Camino, Sabores y Memorias

Recetario de

Almadén de la Plata y El Real de la Jara

Camino, Sabores y Memorias

Recetario de

Almadén de la Plata y El Real de la Jara

INTRODUCCIÓN

Este recetario forma parte del Proyecto Semtayr: "Creación de un sistema de gestión, monitorización y comunicación virtual para la mejora de la experiencia peregrina en el Camino de Santiago: Vía de la Plata – Camino Mozárabe". El proyecto está financiado por el Ministerio de Industria, Comercio y Turismo del Gobierno de España, en el marco del programa Experiencias Turismo España, y ejecutado en este territorio por el Grupo de Desarrollo Rural Sierra Morena Sevillana, junto a otros 29 Grupos de Acción Local de 12 provincias.

El GDR Sierra Morena Sevillana, como entidad sin ánimo de lucro de carácter territorial, trabaja desde hace décadas para fomentar el desarrollo sostenible de sus municipios, poniendo en valor su identidad, sus recursos y, como en este caso, su patrimonio gastronómico y cultural vinculado al Camino de Santiago.

Camino, Sabores y Memorias es mucho más que un recetario. Es una recopilación viva de 20 recetas tradicionales de Almadén de la Plata y El Real de la Jara, contadas por sus verdaderos protagonistas: personas del pueblo, mujeres y hombres que han cocinado estos platos durante generaciones y que, con generosidad, han abierto sus recuerdos y sus cocinas para compartirlos. Cada receta viene acompañada de una pequeña historia, una mirada íntima que nos habla de vida, de familia, de memoria y de raíces profundamente ligadas a la tierra y a la comunidad.

Aquí los ingredientes no siempre aparecen con medidas exactas. Leerás expresiones como "una cucharadita", "un chorrito" o "una puntita", entre otros. Y así tenía que ser. Hemos querido respetar fielmente el modo en que estas recetas nos fueron contadas, porque en la cocina tradicional lo importante no es solo el procedimiento, sino el cariño, el saber heredado, y la intuición que solo da la experiencia. Este modo de narrar también invita a quien cocina a probar, ajustar, explorar… a hacer suya cada receta con libertad y creatividad, como se ha hecho siempre en los hogares rurales.

Cada plato que encontrarás aquí está impregnado del paisaje, del clima, de los productos de temporada y de las costumbres que marcan la vida cotidiana en estos pueblos de la Sierra Morena Sevillana. Pero sobre todo, están llenos de humanidad. Porque en cada cucharada hay una historia, una risa, una conversación alrededor de

la mesa, una tarde de invierno o una celebración compartida.

Este recetario es, por tanto, un homenaje sincero al saber popular, a los productos locales y de temporada, a la cocina pausada y al calor del hogar. Es también un tributo a todas aquellas personas que, con sus manos sabias y su memoria viva, siguen dando sabor y sentido al Camino. Que este libro no solo te inspire a cocinar, sino también a escuchar, a recordar, y a valorar todo lo que se cuece lentamente entre generaciones.

INDICE

ALMADÉN DE LA PLATA 7

- Kiko 9
  - Gazpacho majado con conejo asado 10
  - Meloja 13
- Honoria 17
  - Hornazos o bollos 18
  - Repápalos dulces de Semana Santa 20
  - Tagarninas con arroz 22
- José Tena 25
  - Setas de chopo guisadas (Cyclocybe aegerita) 26
  - Migas serranas 28
- Mari 31
  - Queso fresco de cabra 32
  - Torrijas con leche de cabra 34
- Trini 37
  - Gañotes de Trini 38

EL REAL DE LA JARA 41

- Angélica 43
  - Escabeche de bacalao, sardinas y verduras 44
  - Tortillitas de bacalao 48
- Araceli 51
  - Aliño de asadura 52
  - Sopa de tomate 54
- Felicita 57
  - Calostros de cabra 58
  - Guarrito frito 60
- Loli 63
  - Albóndigas en salsa 64
  - Bizcocho de limón y yogur 66
- María Ángeles 69
  - Aliño de sardinas 70
  - Tortilla en salsa 72

Gracias por tanto 75

Almadén de la Plata

Él es Kiko...

Kiko, sabor a campo y a memoria

Kiko nació en Almadén de la Plata y su vida siempre ha estado unida al campo, al trabajo duro y a los sabores de siempre. Su infancia fue sencilla, de esas que hoy parecen sacadas de un cuento rural. Vivía muy cerca del pueblo, en plena naturaleza, e iba al colegio mañana y tarde, siempre andando entre veredas y jarales.

Desde muy pequeño tuvo que arrimar el hombro, ayudando a sus padres en las faenas del campo y, más adelante, trabajando con los albañiles, manejando maquinaria o haciendo lo que hiciera falta. Aprendió pronto que el esfuerzo y la tierra van de la mano.

En su casa, la cocina era territorio de su madre. Se guisaba con lo que había: carne de los animales que criaban, verduras de la huerta, piezas de caza, espárragos, tagarninas... Todo lo que el monte regalaba. Era una cocina sin desperdicio, sabrosa y real, donde cada ingrediente tenía su sentido y su valor.

Sin embargo, el gazpacho no lo aprendió de su madre, sino de su padre, simplemente observándolo. Recuerda que tenía unos 9 años cuando su padre le pidió que lo preparara por primera vez. El resultado fue tan malo que, como él mismo dice entre risas, "ni los animales se lo comieron".

Hoy lamenta que esta receta se esté perdiendo, a pesar de ser un plato humilde, barato y delicioso. "La juventud ya no lo quiere porque lleva pan, no quieren engordar. Y como la verdura va machacada, tampoco les gusta", dice con cierta tristeza, pero también con la serenidad de quien sabe que hay sabores que merecen ser recordados.

La receta de la meloja la aprendió gracias a una persona mayor del pueblo. Y como dice Kiko, con sabiduría y una sonrisa: "con la experiencia se aprende todo".

GAZPACHO

majado con conejo asado

KIKO ALMADÉN DE LA PLATA

INGREDIENTES

- 1 kg de tomates maduro
- 1 pepino
- 1 pimiento
- 15 ml de vinagre
- 1 diente grande de ajo, pelado
- Un buen trozo de pan del día anterior
- 1 litro de agua (aproximadamente)
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- ½ cucharada sopera de sal
- ½ conejo

RACIONES:
4 personas

TIEMPO ESTIMADO:
70-90 minutos tradicional
35-45 minutos de batidora/robot

PREPARACIÓN

Asar el conejo.
Comenzamos con el conejo, que puede asarse a la leña o al carbón para obtener un sabor más auténtico. Si no es posible, también se puede dorar en una sartén con un poco de aceite. Una vez esté bien cocinado, se deja templar, se deshuesa cuidadosamente, se pica menudo y se reserva.

Majado tradicional del gazpacho.
En un mortero grande (o un cuenco hondo), se colocan el pimiento picado, el ajo y un poco de sal. Se comienza el majado con la mano del mortero hasta que los ingredientes estén bien triturados. Se añaden después los tomates troceados (mejor si están pelados) y el pan del día anterior previamente remojado. Se sigue majando con paciencia, incorporando el pepino pelado y en trozos. Todo el conjunto debe quedar bien trabajado hasta formar una masa compacta.

Emulsionar y ajustar la textura.
A medida que se sigue majando, se va incorporando el aceite de oliva poco a poco, como si se tratara de una ma-

PREPARACIÓN

yonesa, para lograr que emulsione bien. Luego se añade el vinagre y, por último, el agua gradualmente hasta alcanzar la textura deseada: más o menos espesa, según el gusto. En este punto conviene probar el gazpacho y ajustar de sal o vinagre si es necesario.

Integrar el conejo y servir.
Por último, se incorpora el conejo desmenuzado que habíamos reservado y se mezcla todo bien. El gazpacho está listo para servir, fresco y lleno de matices.

Nota: Hoy en día, esta receta puede realizarse fácilmente con una batidora o robot de cocina. Sin embargo, si se opta por el método tradicional del majado a mano, como lo hace Kiko, se redescubre no solo el sabor, sino también el valor del tiempo y la dedicación que muchas personas han puesto durante generaciones en cada plato.

MELOJA

KIKO ALMADÉN DE LA PLATA

INGREDIENTES

- Agua de cera (resultado de lavar los restos de miel de los panales de cera de las abejas)
- Calabaza de cidra (también conocida como calabaza para cabello de ángel)
- Opcional: muñequilla con ramas de canela, clavo y matalahúva

RACIONES:
12 personas

TIEMPO ESTIMADO:
2 horas 45 minutos, el tradicional
2 horas, la versión casera (miel)

PREPARACIÓN

ELABORACIÓN TRADICIONAL

Preparar el agua de cera.
Tras la recolección de la miel, los panales que aún conservan restos se lavan con agua caliente para aprovechar hasta la última gota. La temperatura debe ser soportable al tacto, ya que durante este proceso se va apretando manualmente la cera para extraer los residuos de miel. Este líquido, que ya contiene parte del dulzor, se conoce como agua de cera y es la base para preparar la meloja.

Espumar y reducir.
El agua de cera se lleva a ebullición a fuego fuerte. Durante esta cocción, se forma una espuma que debe retirarse con cuidado, preferiblemente con un colador. Este paso es lento y laborioso, pero esencial: espumar correctamente determina la limpieza y claridad del resultado final.

Añadir la calabaza y trabajar la mezcla.
Cuando el agua ha reducido y ha adquirido mayor densidad, se incorpora la calabaza de cidra, pelada y troceada.

PREPARACIÓN

Se continúa la cocción a fuego fuerte, removiendo constantemente para evitar que se pegue, mientras la calabaza se deshace poco a poco y la meloja adquiere cuerpo.

Punto final y conservación.
La mezcla se considera lista cuando, al poner una cucharada en un plato e inclinarlo, esta se desliza lentamente, como una confitura espesa. Envasada adecuadamente, la meloja puede conservarse durante años.

VERSIÓN CASERA DE LA MELOJA
Dado que hoy en día no es fácil conseguir panal, para hacer meloja en casa usamos solo miel.

Estos son los ingredientes aproximados:

- 1 kg de miel de buena calidad
- 1 litro de agua
- 1 kg de calabaza pelada y troceada.

Preparación simplificada.
En esta versión, al no disponer de panales ni agua de cera, se utiliza directamente miel diluida en agua. Se lleva la mezcla a ebullición, se espuma con esmero y luego se añade la calabaza. A fuego fuerte y con paciencia, se remueve y espesa durante unas dos horas, hasta obtener la textura deseada.

Nota final: La meloja es mucho más que un dulce: es parte del alma de Almadén de la Plata, donde la apicultura ha sido siempre un saber común. De hecho, no es raro oír que a sus vecinos y vecinas se les llama con orgullo melojeros y melojeras. Su sabor, ligado al otoño, a las manos que remueven sin prisa y a las cocinas llenas de historia, sigue siendo un símbolo de identidad y memoria colectiva.

Ella es Honoria...

Honoria, la cocina como herencia viva

Honoria nació en Almadén de la Plata y lleva consigo una vida sencilla, tejida con cariño, esfuerzo y un profundo respeto por la cocina tradicional. Aunque en su infancia era su madre quien se encargaba de los fogones, fue su suegra quien le enseñó a preparar las tagarninas, ese plato humilde y sabroso que tanto reconforta en los días fríos de invierno. Tenía apenas 18 años cuando lo cocinó por primera vez, y desde entonces sigue la receta con una fidelidad casi ritual: "para conservar su sabor, hay que elaborarla bien", afirma con convicción. Y no puede faltar el comino, ese ingrediente que, para ella, lo cambia todo.

Pero si hay una receta que guarda con especial cariño es la de los repápalos de Semana Santa, aprendida de su madre. En su casa nunca faltaban por esas fechas, y hoy sigue preparándolos igual, con el mismo aroma a canela y cáscara de limón o de naranja. "Yo echo las dos", nos cuenta entre risas, como si ese gesto fuera un pequeño secreto de familia.

Honoria ha trabajado muchos años como auxiliar de ayuda a domicilio y limpiando casas. Es una de tantas mujeres que, con su esfuerzo callado, han sostenido a sus familias y comunidades. Pero, a pesar del trabajo duro, siempre ha encontrado tiempo para su cocina, para esa forma de hacer las cosas con calma, con manos sabias y mucho corazón. De vez en cuando se anima con alguna receta nueva que encuentra por Internet, pero lo suyo sigue siendo la tradición.

Tiene la ilusión de que un día sus nietas, que aún están estudiando, quieran aprender estas recetas que tanto significan para ella. Porque, como dice Honoria, la cocina no es solo alimento: es amor, herencia y memoria compartida.

HORNAZOS O BOLLAS

HONORIA ALMADÉN DE LA PLATA

INGREDIENTES

- 2 kg de masa de pan cruda (comprada en panadería o preparada en casa)
- ¾ kg de azúcar
- 1 bote de canela molida
- 1 bote de anís molido
- 200 g de manteca blanca de cerdo
- 1 vaso (de agua) de aceite de oliva
- 1 chorrito de anís dulce
- Harina (la que admita para el amasado final)
- Azúcar adicional para espolvorear
- Papel de cocina o de horno

RACIONES:
según cantidad de masa

TIEMPO ESTIMADO:
2–3 horas (incluye reposo y horneado)

PREPARACIÓN

1. Preparar la masa: En un barreño grande, coloca la masa de pan y añade el azúcar, la canela, el anís molido, la manteca, el aceite de oliva y el chorrito de anís dulce. Mezcla todo muy bien hasta integrar.

2. Amasar y ajustar la textura: Agrega harina poco a poco mientras sigues amasando. Debes obtener una masa que no se pegue a las manos, pero que tampoco quede seca.

3. Formar los hornazos o bollas: Mójate las manos con harina, da forma a las piezas del tamaño deseado y colócalas sobre papel de horno en una bandeja.

4. Horneado: Espolvorea azúcar por encima (y dentro si los haces tipo bollito). Hornea a 180°C entre 30–40 minutos, hasta que estén cocidos y dorados, como un bizcocho.

Nota: Tradicionalmente se hacían en hornos de leña, lo que les daba un sabor muy especial. Pero Honoria nos confiesa que también salen estupendos en su Air Fryer.

REPÁPALOS DULCES
de Semana Santa

INGREDIENTES

- 4 huevos grandes
- Azúcar, al gusto
- Pan del día anterior (mejor la miga, desmenuzada)
- Aceite de oliva para freír
- 1,5 litros de leche entera
- 1 o 2 ramas de canela
- Cáscara de limón (sin parte blanca)
- Cáscara de naranja
- Más azúcar y canela molida para espolvorear (opcional)

Nota: las cantidades se ajustan al gusto y número de comensales)

TIEMPO ESTIMADO:
45 minutos

PREPARACIÓN

1. Preparar la masa de los repápalos: Batir los huevos con azúcar al gusto. Ir añadiendo el pan desmenuzado poco a poco hasta conseguir una masa consistente para formar tortillitas.

2. Freír los repápalos: Tomar porciones de masa con una cuchara sopera y freírlas en abundante aceite caliente hasta que estén doradas. Reservar sobre papel absorbente.

3. Hervir la leche aromatizada: Calentar la leche con azúcar, canela en rama y las cáscaras de limón y naranja. Dejar hervir suavemente unos minutos para aromatizar.

4. Incorporar los repápalos: Añadir los repápalos fritos a la leche y cocer a fuego suave unos 5–10 minutos para que se empapen y se ablanden.

5. Reposar y servir: Dejar enfriar. Se pueden servir templados o fríos, espolvoreando con canela molida y azúcar al gusto.

Nota: Este dulce típico de Semana Santa admite variaciones fáciles según el gusto: más pan para mayor cuerpo, más azúcar para los más golosos.

TAGARNINAS

con arroz

INGREDIENTES

- 1 manojo grande de tagarninas, limpias y troceadas
- 1 cebolla mediana
- 5–6 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 chorizo troceado
- 1 trozo de bacalao (puede ser salado o desalado)
- 1 chorrito de vino para cocinar
- Comino al gusto
- Arroz (poca cantidad, solo para acompañar)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

RACIONES:
4 personas

TIEMPO ESTIMADO:
1 hora

PREPARACIÓN

1.Cocer las tagarninas : Hervir agua en una olla y añadir las tagarninas troceadas. Cocer unos minutos hasta que estén tiernas. Escurrir y reservar.

2. Preparar el sofrito: En otra olla, sofreír la cebolla y los ajos en aceite de oliva. Cuando estén dorados, añadir agua y llevar a ebullición.

3. Unir ingredientes: Incorporar las tagarninas cocidas, el laurel, el vino, el chorizo, el bacalao y el comino. Ajustar de sal.

4. Añadir el arroz: Una vez todo esté bien integrado, agregar el arroz en poca cantidad. Cocinar hasta que esté en su punto.

5. Servir caliente: Es un plato tradicional, sabroso y muy nutritivo, ideal para los días fríos.

Nota: Lavar bien las tagarninas antes de cocerlas es fundamental para eliminar restos de tierra. También es importante cocerlas el tiempo suficiente para que queden tiernas.

Él es José Tena...

José Tena, el sabor que une generaciones

José Tena lleva más de treinta años en Almadén de la Plata, donde la cocina ha dejado de ser solo una afición para convertirse en una manera de amar, de celebrar y de reunir. Nació en Cazalla de la Sierra, pero su corazón –y sus fogones– laten hoy en este rincón de la Sierra Morena sevillana.

Habla con emoción de los sabores de su infancia: las recetas de su madre, los almuerzos familiares alrededor de una mesa sencilla pero rebosante de aromas y cariño. Para José, cocinar es sinónimo de hogar, de identidad, de memoria viva.

Las setas y las migas son sus especialidades, pero también su legado. La receta de las setas la heredó de su madre, y cada otoño, cuando el campo se cubre de humedad y colores terrosos, su cocina se llena de ese perfume inconfundible. Las migas, en cambio, las aprendió a base de observación, ensayo y error, hasta dar con una forma propia de prepararlas que hoy es célebre en el pueblo. No es raro escuchar en algún bar: "estas migas son como las de José".

Cocinar, dice, es una fiesta. Un ritual que se repite, especialmente en Navidad, cuando hijos, sobrinos y amigos se reúnen en torno a sus platos. Y aunque su cocina es sencilla, el secreto está en lo que no se compra en ningún mercado: la paciencia, el buen producto… y el amor con el que se hace cada cosa.

SETAS
de chopo guisadas (Cyclocybe aegerita)

JOSÉ TENA ALMADÉN DE LA PLATA

INGREDIENTES

- 1,5 kg de setas frescas de chopo
- 6–8 dientes de ajo laminados
- 1 guindilla
- 100 g de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

RACIONES:
6 personas

TIEMPO ESTIMADO:
30-40 minutos

PREPARACIÓN

1. Limpieza: Lavar muy bien las setas, cuantas veces sea necesario, hasta que el agua salga completamente clara. No hay miedo a perder sabor: bien limpias, sabrán mejor.

2. Preparación: En una cazuela con buen chorro de aceite de oliva, dorar los ajos laminados. Cuando estén tomando color, añadir las setas troceadas, la guindilla y la sal (aproximadamente tres cucharadas).

3. Cocción: Tapar y cocinar a fuego medio-bajo. Las setas soltarán su jugo. Estarán listas cuando se evapore el agua y quede en el fondo una salsa densa y perfumada de ajo y aceite.

Nota: Esta receta es tan versátil como sabrosa. Puede servirse como tapa, acompañar carnes ibéricas, mezclarse con arroz o convertirse en una suculenta base para un plato de pasta.

MIGAS

serranas

INGREDIENTES

- 1 kg de pan asentado (picado en trozos pequeños)
- 250 ml de agua con sal
- 3 cabezas de ajo castaño
- 1 pimiento rojo grande
- 2 pimientos verdes
- 250 g de panceta
- 150 g de chorizo
- 150 cl de aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

RACIONES:
6 personas

TIEMPO ESTIMADO:
1 hora + tiempo de reposo del pan

PREPARACIÓN

1. Preparar el pan: Si no lo compramos ya picado, troceamos el pan y lo colocamos en un recipiente grande. Humedecemos con agua salada, poco a poco, removiendo para que se reparta de manera uniforme. Cubrimos con un paño limpio y dejamos reposar (mejor de un día para otro).

2. Confitar los ingredientes: En un perol, doramos los ajos rajados (sin pelar) a fuego lento hasta que queden confitados. Reservamos. Hacemos lo mismo con los pimientos troceados, que deben quedar blandos pero no fritos. También reservamos.

3. Freír carnes: Subimos un poco el fuego, doramos la panceta y el chorizo sin piel. Reservamos.

4. Cocinar las migas: Echamos el pan húmedo al perol con el aceite y, a fuego bajo, removemos sin parar con una espumadera. El objetivo es que la miga se suelte, absorbiendo el aceite poco a poco sin tostarse. Cuando estén listas, incorporamos todos los ingredientes reservados y mezclamos bien.

Nota: Antiguamente también se preparaban las "migas canas", sin chorizo ni panceta, para desayunar con café. Hoy, esta versión es ideal para quienes prefieren opciones más ligeras o veganas.

Ella es Mari...

Mari, el alma del queso y la memoria del campo

Mari nació en Santa María de Navas, una pequeña aldea de Badajoz, pero desde los seis años vive en Almadén de la Plata, el pueblo que le ha dado raíces, historias y el amor por una cocina que nace de la tierra y del trabajo diario.

Su vida ha estado siempre unida al campo. Con naturalidad y orgullo dice: "Siempre he estado en el campo". Allí, entre cabras, amaneceres fríos y manos curtidas, aprendió lo esencial. Primero de su abuela, luego de su madre y más adelante de su suegra, que hacía quesos como se hacían antes: con manos firmes, paciencia infinita y sin necesidad de pesar ni medir. Mari creció ayudando, observando, absorbiendo una sabiduría antigua que hoy resiste gracias a mujeres como ella.

"El queso se hacía casi todos los días –recuerda–. Fresco para comer, y curado cuando había más leche." De su boca brotan frases que parecen heredadas de otra época, pero que hoy cobran todo su valor. Porque Mari no solo hace queso: Mari guarda una memoria. La memoria del sabor, de los gestos repetidos, del cuidado al alimento.

Aprendió que un buen queso solo necesita tres cosas: leche de cabra, cuajo y sal. Una pizca al formar la pieza, otra al darle la vuelta. El secreto está en lo que no se ve: el tiempo, el tacto, la experiencia.

Pasó por una escuela taller de cocina y se tituló, pero su amor por los fogones venía de mucho antes, de la cocina de su infancia, del olor a leche caliente, del pan del día anterior, de las recetas que no están en los libros. "Las de ellas son las mejores", dice con orgullo, hablando de su madre, su abuela y su suegra.

Hoy, sin embargo, le invade una tristeza: "Cuando terminemos nosotros, esto se acaba. A la juventud ya no le gusta, no quiere saber nada de esto". Por eso su testimonio es tan valioso. Porque Mari no solo hace queso ni torrijas: Mari conserva un mundo que no debería desaparecer.

QUESO FRESCO
de cabra

MARI ALMADÉN DE LA PLATA

INGREDIENTES

- 10 litros de leche entera de cabra
- Una puntita de cuchara de café de cuajo en polvo
- Sal gorda al gusto

UTENSILIOS:

· Olla grande
· Cuchara para remover
· Palo o cuchillo largo para romper la cuajada
· Molde redondo sin fondo
· Recipiente para recoger el suero
· Tapas de rejilla o paño limpio
· Tus propias manos

RACIONES:
16 a 20 raciones individuales

TIEMPO ESTIMADO:
4 horas

PREPARACIÓN

1. Calentar la leche: En una olla grande, calienta la leche sin que llegue a hervir, solo hasta que esté templada. Apaga el fuego y añade el cuajo. Remueve bien y tapa. Deja reposar durante una hora o algo más, hasta que cuaje completamente.

2. Romper la cuajada: La masa tendrá ahora una textura similar al yogur. Con un cuchillo largo o un cucharón, rompe la cuajada poco a poco. Luego, con las manos, empieza a presionar para ayudar a que el suero se separe. Retíralo con un cazo.

3. Formar el queso: Coloca la cuajada en el molde, apretando con las manos para que suelte el suero y quede bien compacta. Añade la cuajada poco a poco, presionando cada vez.

4. Salado y reposo: Deja el molde sobre una rejilla o un paño para que siga drenando. Pon unos granos de sal gorda por encima. A las 2 o 3 horas, da la vuelta al queso y añade sal por el otro lado. Ya está listo para comer.

Nota: Mari prepara su queso como lo aprendió de niña: a ojo, con las manos y el corazón. El cuajo puede adquirirse en farmacias o tiendas especializadas, y se puede seguir la dosis del fabricante si lo prefieres.

TORRIJAS
con leche de cabra

MARI ALMADÉN DE LA PLATA

INGREDIENTES

- 1 barra de pan del día anterior (idealmente pan de pueblo o para torrijas)
- 1 litro de leche de cabra
- Piel de 1 limón (solo la parte amarilla)
- 1 rama de canela
- 3 huevos
- Aceite de oliva suave o de girasol para freír

Para rebozar:

- Azúcar (aprox. 150 g) y canela molida
- Miel (500 g) y un poco de agua

RACIONES:
6 personas

TIEMPO ESTIMADO:
60-75 minutos

PREPARACIÓN

1. Infusionar la leche: En una olla, calienta la leche con la piel de limón y la rama de canela. Deja que hierva suavemente, apaga el fuego y deja reposar 10-15 minutos.

2. Preparar rebozados: Bate los huevos en un cuenco. En otro, mezcla azúcar con canela molida. Reserva.

3. Freír: Cuando la leche esté tibia, moja las rebanadas de pan sin empaparlas en exceso. Pásalas por el huevo batido y fríelas en aceite caliente hasta que estén doradas por ambos lados.

4. Rebozado: Sácalas a un plato con papel absorbente y rebózalas aún calientes en la mezcla de azúcar y canela. Se pueden comer templadas o frías.

5. Versión con miel: Si prefieres el toque tradicional, calienta la miel con un chorrito de agua para aligerarla. Introduce las torrijas una a una, empapándolas bien por ambos lados. Luego colócalas en una fuente y deja enfriar.

Consejo: El secreto está en no mojar demasiado el pan para que no se rompa. Y si es de pueblo, mejor aún.

Ella es Trini...

Trini, dulzura con raíces profundas

Trini es vecina de Almadén de la Plata y en sus manos habita la memoria viva de muchas mujeres que han sabido convertir el trabajo duro en amor. Su receta de gañotes, ese dulce tradicional de Semana Santa, es una herencia familiar que ella mantiene viva con orgullo. Aunque la costumbre los reserva para una época concreta del año, Trini los prepara cuando le apetece, sobre todo en esas tardes de café con amigas, donde cada una aporta su versión. "Cada casa tiene su manera", dice sonriendo, y la suya viene de su hermana, a quien siempre ha seguido paso a paso.

Pero detrás del sabor dulce hay una vida entera de esfuerzo. Trini recuerda cómo, tras largas jornadas en el campo, aún le quedaban fuerzas para limpiar casas –de rodillas, con estropajo en mano– y dejar la comida preparada para sus tres hijas pequeñas. Su vida ha sido una sucesión de días largos y silenciosos sacrificios, guiada por una fuerza serena y una determinación firme: "Yo siempre he trabajado para sacar a mis hijas adelante".

Habla con emoción de su marido, que falleció repentinamente mientras reformaba una casa. Aquel momento partió su vida en dos, pero no la rompió. Trini siguió adelante, como hacen las mujeres valientes, con la mirada puesta en sus hijas, en sus nietos y ahora también en sus bisnietos, a quienes quiere con locura.

Con ternura, recuerda también a su madre, que, aunque apenas tenía recursos, se las arreglaba para darles de vez en cuando un pequeño capricho: unos buñuelos sencillos pero llenos de amor. Ese gesto, ese sabor, aún lo lleva grabado en el corazón.

En casa de Trini, la cocina no es solo un lugar donde se preparan recetas. Es un espacio sagrado donde se honra la memoria, se cuida a los seres queridos y se mantiene viva una manera de estar en el mundo que no debería olvidarse.

GAÑOTES
de Trini

INGREDIENTES

- 1 vaso de aceite de oliva (250 ml aprox.)
- Cáscara de limón (sin parte blanca)
- Cáscara de naranja (sin parte blanca)
- 1 vaso de vino blanco (250 ml aprox.)
- Medio bote de matalahúva (anís en grano)
- Harina de fuerza (la que admita, aprox. 1 kg)
- Aceite de oliva suave o de girasol para freír
- Miel o mezcla de azúcar con canela para rebozar

RACIONES:
15 personas

TIEMPO ESTIMADO:
2 horas 30 minutos

PREPARACIÓN

Aromatizar el aceite.
Comenzamos tostando la matalahúva en una sartén a fuego medio-bajo, para que suelte su aroma sin quemarse. Aparte, calentamos el vaso de aceite con la cáscara de limón para que se infusione. Una vez aromatizado, retiramos la cáscara y reservamos el aceite caliente.

Preparar la masa.
En un recipiente grande (que soporte calor), vertemos el vino blanco y añadimos el aceite caliente, con cuidado de no quemarnos. Mezclamos bien y comenzamos a incorporar la harina poco a poco, amasando con las manos desde el principio para evitar grumos. Añadimos harina hasta que la masa tenga cuerpo y consistencia.

Sacamos la masa del recipiente y la pasamos a una superficie limpia para seguir amasando.

Seguimos incorporando harina poco a poco hasta que obtengamos una masa **elástica, suave y que no se pegue a los dedo**s. Si al estirar la masa se rompe, aún necesita un poco más de harina. El buen amasado es esencial para que los gañotes salgan bien.

PREPARACIÓN

Dejamos reposar la masa mientras preparamos el aceite para freír.

Formar y freír los gañotes.
Calentamos el aceite con una cáscara de naranja para aromatizarlo. Una vez caliente (pero no demasiado fuerte), comenzamos a formar los gañotes: tomamos porciones pequeñas de masa, las estiramos con una caña (o rodillo) y les damos forma de espiral o cilindro enrollado. La masa debe ser flexible y no romperse al manipularla.

Freímos los gañotes poco a poco en el aceite caliente, vigilando que se cocinen bien por dentro. Lo ideal es que se frían despacio, para que no queden crudos en el interior. Vamos colocándolos sobre una superficie inclinada (como una tapadera grande) para que escurran el exceso de aceite.

Consejo: Al freír el primer gañote, conviene abrirlo una vez tibio para comprobar que está bien hecho por dentro. Así podemos ajustar la temperatura y el tiempo de fritura si es necesario.

Rebozar y disfrutar.
Cuando los gañotes aún están templados, podemos rebozarlos en una mezcla de azúcar y canela, o bien bañarlos con miel caliente.

Para ello, calentamos la miel en un cazo con un poco de agua, y cuando esté fluida, pasamos los gañotes asegurándonos de que queden bien empapados.

Una vez fríos, estarán listos para disfrutar… aunque en muchas casas no llegan a enfriarse del todo antes de desaparecer.

El Real de la Jara

Ella es Angélica...

Angélica, del secador al cucharón

Angélica es vecina de El Real de la Jara y toda una referencia para quienes disfrutan de la cocina casera bien hecha. Aunque su primera vocación fue la peluquería, profesión a la que dedicó muchos años, fue tras casarse cuando descubrió el mundo de los fogones.

"No había frito ni un huevo", confiesa entre risas. Pero en lugar de intimidarse, Angélica abrió una libreta, fue apuntando recetas que le enseñaban su madre, sus amigas, sus clientas… y se puso a practicar.

Con el tiempo, esa libreta se convirtió en un blog: una auténtica joya culinaria que guarda su recetario, lleno de platos sabrosos y entrañables. Sus recetas, dice, son su forma de cuidar a los suyos, y también un homenaje a su madre, quien "con pocos ingredientes y mucho amor, cocinaba para chuparse los dedos".

Hoy, Angélica se ha ganado el cariño de toda su familia a golpe de cuchara, paciencia y cariño. Su cocina huele a tradición, a saber heredado, a platos que no necesitan presentación porque hablan por sí solos. Como su escabeche, que requiere tiempo y mimo, o sus tortillitas de bacalao, tan típicas de la Semana Santa, que en su casa nunca faltan.

ESCABECHE
de bacalao, sardinas y verduras

INGREDIENTES

- Filete de bacalao desalado
- Sardinas (o boquerones, como alternativa)
- Acelgas
- Habas con su vaina
- Berenjena

Para el caldo de pescado y verduras:

- Agua
- Pencas de acelgas
- Dientes de ajo
- Cebolla
- Laurel
- 1 pastilla de caldo de pescado

Para el rebozado:

- Harina
- Huevo
- Aceite de oliva suave o girasol (para freír)

Para el escabeche:

- Caldo reservado de pescado y verduras
- Aceite de oliva suave
- Ajo
- Rebanada de pan
- Sal
- Perejil
- Comino
- Azafrán
- Vinagre

Nota: Usando pan y harina sin gluten, esta receta puede adaptarse para personas celíacas.

RACIONES:
6 personas

TIEMPO ESTIMADO:
2–3 horas + reposo de 1 día

PREPARACIÓN

1. Preparar el caldo de base. En una olla con agua, cocer las pencas de las acelgas troceadas, junto con dientes de ajo, una cebolla pelada, una hoja de laurel y una pastilla de caldo de pescado. Cocinar hasta que las pencas estén tiernas. Escurrir, reservar las verduras y guardar el caldo.

2. Cocer y preparar las verduras. Cocer por separado las habas con su vaina y la coliflor. Reservar. Cortar la berenjena en rodajas, salar y dejar reposar. Limpiar las sardinas, quitándoles cabeza y espina central. Cortar en trozos medianos los lomos de bacalao previamente desalados.

3. Rebozar y freír por tandas. Pasar todas las verduras, el bacalao y las sardinas por harina y luego por huevo batido. Freír en abundante aceite caliente hasta que estén dorados. Reservar cada ingrediente por separado, ya que el plato se monta por capas.

Preparar el escabeche.
4. Hacer el majado. En una sartén con aceite, dorar unos dientes de ajo y freír una rebanada de pan. Machacar ambos en un mortero con sal, perejil, comino, azafrán y un buen chorreón de vinagre.

5. Unir el escabeche al caldo. Añadir este majado al caldo de pescado y verduras reservado. Remover bien para integrar los sabores.

Montar el plato.
6. Montar en capas y bañar con escabeche. En un recipiente hondo, colocar una capa de fritura (verdura o pescado), cubrir con un cazo de escabeche y seguir alternando capas hasta acabar. La última capa debe quedar completamente cubierta con el líquido.

7. Reposar en frío. Tapar y guardar en la nevera. Este plato debe reposar al menos hasta el día siguiente para que se asienten bien los sabores.

Nota: Este escabeche es un plato tradicional de Semana Santa. Aunque requiere planificación y tiempo, el resultado merece la espera. En frío, se conserva muy bien durante varios días.

TORTILLITAS
de bacalao

INGREDIENTES

- ½ kg de bacalao desalado, desmigado y sin espinas
- 6 huevos
- Pan del día anterior, remojado en agua y bien escurrido
- 2 o 3 dientes de ajo (al gusto)
- Un buen manojo de perejil fresco
- Aceite de oliva virgen extra (para freír)

RACIONES:
4-6 personas

TIEMPO ESTIMADO:
45 minutos

PREPARACIÓN

1. Preparar la masa. En un cuenco grande, mezclar el bacalao desmigado con los huevos batidos, el pan remojado y escurrido, los ajos picados y el perejil muy bien picado.

2. Reposar la mezcla. Remover hasta obtener una masa homogénea, de consistencia media (ni líquida ni densa). Dejar reposar unos minutos para que se integren bien los sabores.

3. Freír las tortillitas. Calentar abundante aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Tomar porciones de masa con una cuchara y freír por tandas. Las tortillitas deben quedar doradas por fuera y bien hechas por dentro.

4. Escurrir el aceite. Una vez listas, sacar y colocar sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite.

Nota: Estas tortillitas pueden comerse calientes, templadas o incluso al día siguiente. Son un clásico en muchas casas durante la Semana Santa y un bocado lleno de sabor y tradición.

Ella es Araceli...

Araceli, sabor de abuela, fuerza de campo

Araceli nació en El Real de la Jara, en una época en la que el trabajo comenzaba pronto y sin apenas tregua. Siendo aún una niña, ya salía al campo a apañar carbón y bellotas. Lo recuerda con esa mezcla de orgullo y ternura que solo tienen las personas que han crecido rápido sin perder nunca la alegría. Aún guarda, como pequeños tesoros, las fotos antiguas de aquellas cuadrillas con las que compartió jornadas interminables bajo el sol.

Una de las imágenes más vivas que conserva es la de su primer día en el tajo, tan pequeña que nadie quería emparejarse con ella. Se puso con su hermano Hilario, con su delantal hecho de saco, y en poco tiempo todos quedaron sorprendidos por su destreza. Desde aquel día, nunca más se dudó de su valía.

Aunque muchas veces la cocina fue una necesidad más que una afición, Araceli cocina con gusto, y lo hace de maravilla. Lo dicen sus nietos, que alaban con entusiasmo su tortilla, convencidos de que no hay otra mejor en el mundo. Y en fechas señaladas como Navidad o Semana Santa, no falta en su mesa lo que más disfrutan los suyos: carne frita, tomate frito, ensaladilla, arroz con leche... Y si alguien le pide un bizcocho o unas flores, se pone manos a la obra sin pensárselo dos veces.

Eso sí, reconoce que ya ha trabajado bastante y que ahora le gusta estar tranquila. Pero no sola. Siempre quiere tener a su familia cerca, porque ellos son —como ella misma dice— lo más importante que tiene en la vida.

ALIÑO
de asadura

ARACELI EL REAL DE LA JARA

INGREDIENTES

- 1 filete de hígado de cerdo (aprox. 200–300 g)
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre (al gusto)
- Sal

RACIONES:
2-3 personas

TIEMPO ESTIMADO:
20 minutos

PREPARACIÓN

1. Dorar la asadura.
En una sartén con un poco de aceite, dorar el filete de hígado de cerdo hasta que quede bien hecho y con la superficie doradita. Dejar templar, cortar en trozos pequeños y reservar.

2. Preparar las verduras.
Cortar la cebolla, el tomate y el pimiento verde al gusto, ya sea en trozos pequeños o más grandes, según prefieras.

3. Aliñar y mezclar.
En un bol, mezclar la carne con las verduras y aliñar al gusto con aceite de oliva virgen extra, vinagre y sal. Remover bien para que los sabores se integren.

Nota: Un plato muy veraniego, fresco y ligero, perfecto como tapa o cena informal. Se puede preparar con antelación y guardar en la nevera hasta el momento de servir.

SOPA
de tomate

ARACELI EL REAL DE LA JARA

INGREDIENTES

- 2 ó 3 patatas medianas, peladas y en rodajas finas
- 2 pimientos verdes
- ½ kg de tomates (pelados y troceados o triturados)
- 1 cebolla mediana
- Agua (la necesaria para cubrir)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto
- Pan en rebanadas finas (mejor si es del día anterior)

RACIONES:
4 personas

TIEMPO ESTIMADO:
40 minutos

PREPARACIÓN

1. Freír los ingredientes.
En una cazuela con un buen chorro de aceite, freír las patatas, los pimientos y la cebolla hasta que estén dorados.

2. Añadir el tomate.
Incorporar los tomates pelados y troceados (o triturados) y la sal. Dejar sofreír todo junto durante unos 15 minutos.

3. Cubrir y cocer.
Añadir agua hasta cubrir y llevar a ebullición. Cuando hierva, bajar el fuego y cocer tapado durante 20 minutos más.

4. Preparar el pan y servir.
Disponer las rebanadas de pan en los platos. Verter encima la sopa caliente y dejar reposar unos minutos para que el pan absorba el caldo.

Nota: Una sopa humilde y reconfortante, perfecta para los días fríos. Puede enriquecerse con un huevo escalfado. También puede usarse tomate triturado en conserva si no se dispone de tomates frescos.

Ella es Felicita...

Felicita, cocina de raíz y memoria

Felicita nació en El Real de la Jara, en el seno de una familia humilde, marcada por el esfuerzo y la ausencia. Perdió a su padre cuando apenas tenía cinco años, y desde entonces fue su madre quien sostuvo con coraje el hogar, criando a sus hijos y enseñándoles, sin más escuela que la vida, el valor del trabajo y la dignidad.

Desde muy joven, Felicita se buscó la vida sirviendo en casas particulares, y más tarde trabajando en el campo, recogiendo carbón, sobreviviendo con lo que había. Eran tiempos duros, pero también de camaradería, de risas y de juventud compartida en torno a una tarea común. Había que trabajar mucho, sí, pero también se sabía disfrutar.

La época de la matanza es uno de los recuerdos más nítidos y nostálgicos que conserva. Recuerda a su padre organizándola en casa y a su madre cocinando platos como el guarrito frito o el caldillo, recetas de subsistencia que se convertían en festín. De aquellos días le queda grabada una enseñanza que repite con firmeza: "mucho trabajar y mucho disfrutar".

El guarrito frito, para ella, es más que un plato: es un acto de memoria. Lo prepara como aprendió en su casa, con aceite de oliva del bueno, ajo castaño y con la carne bien frita, como debe ser. Porque en su cocina no hay atajos ni adornos: hay verdad.

Felicita ha vivido momentos difíciles. Enviudó con solo 35 años, pero sacó adelante a sus hijos con determinación y sin perder nunca la ternura. Hoy, aunque cocina menos, cuando su familia se reúne en Navidad o en alguna fecha señalada, su casa se llena de aromas familiares: carne frita, arroz con leche, ensaladilla, tomate frito... Lo que haga falta para que los suyos disfruten.

Dice que empezó a cocinar por necesidad, pero lo cierto es que su cocina se ha convertido en un legado. Lo transmite con especial cariño a su nieta Sheila, con quien comparte una conexión muy profunda, de esas que se tejen con afecto, confianza y cucharas de palo.

A día de hoy, sigue cocinando como siempre, sin aparatos modernos, con su olla y su sartén de toda la vida. Porque la cocina de Felicita no necesita artificios: solo fuego lento, manos sabias y el amor inmenso por los suyos.

CALOSTROS
de cabra

FELICITA EL REAL DE LA JARA

INGREDIENTES

- 1 litro de calostro de cabra (la primera leche tras el parto)
- 3–4 cucharadas soperas de azúcar (al gusto)
- Canela en polvo (opcional)

RACIONES:
4 personas

TIEMPO ESTIMADO:
40 minutos

PREPARACIÓN

1. Calentar los calostros.
En un cazo u olla, calentar el calostro de cabra a fuego medio hasta que comience a hervir.

2.Añadir el azúcar y remover.
Una vez rompa a hervir, incorporar el azúcar y comenzar a remover constantemente con una cuchara de madera. Este paso es clave para evitar que se pegue.

3. Espesar la mezcla.
Continuar removiendo sin parar durante 25–30 minutos. La textura debe ir espesando hasta parecerse a un yogur líquido.

4. Reposar y servir.
Retirar del fuego y dejar enfriar. Antes de servir, se puede espolvorear con un poco de canela en polvo al gusto.

Nota: El calostro es la leche rica en grasa que se produce durante los dos primeros días tras el parto. Es delicado y se pega con facilidad, por lo que es imprescindible remover sin interrupción durante todo el proceso.

GUARRITO
frito

FELICITA EL REAL DE LA JARA

INGREDIENTES

- 1 kg de carne de guarrito (cabrito joven)
- 2 cabezas de ajo, desgranadas y rajadas (sin pelar)
- 3-4 hojas de laurel
- 200 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 chorreón de vino blanco
- Sal al gusto

RACIONES:
4 personas

TIEMPO ESTIMADO:
1 hora

PREPARACIÓN

1. Aromatizar el aceite. En una sartén amplia, calentar el aceite y añadir los ajos rajados y el laurel. Dorar a fuego medio sin que lleguen a quemarse. Retirar los ajos y reservar.

2. Freír la carne por tandas. Subir el fuego y freír la carne en dos tandas para evitar que se cueza. Dorar bien cada tanda hasta que la carne quede crujiente y dorada. Reservar.

3. Reunir y terminar el plato. Una vez toda la carne esté frita, devolverla a la sartén junto con los ajos. Añadir sal al gusto y un buen chorreón de vino blanco.

4. Reducir la salsa. Dejar que el vino se evapore y la salsa se reduzca, impregnando bien la carne.

Notas: El secreto de este plato está en la fritura: la carne debe quedar dorada y crujiente, nunca cocida. Es una receta muy ligada a la época de la matanza, cuando se aprovechaba todo lo que había y se celebraba en comunidad. Ideal para comer con pan, mojando en la salsa, rodeado de familia y de recuerdos.

Ella es Loli...

Loli, la cocina que se aprende mirando

María Dolores, a quien todos conocen como Loli, nació en El Real de la Jara, y desde muy joven entendió que la vida se aprende trabajando… y observando. Fue en Sevilla, mientras trabajaba como interna en una casa, donde empezó a interesarse por la cocina. No era ella quien guisaba, pero cada vez que la cocinera se metía en faena, Loli se quedaba cerca, mirando sin perder detalle. Así aprendió los secretos que no están en los libros: cómo espesar una salsa con una pizca de harina, cómo mover el sofrito sin que se queme, cómo conseguir unas albóndigas sabrosas, tiernas y bien trabadas.

Recuerda especialmente las albóndigas de su madre, que "le salían mejor", dice con una mezcla de cariño y admiración. Esa comparación no suena a lamento, sino a homenaje: un reconocimiento sincero a una mujer que, como tantas, cocinaba con lo justo y sacaba siempre lo mejor.

Cuando regresó al pueblo, trabajó durante tres años en una cooperativa de mimbre donde fabricaban muebles. De esa etapa conserva aún una cómoda y dos mecedoras, hoy en casa de su hijo, que atesoran no solo su utilidad, sino también parte de su historia.

Después llegaron el matrimonio, los hijos –tres– y los nietos –seis–, que son ahora su mayor alegría. Aunque ya no cocina a diario, siempre tiene ganas de preparar algo especial cuando su hijo Sergio viene a comer. Entre semana, como dice ella, "para una sola no merece la pena", pero aún hay platos que no faltan: su famosa tortilla de papas "de picos y huevos" o unas buenas albóndigas en salsa, como las de antes.

Confiesa, entre risas, que ninguno de sus nietos ha heredado todavía el gusto por la cocina. Les gusta más corretear por la casa, jugar con el móvil y revolverlo todo. Pero su nieta Daniela ya apunta maneras: le encanta hacer picadillo, abrir cajones, revolver tomates… Aunque lo ponga todo perdido, a Loli eso le hace gracia. Porque sabe que cocinar no es solo preparar comida, es estar, compartir, crear recuerdos.

Y por eso no pierde la esperanza de que algún día sus nietos vuelvan a la cocina. Porque, como dice con sabiduría, "guisar no es solo seguir una receta, es saber remediar lo que no sale a la primera. Y eso, con paciencia, también se enseña".

ALBÓNDIGAS
en salsa

LOLI EL REAL DE LA JARA

INGREDIENTES

Para las albóndigas:

- 1 kilo de carne picada de cerdo
- Un manojo de perejil fresco
- Pan rallado (la cantidad necesaria para dar cuerpo a la masa)
- Harina (para rebozar)
- Aceite de oliva virgen extra (para freír)
- 1 huevo batido
- 1 diente de ajo
- Pimienta molida
- Sal al gusto

Para la salsa:

- 1 diente de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 hoja de laurel
- Un chorrito de vino blanco
- Agua (la suficiente para cubrir)

RACIONES:
4-6 personas

TIEMPO ESTIMADO:
1 hora

PREPARACIÓN

1. Preparar la masa de las albóndigas. En un cuenco grande, mezclar la carne picada con el ajo y el perejil bien picaditos. Añadir el huevo batido, la sal, la pimienta y el pan rallado poco a poco, hasta obtener una masa compacta pero jugosa. Si se desea, se puede añadir un chorrito de leche para suavizar la textura. Dejar reposar unos minutos para que el pan rallado absorba la humedad.

2. Formar y freír las albóndigas. Hacer bolitas de tamaño mediano con la masa y pasarlas ligeramente por harina. Freírlas en aceite caliente hasta que queden doradas por fuera. Reservar sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.

3. Preparar la salsa. En otra cazuela o sartén amplia, sofreír el ajo picado, la cebolla y la hoja de laurel en un poco de aceite. Cuando la cebolla esté pochada, añadir un chorrito de vino blanco y dejar evaporar el alcohol.

4. Cocer las albóndigas en la salsa. Incorporar las albóndigas a la cazuela, cubrir con agua y cocer a fuego medio hasta que la salsa reduzca y espese.

Nota: Estas albóndigas están incluso más sabrosas al día siguiente. Son ideales acompañadas de unas patatas fritas o un buen trozo de pan para mojar en la salsa.

BIZCOCHO
de limón y yogur

LOLI EL REAL DE LA JARA

INGREDIENTES

(medidos con el envase del yogur)

- 1 yogur de limón
- Ralladura de 1 limón
- 4 huevos medianos
- 3 medidas de yogur de harina
- 2 medidas de yogur de azúcar blanca
- 1 medida de yogur de aceite de girasol (o de oliva suave)
- 1 sobre de levadura Royal
- 1 pizca de sal
- Mantequilla o aceite para engrasar el molde

RACIONES:
8-10 personas

TIEMPO ESTIMADO:
1 hora

PREPARACIÓN

1. Batir la mezcla base. En un bol grande, batir los huevos junto con el azúcar hasta que la mezcla blanquee. Añadir la ralladura del limón, el yogur y el aceite. Mezclar bien.

2. Incorporar los secos. Tamizar la harina junto con la levadura y la pizca de sal, e incorporarlas a la mezcla anterior. Remover suavemente hasta que quede una masa homogénea y sin grumos.

3.Reposar y hornear. Dejar reposar la masa 10 minutos mientras se precalienta el horno a 180°C (con calor arriba y abajo). Engrasar un molde con mantequilla o aceite, verter la mezcla y hornear unos 45 minutos. Si el bizcocho se dora demasiado por arriba, cubrir con papel de aluminio.

4. Comprobar cocción y enfriar. Pinchar el centro con un palillo: si sale limpio, está cocido. Dejar enfriar antes de desmoldar.

Nota: Para un resultado aún más esponjoso, se puede montar las claras a punto de nieve. También es importante tamizar bien la harina y usar todos los ingredientes a temperatura ambiente.

Ella es María Ángeles...

María Ángeles, la cocina del día a día, sin prisas ni artificios

María Ángeles nació y creció en El Real de la Jara, en una familia humilde que no pudo permitirse que siguiera estudiando, a pesar de que le gustaba mucho. Tras la muerte de su padre, pasó una temporada con unos tíos en Carmona, y desde muy joven comenzó a ganarse la vida cosiendo, especialmente trajes de gitana, con esmero y detalle. Hoy, lleva ya catorce años trabajando como monitora y auxiliar de cocina en el comedor escolar de su pueblo.

Aprendió a guisar viendo a su madre, que cocinaba para el bar familiar. Su padre también era buen cocinero, y siempre decía que había aprendido en la mili. Pero María Ángeles no empezó a cocinar de verdad hasta que se casó, porque antes lo hacía su madre. Reconoce que la cocina no es lo que más le entusiasma, pero guisa todos los días, porque como ella dice, no queda otra.

No le gustan las comidas raras ni los platos de nombre complicado. Se declara fiel a la cocina sencilla, de siempre, de "sota, caballo y rey", como ella misma dice. Pero esa cocina, sin adornos ni pretensiones, le sale bien. Sabe aprovechar lo que tiene y sacar el mejor sabor de cada plato.

Recuerda con especial cariño los repápalos, sobre todo porque su tía Isabel no podía resistirse a comerlos recién hechos. Aquella escena se le quedó grabada: su madre regañando a su tía mientras ella reía y se los comía a escondidas.

Sigue guisando con la misma olla que tiene desde que se casó, hace más de treinta años. No la tapa nunca, porque le da miedo. Su cocina es, por tanto, la de antes: sin prisas, con los tiempos que requiere cada ingrediente. Como dice con convicción: "Los garbanzos buenos, a fuego lento, y siempre con el remojo del día anterior. Lo moderno está muy bien, pero lo de antes sabe mejor."

ALIÑO
de sardinas

INGREDIENTES

- 1 kilo de sardinas
  (limpias, sin cabeza, sin tripas ni escamas)
- 1 lata grande de tomate triturado
- 3 cebollas frescas, muy picadas
- 1 manojo de cilantro fresco, picado
- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre al gusto
- Sal

RACIONES:
4-6 personas

TIEMPO ESTIMADO:
30 minutos + reposo
(ideal de un día para otro)

PREPARACIÓN

1. Asar las sardinas.
Limpiar bien las sardinas y asarlas enteras, sin cabeza, tripas ni escamas. Una vez hechas, dejarlas enfriar.

2. Colocar en fuente.
Disponer las sardinas ya frías en una fuente, ordenadas para que se impregnen bien del aliño.

3. Preparar el aliño.
En un cuenco, mezclar el tomate triturado con la cebolla fresca picada, el cilantro, el aceite de oliva, el vinagre y la sal al gusto.

4. Aliñar y reposar.
Verter la mezcla sobre las sardinas de forma generosa, asegurándose de que queden bien cubiertas. Tapar la fuente y guardar en el frigorífico.

Nota: Este plato gana muchísimo si se prepara con antelación. Lo ideal es dejarlo reposar en la nevera hasta el día siguiente. Frío y bien aliñado, está aún más sabroso.

TORTILLA
en salsa

MARÍA ÁNGELES EL REAL DE LA JARA

INGREDIENTES

- 1 tortilla de patata (puede ser del día anterior)
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 2 dientes de ajo
- Un chorrito de vino blanco
- Agua
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal al gusto

RACIONES:
4 personas

TIEMPO ESTIMADO:
30 minutos

PREPARACIÓN

1. Preparar la tortilla. Si tienes una tortilla de patata del día anterior, esta receta es ideal para darle nueva vida. También puedes preparar una tortilla nueva si lo prefieres.

2. Hacer el sofrito. En una sartén, pochar la cebolla, el pimiento y los ajos bien picados en aceite de oliva hasta que estén doraditos.

3. Añadir el vino blanco. Echar un chorrito de vino blanco al sofrito y dejar que se evapore el alcohol.

4. Incorporar la tortilla. Cortar la tortilla en trozos medianos y añadirla a la sartén con el sofrito.

5. Cocer en salsa. Añadir un poco de agua hasta cubrir parcialmente los ingredientes y dejar hervir unos minutos hasta que la salsa reduzca y quede trabada.

6.Servir caliente. Servir bien caliente, con la tortilla jugosa y llena del sabor del sofrito.

Nota: Una receta sencilla, sabrosa y de aprovechamiento. La tortilla absorbe el sofrito y se transforma en un plato nuevo, que demuestra que en la cocina tradicional nada se tira y todo se convierte en algo rico.

GRACIAS POR TANTO...

Este libro no existiría sin las manos, los recuerdos y la generosidad de quienes han querido compartir con nosotros algo más que una receta: nos han regalado un pedazo de su vida.

Gracias a cada una de las personas que han abierto las puertas de su cocina –y de su memoria– para que podamos conservar y celebrar lo que verdaderamente importa: la raíz, el cariño y el sabor de lo auténtico.

En cada plato recogido aquí hay trabajo, paciencia, tiempo y amor. Hay madres, abuelas, vecinas, amigos, compañeros del campo y del día a día. Hay historias que nos hacen reír, otras que emocionan y muchas que nos enseñan que cocinar también es una forma de cuidar, de resistir y de transmitir.

Desde El Real de la Jara y Almadén de la Plata, dos pueblos de la Sierra Morena sevillana atravesados por el Camino de Santiago por la Vía de la Plata, estas recetas cruzan ahora el tiempo y los caminos. Así como los peregrinos encuentran hospitalidad y consuelo en cada etapa, este recetario ofrece la esencia de una tierra generosa, acogedora y sabia, que sabe dar lo mejor de sí a quienes la visitan… y también a quienes la habitan.

Vosotras y vosotros sois la voz de quienes lo hicieron posible antes, y el ejemplo de cómo lo sencillo puede ser profundamente valioso.

Gracias por vuestra amabilidad, por cada conversación, por cada historia, por cada cucharada de saber compartido con orgullo y humildad. Este libro es, sobre todo, vuestro.

Con todo nuestro respeto y cariño, el equipo del GDR Sierra Morena Sevillana que ha ejecutado el proyecto Semtayr

A continuación, se recoge el listado completo de cocineras y cocineros que han participado en esta recopilación:

Almadén de la Plata:

- Honoria Acedo Cabana
- José Tena Marín
- Francisco Ramos Duque
- Maria del Carmen Sánchez Durán
- Trini Macías González

El Real de la Jara:

- Angélica Galván Parrado
- Araceli Sánchez Zapata
- Felicita Martínez Santiago
- María Dolores Álvarez Baños
- María Ángeles Morgado Muriel

ADR Sierra Norena Sevillana

CAMINO DE SANTIAGO
CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA
Uniendo Culturas

Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INDUSTRIA Y TURISMO

ADR Sierra Norena Sevillana

CAMINO DE SANTIAGO
CAMINO MOZÁRABE - VÍA DE LA PLATA
Uniendo Culturas

Financiado por la Unión Europea
NextGenerationEU

Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INDUSTRIA Y TURISMO