

La pericana alicantina: sabor, tradición e identidad

Ingredientes

Para 4 personas:

- 4 pimientos choriceros secos de ristra.
- 2 bacaladillas secas o capellanes
- 2 ajos
- 60 mililitros de aceite de oliva virgen extra

Si algo caracteriza la gastronomía del interior de la provincia de Alicante es su riqueza y variedad. Las verduras, frutas y hortalizas de su fructífera huerta son los principales ingredientes de esta exquisita cocina de marcado carácter mediterráneo. Sabores de una tierra que, en su mayoría, también vienen determinados por su historia como pueblo.

La **pericana** (denominada también como pelicana y en Elche “pipes i carasses”) es un **plato típico de la cocina de la provincia de Alicante**, concretamente de la comarca de l’Alcoià-Comtat, ubicada en la falda de la Sierra de Mariola. Se compone de una **mezcla de aceite de oliva y pimientos secos**, denominados popularmente “cuarnets”, además de una variedad de pescado en salazón conocido como bacaladillas secas o capellanes. Como curiosidad diremos que en valenciano la palabra “capellà” significa sacerdote e históricamente todo apunta a que este nombre venga determinado por la similitud entre la tradicional sotana de cura con la imagen que adquieren las bacaladillas cuando están colgadas en proceso de secado y que al abrirlas nos recuerdan a esta indumentaria.



No se conoce con exactitud el origen de esta **receta** ya centenaria pero sí su vinculación a determinados oficios relacionados con el campo y la ganadería. Era una sabrosa recompensa para agricultores, pastores o cazadores después de una dura jornada de trabajo por sus **importantes valores nutricionales**. Para ellos resultaba fácil llevar todos los componentes de la pericana en seco y mezclarlos *in situ* con un buen aceite de oliva. No en vano, las montañas alicantinas poseen hoy en día casi 6.000 hectáreas de olivo provenientes en su mayoría de la época árabe. Además, de ser muy sencilla su preparación, cabe recordar que antiguamente a esta zona sólo llegaba el pescado conservado en sal o secado al sol por lo que su consumo se limitaba a hacerlo de esta manera.



Por sus componentes y la facilidad a la hora de servirse, la pericana **se degusta mayoritariamente como una ensalada de [salazones](#)** aunque también suele emplearse untada en tostas o como guarnición.

Receta tradicional de pericana

Si quieres comprobar por ti mismo lo delicioso que es este plato, te damos todos los pasos para prepararlo de la manera tradicional.



Preparación (tiempo aproximado unos 30 minutos):

- Poner una plancha con un poco de aceite de oliva a calentar y cuando esté caliente, pasar las bacaladillas secas y retirar.
- De la misma manera, tostaremos los pimientos a los que les iremos dando la vuelta rápidamente evitando que no se quemen por ninguna cara (hay que tener en cuenta que los pimientos secos tienen muy poca carne y se pueden quemar con muchísima facilidad).
- Cuando estén cocinados los dos ingredientes anteriores, esperaremos a que se enfríen.
- Pelar los ajos y picarlos.
- Abrir los pimientos y quitar las pepitas. Posteriormente los trocearemos en un tamaño muy menudo.
- Por último, desmiguar la bacaladilla seca desechando las espinas y la cabeza.
- Mezclar todo en un recipiente y cubrir el contenido con aceite de oliva virgen extra.

Aportes nutricionales:

Como habéis podido comprobar el ingrediente fundamental que da vida a esta comida son los **capellanes**, un elemento que le aporta un sabor rústico y muy refinado a la vez. No obstante, y dependiendo de la zona geográfica, los capellanes también pueden ser **sustituidos** por **mollas de bacalao** desmigadas como en el caso de Valencia, donde esta popular variante es conocida con el nombre de “esgarraet”.

Tanto un pescado como el otro forman parte del grupo de los pescados blancos cuando son frescos pero hay expertos que afirman que se convierten en pescados azules cuando están salados porque, al secarse, aumenta en su músculo la concentración de grasas. Entre los principales valores nutricionales de este tipo de pescado destaca su **riqueza en proteínas, además de un contenido graso variable y relativamente bajo en calorías**. El contenido saludable de este plato se complementa con el aceite de oliva, un condimento indispensable en la dieta mediterránea que contiene un alto contenido en antioxidantes y vitamina E.

Porque degustar la pericana es todo un placer para los sentidos, tanto por la autenticidad de sus ingredientes como por el costumbrismo en su elaboración y la larga lista de sensaciones que aporta al paladar. Sin duda, una fórmula gastronómica que no ha sufrido modificaciones con el paso de generaciones y que hoy en día se sigue manteniendo como una de las principales señas de identidad de la cocina levantina.

*Texto de **Inboga***