



ARAGÓN

un país de montañas

ACTUALIDAD

Siempre ha sido recomendable reservar con antelación en cualquiera de los restaurantes de Aragón, pero ahora, con la actual normativa sanitaria y las correspondientes restricciones de aforo, se convierte en un requisito, sobre todo si se hace en pequeños establecimientos del entorno rural.

TURISMO GASTRONÓMICO

Tras los sabores de Aragón

Descubrir la cocina de antaño y disfrutar con los platos típicos de la gastronomía aragonesa son buenos motivos para recorrer la Comunidad



Fritada aragonesa y ternasco de Aragón, platos emblemáticos de la gastronomía de la Comunidad. FOTO: JOSÉ MIGUEL MARCO

Hay sabores que se identifican con un territorio y que se vinculan directamente a sus paisajes, a la vida de su gente y a sus costumbres. Acercarse a la cocina más tradicional supone, por tanto, un recorrido por la historia y la cultura de cada región a través de sus recetas centenarias, los aromas de sus fogones y la materia prima de su tierra.

Son muchos los productos de calidad diferenciada en Aragón que dan personalidad y notoriedad a su gastronomía. Algunos de ellos reconocidos a través de las denominaciones de origen o de sellos de garantía, y otros característicos de las mesas y los menús de los aragoneses.

Todos son la base de aquellas elaboraciones culinarias que sirven de fiel testimonio del pasado. Esos guisos que perduran en el imaginario gastronómico de la Comunidad como auténticos tesoros y que merecen la pena descubrirse visitando ciudades, pueblos, restaurantes y casas rurales.

Los encantos de la olla y la sartén aragonesas

Hay viandas de obligada degustación en la gastronomía aragonesa. Por un lado, el ternasco de Aragón, un manjar disponible en muchos restaurantes a lo largo y ancho del territorio; y por otro lado, las migas del pastor, plato emblemático de la Comunidad. En la provincia de Huesca, se recomienda parar en las bordas del Pirineo para disfrutar de estos sabores típicos, mientras que en Zaragoza capital, la zona de tapas de El Tubo abre un amplio abanico de formatos para la degustación de ambas propuestas culinarias. Igualmente, los establecimientos especializados en cocina aragonesa de la ciudad de Teruel serán una excelente opción.

Toda tradición culinaria, generalmente de origen humilde, cuenta con reconfortantes platos de cuchara que servían para reponer fuerzas tras las jornadas en el campo. Muchos de ellos se cocinaban con las legumbres que se cultivaban en la zona, como ocurría con los boliches de Embún, en La Jacantania; los de Luesia, en las Cinco Villas zaragozanas;

la judía traperera en el entorno del Moncayo o las alubias que se añadían a la sopa de Teruel. De igual manera, responden a la tradición los garbanzos con congrio a la bilbilitana, especialidad del Mesón de la Dolores de Calatayud; el 'recao' de Binéfar, con judías blancas, o cualquiera de los 'perolicos' con verduras que se pueden probar en el Parador de Teruel. Patatas, verduras y carnes salpican las distintas variedades de potajes, calderetas, ollas y cocidos que se extienden por la geografía aragonesa.

La huerta de la tierra eleva la verdura a la categoría de exquisitez. Un ejemplo es la fritada, que se prepara con pimiento, calabacín, cebolla y patata, y que destaca en la carta del restaurante Casa Emilio de Zaragoza. Gracias a la fértil ribera del Ebro, surgen platos como la menestra y las borrajás con almejas, una de las referencias de La Rinconada de Lorenzo, en la capital aragonesa.

Para comer pescado, hay que poner rumbo a los ríos trucheros altoaragoneses como el Cinca. Tanto las pequeñas especies como las grandes de piscifactorías pirenaicas se convierten en un delicioso bocado disponible en restaurantes como Tres Caminos, de El Grado o Casa Falceto, en el entorno de Aínsa, ambos en la comarca del Sobrarbe. En Teruel, la producción truchera se localiza en los ríos de la Fuente del Berro y Guadalaviar, de la sierra de Albarracín. Se recomienda hacer parada y probarlo en el municipio de Calomarde.

También el cerdo de Teruel y sus embutidos derivados ocupan un lugar central en cualquier ruta gastronómica por Aragón. Sin olvidar los escabechados de conejo y perdiz de Castejón de Sos, en Zaragoza, cuya importancia ha dado lugar a una feria específica sobre esta técnica de conservación.

El broche de oro, pero de oro negro, lo pone la oferta turolense con sus menús truferos, tales como el que ofrece el restaurante Melanosporum del hotel La Trufa Negra, en Mora de Rubielos, que combina este preciado hongo con productos de kilómetro cero.

CAROLINA IGLESIAS

RUTAS PARA EL PALADAR

Perfectos maridajes

CULTO AL VINO

El proyecto 'Pon Aragón en tu Mesa' plantea interesantes rutas gastronómicas por Aragón. Tres de ellas hacen referencia a la actividad vinícola por las comarcas de Tarazona y el Moncayo y Campo de Borja, Comunidad de Calatayud y Aranda, y Valdejalón y Campo de Cariñena. Sin olvidar, el Somontano oscense.

ENTRE OLIVOS

Las comarcas del Bajo Aragón y del Matarraña conforman otro de los recorridos de 'Pon Aragón en tu Mesa', que pone de relieve la calidad del aceite aragonés. Igualmente, es uno de los productos más sobresalientes del Campo de Belchite, en Zaragoza, y uno de los tesoros con denominación de origen del Moncayo.

Migas del pastor, típicamente aragonesas. HERALDO



Esquí de montaña

Claudia Valero: «Todavía puedo mejorar mis tiempos más»

La deportista del Club Atletismo Sobrarbe, ganadora este año del Campeonato de España sub-23, repasa su trayectoria y proyectos

La aragonesa Claudia Valero no ha dejado de acumular triunfos en esquí de montaña desde que empezó a competir. Como juvenil, fue campeona de España en las tres modalidades (vertical, 'sprint' e individual) y tercera en la Copa del Mundo; este año, en su primera temporada en categoría sénior ya se ha proclamado campeona de España sub-23 en individual y cronoescalada y en la prueba mundial ha quedado en 4º y 5º puesto en vertical y 'sprint'.

¿Cómo llegaste al esquí de montaña y qué te sedujo de él?

Llegué gracias a un curso de iniciación que hizo mi club, el Club Atlético Sobrarbe. Yo ya hacía esquí alpino y de fondo con mis padres desde que era pequeña, pero empecé con el esquí de montaña a los 12 años. En especial destacaría que es un deporte muy completo, que suma la parte más aeróbica, y sufrida, de la subida con la emoción de la velocidad de las bajadas. Además te permite llegar a cualquier pico en invierno y es un deporte que se practica a montaña abierta, por lo que a los amantes de la naturaleza nos encanta.

¿Y cómo formaste parte del Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón?

En mi club, me hablaron del Grupo de Tecnificación y me propusieron ir a probar un día con ellos; me gustó mucho y decidí continuar. Allí aprendí mucho trabajo de técnica para mejorar el descenso, las transiciones rápidas y todo lo necesario para ser un buen esquiador de montaña, y empecé a competir para ir mejo-



Claudia Valero, en la prueba de Cronoescalada del Campeonato del Mundo. LUIS ORDÓÑEZ

rando poco a poco. En mi opinión, el Gtema aporta muchísimas cosas a los deportistas jóvenes. No solo aprendizaje en el deporte, sino también compañerismo, muy importante en un deporte de montaña, y espíritu de superación para mejorar en las carreras. Estar ahora en la selección española es un logro y reconocimiento a todo el trabajo hecho y sé que no sería posible sin todo lo que he aprendido con el Gtema.

¿Crees que el deporte femenino está reconocido y apoyado como el masculino?

Desde la FAM se ha hecho mucho trabajo para motivar a las mujeres montañeras y yo tengo la suerte de estar en un deporte y una federación aragonesa donde siempre me he sentido y me

siento muy apoyada y reconocida. Sí que es verdad que veo en los medios de comunicación y en la sociedad en general que todavía queda camino por recorrer para que el deporte femenino sea igual de visible y reconocido que el masculino.

¿Y de cara al futuro, que objetivos tienes como deportista?

Seguir mejorando mis marcas, así como la técnica, lo demás llegará solo. Considero que el esquí de montaña es un deporte muy técnico y que todavía puedo mejorar mis tiempos más. Eso me permitirá tener mejor rendimiento en competiciones internacionales y ser cada vez mejor esquiadora de montaña, disfrutando de lo que más me gusta.

**FEDERACIÓN ARAGONESA
 DE MONTAÑISMO**

Noticias

Espacios Naturales Protegidos

Los Espacios Naturales Protegidos de Aragón solicitarán fondos europeos para mejorar la movilidad y los accesos a los mismos, adecuar los refugios de montaña y potenciar el turismo sostenible. Representantes de la Red Mempa (Municipios de Espacios Naturales Protegidos de Aragón), los patronatos que los gestionan y la FAM han preparado una propuesta que ahora se ha presentado a la Diputación Provincial de Huesca y se quiere desarrollar en colaboración con las demás administraciones aragonesas e instituciones de investigación. El objetivo es aprovechar la próxima convocatoria del Pacto Verde Europeo, la nueva estrategia económica de la Unión Europea por el reto demográfico y la transición energética para promover el desarrollo de los espacios protegidos a través de distintos ejes. Así, uno de los proyectos para los que se pedirá la financiación europea se centra en mejorar la accesibilidad de los parques naturales, en donde se podrán incluir propuestas de obras como pistas, aparcamientos, la construcción de nuevos albergues de montaña o la reforma de los existentes. Por otra parte, se destaca que el plan que se prepara gira en torno a tres ejes de actuación: fomento de las energías renovables, potenciación de la ganadería extensiva y gestión forestal, en los que también entrarían propuestas para favorecer los deportes de montaña, como utilizar energías no contaminantes en los albergues.



Acceso al GTEMA

Todos los jóvenes motivados por el esquí de montaña pueden presentarse a las pruebas de acceso para el Grupo de Tecnificación de Esquí de Montaña de Aragón (Gtema). Los seleccionados participarán en las concentraciones de formación de la temporada 2021-22 y podrán representar a la comunidad en las pruebas del Campeonato y la Copa de España. La convocatoria está abierta a chicos y chicas federados en la FAM, de entre 14 y 22 años de edad y con buen nivel en esquí alpino. Se pueden presentar las solicitudes hasta el día 14 de marzo y se realizará un test de selección sobre nieve el día 27.

Técnicos Deportivos

Por resolución del Servicio Provincial de Educación, Cultura y Deporte de Huesca se han convocado del 12 al 15 de abril, en la Escuela Refugio de Alquézar, las pruebas específicas para el acceso al ciclo inicial y al ciclo final de las enseñanzas de Técnico Deportivo en los deportes de barrancos, media montaña y escalada. El periodo de inscripción para los interesados está abierto hasta el 25 de marzo. Se puede consultar toda la información en la web de Técnicos Deportivos de Montaña y Escalada en Aragón: www.tecnicosdeportivosmontana.com.

