma de bolo nalgunhas comarcas e fíxose moi popular en vodas e festas familiares. Tamén se rexistran noticias dunha carne de calidade, sobre todo de vacún que aínda non se exporta en gran cantidade; non obstante, o inxente volume de coiros que Galicia exporta dá a entender a existencia dunha cabana gandeira sólida que por agora se mantén do pasto dos montes.

Nos séculos do Antigo Réxime temos moitas máis noticias sobre a despensa inesgotable que galegos e galegas atopaban nos seus campos e sobre os aproveitamentos do monte; tamén sobre os seus costumes arredor dos alimentos e xantares.



O pan —de centeo, millo miúdo ou trigo— é a base da alimentación da xente común; a partir do século XVII, o millo americano incorporárase a este trío, substituindo o vello millo do cal tomará nome e leiras. O caldo é o seu principal acompañante e faise con verzas, repolos, fabas ou castañas, segundo a dispoñibilidade da casa. A carne raramente entra na dieta labrega, que se conforma con algo de touciño, carne seca ou, nos peores momentos, algo de unto ou mesmo aceite (nas comarcas produtoras). Nos días de festa hai algo máis de folgura e compénsanse as estreitezas diarias coa fartura ou coa presenza nas mesas de alimentos exóticos, ben porque non se comen todos os días ben porque son os que toman as xentes acomodadas. Son os días do capón ou o cabrito, algún doce con moitos ovos, azucre ou améndoas e de viño do país naquelas casas que non o consumen acotío.

Os vexetais son o outro puntal que achegan hortas e campos: verzas, fabas, cabazas, chícharos, *ensaladas* (leitugas), nabos, cebolas etc., que se complementan coa froita. En efecto, ben como acompañamento ben como petisco, mazás, peras, ameixas, pexegos, sandías, melóns, cereixas e froitos do bosque son de consumo habitual, así como laranxas e limóns nas comarcas costeiras.



A falta de moita máis información, é necesario pensar que algunhas preparacións sinxelas pero antigas existían xa neste tempo; sería o caso das empanadas, nas cales están presentes acelgas ou grelos, o repolo cocido como acompañamento ou as peras ao viño. Ata a chegada da pataca, a castaña será o principal sustento do caldo.

Tanto a variedade como a cantidade de alimento que se sirve na mesa dependían da capacidade produtiva da casa e dos recursos de cada zona; por iso as diferenzas teñen máis que ver coa presenza doutro produto nunha comarca que coa riqueza da casa, xa que aínda tendo algo de posibles, non era doado atopar unha ampla oferta. Aqueles labregos de mesa farta con-

tentábanse con servir na súa mesa maiores cantidades de alimento, presentalos mellor e combinalos con algún produto ou receita vinculada ás casas ricas, que era o que denotaba a súa diferenciación social; neste feito ten a súa orixe, por exemplo, o uso da améndoa nalgúns doces.

A incorporación do millo ao sistema agrario fixo que este se diversificase e acadase niveis de produtividade ata entón insólitos, pero tamén facilitou a fragmentación das fincas e o crecemento da poboación. Vemos as ramificacións destes procesos durante o século XVIII e tamén as súas consecuencias máis inmediatas: diversificación da produción agraria (pois hai zonas de 7/8 colleitas de produtos distintos en ciclos de 4 anos), unha maior comercialización da produción agraria e un vertixinoso desenvolvemento das industrias rurais.

En efecto, para poderen acudir aos mercados e capitalizarse, as familias labregas reservaban ovos, galiñas ou millo, pero tamén elaboraban e comercializaban pan cocido, queixos, mel, doces sinxelos ou conservas de froitas. E fíxose en tal medida que neste período poden documentarse moitos dos produtos de calidade actuais, desde os queixos Tetilla, Arzúa-Ulloa ou San Simón ata aceites e augardentes; a especialidade es-

trela era o gando vacún (o porco era para os pobres), que era exportado a Castela e Portugal en cifras inxentes, pois a súa era considerada a mellor carne da Península.

Pero estes produtos raramente entraban na dieta da xente común; aínda ao contrario, a crecente presión sobre as economías familiares foi levando a un empobrecemento que se intensificará no século seguinte; daquela, venderán nos mercados todos aquilo do que podan privarse.

Pola contra, os privilexiados consumían acotío alimentos custosos en receitas elaboradas; era un dos sinais que os distinguía como clase social e cada un deles, na medida en que o seu peto o permitía, seguía esa tendencia. Nas súas pautas alimentarias diarias estaban moi presentes os vexetais, os ovos e as carnes frescas, puntualmente a caza e con certa frecuencia alimentos aderezados





con azucre e condimentos exóticos como o pemento, as alcaparras, o azafrán, a noz ou a canela.

Nas casas dos fidalgos medianos era frecuente o caldo, aínda que máis nutrido que o dos labregos, sempre acompañado dalgún outro prato máis señorial. Nas cidades a oferta era maior e estaban dispoñibles, por exemplo, carnes frescas de todo tipo e produtos elaborados como os queixos (locais ou de importación) durante todo o ano, pero era moi frecuente que cabaleiros e comerciantes puxesen na súa mesa froitas, verduras ou viños producidos nas súas fincas ou que mandaban traer para o abastecemento da casa.

Era nas ocasións especiais cando máis se notaba o que influía a riqueza no menú que se servía. Unha visita, unha celebración familiar ou parroquial, un acto social na cidade... é a

ocasión perfecta para amosar a capacidade económica do anfitrión, a súa sofisticación e o seu bo gusto. Das fincas propias —aínda que sexan distantes— chegan boas carnes frescas (sobre todo caza, pichóns, polos e cabritos) ou conservadas (touciños, linguas, xamóns e lacóns ou chacinas), froitas delicadas como as pavías ou as mazás camoesas ou repolos e leitugas para ensaladas. Os cociñeiros e as cociñeiras da casa (ou contratados para a ocasión) preparan asados —nos cales a graxa principal é a manteiga (de vaca ou de porco) e que se acompañan cunha variedade inxente de especias—, pastelóns, costradas e preparacións máis lixeiras pero requintadas como o manxar branco ou os *frutos de sartén* (chulas). Xunto a eles, elementos exóticos como os macarróns con queixo relado, os queixos de Flandres ou Inglaterra ou as olivas de Andalucía.

Onde maior é a diferenza social é posiblemente á hora das sobremesas e nas *colaciones* e *refrescos* (o que hoxe chamamos *pincho* ou *viño* no marco dun acto social), xa que se intensifica a presenza de ingredientes raros ou custosos e de preparacións complexas: biscoitos confeccionados con ducias de ovos, froitas confeitadas —como as famosas laranxas e limóns doces de Vigo e Redon-

dela—, bocados e xeilas de froitas, amendoados, pasteis con cabelo de anxo, chocolate, terróns de azucre ou caixóns, *cubiletas*, os famosísimos biscoitos traídos de Monforte ou os doces de Tui.

E cando era posible, sorbetes de sabores feitos coa neve que profesionais especializados gardaban nas neveiras do monte ou que as grandes institucións, como os cabidos, tiñan preto das cidades ou na profundidade das adegas máis frías.

Os séculos XVI ao XVIII supoñen unha transformación da dieta e da cociña dos galegos e das galegas. Chegaron plantas que mudaron o sistema agrario e a gastronomía derivada del como o millo, o tomate e o pemento, e deuse un pulo á transformación dos produtos da terra e do monte con vistas á súa comercialización, o que permitiu a conservación para o futuro de prácticas e sabores que hoxe consideramos antigos e tradicionais. Por último, conformouse unha sorte de alta cociña galega a partir das preparacións das mesas acomodadas que é un dos puntais da nosa cultura gastronómica, pois a este tempo debemos especialidades como a torta de Mondoñedo ou os doces de aménodoa, o costume da ceba do vacún adulto, a predilección polo cabrito asado na ola ou a destilación dos ba-



gazos; posiblemente tamén sabores tan singulares como o do viño tostado. A despensa popular incorporou o pan de millo, as patacas, os tomates e os pementos e algúns doces antigos como as chulas e as follas de limón.

Sobre estas bases construíuse a gastronomía do século XIX, que trouxo cambios relevantes como a incorporación da pataca, non só ao sistema agrario, senón tamén á mesa dos galegos e das galegas (era pouco popular), así como a introdución de novas especies de horta e das tendencias na cociña internacional que deixaron a súa pegada. A pataca toma un innegable protagonismo e substitúe as castañas no caldo e noutras preparacións, e na dieta permite alixeirar o consumo de pan, pois dá máis sustento ao caldo e ás comidas. Dado que durante este século as familias labregas e obreiras terán bastantes dificultades para se



manter, este cambio é moi relevante, xa que fará que a pataca chegue para quedarse. Cogombros, berenxenas, cabaciñas ou escarolas, así como novas variedades de produtos xa coñecidos, enriquecerán a horta galega, aínda que non sabemos en que medida estas verduras se incorporaron á dieta común.

A nova cociña internacional, de fonda inspiración francesa, difundirase sobre todo nas mesas acomodadas, esas mesmas en que traballan cociñeiros e cociñeiras profesionais e que a finais de século instalarán as novas cociñas de gas. É o momento dos asados tipo rosbif, das sopas requintadas, de novas salsas, das guarnicións sofisticadas e das sobremesas con nata ou cremas. Estes elementos de orixe foránea acabarán fundíndose coa tradición local para dar lugar ao que hoxe chamamos gastronomía tradicional galega, que

integra elementos da cultura labrega e acomodada.

Agroman tamén os primeiros emprendementos a grande escala vinculados aos produtos da terra e do monte; vémoslos en toda a súa diversidade nas exposicións rexionais, nacionais e internacionais que tanta sona colleron nese tempo. Son agricultores ou propietarios que introducen as charouvías, as cenorias, a lombarda ou a escarola ou que proban o cultivo de froitas a grande escala, —deixando ver a enorme diversidade de Galicia a este respecto, como xa amosou un produtor lucense que ofrecía en 1896 vinte seis clases de mazás—.

A eles hai que engadir os fabricantes de conservas, tanto de produto fresco (vexetais, carnes ao natural, froitas) como preparado (caza e carnes en salsa), os produtores de manteiga

(de porco, de vaca fresca e cocida), de embutidos (salchichón, chourizos, morcillas etc.), de carnes salgadas (sobre todo xamóns e lacóns), de pasta para sopa, augardentes e destilados (os tradicionais, de guindas ou a imitación dos internacionais) e todo tipo de doces desde galletas ata pastas e biscoitos “secos” e “bañados”. Mesmo hai experimentación na recolleita de froitos do bosque (arandos e érbedo) e especias e herbas como a flor do tileiro, o té ou a regalicia.

Non hai que esquecer os establecementos que transforman ou comercializan, xeralmente nas cidades, os produtos da terra, pois parece albiscarse que foron moi importantes á hora de lles faceren chegar aos consumidores produtos de calidade referidos a zonas concretas; ao anunciaren nos xornais a súa oferta de viños dunha comarca, queixos doutra etc., non só consolidaron a súa presenza nas mesas dos galegos e das galegas, senón que tamén axudaron a construír a imaxe de calidade e tradición dalgunhas especialidades hoxe recoñecidas.

Nos últimos cen anos as mudanzas son inxentes. O vello sistema agrario apenas existe e a agricultura e a ganadería transformáronse, aínda que sen perder o contacto coa tradición herdada. Desapareceron case da paisaxe

as oliveiras e nalgunhas comarcas o viñado e as froiteiras perderon a súa relevancia, xa que o territorio agrario é hoxe máis reducido. Os hábitos da poboación son diferentes, pois a dieta é máis abundosa e variada e as connotacións sociais da alimentación son diferentes. Ademais, existe un conxunto de emprendementos de todo tipo e orientación que traballan, transforman e comercializan produtos da terra ou do monte. Non obstante, a esencia permanece e é doado atopar os produtos tradicionais nos mercados galegos, que posúen unha calidade e un sabor que fan que contiñan sendo os preferidos do público.

A diversidade e a cantidade de produtos galegos avalados por selos de calidade ou por premios internacionais é mostra do esforzo desenvolvido nas últimas décadas e do éxito acadado no desafío de conservar as formas e os produtos tradicionais e adaptalos ás esixencias e aos públicos contemporáneos.

Un fenómeno semellante é o sucedido nas mesas das casas e dos restaurantes, onde as preparacións de base tradicional son o núcleo principal dos menús e onde prevalecen valores históricos como a predilección polo produto local e de calidade, as preparacións pouco complicadas e a preferencia polos sabores de sempre.

De sempre calidade e diversidade



O prestixio da gastronomía e dos alimentos galegos ten a súa orixe en factores históricos que se explican pola longa convivencia do pobo e o territorio. Desa relación nacen a sabedoría que coñece a terra máis indicada para cada vexetal, o alimento máis axeitado para ese animal, o xeito máis adecuado para conservar un produto ou a preparación máis saborosa para cada ingrediente. Nisto reside o secreto desta

despensa tan extensa como variada, cargada de sabores inesquecibles que se ofrecen e consumen con calidades unanimemente eloxiadas.

Abrangue desde os cereais básicos a destilados de orixe vínica, pasando por produtos case descoñecidos como o aceite ou a enorme variedade de froitas que hoxe son case de autoconsumo. O toque distintivo está tamén na presenza de moitas variedades autóctonas como sucede mesmo no caso dun cultivo tan común como o trigo; en efecto, o trigo Callobre e Caaveiro está na base do chamado “trigo do país”, ingrediente fundamental do pan galego recoñecido cunha indicación xeográfica protexida e as variedades “galega brava” e “galega mansa” sustentan o sabor singular dos aceites galegos, chamados a ser a nova estrela da nosa gastronomía.

Outro tanto pode dicirse de produtos de orixe case silvestre como son as

castañas ou o mel, que chegan ao consumidor case sen transformarse, pero levan a carga do saber e das prácticas tradicionais de conexión ao territorio.

A gran despensa galega pode debullarse en catro grandes grupos aos que é necesario engadir unha última familia de carácter máis heteroxéneo.

A horta

Xa o Catastro de Ensenada (1753) retrata a riqueza e a diversidade da horta galega, que se adapta ás condicións de cada comarca: cebola, allos, leitugas, verzas, repolos, cabazas, fabas, chícharos, xudías... É

consustancial á vivenda tradicional e está preto da casa ou algo máis lonxe e con mellor terra ou rego; dela as mulleres —que son as que as coidaron de sempre— obteñen os produtos que diversifican a dieta familiar ou que se comercializan. Este é un costume que se mantén hoxe, cando en moitas hortas hai xa invernadoiros que protexen as leitugas do Salnés, as xudías do Rosal, os pementos da Arnoia ou de Herbón. Ese respecto á tradición é o que permite preservar variedades autóctonas — mesmo de especies foráneas como o tomate—, os sabores de sempre e a calidade que hoxe é recoñecida nas oito indicacións xeográficas protexidas e en variedades locais de recoñecido prestixio (hoxe ofrecidas por granxas de agricultura tradicional e ecolóxica).



No século XVIII fertilizábanse co estrume, permitindo cultivos intensivos en rotación con ciclos de colleitas que duraban varios anos e un aproveitamento intenso; hoxe úsanse métodos máis modernos no cultivo e no coidado, pero na base queda moito saber tradicional, como as plantas que se combinan para mellorar o chan ou achegar nutrientes —como é caso do millo e a faba— ou para xerar outros recursos para o sistema —como os nabos que dan nabos, nabizas e grelos para o caldo

e serven de sustento para o gando da casa—. Tamén queda entre nós o impulso innovador que se manifesta nas melloras técnicas que se aplican aos vellos cultivos e mesmo nos esforzos continuos por aclimatar variedades foráneas, que poden chegar a ter grande aceptación e ser incorporadas ao acervo culinario popular —o kiwi, o brócoli ou o chaiote serían un claro exemplo desde fenómeno—.

Naquelas leiras antigas impactaron notablemente os cultivos americanos, que rapidamente foron incorporados ás rotacións, pois o sistema agrario era moi dinámico; sobre todo tomate e o pemento, sendo populares xa no século XIX os plantados nas veigas de Padrón, Betanzos, Mondoñedo ou Arnoia.

Verduras e legumes son o sustento da alimentación, e se consomen en caldos, cocidas ou en fresco, soas ou como acompañamento; no receptorio tradicional a tendencia é a das preparacións sinxelas que apenas admiten prebes. Foron fundamentais neses menús doutros tempos, pois eran o alimento máis accesible, e por iso están presentes en moitas receitas ancestrais como o caldo, o bacallau de Noiteboa, as chulas de cabaza ou en conservas envasadas en Galicia. De sempre son o acompañamento perfecto nos guisos e son

indispensables en rustridos e caldeiradas. Hoxe os padais admítenas en moitísimas combinacións e técnicas e preséntanse mesmo confeitadas ou liofilizadas.



O gando

Dicía un estudoso do século XVIII que Galicia non tiña fábricas e que a súa industria era o gando; os datos históricos avalan esta afirmación, sobre todo se falamos de vacas e bois. Milleiros de animais saían desde o século XVII da man de tratantes que os conducían ao interior de España e Portugal para fornecer de carne as súas cidades. Eran animais adultos que no final da súa vida útil eran coidadosamente cebados nas casas labregas: milleiros de familias coidaban de cadanseu boi ou vaca sen que houbera explotacións de gran volume, e todas confluían en feiras locais, mercados comarcais ou eventos singulares como as feiras de Padrón, Santiago, Lugo (San Froilán) ou Monterroso (Santos). Era unha carne prezadísima con ese aspecto

marmóreo que aínda hoxe é característico e que identifica unha das mellores carnes do mundo.

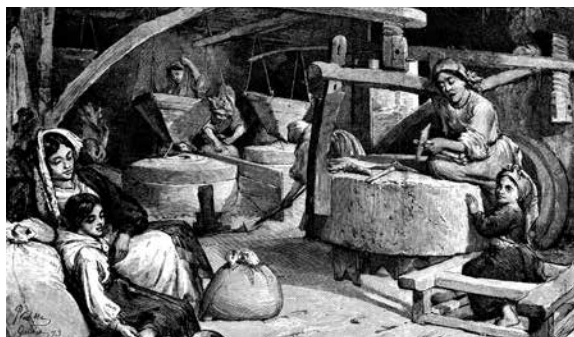
Curiosamente a tendencia antiga é a do consumo de animais adultos, xa que se buscaba aproveitar ao máximo a potencialidade; o recurso da tenreira é recente e está vinculado á gastronomía do século XIX, cando a xente acomodada comezou a preferir esta carne por terse popularizado ante outra.

De sempre foi moi apreciada tamén a carne de porco que xa está presente nos contratos forais medievais e nos séculos seguintes foi recoñecido o seu bo sabor e calidade. A porcina é de sempre a carne preferida por labregos e labregas; son touciños, xamóns e lacóns que se conservaban afumándoos e salgándoos e que non sempre estaban presentes na cociña labrega de acotío; embutidos ou lombos están tamén presentes nos documentos dos séculos XVI ao XVIII, aínda que vinculados polo xeral a institucións ou a mesas acomodadas.

O cabrito e o cordeiro están tamén nas mesas galegas de antigo, e ata tempos recentes eran prato de xente acomodada, aínda que hai máis dun século que están tamén nas do pobo, sobre todo en xantares de celebración.

Os capóns e os polos, as galiñas, as galiñas de Mos ou os coellos documéntanse tamén desde tempos antigos, así como as aves de caza ou os pichóns, vinculados sobre todo á casa fidalga. Aínda hoxe, sobre todo cando son de procedencia garantida, son un prato de prestixio que honra a mesa que o serve. A das aves é posiblemente a carne que merece maior número de preparacións no receitao tradicional, o que dá idea da súa popularidade noutros tempos.

A comercialización das carnes en Galicia foi maioritariamente en fresco, pero o salgado e o afumado foron prácticas moi comúns de conservación que eran necesarias para estabilizar a despensa familiar. As carnes secas, sobre todo a chacina de vaca e os xamóns e lacóns, eran un produto exportado acotío, polo menos no século XVI, gozando de especial sona as derivadas do porco, que eran embarcadas con rumbo ao Mediterráneo e a América.





Ovos e lácteos mereceron o seu lugar nas mesas galegas. Os queixos son sen dúbida o produto máis sinalado, pois Galicia dispón dunha boa variedade de produtos e de pratos vinculados a eles, desde o humilde leite callado ata os queixos máis marduros como o San Simón. As cinco

denominacións de orixe actuais e a presenza de verdadeiros tesouros gastronómicos como o leite callado ou o requexo, dan fe da mestría do pobo galego na transformación do leite do seu gando vacún.

A froita

Aínda que hoxe apareza como un alimento emerxente, a explotación de árbores froiteiras é antiquísima e pode afirmarse sen dúbida que as froitas foron o sustento de moitas xeracións de galegos e galegas, xa que achegaron consistencia, vitaminas e azucres a dietas non sempre equilibradas. De feito, a documentación rexistra non só a súa popularidade, senón tamén a calidade dalgunhas especialidades como as mazás camoesas, os limóns ou as peras urracas ou mesmo dalgunhas zonas de produción sonadas como as pavías do Ribeiro, os cítricos de Ribadeo, Betanzos ou Pontevedra ou as cerdeiras do Sil. De feito, esas referencias mantéñense hoxe en día, pois os galegos e as galegas son moi afeccionados ás froitas do país e aínda habería que engadir as vinculadas a novos cultivos como é o caso do kiwis do Baixo Miño ou os que agora se recuperan para a comercialización, como arandos ou amorodos.

Nunca houbo grandes plantíos de froiteiras, pois toda a terra era ne-

cesaria para plantar os cereais, pero labregos e labregas deseñaron sistemas de cultivo que permitiron a presenza destas árbores. Foron situándose nas marxes dos campos, á beira dos camiños e mesmo no medio de viñedos ou hortas que protexían da calor máis forte. Eran, e seguen sendo na maioría dos casos, para consumo da casa; recibían os coidados xustos, pero non lles faltaban podas nin os traballos que levaba o campo (ao fio do arado, cava ou abono do cultivo complementario).

Esta situación marxinal impediu unha explotación máis comercial ata tempos recentes de mazás, peras, cereixas, pexegos, figos, néspers, ameixas... pero en troques permitiu a conservación das variedades antigas, pois aínda hoxe están nas aldeas e vilas ao carón das casas e nos campos, case sempre só para consumo familiar e comercialización local. A riqueza de Galicia a este respecto é inmensa e ten moito percorrido, xa que se conservan moitas árbores de variedades diferentes e algunhas son específicas do país.

Agás casos concretos, o consumo preferido da froita é en fresco, dado que se entende que é como mellor se poden apreciar os sabores e as texturas de cada peza. Non obstante, hai

preparacións de orixe antiga arredor da mazá e prácticas moi populares de conservación de froitas en viño e de guindas en augardente.

Noutros tempos eran moi comúns as confeituradas e as compotas de calquera froita e as conservas en azucre (confeitado); eran especialmente populares as de limóns e laranxas, das que se elaboraban varias especialidades, sendo moi famosas as que se facían en Vigo, Redondela ou Tui. Hoxe as froitas están presentes en infinidade de preparacións doces e salgadas, en receitas antigas (como a empanada de mazá) ou en fórmulas máis sofisticadas como o *marron glacé*, as conservas de mirabel ou os licores e bombóns (como é o caso do sabugueiro ou a sorba).

O viño e os destilados

A presenza de lagares da época romana certifica a orixe antiga deste cultivo e das prácticas de transformación do seu froito. O seu desenvolvemento na Idade Media foi rápido e intenso, chegando a ser un cultivo ubicuo e un dos produtos estrela das exportacións galegas. Zonas como o Ribeiro, o Sil ou as Rías Baixas cimentan neste período a súa sona dos seus caldos ao tempo que desenvolven toda unha cultura arredor deles que se reflicte na paisaxe, na arquitectura e nas tradicións.

Ata o século XIX a superficie dedicada ao viñedo só aumentou, comezando o seu descenso nesa centuria cando as pragas e a sobreprodución fixeron das viñas un cultivo pouco rendible. Desde aquela o seu retroceso continuou ata ben entrado o século XX, cando o establecemento das denominacións de orixe sustentou unha recuperación estable.

Valdeorras, Ribeiro, Rías Baixas, Ribeira Sacra, Monterrei son hoxe distintivos que falan de calidade e tradición, de sustentabilidade, de paisaxes e de prácticas antigas actualizadas aos tempos modernos. Son viños brancos e tintos co sabor singular que achegan as uvas autóctonas e as condicións de cada territorio e parcela e que son comercializadas por todo tipo de adegas, desde aquelas máis familiares e dos colleiteiros máis modestos ata instalacións dotadas coa última tecnoloxía.

O costume de destilar documentase en Galicia desde o século XVI e presenta a singularidade de usar como materia prima o bagazo. Esta circunstancia é a proba da súa orixe popular e da sabedoría encarnada neste produto e na súa elaboración; nas casas labregas, unha vez elaborado o viño aínda eran quen de obter un novo produto a partir do seu principal residuo. Unha lección histórica

de economía circular, pois o propio residuo da destilación usariase para abonar as leiras.

Hoxe en día os destilados tradicionais galegos acóllense a indicacións xeográficas que protexen e garanten os costumes e o saber da tradición, de xeito que unha augardente branca, de herbas, un licor de herbas ou un licor café poidan ser un bo colofón ao mellor dos xantares, como sempre.

Outros produtos

Fóra das grandes familias, hai algúns produtos que son elementos senlleiros da nosa tradición gastronómica e sen eles calquera percorrido quedaría incompleto.

O máis antigo é, sen dúbida, o mel; a súa elaboración e consumo afúndese no alborexar da nosa historia e son constantes as referencias documentais a el. Hoxe en día é un produto enormemente recoñecido que chega aos mercados da man de moitos pequenos produtores espaxados por todo o país. A paisaxe e o territorio permiten que o mel galego sexa moi diverso segundo as zonas e con sabores característicos.

Outro produto de moito interese é o aceite. Malia existir no pasado nas Rías Baixas, no Baixo Miño ou nas comarcas do sur de Ourense, desa-

pareceu no último século; de aquí a creenza xeneralizada da súa ausencia en Galicia ou da súa orixe foránea. Desde o tempo dos romanos documéntase a transformación da oliva, a existencia de polo menos dúas variedades autóctonas (brava e mansa) e de varios oliveirais con árbores centenarias é proba suficiente da galegidade deste produto que está collendo pulo nos últimos anos. Os sabores singulares destes aceites garántenlles un futuro prometedor.

A sidra experimentou unha traxectoria semellante á do aceite. É bebida antiga e documentada naqueles séculos medievais onde os pomares eran moi frecuentes en calquera comarca do noso territorio. Foi a bebida preferida nas comarcas onde o viño non era cultivo viable, sendo un produto de autoconsumo; sería no século XX cando se perdeu a tradición de consumo e os coñecementos vinculados á súa elaboración, coincidindo coa presenza en Galicia de compradores de mazás para as fábricas asturianas. É tamén un sabor en ascenso, da man de grandes emprendementos, pero tamén de pequenos produtores.

Da terra ou do monte, a despensa galega é inesgotable tanto pola súa variedade como pola súa calidade. Esta singularidade ten a súa orixe

na longa historia dos produtos e da persistente interacción do pobo co seu territorio que fixo que xentes e alimentos convivisen e se adaptasen ás condicións de cada tempo.

Do campo saían os produtos que o saber e o traballo dos labregos e das labregas eran quen de obter, e do monte aquilo que a natureza domesticada e humanizada podía ofrecer nas terras máis pobres, de xeito que aínda hoxe unha peza de froita ou unha carne criada nos pastos libres contén non só sabores doutro tempo, senón tamén a esencia da sabeloría de moitas xeracións.



Obra realizada ao abeiro do Fondo de proxectos culturais
Xacobeo 2021 da Xunta de Galicia



**XUNTA
DE GALICIA**



Xacobeo 2021

galicia