



La gastronomía en la Val d'Aran

Cocina de altura

La esencia de la cocina de montaña está en la Val d'Aran



La Val d'Aran es considerada como uno de los mejores destinos turísticos del sur de Europa por los amantes de la naturaleza, el esquí y los deportes de montaña.

Su ubicación fronteriza entre España y Francia ha marcado la historia y las costumbres de la región, convirtiéndola en un enclave donde las influencias de ambos países han modelado un carácter, una cultura y una gastronomía únicas.

Los araneses, acostumbrados a los rigores del clima de alta montaña, han sido capaces de crear una cocina propia que ha sabido aprovechar los recursos disponibles.

Como zona de paso, ha conservado un sentido de la hospitalidad que ha arraigado profundamente en sus habitantes, pioneros en la creación de los primeros restaurantes de montaña del país, muchos de los cuales continúan su actividad desde hace más de sesenta años.



La gastronomía aranesa se ha consolidado como referente de los Pirineos, logrando con el paso de los años un perfecto equilibrio entre la cocina casera tradicional y la de autor.



En los productos y su origen encontramos las diferencias y todo el carácter de la cocina de la Val d'Aran

La cocina de alta montaña tiene sus orígenes en una alimentación de supervivencia, lo que le otorga unas características únicas. Las montañas de la Val d'Aran están llenas de vida. Son el hogar de una amplia variedad de productos de gran calidad.

Las carnes de caza y de crianza, el pescado, las setas silvestres, los frutos rojos y las verduras del huerto tradicional son la base de su cocina. Estos alimentos autóctonos se producen habitualmente en condiciones, terrenos y climas duros y su disponibilidad está limitada por las condiciones de cada estación del año.

De nuestras montañas

Carnes de crianza

La ternera, el cordero o el potro. Carnes criadas en los pastos araneses. De excelente calidad y muy apreciadas, no pueden faltar en ninguna mesa. Preparadas de mil maneras, guisadas con ingredientes de temporada o hechas a la brasa, a su punto, con la leña de los bosques del valle y, por supuesto, obtenidas siguiendo estrictos criterios de sostenibilidad.

Carnes de caza

El ciervo, el rebeco, el corzo o el jabalí nacidos en libertad. Carnes exquisitas y auténticas, obtenidas respetando los ciclos naturales. Con una calidad inigualable y sabor fuerte y distintivo. Carnes presentes en diferentes recetas tradicionales como el clásico "civet" preparado con una equilibrada mezcla de verduras, hierbas y frutos secos.

El carácter único de la gastronomía de la Val d'Aran sigue el ritmo que la naturaleza impone.





De nuestras aguas y ríos

Pescados

Las sabrosas truchas provenientes de las frías aguas, preparadas a la sartén o a la parrilla, son un plato nutritivo y suave al paladar.

El esturión, criado en las aguas de la Val d’Aran, se ha hecho un hueco en las mesas de los principales restaurantes locales.



Apreciadísimo en la gastronomía de autor, además de su tierna y sabrosa carne, del esturión se obtiene el caviar, producto estrella de algunas de las creaciones más atrevidas de nuestros chefs.

Frutos rojos

Los delicados frutos rojos, frescos y sabrosos. Frambuesas, grosellas y arándanos, cogidos a mano, uno a uno en los bosques y utilizados en licores como el cassís, bebida dulce característica de la Val d’Aran, elaborada en los hogares de forma artesanal desde la antigüedad. También es habitual incorporar los frutos rojos en deliciosos postres, para complementar platos o en la preparación de mermeladas y confituras naturales.

Frutos secos

Las diferentes variedades están presentes en muchos platos araneses. Las nueces, concretamente, son la base de la elaboración de la “aigua de nòdes”, licor digestivo elaborado a partir de este sabroso fruto seco y otras plantas como la raíz de genciana, que le da su gusto característico.



De nuestros bosques

Setas

Los frondosos bosques araneses son un paraíso para los amantes de las setas. En la cocina de autor, las más valoradas por los chefs son las colmenillas y los boletus; servidos solos o acompañando cualquier tipo de plato, de pescado y de estofados con base de carne. Pequeñas joyas gastronómicas con las que lucirse en los fogones.



De nuestros huertos

Vegetales frescos

Testimonio de la dedicación en la aplicación de técnicas tradicionales en los cultivos de alta montaña, en los huertos encontramos la inconfundible judía de Bossòst, las coles, las patatas y otros vegetales, protagonistas de platos típicamente araneses como las “truhes e caulets”, elaborado principalmente con patatas y coles.

De nuestras bodegas

Patés

Conocidos en la Val d'Aran desde tiempos ancestrales, se elaboran para aprovechar y conservar las carnes grasas, el tocino, y el hígado de cerdo, que una vez aderezados con sal, pimienta y hierbas, se trinchan hasta obtener una deliciosa pasta, aromática, de textura compacta y consistente al corte.

Se suelen disfrutar encima de una rebanada de pan tierno o tostado, como aperitivo cortado a dados o incorporados en preparaciones culinarias de toda clase, como protagonistas o invitados de honor.

Quesos

Recuperados por los artesanos araneses, se elaboran habitualmente con leche de vaca, siguiendo de forma estricta las recetas transmitidas generación tras generación. Los procesos no son sencillos. Se aplican técnicas precisas como el "affinage" y la curación, bañando el queso en una mezcla de "Armagnac", aceite de oliva virgen y vinagre. Posteriormente, las valiosas piezas se dejan reposar en la bodega durante al menos sesenta días, hasta que de ellas se extraen los aromas, la textura y ese sabor característico y único.



La Marca de Garantía: productos únicos

La Marca de Garantía "Productes dera Val d'Aran" pone en relieve las creaciones de productos gastronómicos elaborados artesanalmente, protegiendo su identidad y garantizando al consumidor la máxima calidad.

La marca cuenta actualmente con un amplio surtido de diferentes alimentos de producción propia donde se pueden encontrar platos típicos de la gastronomía aranesa como son el paté, el civet y la Òlha aranesa; productos tradicionales como el bolh (morcilla), el chorizo, la longaniza seca, el queso o el yogurt; dulces como las mermeladas, los "coquilhons", y los "tronquets" y otros deliciosos alimentos artesanales elaborados aprovechando la gran calidad de los recursos naturales del territorio, como son el esturión y su caviar, la sidra, la cerveza, el cassís o la miel.



La gastronomía de la Val d'Aran es la cuna de platos de tradición de alta montaña, además, también ofrece un mapa gastronómico de alto nivel que va mucho más allá.

La cocina de autor trabajada por los chefs araneses es un gran descubrimiento para cualquier amante de la gastronomía de alto nivel. Aquella que pone en relieve, en cada creación, plato y detalle, toda la tradición y la calidad representativa del valle, y, además, aporta una mirada y sensibilidad personales capaces de desatar todo su ingenio creativo.

De la tierra a la mesa, la cocina en las mejores manos



La Val d'Aran dispone de una variada oferta gastronómica con **más de 180 establecimientos** donde encontrar desde los platos más tradicionales y arraigados al país, hasta restaurantes de cocina de autor donde cada comida se transforma en una experiencia inolvidable.

Bistrots con carácter, restaurantes familiares de toda la vida, locales de tapeo o refinados templos de alta cocina para los "foodies" más exigentes, en cualquiera de ellos la hospitalidad de los anfitriones y el entorno idílico, harán de cada comida una experiencia inolvidable.

No os la perdáis.



"Bordes"



Robustas construcciones tradicionales hechas de piedra y madera. Utilizadas históricamente como refugio para el ganado y para guardar herramientas agrícolas.

En los últimos tiempos han experimentado una fascinante transformación.

Muchas de estas estructuras rústicas, impregnadas de historia y cultura local, se han conservado y reconvertido en encantadores restaurantes con ofertas culinarias muy variadas. El entorno es un factor importante de la experiencia en la gastronomía de calidad.

Òlha aranesa

Documentada como uno de los cocidos más antiguos de Europa, la Òlha aranesa es sinónimo de hogar y define a la perfección el carácter de la cultura de los araneses.

Este fabuloso plato tiene su origen en los ranchos diarios que las familias ganaderas cocinaban, utilizando alimentos sobrantes de la cosecha y que se complementaba con productos de la despensa provenientes de la matanza del cerdo, habitual en aquellos tiempos en los pueblos del valle.

Al ser un plato habitual en la mesa de las familias campesinas, la Òlha aranesa se ha preparado de muy diversas formas. Actualmente, cocineras y cocineros siguen recetas heredadas de sus ancestros, con particularidades, más o menos secretas.



La receta

Ingredientes

Hueso de ternera, costilla de cerdo, ¼ de Kg de gallina, 100 gr de cerdo, 100 gr de ternera, hueso de jamón, zanahorias, cogollo, garbanzos, judías blancas, fideos no demasiado gruesos, morcilla, un huevo, sal y pimienta, perejil, ajo y miga de pan.

Preparación

Mezclar la carne de ternera y de cerdo, previamente picadas, en un bol. Añadir el huevo, la sal, la pimienta, el ajo y el perejil, y finalmente, la miga de pan, o bien el pan rallado. Se va trabajando con un tenedor hasta obtener una pelota. Tiene que quedar consistente. Se espolvorea con harina y se va cubriendo por todo. En una sartén con el aceite caliente se dora la pelota y se reserva. Se prepara un caldo con el resto de la carne. En el momento en que comienza la ebullición se tira la pelota. La cocción será de dos horas aproximadamente. Pasado este tiempo, se incorporan las verduras, los garbanzos y las judías que hemos cocido previamente. Pasada otra hora, se agregan los fideos y la morcilla, rectificando de sal. Pasados unos veinte minutos, la olla estará al punto. Se sirve en una fuente toda la carne, acompañando a la sopa. Cuanto más reposada esté, mejor gusto tendrá al paladar.



Sopa de cebolla

Originaria y representativa de la influencia de la cocina francesa en el valle, su gran popularidad y calidad la han transformado en uno de los platos indispensables en la cocina aranesa.

Presente en todas las mesas, su secreto consiste en su base de caldo de carne, que se debe acompañar con la cebolla y el pan. Posteriormente, se añade el huevo y el queso y para acabar se gratina todo el conjunto.

Un plato imprescindible.

Caulets farcits

Esta es una receta ancestral y muy tradicional en las casas aranesas. Se solía cocinar en celebraciones destacadas, como la fiesta mayor, ya que su preparación necesitaba mucho tiempo y manos expertas.

Los caulets farcits consisten en una masa de carne picada, envuelta con hojas de col que se cuecen en la cazuela, en un sofrito, y se sirven como plato principal.

La carne más apreciada para su preparación es la de ternera, o una mezcla de ternera y cerdo.

Están sublimes.





Típico de la tradición gastronómica de la Val d’Aran y por extensión de la cocina de supervivencia de las familias aranesas. Con el paso del tiempo el civet ha sido incorporado a la lista de las creaciones de la mayoría de los cocineros del valle.

Civets

El civet consiste en un sabroso estofado a base de carne de caza, generalmente jabalí o ciervo.

Paradigma del concepto “slow food”, se trata de un plato que requiere gran amor y paciencia en su elaboración. La carne se macera durante dos días en vino, ajo y hierbas, para después ser cocinada entre siete y ocho horas a fuego muy lento.

Como resultado se obtiene una carne con una textura extremadamente tierna, bañada en su propio jugo, espeso como una salsa y con un sabor intenso característico.

Como sucede con otros platos tradicionales, cada cocinero utiliza ingredientes y recursos propios para personalizar la receta, lo que hace que cada civet sea distinto del resto. **Vale la pena probarlos todos.**



Confit de pato

Ilustre referente de la cocina francesa, en la Val d’Aran se prepara de muchas y variadas formas y siempre con un estilo propio. El término “confit” hace referencia a la conserva y posterior cocción lenta de la carne hasta dejarla muy tierna. El proceso requiere tiempo, pero además de ofrecer un resultado delicioso, permite la conservación de la carne.

El Confit de pato se suele servir con compota de manzana y patatas o con peras caramelizadas para contrastar los sabores. **Absolutamente recomendable.**

Brasa

La brasa es el máximo exponente de la cocina sin artificios, donde la calidad del producto queda expuesta con toda su autenticidad. Mucho más que una moda, tanto los grandes chefs como los cocineros dedicados a la gastronomía más tradicional, han apostado por introducir en sus cartas platos elaborados con esta técnica ancestral.

Las carnes como el cordero, el chuletón, el pollo, la morcilla, así como el pescado o las verduras tienen cabida en esta práctica milenaria que potencia e intensifica el sabor de los alimentos como no lo hace otra. **Nada más auténtico.**



En la brasa, las técnicas de corte y cocción son muy importantes. También lo es la calidad de la madera escogida: el roble o el manzano que crecen en el valle añaden notas ahumadas y aromáticas únicas. Estos matices intensifican la experiencia gastronómica, otorgando un punto que acaba marcando la diferencia.



Trucha de río

Habitante de los ríos del valle desde siempre, actualmente su explotación está estrictamente controlada.

La sabrosa y suave carne de este noble pez se deja preparar con salsas o ligeramente tostada, en sartén o parilla, acompañada de delicadas hierbas aromáticas como el tomillo, la salvia, la albahaca, el estragón o el hinojo.

Esturión y caviar

Mediante un proceso de regulación de la temperatura de las aguas del río Garona, el esturión aranés produce de manera natural un caviar de primera calidad. Su carne blanca, suave y consistente es el lienzo perfecto para el refinamiento gastronómico.

En manos de los mejores profesionales de la cocina se transforman en platos sorprendentes como la velouté de bogavante, hinojo y caviar Nacarii, el Tsukune de esturión fresco de la Val d’Aran o el maki de aguacate, langostinos y esturión.



Pintxos

Elaborados tradicionalmente a partir de un trozo de pan acompañado de algunos ingredientes de origen local, como patés, quesos y otros embutidos, también son familiares la típica tortilla de patatas de toda la vida y las croquetas preparadas de mil maneras.

Últimamente se han incorporado grandes creaciones en pequeño formato: el foie, el caviar y otros ingredientes sofisticados sumados a una gran dosis de atrevimiento, han transformado algunos pinchos en auténticas exquisiteces dignas de la gastronomía de más alto nivel.

Las barras de algunos establecimientos se han convertido en tentadores expositores de deliciosas creaciones, que compiten con los platos “de mesa” más apreciados. En estas circunstancias escoger se convierte en lo más difícil porque **vale la pena probarlos todos.**

“Cocina en miniatura” de influencia típicamente vasca, el pintxo se ha hecho un hueco en el “après esquí” y en el tiempo de ocio de la Val d’Aran, y ya forma parte de su cultura gastronómica.



Los “crespèths, pescajons o pastères”, según se denominan en las diferentes zonas del valle, son unos postres de fácil preparación y muy tradicionales en las casas aranesas.

Creps

Elaborados generalmente en forma circular a partir de una masa compuesta de harina de maíz, huevo, leche, sal y azúcar y un toque de licor. Se cocinan en finas capas sobre una sartén o plancha.

Actualmente, algunos restaurantes han sofisticado la receta original, basada únicamente en azúcar, y ahora los preparan con muchos otros ingredientes como mermeladas, frutas, chocolate, mousses...

Cassís

Licor dulce característico de la Val d’Aran, elaborado desde la antigüedad de manera artesanal en las casas del valle. Se prepara con grosellas maduras maceradas con alcohol y azúcar.

De sabor fuerte y dulce, se suele tomar solo, como aperitivo o digestivo, aunque también se puede combinar en cócteles o utilizarlo en la elaboración de salsas y gelatinas, acompañando platos de carne de caza y postres.

Nada más adecuado para acabar una buena comida que tomar este licor digestivo que contiene la esencia más dulce de los bosques araneses.

Aigua de nòdes

Máximo exponente de la tradición en la producción de los licores caseros en la Val d’Aran, donde se elabora en los hogares desde la antigüedad, macerando nueces tiernas y diferentes plantas en aguardiente de vino o de caña.

La raíz de la genciana le aporta un suave amargor característico.

Licor fuerte, con una graduación alrededor de los treinta grados, es recomendable tomarlo muy frío, de la nevera o del congelador. También es frecuente utilizarlo en cocina y en pastelería.





VAL D'ARAN
Era essência des Pirenèus