



Gastronomía Riojana

www.lariojaturismo.com
Información turística de La Rioja +34 941 29 12 60

Oficina de Turismo de La Rioja: C/ Portales 50 (Escuelas Trevijano), 26071. Logroño.
 Fax: +34 941 29 16 40 info@lariojaturismo.com

Síguenos en: @lariojaturismo

www.facebook.com/turismodelarioja

OFICINAS DE TURISMO LOCALES

Alfaro
 +34 941 18 01 33
alfaro@lariojaturismo.com

Arnedillo
 +34 941 39 42 26
arnedillo@lariojaturismo.com

Arnedo
 +34 941 38 39 88
arnedo@lariojaturismo.com

Calahorra
 +34 941 10 50 61
calahorra@lariojaturismo.com

Cameros (Pradillo)
 +34 941 46 21 51
cameros@lariojaturismo.com

Ezcaray
 +34 941 35 46 79
ezcaray@lariojaturismo.com

Haro
 +34 941 30 35 80
turismo@haro.org

Nájera
 +34 941 36 00 41
najera@lariojaturismo.com

San Millán de la Cogolla
 +34 941 37 32 59
sanmillan@lariojaturismo.com

Santo Domingo de la Calzada
 +34 941 34 12 38
info@santodomingokm550.com



D.L.: LR-157-2017



www.lariojaapetece.com

Agosto 2017



Gastronomía Riojana

Hablar hoy de La Rioja es tener memoria de la **calidad de sus vinos**. La Rioja es universal gracias a tan apreciado producto, pero el maridaje entre el Rioja y la gastronomía de la región es también un arte, que eleva a sus más altas cotas el placer y satisfacción del buen comer y el buen beber.

La **cocina tradicional riojana** se basa esencialmente en los productos emanados de la tierra y el trabajo de sus gentes; productos de gran variedad y calidad, como variado es su paisaje y su clima, que hacen que la cocina riojana adquiera su gran personalidad y diversidad y sea natural y sencilla a la vez que apreciada y rica en recursos.

Espárragos y pimientos, menestra de verduras y patatas con Chorizo Riojano, carnes guisadas al vino tinto y cordero asado, frutas y dulces, componen una sinfonía de **platos típicos** que con el toque de cada cocinero, bien sea en uno de nuestros excelentes restaurantes o en la cocina de cada riojano, representan un auténtico festín para los sentidos.

Cada localidad cuenta con algún producto típico, que supone el elemento central de sus guisos más tradicionales y que también tiene su momento de homenaje en algunos **festivales** dedicados a la exaltación de estos productos. Como ejemplo tenemos el Festival de la Pera de Rincón de Soto y las jornadas de la Verdura en Calahorra.

Los **pinchos** es otra costumbre muy arraigada en nuestra región, al mediodía o al atardecer, cualquier hora es buena para recorrer alguna de nuestras calles repletas de bares que nos ofrecen sus deliciosas especialidades, de curiosos nombres y cuidada calidad, siempre acompañándolas del mejor vino.

La cocina riojana



Calle Laurel. Logroño.



Productos riojanos.

La Rioja es paraíso para disfrute de quienes gustan del buen comer y del buen beber. La mayoría de los que nos visitan por primera vez vienen seducidos por la bien ganada fama de los extraordinarios **vinos** que albergan nuestras bodegas, por lo que es fácil corresponder a sus inquietudes. Pero acaso les impresione más, por suponerles una sorpresa, la calidad y variedad de nuestra cocina, sencilla, pero variada en recursos y tan plena de singularidad que será capaz de seducir a los más exigentes sibaritas. La excelencia de nuestros productos, sumada a las habilidades de nuestros cocineros hacen que cada visitante se convierta en embajador de las excelencias de la cocina riojana.

Las diferencias que existen entre la zona montañosa de La Rioja y la comarca bañada por el Ebro, con productos naturales distintos, como distinto es el terreno y la climatología, resultaba en el pasado en dos cocinas diferentes, que hoy en día se han mezclado al ritmo de la emigración de los pueblos a las ciudades, haciendo **nuestra cocina más rica y variada**, aunque conservando en cada zona sus características típicas que se han conservado a través de los tiempos.



Cordero con alcachofas.

Corcho de foie con reducción de garnacha y uvas pasas.





Bacalao a la riojana.

La **cocina tradicional riojana** se basa especialmente en los productos emanados de la tierra, incluso intervienen en algunos **platos de pescado** que aparecen en la mesa con toque riojano. Tal es el caso del bacalao seco, el bonito y el besugo, a los que añadiéndoles pimientos y tomates en su debida proporción y adecuado tratamiento se adornan justificadamente con la denominación "a la riojana". Son recetas que desde La Rioja se han extendido a los recetarios nacionales con gran aceptación.

Uno de los productos deliciosos e indispensables de nuestros pucheros son los **embutidos**. Utilizado generalmente para lograr excelentes y celebrados guisos de nuestro particular recetario, como las patatas, los caracoles, las alubias, las migas, también es un deleite disfrutarlo tal cual, cortado en rodajas, acompañado por un buen pan y por una buena botella de vino de Rioja. Es el recibimiento habitual al visitante en todos los hogares riojanos.



Pimientos rellenos de carne con salsa de setas.

Deberá distinguirse y advertir al extraño, si es que no se conocen sus preferencias, si el Chorizo Riojano que se le ofrece es o no picante.

Y puestos a hablar de embutidos no olvidemos las **morcillas**, con la existencia de una que es genuinamente riojana, que se caracteriza por ser dulce, cualidad insospechada en esta clase de embutido y que sorprende a quien no la conoce. Hay también una morcilla llamada delgadilla, con consumo centralizado en la zona de Haro, muy singular también, que tiene la peculiaridad de que se utiliza para embutir la masa, las tripas de los corderos, obteniéndose un diámetro muy reducido.

La Rioja, **tierra de transición**, cercana a otras de donde llegan contactos continuos, tiene que registrar inevitablemente en la cocina estas ajenas influencias. Se hace notorio en la preparación de los **pescados** en La Rioja Alta, donde también se aprecian influencias castellanas en los **asados**.



Solomillo de ternera a la brasa con foie.



Cordero asado a la panadera.



Bocados de Bodega: Queso, anchoas, aceitunas, pimiento verde y tomate con aceite de oliva.



Alcachofas con almejas.



Torreznos o morritos.



Patatas con chorizo.

Igualmente en La Rioja Baja es de notar una fuerte relación con la cocina ribereña navarra en los platos de **verdura**. Las zonas de montaña, con rigores invernales, tenían en el **cerdo** su principal despensa, para acompañar a cocidos de contenido energético. Aún se mantienen recetas pastoriles con conexiones extremeñas, nacidas de la trashumancia.

La **producción agrícola** riojana es rica y muy variada. En las extensas llanadas de La Rioja Alta se obtienen excelentes patatas. En La Rioja Baja se consiguen deliciosos espárragos, pimientos y tomates de gran calidad. La fruta es otra de las riquezas riojanas, con fuerte presencia en el Valle del Iregua, en el Valle del Cidacos y especialmente en las grandes explotaciones de La Rioja Baja, producciones de melocotones y Peras de Rincón de Soto, especialmente. Otro importante capítulo son los encurtidos, especialmente de pepinillos, que se exportan a Centroeuropa. Y ocupando un lugar destacado está la producción de champiñón que ocupa un primerísimo lugar en todo el país.

Las patatas

Si hay un producto culinario de ganada fama de riojano son las **patatas con chorizo**. Un plato que nuestros visitantes buscan como típico en las cartas de nuestros restaurantes y que tiene tantas variantes como cocineros delante del fogón. Son además el ingrediente principal de los **ranchos** o **calderetas**, un guiso campestre que se hace en una cazuela de hierro adonde van a parar, además de las patatas troceadas todo tipo

Patatas a la riojana

Ingredientes para 6 personas: 2 kg. de patatas, 1 cucharadita de pimentón, 400 g de Chorizo Riojano, 1 pimiento verde, 1 pimiento seco, 1 hoja de laurel, Aceite de Oliva de La Rioja, 1 cebolla, agua, sal. Opcional: guindillas verdes, ajo.

En una cazuela puesta al fuego se echan el aceite y la cebolla bien picada. Una vez estofada la cebolla, se añaden las patatas peladas y troceadas y se dejan rehogar dándoles varias vueltas.

A continuación se añade el pimentón, la hoja de laurel, el pimiento verde y el pimiento seco, y se cubre todo de agua.

Se lleva a ebullición y, transcurridos 10 minutos, se añade el Chorizo Riojano cortado en trozos de igual tamaño. Luego se deja cocer todo unos 20 minutos más, se prueba el punto de sal y se deja reposar para que las patatas suelten la fécula y se ligue mejor el plato.

Se sirven acompañadas de unas guindillas verdes asadas con un poco de ajo y aceite.

Truco: cuando se corten las patatas es importante romperlas para que suelten la fécula y ligue mejor el guiso. Aunque si no ligan, se aplastan unas patatas y se añaden para que espesen.



Nueva cocina

En los últimos años, el concepto de la gastronomía ha evolucionado a través de un proceso de renovación que también ha llegado a los fogones riojanos, en los que algunos restauradores de la región, preservando siempre sus raíces autóctonas, se han sumado a esa nueva interpretación de los platos típicos, como esta vemos en esta crema de patatas riojanas.



de ingredientes que caigan a mano, aunque sea la carne del cordero la más utilizada para formar una comida de plato único. Este guiso, que suele degustarse entre cuadrillas numerosas, acompaña actos festivos, excursiones e incluso es objeto de algunos **concursos gastronómicos** populares.

Las legumbres

Otro plato emblemático de la cocina riojana son las **pochas** o alubias blancas desgranadas cuando todavía están frescas, deliciosas por su suavidad de mantequilla que se deshace en la boca con un sabor incomparable. Forman parte indispensable en las cartas de los restaurantes a partir de septiembre. Aunque simplemente solas con unos ajos y un tomate son exquisitas, se les da más enjundia acompañándolas de un trozo de falda o un rabo de cordero. El guiso de **caparrones** es un plato invernal por excelencia por su gran poder energético. El nombre de caparrón, poco conocido en el resto del país, se aplica a la alubia roja, siendo muy estimada la que se obtiene en la zona de Anguiano. En su lenta cocción suele acompañarles oreja, pata, costilla, chorizo y rabo, todo ello de cerdo.



Caparrones con tocino, chorizo y morcilla desmigada.

Pochas a la riojana

Ingredientes: Para 8 personas: 1,2 Kg. de pochas desgranadas. 600 g. de brazuelo de cordero de pasto. 300 g. de panceta fresca. 1 cucharadita de pimentón dulce picante. 2 pimientos verdes. 200 g. de Chorizo Riojano. 4 dientes de ajo. 1 hoja de laurel. Aceite de oliva. 2 litros de agua. Sal. Opcional: guindillas picantes, 1 cebolla.

En un recipiente con 2 litros de agua se ponen a cocer, durante 1 hora, el brazuelo, la panceta, la cebolla, los ajos, los pimientos verdes y el laurel. Tras espumar bien el caldo para que quede claro, se agregan entonces las pochas y el Chorizo Riojano. A fuego suave, la cocción se mantiene aproximadamente 40 minutos, vigilando que las pochas no se rompan en su transcurso.

Con el aceite, ajo y pimentón se hace un refrito, procurando que el pimentón no tome color, y se vierte sobre las pochas.

Tras comprobar el punto de sal, se mantienen en reposo un tiempo para que suelten la fécula y obtener así la espesura deseada.

A la mesa se presentan con la panceta, el brazuelo y el Chorizo Riojano troceados, acompañadas a su vez de guindillas verdes asadas y aliñadas con trocitos de ajo y aceite.

Consejo: Cuando la temporada ha pasado, (septiembre-octubre), se secan y pasan a recibir el nombre de alubias blancas. Antes de cocinar éstas, debe ponerlas a remojo la noche anterior.





Verduras rebozadas.

Las verduras

Con las verduras de las **huertas de la ribera del Ebro**, se hacen sabrosas menestras, que se consiguen variadas y ricas en sabores y texturas, con las de temporada, siendo pilar importante para el éxito el que lleven **alcachofas**. También se comen solas rebozadas, siendo habitual verlas en los mostradores de los bares como aperitivo.

Artísticas especialidades de La Rioja son la borraja y el cardo. En el primer caso es un producto prácticamente desconocido fuera de la ribera navarra, aragonesa y riojana. La **borraja** se toma después de cocidas y escurridas como plato de entrada con patatas, rociándose con un sofrito de ajos o simplemente con aceite crudo.

Muy riojano es también el **cardo** invernal que se hace imprescindible en los hogares en la cena de Navidad. Después de cocidos los trozos, se suele acompañar con una salsa donde tienen sitio unas almendras muy picadas.



Productos de la huerta riojana.

Menestra de verduras

Ingredientes para 8 comensales: 250 g de acelgas (solamente la penca). 200 g de habitas pequeñas. 12 alcachofas pequeñas. 200 g de judías verdes. 200 g de guisantes. 250 g de cardo. Caldo de gallina. 1 cebolla mediana. 100 g de Jamón Serrano. 6 espárragos. Aceite de La Rioja. Sal. Para rebozar las verduras: harina y huevos.

Las verduras se cocuen todas por separado: el cardo, las acelgas y los espárragos, cortados en trozos de unos 4 cm; las alcachofas, a la mitad. Una vez hayan cocido, se escurren bien y se reservan.

En una cazuela puesta al fuego con un poco de aceite, se echa la cebolla muy picada y, cuando esté bien estofada pero sin que haya tomado color, se añade el jamón cortado en pequeños dados y se sofríe.

A continuación, se agregan los guisantes, las judías verdes y las habitas; se rehogan un poco y se retiran del fuego.

El resto de las verduras se pasa por harina y huevo y se fríe en un sartén con aceite. Una vez rebozadas se incorporan a la cazuela y se agrega el caldo de gallina. Luego se deja cocer todo durante unos 5 minutos a fuego muy suave antes de servir.

Consejo: Nunca se deben dejar las verduras mucho tiempo en agua antes de cocinarlas. Si se prepara unas horas antes de servir, el resultado final mejora mucho.





Espárragos de La Rioja Baja.



Pimientos Najeranos asados en leña con setas y lecherillas de cordero.



Carrilleras de ternera al vino tinto con verduras.

Los delicados **espárragos**, deliciosos los recién cogidos, disfrutando de ellos cocidos y sacados a la mesa todavía calientes. Los procedentes de la cuenca del Cidacos tienen una gran estimación. Además de ser un plato finísimo en ensalada, ligeramente bañados con unas gotas de buen aceite de oliva y vinagre, son también muy solicitados con salsa mayonesa o vinagreta.

Párrafo aparte merecen los **tomates** y los **pimientos**, dos grandes maravillas. El tomate es vital para conseguir la salsa tradicional riojana, a la que se le ha dado en llamar **tomatada**, con la que se acompañan carnes, cangrejos, algunos pescados, especialmente el bonito y huevos. Más relevancia tienen los pimientos, una de las banderas de nuestra gastronomía y socorrido elemento en un gran número platos. Existen varias clases, siendo el más conocido el **Pimiento Najerano**, los verdes, los secos y los del piquillo. Habrá que meter en este capítulo a las guindillas. Conocida alguna variedad como **“alegrías riojanas”**, por la alegría que lleva al paladar el picante que contienen.

Las carnes

Las carnes en la cocina riojana se tratan con extrema maestría, ya sea **cerdo**, cordero, cabrito o ternera. En el primer caso se transforma en gran parte, para darle etiqueta riojana, en los afamados chorizos, salchichones y jamones serranos. En el del **cordero y cabrito** para realzar banquetes después de asados sin otro aditamento que un baño previo en agua de un par de horas. Las **chuletillas de cordero** al sarmiento enamoran paladares propios y extraños es el plato más popular y típico de bodega. Las excelentes **terneras** que se crían en los montes cameranos (con los distintivos de calidad Terroja, 7 valles y Las Llanas), nos proporcionan muchos platos diversos, que en ocasiones se guisan con nuestro ingrediente más distinguido: el vino. Con el socorrido pollo se hace un plato muy rico guisado con fritada.

Existe también una cocina popular que predomina en tabernas y mesones obtenida de **los despojos**. La relación es

Chuletillas al sarmiento

Ingredientes: Chuletillas de cordero, sal y sarmientos.

También será necesaria una parrilla.

Los sarmientos (tallos de vid) se recogen tras la poda. Para hacer las chuletillas se prenden los sarmientos secos y se quema la parrilla, que se limpia con papel de periódico. Cuando los sarmientos se han convertido en brasas, se extienden y se coloca encima la parrilla con las chuletillas. Se asan por los dos lados hasta que estén bien hechas, se les añade el punto de sal y... ¡¡¡Ya están listas para comer!!!

Es quizá el plato más típico de La Rioja.

No pierda la oportunidad de probarlas en una bodega junto con un gran Rioja o en las Fiestas Patronales de cualquiera de nuestros pueblos.





Manitas de cerdo.

muy extensa. Se hacen con ellos guisos muy sabrosos, como los callos, los morros, las patitas de cordero, las lecherillas, las tripas hechas embuchados y gordillas, las cabezas de los corderos asadas, la asadurilla hecha con el conjunto de las vísceras troceadas, la lengua de ternera al vino tinto, el hígado encebollado, las manos de cerdo, sus orejas, que al igual que las de los corderos se consumen rebozadas como tentempié en los bares, los riñones y la sangrecilla con fritada, un punto picante o con huevos.

Los pescados

Los ríos que desde lo alto desembocan en el Ebro son en buena parte trucheros, destacando el Najerilla y el Iregua. Aportan **truchas** de calidad y el tratamiento que reciben en la cocina riojana es sencillo pero muy sabroso. Se fríen con jamón o se ponen escabechadas. Otros productos de nuestros ríos son los aquí llamados **peces**, que son una variedad de ciprínidos, que en algunos bares los ponen fritos sobre el mostrador y que son protagonistas de una jornada especial en la capital el 11 de junio, día de **San Bernabé**, fecha histórica, al conmemorarse su liberación en 1521. La **Cofradía del Pez** ofrece ese día a todos los logroñeses un pez frito, un bollo de pan y una jarra de vino.



Bacalao sobre pisto y salsa de pimiento riojano.

A los **bonitos** que llegan del cercano Cantábrico se les da tratamiento riojano al guisarlos con tomate, al igual que a los **besugos**, que se les pone un evidente sello regional al acompañarlos con pimientos secos. Por encima de todos, el hermanamiento del **bacalao** seco con la cocina riojana ha conseguido un plato excepcional que es merecedor del halago de todos nuestros visitantes.



Lubina asada con tallos de borraja y aceite de aceitunas negras.

Bacalao a la riojana

Ingredientes: 12 lomos de bacalao (sin espinas) de 70g cada uno. 2,5 kg de tomates maduros. 4 cebollas medianas. 6 pimientos secos. 2 hojas de laurel. 1 cabeza de ajos. Aceite de Oliva de La Rioja. Harina. Sal.

Los lomos de bacalao se ponen a desalar en abundante agua fría, durante unas 24 horas aproximadamente, cambiándosela al menos 3 ó 4 veces. Los pimientos secos se lavan bien debajo del grifo y se colocan en un cazo con 1/4 l de agua, un poco de sal y una cucharada de aceite; se deja hacer a fuego suave durante unos 5 minutos. Luego, se escurren bien y se reservan.

En una cazuela con 1/4 litro de aceite, se ponen las cebollas picadas, los tomates, pelados y troceados, una hoja de laurel y un poco de sal, y se deja cocer todo a fuego suave durante 2 horas.

A continuación, se pasa por el pasapurés y, después, por el chino. En una sartén puesta al fuego con aceite, se echa la cabeza de ajos y la otra hoja de laurel. Una vez se hayan dorado los ajos, se retiran y se pasa el aceite por un colador.

Ya desalados y bien secos, los lomos de bacalao se pasan ligeramente por harina y se fríen en el aceite aromatizado. Una vez frito, se coloca el bacalao en una cazuela y se cubre con los pimientos secos escaldados y la salsa de tomate para, a fuego lento, dejar que hierva durante otros 15 minutos más antes de servir.

Consejo: Este plato gana en sabor preparándolo de un día para otro y sirviéndolo templado.





Miel de Enciso, queso camerano, mazapanes de Soto y Fardelejos de Arnedo.

Los postres

Además de la variada **fruta natural** que se puede poner sobre la mesa procedentes de nuestras huertas, se hace **melocotón en almíbar** o **en vino tinto**, receta ésta que se aplica a las peras. Manzanas asadas, compota navideña con ciruelas, higos, uvas pasas, orejones de melocotón y vino tinto, fardelejos arnedanos, mazapanes de Soto, Queso Camerano y torrijas, postres de larga tradición que en algunos casos vienen de muy antiguo.

Y para rubricar una comida con un licor, se hacen varios en La Rioja, siendo los más conocidos los que se hacen con endrinas, maguillas, cocón y pepino. Otros **licores** son el arrope y una especie de benedictino que preparan los monjes en el monasterio de Valvanera. Es muy popular y característico el **zurrapote** que se prepara en las fiestas, con una mezcla de vino y otros ingredientes que varían en función del autor de la bebida.

Peras de Rincón de Soto al vino

Ingredientes Para 6 comensales: 12 Peras de Rincón de Soto de unos 150 g. cada una, 3 botellas de vino tinto joven de Rioja, 12 g. de pimienta negra, 2 ramitas de canela, 1 clavo de especia, 1/2 kilo de azúcar.

Una vez peladas las peras, dejándolas enteras y con el rabillo, se ponen en una cazuela junto con el azúcar, la canela, las especias y el vino tinto. Se deja cocer todo a fuego fuerte durante 20 minutos aproximadamente, tiempo suficiente para que las peras tomen color. Transcurrido ese tiempo, se baja la intensidad del fuego y se tapa la cazuela, dejando que las peras cuezan a fuego lento hasta que el vino se haya reducido.

Las peras pueden servirse templadas o frías.

De bares y restaurantes

Esta variada gastronomía riojana se muestra sin pudor en bares y restaurantes repartidos por toda La Rioja. En algunas zonas, como la famosa **Calle Laurel** de Logroño, uno de los lugares más visitados por turistas y logroñeses, o la menos conocida **Calle San Juan**, se puede encontrar un bar en cada puerta y una especialidad en cada bar. Los nombres de estos **pinchos**, alta cocina en miniatura, son casi tan divertidos como delicioso el bocado: matrimonios, zapatillas, cojonudos, tio agus, calzoncillos... probarlos todos requiere toda una vida. Pregunte a los riojanos, cada uno tiene su favorito.



Pinchos morunos, champis, patatas bravas, cojonudos, sepia, cecina... la variedad de los pinchos riojanos es inmensa.

Los **restaurantes** riojanos también merecen la fama que tienen. Desde la cocina casera de los restaurantes "de diario" a las sofisticadas creaciones de los chefs más aclamados por las guías gastronómicas internacionales, existe oferta para satisfacer todos los gustos, momentos y bolsillos. Siempre con la alianza única de **uno de los mejores vinos del mundo**, que en La Rioja se cuida en la selección de las cartas, en el servicio y en los conocimientos que podrá atesorar si consulta con los profesionales de la hostelería riojana.

Un viaje a La Rioja es un lujo para los sentidos. **¡Qué aproveche!**



Milhojas patata con chorizo.