

El Legado Gastronómico
de los
Padres Mínimos
en la Cocina del Levante Almeriense

TITULO

El Legado Gastronómico de los Padres Mínimos en la Cocina del Levante Almeriense

EDITOR

Grupo de Desarrollo Rural Levante Almeriense

COORDINACIÓN Y ADAPTACIÓN TÉCNICA

Grupo de Desarrollo Rural Levante Almeriense

TEXTOS

Valeriano Sanchez Ramos

Antonio Carmona Baraza

Pilar Neri Iranzo Alhambra

Carmen Paez Soto

Inmaculada Torres Cano

FOTOGRAFÍAS

Kika Tellez Salgado

GDR Levante Almeriense

Foto Portada: Mapa de Vera del marqués de la Ensenada. Mediados del siglo XVIII

IMPRESIÓN

Escobar Impresores S.L., El Ejido (Almería)

DEPÓSITO LEGAL

AL-1178-2008

Agradecimientos

En este trabajo el GDR Levante Almeriense, no sólo ha consultado diferentes fuentes orales y escritas, sino que también, ha contado con la inestimable colaboración de distintas personas y profesionales de nuestra cocina y nuestra historia. A ellas queremos dedicarles un agradecimiento especial por su desinteresada aportación a este trabajo.

HISTORIADOR

Sánchez Ramos, Valeriano

CHEFS

Carmona Baraza, Antonio. Restaurante *Terraza Carmona* de Vera

Moreno Teruel, Juan. Restaurante *Juan Moreno* de Vera. “Jornadas de los Padres Mínimos de Vera”

López Soler, Juan. Restaurante *El Almejero* de Garrucha

COLABORADORAS

Cano Rodríguez, Juana

Viudez, Lola. Alojamiento Rural “*Aloe Vera*”



Presentación

Los Mínimos en Andalucía constituyeron un referente de la Cultura Gastronómica de los territorios donde estaban asentados.

El Levante Almeriense fue uno de esos territorios que recibió la influencia de la cocina de los Padres Mínimos. Desde Vera, donde se ubicaba el Convento de nuestra Señora de la Victoria, único en la toda provincia, se extendió e irradió el saber culinario que esta Orden cultivaba. Este saber se ha ido transmitiendo de generación en generación hasta nuestros días.

Estos platos con sus respectivas recetas, que lucen estas páginas y visten de gala este libro, son producto de la cocina tradicional austera y económica que utiliza productos de la tierra, elaborados por afamados cocineros de nuestra comarca con mucho amor y paciencia, como lo hacían los Padres Mínimos, para dar gusto al espíritu y mitigar, como no, la necesidad del cuerpo.

Hoy, como desde 1605, la riqueza gastronómica de la cocina del Convento de la Victoria seguirá obrando el milagro en nuestros fogones.

No perdamos nunca este legado pues forma parte de nuestras señas de identidad.

Felix Mariano Lopez Caparros

Alcalde de Vera





Índice

Prólogo.....	9	Caracoles Serranos	51
Reflexiones sobre la influencia de los padres mínimos en la cocina del levante almeriense.....	11	Cuajadera de Jibia	53
Los Padres Mínimos	17	Gachas de harina de maíz y caldo de pescado	55
Paisajes mediterráneos en la cazuela	21	Gachas dulces	57
Recetas	29	Gazpacho de Pepino	59
Acelgas Esparragadas	31	Lomo de Gallo Pedro con salsa de quisquillas	61
Ajo Colorao	33	Michirones tradicionales.....	63
Alfajor de Miel	35	Potaje de Semana Santa	65
Arroz Caldoso	37	Rape a la Marinera	67
Atún en Escabeche	39	Remojón con Bacalao y Naranjas.....	69
Bizcocho de Dátiles	41	Sopa Minestrone con arroz	71
Boladillos de Bacalao	43	Tarta Borracha de Los Padres Mínimos de Vera	73
Buñuelos dulces fritos	45	Tortas Reales de pellizcos.....	75
Caldo Pimentón	47	Torticas de Avío	77
Canelones de Vigilia	49	Tronco de Atún Encebollado con Risotto de Calamar en su Tinta	79
		Bibliografía.....	83





Prólogo

Uno de los grandes retos de los programas de desarrollo rural ha sido la recuperación de los valores culturales de cada territorio, desde los testimonios materiales a los de carácter inmaterial. Toda una variedad de tipologías culturales y patrimoniales que definen al propio territorio rural y cuyo conocimiento es prioritario de cara a concretar el propio marco espacio-temporal de cada zona rural en la búsqueda de la identidad cultural que diferencie e identifique cada territorio.

En este contexto, los Grupos de Desarrollo Rural han impulsado y, en su caso, apoyado todo tipo de estudios culturales; desde los estudios sobre patrimonio arquitectónico, arqueológico, de carácter etnográfico y documental hasta los relacionados con el paisaje cultural, entre otros.

A nadie escapa que el desarrollo rural ha posibilitado que muchos investigadores, proyectos de investigación y de puesta en valor recuperen una parte significativa de nuestra historia en el medio rural. Es más, todas estas iniciativas están contribuyendo a evitar que el peor mal para la conservación del patrimonio, el *Olvido*, acabe con una cultura.

Y es que los Grupos de Desarrollo son agentes dinamizadores del medio rural y, en concreto, instrumentos para el progreso de nuestros pueblos y nuestras gentes. Su labor –además de facilitar su conocimiento y conservación– sirve como sustento de iniciativas que permitan el progreso presente y futuro desde diferentes ópticas.

La sociedad en general es cada vez más consciente de la importancia del pasado como un elemento de futuro basado en el reconocimiento de la cultura como una plusvalía que valoriza territorios y productos, pueblos y pobladores.

Existen muchos proyectos de puesta en valor del patrimonio dentro de las denominadas “industrias culturales y turísticas” que, además

de su valor cultural y académico poseen un marcado carácter económico en cuanto crean y generan riqueza y empleo.

En este sentido, el libro “El Legado Gastronómico de los Padres Mínimos en la Cocina del Levante Almeriense” que se presenta a continuación, facilita la investigación y difusión de la cultura gastronómica que, en torno a los Padres Mínimos, se produjo en Vera desde el siglo XVII, fecha en la que se funda el convento veratense de Los Mínimos. Y lo que es más importante sienta las bases para su consiguiente conservación.

A través de los siglos, los hermanos de San Francisco de Paula nos han dejado todo un conjunto de saberes relacionados con la dieta mediterránea. Esos valores culinarios eran propios de cada congregación en sus conventos al tener que guardar una permanente vigilia pero, por otro lado, las especiales características de cada territorio han personalizado la cocina de los frailes de cada convento que, en gran medida, se realizaba en función de las producciones agrícolas y pesqueras del territorio en cuestión.

Por tanto, desde los postulados de la necesaria recuperación de nuestra historia como manera para conocer mejor quiénes somos, esta obra aporta información útil al público en general, desde pasajes de su pasado a interesantes conocimientos que pueden servir en la actualidad para recuperar recetas, con un doble valor: interés gastronómico, por un lado y la posibilidad de ser utilizados hoy en día para definir un saber vivo que sirva a los intereses de restauradores y público en general interesado por una cocina con importantes valores culturales.

Estoy convencido de que esta iniciativa editorial servirá de ejemplo y de inspiración para otros proyectos que permitan convertir al pasado en una herramienta al servicio de un presente y un futuro mejor.

Miguel Castellano Gámez
Presidente de ARA

Reflexiones

sobre la influencia de los padres mínimos en la cocina del levante almeriense

Con este trabajo el GDR Levante Almeriense pretende, no solo poner de manifiesto el interés por profundizar en la gastronomía como parte fundamental de nuestra cultura, sino acercar a la población, tanto residente como visitante, a un mayor conocimiento de la singularidad de esta Comarca.

Se trata, por tanto, de rescatar de la memoria la huella que la Orden de los Padres Mínimos dejó en nuestra zona, desde un punto de vista culinario y gastronómico. Si bien es cierto, que documentalmete no existe mucho material (los documentos y archivos correspondientes a Vera se quemaron accidentalmente en la sede que Los Mínimos tiene en Barcelona), también es cierto que gran parte de las recetas tradicionales, que se han ido transmitiendo generacionalmente, y que nos confieren una identidad gastronómica propia, están basadas en la peculiar dieta cuaresmal que caracterizaba a Los Padres Mínimos.

De todos modos, son muchos los vestigios y las referencias que nos han quedado sobre la estancia de esta Orden y su entorno histórico en nuestra Comarca.

Por otro lado, la tendencia a “consumir pasado” cada vez es más compleja, como complejo es tratar de reconocer la cultura de un territorio, clave para los ámbitos rurales. Se trata de buscar lugares y conjuntos patrimoniales que exploren en los hábitos culturales característicos del espacio o, incluso, de sectores sociales concretos¹.

La eclosión de “los patrimonios” como una manifestación propia de la nostalgia, como una rebelión contra el presente, ha desatado en la actualidad una verdadera sensibilidad por la estética y los signos de la antigüedad. Por ello, la alimentación se ha incorporado al complejo entramado de las políticas de patrimonio cultural, especialmente en los museos, industria del ocio y el turismo.



Detalle frescos Convento de la Victoria, Vera.

La musealización de espacios de tratamiento y transformación de alimentos (molinos harineros, almazaras, eras, etc.)²; instrumentales para la elaboración culinaria; menaje de mesa y cocina; etc. se ha convertido actualmente en un reto difícil de obviar en la búsqueda de la historia de la alimentación de una sociedad, en definitiva, para una comprensión global del pasado. En el Levante Almeriense, la reciente creación de distintos espacios museísticos muestran ampliamente no sólo las diferentes tareas de recolección agraria (siega, trilla,...) sino

¹ Sobre la historia como producto de consumo para conocer una sociedad, ver el interesantísimo trabajo de John Urry, “how societies remember the past”, *Theorizing museums*, Oxford, 1996, pp. 45-65.

² En tal sentido es clave la reciente obra de Juan S. López Galán y Juan A. Muñoz Muñoz (coord.), *Arquitectura Tradicional*, en el núm. 5 de *Guías de Almería. Territorio, Cultura y arte*, Almería, 2008.



toda una serie de elementos propios de las cocinas (hogar, ajuar,...) como de la mesa (cerámica,...).

Si bien el legado más evidente de esta Orden es el alzado del magnífico convento de San Cleofás de la Victoria, no podemos dejar caer en el olvido los manejos agrícolas y culinarios introducidos entonces por los Padres Mínimos y que cambiaron nuestra forma de relacionarnos con los alimentos y elaborarlos. En definitiva, cambiaron nuestra gastronomía.

Los productos “*de la tierra*” son un conjunto de productos heterogéneos que incluye embutidos, quesos, legumbres, frutas, hortalizas, carnes, miel, pescados, transformados o no transformados, de consumo cotidiano o festivo que tienen un alto valor añadido y que ocupan un espacio particular en el universo agroalimentario. Es evidente que desde hace tiempo las comidas más humildes se han convertido en verdaderos manjares en las mesas más exquisitas³ y no sólo por su valor gustativo, sino porque con ello reconstruimos la historia de la vida cotidiana de los sectores más humildes⁴.

Si algo define a este territorio desde antaño es, no sólo la importancia, si no también el tratamiento terapéutico que se les daba a los alimentos. Nada más hay que recordar el tratado del eminente estudioso de la zona, Al-Arbuli, para darnos cuenta del valor curativo que los musulmanes llegaron a darle a los alimentos⁵.

En este contexto hay que enmarcar el cambio tan notable que supuso el paso a la cultura castellana, que en el siglo XVI se define por su pobreza generalizada y, como tal, eran sus mesas.

Los estudios más recientes permiten ver esta cuestión, desde los inicios de la conquista por los Reyes Católicos, a finales del siglo XV. Aunque es bien cierto que la política castellana, desde la misma incorporación de las tierras granadinas, procuró garantizar el abastecimiento de alimentos como los cereales, carne, pescado, pan, aceite y queso, el estudio de la fiscalidad sobre los alimentos matiza esta cuestión. En efecto, los gravámenes del erario nos permiten conocer el proteccionismo dispensado a productos típicamente agropecuarios y a una discriminación social que gravaba ciertos productos sobre las clases más desfavorecidas, negándoles algunos productos, que quedaban reservados a la clase alta⁶.

3 Isabel González Turmo, *Comida de rico, comida de pobre*, Sevilla, 1995 y también M. Monatanari, *El hambre y la abundancia*, Barcelona, 1993.

4 L. Berard y Ph. Marchenay, “Lieux, temps et preuves: la construction sociale des produits de terroir”, *Terrain*, 24 (1995), pp. 153-164.

5 *Un tratado nazari sobre alimentos: Al-Kalam Álá l-Agdiya de Al-Arbuli*, edición, traducción y estudio de Amador Ruiz García, Almería, 2000, con una segunda edición de este año 2008.

6 Muy interesante por las líneas de análisis que abarca, así por la bibliografía que aporta en Teresa de Castro, “El abastecimiento alimentario en el Reino de Granada tras la conquista castellana: el ejemplo de Loja en 1487-1492”, *Actas del I Congreso Internacional...* volumen II, pp. 856-878.



Otro referente gastronómico documentado lo encontramos en el cerco que sufrió a Vera a manos de los moriscos de 1569, momento en el que la Corona debió suministrar todos los alimentos necesarios para una ciudad que se asfixiaba por el sitio que los moriscos de Abén Humeya le infligían. Del avituallamiento regio sabemos que la comida mínima necesaria fue harina, por encima de todo, atún, queso, aceite, arroz y bacalao. En fin, comida por entonces pobre, para momentos de crisis⁷.

Ni qué decir tiene que los productos cárnicos, tan abundantes en la enorme comunidad de pastos que producía la enorme llanura litoral, en perfecta simbiosis trashumante con los espacios-pastadero del traspaís (sierra de Filabres, Hoya de Baza,...), permitió durante el siglo XVIII y XIX crear un flujo de alimentos, especialmente caprinos

y ovinos, en Almería⁸. Deducimos, que el comercio ganadero en el Levante Almeriense, bien de corambre como de productos derivados (leche, cuajadas, quesos,...) fue prolongado. Debieron ser aportes alimenticios de lujo para las mesas de las clases pudientes, aunque cuidados con mimo por las clases más menesterosas, aún ancladas en la carne de corral, aves y porcinos. Estos últimos, bien conservados en jamones, orza, costillares y todo tipo de chacinas, estaban reservados para las clases más paupérrimas y, en los últimos años, también han pasado a ser manjar de las mesas más selectas.

Es un hecho evidente que desde hace tiempo las comidas propias de las clases más humildes se han convertido en verdaderos manjares en las mesas más exquisitas⁹, por su valor gustativo y sus cualidades nutricionales, ampliamente demostradas.

7 Valeriano Sánchez Ramos, "La rebeldía de Vera: el impago de la deuda de provisiones por el cerco de los moriscos de 1569", *Axarquía*, 13 (2008), p. 97.

8 Julián P. Díaz López, "El Sureste, invernadero en la época Borbónica: la trashumancia en los siglos XVIII-XIX", en Julián P. Díaz López y Antonio Muñoz Buendía (ed.), *Herbajes, trashumantes...*, pp. 323-338 y Julián P. Díaz López y Antonio Muñoz Buendía "De ganados y pastizales en la Almería del XVII", en Valeriano Sánchez Ramos (ed.), *El Reino de Granada en el siglo XVII*, Almería, 2000, pp. 189-198.

9 Isabel González Turmo, *Comida de rico, comida de pobre*, Sevilla, 1995 y también M. Monatanari, *El hambre y la abundancia*, Barcelona, 1993.



Por encima de todo, la comida de los pobres era la *Olla*, lo que hoy denominaríamos “plato de cuchara”. Era, sin ningún género de duda, el plato principal de casi la totalidad de la población. Es el plato español más antiguo desde el siglo XVI, un guiso simple compuesto de carne, tocino y verduras, cocidos largo tiempo. La olla era para comer y cenar, como decía Lope de Vega. Todos eran “nobles guisos”, a decir de Calderón de la Barca en su *Mojiganga de los Guisos*.

Muchas de las comidas de pobres procedían de lo único que un pobre podía recolectar en el monte. Productos silvestres que, hoy por hoy, no dejan de estar en nuestras mesas como frutos riquísimos y raros de encontrar en su estado natural, no cultivados artificialmente, claro. Un ejemplo es el que describe el naturalista Rojas Clemente

a principios del siglo XIX para Vera, como son los hinojos, tanto el *hato* “...es communis in satis desde Vera a Albox, tanto como la *Vella annua*”, fundamentales para los potajes; “...*La Achillea ageratum* [y] que abunda en los sitios húmedos desde Vera a Albox, donde le dan el nombre de «artemisa» y comienza ahora a florecer”, para condimentar; o la abundante planta de Alcaparra, “...dando el nombre de «tápena» o «alcaparra» a su flor no abierta, que comen, así como al alcaparrón y al tallo de la planta tierno”¹⁰, tan frecuente en las ensaladas.

Es evidente que el ser humano es omnívoro y, por lo tanto, tiene la libertad de escoger sus alimentos, aunque también, ciertamente, tiene el condicionante de la variedad. Por qué se eligen o rechazan

¹⁰ Simón de Rojas Clemente y Rubio *Viaje a Andalucía...*, p. 498.



platos o cómo se consumen unos u otros coincidiendo con los ciclos festivos¹¹, es algo que tiene mucho que ver con la Cultura y con el territorio: Navidad, Semana Santa, Fiestas de Agosto, etc. no son sino tiempos de alimentos concretos y de comidas concretas¹².

En el caso del Levante Almeriense, para conocer sus platos característicos, tan sólo debemos conocer al hombre mediterráneo, definido, como expondremos a lo largo de estas líneas, por los recursos de los que dispone.

Dentro de los tres posibles ecosistemas que perfilan el ámbito mediterráneo, siguiendo a Igor de Garine, la población de esta comarca estaría claramente definida dentro un sistema alimentario propio de las llanuras costeras. Se trataría de una ancha banda que rodea los contornos del mar Mediterráneo donde cada sector que lo conforma (*biefs*), está influenciado por el territorio interior. Ello nos permite ver en ellos no sólo agricultura, ganadería semoviente, caza y recolección sino también productos marinos¹³. A tenor de lo todo lo anterior, la cocina mediterránea tiene mucho de simbiosis entre lo salvaje y lo civilizado. Así, por ejemplo, la leche, un elemento ordinario, cotidiano

11 Carmen García Gimeno, "Aspectos sociales, ideas y creencias relativas a la dieta vegetariana", *Actas del I Congreso Internacional...* volumen I, pp. 288-300.

12 Muy ilustrativo el rico artículo de Eva Ruiz Hidalgo, "Santa Dieta: las comidas religiosas de judíos, musulmanes y cristianos conforman un próspero negocio en España", *El País*, 9/VIII/1992.

13 Igor de Garine, "La dieta mediterránea en el conjunto de los sistemas alimentarios", en *Antropología de la alimentación...*, p. 11.



y fundamental, siempre tuvo un valor simbólico como un alimento de potencia, pureza y vigorización¹⁴.

Los romanos consideraban a los pueblos bárbaros “bebedores de leche”, porque se alimentaban de productos simples, salvajes, ya que no valoraban mucho la naturaleza inculta, al tratarse de la antítesis a la civilización. Plinio el Viejo se sorprendía, por ejemplo, de cómo las naciones bárbaras valoraban más la leche que el queso. De esta forma, los hombres homéricos serían los comedores de pan y queso en contraposición a los bárbaros.

Sin embargo, junto con el hombre omnívoro, también encontramos en nuestros días el hombre vegetariano, algo que no debemos olvidar en las actuales cocinas. Según la Internacional Vegetarian Unión (IVU), un vegetariano es aquel individuo que se alimenta de cereales, legumbres, frutos secos y otros productos vegetales, con o sin la utilización de productos lácteos y huevos, y con la completa exclusión de la carne de animales (carne, pescado, aves)¹⁵. En fin, cuando uno lee esta definición y la compara con la obra del padre mínimo Roberti, *Di-gesto stórico*, no cabe más que expresar que prácticamente, estaríamos delante de la dieta de un hermano mínimo, salvando la exclusión de los productos del mar o los añadidos de los lácteos. En fin, un nuevo



hombre que podría decirse que bebe y come de una cultura que tiene casi cinco siglos. Como vemos, todo un cúmulo de nuevas perspectivas con los alimentos no tan lejanas en el tiempo.

¹⁴ Elena Espeits Bernat, “El valor simbólico de los alimentos: el caso de la leche”, *Actas del I Congreso Internacional...* volumen I, pp. 451-472.

¹⁵ V. Sussman, *La alternativa vegetariana*, Barcelona, 1993 y J. Mataix, “Evolución de la dieta española en la segunda mitad del siglo XX”, en I. González Turmo, *Antropología de la alimentación ensayos sobre la dieta mediterránea*, Sevilla, 1996, pp. 65-75.

Los Padres Mínimos

En el Levante Almeriense del siglo XVI la variedad cultural gastronómica era riquísima, pues vio cómo la cocina morisca, heredera de la cocina musulmana, primero y mudéjar después, pasaba rápidamente a añadir a sus recetarios la cristiana vieja. El que existiera una demanda de productos de todo tipo lo muestra el hecho de que en Vera en enero de 1588 se creó una plaza de mercado que financió el concejo, dada “...la neçesidad que esta çibdad tiene se aderece cada día una plaza y en ésta se venda. Y el placero cada fin de semana haga memoria de lo que se vende cada semana”¹⁶.

Sin embargo, esta alegría por vivir fue drásticamente interrumpida por la inmediata crisis de alimentos que poco tiempo después se produjo, a la que se sumó la fuerte epidemia de peste atlántica que, desde finales de siglo, vino a exigir una alimentación terapéutica acorde a las demandas de la necesitada población. La pobreza generalizada agudizó el ingenio gastronómico de una población cada vez más empobrecida, carente de productos básicos y necesitada de nuevos refuerzos espirituales para atender a sus temores. Es en este escenario de mesas paupérrimas donde entra en juego la búsqueda de una orden religiosa que viniera a reconfortar las atormentadas almas de la población.

Fueron los hermanos religiosos de San Francisco de Paula, la orden de los Mínimos, quienes se ganaron la palma del reconocimiento de las autoridades de Vera para venir a la localidad y asentarse. El concejo veratense sabía bien que eran frailes austeros, poco gastosos en su vida diaria y ejemplarizantes para la población, vida ascética que, en todo momento, estaban seguros que garantizarían.

En efecto, el patrón fundador de la orden había muerto un Jueves Santo y en tal sentido, la orden tenía voto perpetuo de cuaresma, por ello en su mesa no había nunca ni carne, ni huevos, ni lácteos. Sencillamente vegetales y pescado, producto este último de gran abundancia en esta costa y, por tanto, pieza clave en las negociaciones que tuvieron los ediles veratenses con la orden para que se asentase en la localidad¹⁷.

Así, en 1604, cuando comenzaron en Granada los contactos para su venida, la localidad almeriense ofreció a cambio de que se instala-



¹⁶ Archivo Municipal de Vera, Libro de Actas capitulares.

¹⁷ Remitimos al lector el trabajo, que resumimos para este apartado de nuestro texto, Valeriano Sánchez Ramos, “El convento mínimo de San Cleofás de la Victoria de Vera (Almería)”, en Valeriano Sánchez Ramos (ed.), *Los Mínimos en Andalucía. IV Centenario de la fundación del Convento de Nuestra Señora de la Victoria de Vera (Almería)*, Almería, 2006, pp.581-654.



Detalle fresco Convento de La Victoria de Vera.

ran aquí “...una plaza de una de las dichas barcas, que de lo que cada día mataban daban quatro arrobas de pescado, que tenía mucho valor. Y los armadores y arraseses daban al dicho convento media parte de las que cada semana se ganaban, que solía valer cien ducados, algo menos”¹⁸. Sin duda era el mejor seguro para el refectorio del convento, y por ello no tardó el provincial en aceptar la proposición.

El 6 de marzo de 1605, Domingo de Cuaresma, se decidía a fundarse el convento de Nuestra Señora de la Victoria con 16 religiosos;



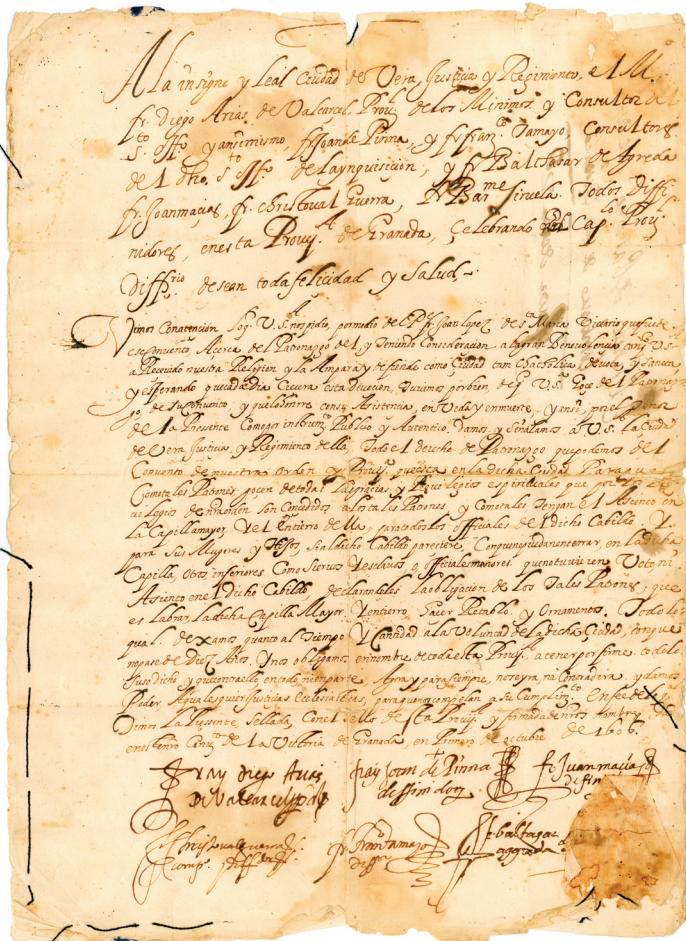
emitiendo Felipe III desde Valladolid, el 23 de agosto de aquel año, su establecimiento formal. El monarca ratificó los argumentos de la municipalidad, justificando la capacidad de la ciudad para alimentar a los religiosos, pues “...era de más vecindad de cuatrocientos vecinos, demás de que avía [...] catorce haciendas y barcas de pescar que había en la dicha ciudad y sus playas y otros muchos que accedían al dicho trato de la pesquería, donde ordinario avía más de dos mil personas [...] que tenía apretadísima necesidad [...] de fundar en ella un monasterio de religiosos que con su ejemplo, vida y [...] ayudasen a la dicha ciudad [...] y su comarca”¹⁹.

Los frailes pronto entraron en contacto con la población, ampliando el recetario de cocina, no sólo con nuevas formas de preparar los platos del mar sino que los vegetales tomaron un nuevo protagonismo en el nuevo bodegón de las mesas. Su austeridad, ejemplo para las mesas de los pobres y también de los ricos, rápidamente se materializó en un sin fin de recetas, que rápidamente se extendieron a los territorios colindantes.

Como era de esperar, los donativos a los frailes para que rezasen por las almas de los fieles, también incluyeron cuantiosas tierras para el convento. Los Mínimos, frailes cultos y estudiados, introdujeron en el cultivo de estos predios nuevas especies de plantas (secano y regadío), nuevas formas de trabajarlas y nuevas formas de elaborarlas;

¹⁸ Archivo Municipal de Vera (en adelante A.M.V.), Leg. 445, p. 1.

¹⁹ *Ibidem*.



Detalle documento de Concesión del Convento de la Victoria, Vera 1606.

y pronto estas nuevas prácticas se extendieron entre los agricultores y la población de la zona.

Las limosnas para los frailes, llegaban desde todo el río Almanzora: desde chacina y productos cárnicos elaborados en invierno en sus cabeceras de Serón, que servían para alimentar a los enfermos que cuidaban los frailes en su pequeña enfermería, hasta los productos de secano más interesantes que llegaban del limosnero permanente que los frailes tenían en Huércal Overa y su Campo. Junto a ello, las ricas



Detalle fresco Convento de La Victoria de Vera.

Cultivos de los Mínimos de Vera (1752)

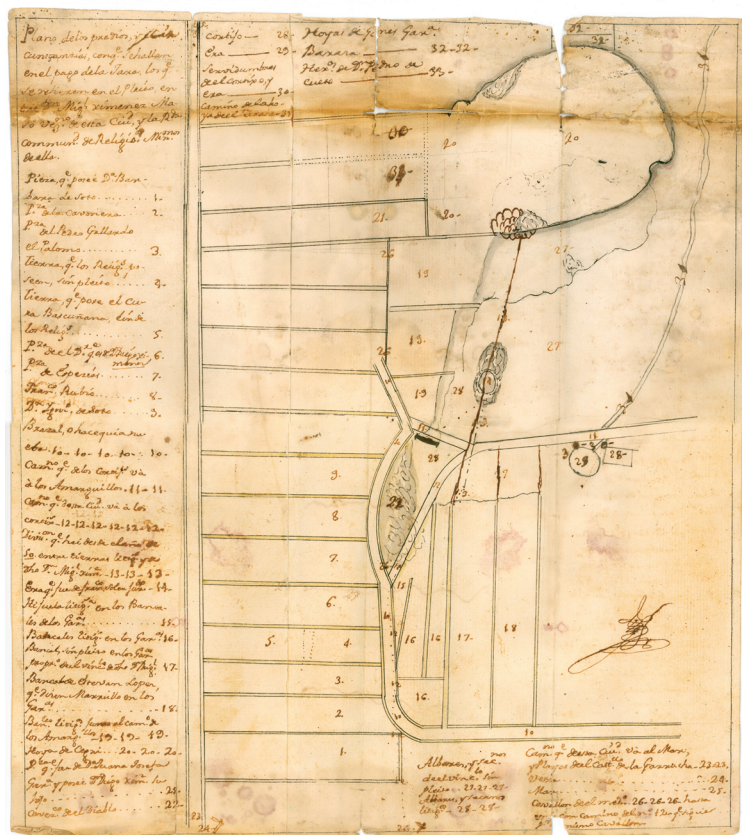
HUERTA	RIEGO	MEDIO RIEGO	SECANO	ARBOLADO	TOTAL
720 rls ⁽¹⁾	459 rls	896 rls y 8 mrs ⁽²⁾	2.334 rls y 12 mrs	608 rls y 8 mrs	5919 rls y 30 mrs

(1) Reales (2) Maravedies

hortalizas de todo tipo de los propios predios de los frailes, que mejoraban bastante la dieta de por sí pobre de los religiosos.

Cabe aquí destacar la figura de un veratense, *fray Pedro de Torres*, quien se formó en la rica biblioteca Mínima de Vera. Posteriormente sería destinado a la costa de Almuñécar, donde, a través de una nutrida correspondencia con sus hermanos religiosos veratenses, pudo elaborar, magníficos tratados para mejorar las cosechas de la agricultura mediterránea. Fruto de este esfuerzo fue la publicación en 1785 de su *Diversión honesta en que a fin de desterrar... diferentes abusos... en la labranza... se forman once conversaciones... para entretenimiento... de los labradores*, obra que lo encumbraría²⁰. En 1786 era destinado al convento mínimo de Motril, nuevamente en contacto permanente con la agricultura litoral mediterránea, donde publicaba su trabajo, premiado en Madrid, *Memoria sobre el problema de los abonos de las tierras*.

²⁰ Todos los datos están extraídos del capítulo titulado "El pensamiento ilustrado en Almuñécar. Fray Pedro de Torres", publicado por Nicolás A. Fernández Fernández, *Almuñécar ilustrada (1752-1808)*, Granada, 2004, pp.143-157.



Documento cesión de tierras, Jiménez de Arrutave (1771).

La información del padre Torres, rápidamente se transmitió al convento veratense que, como es lógico, pronto comenzó a mejorar la producción agrícola de la comarca del Levante. Estas circunstancias, junto con la inequívoca actividad de la Sociedad de Amigos del País de Vera, fundada en 1774, empeñada en mejorar la calidad de vida y sustento de sus convecinos²¹, no harían sino mejorar sustancialmente el modo de cocinar.

Este pensamiento, verdaderamente fisiocrático tanto de civiles como de religiosos, permitiría elevar la producción de la tierra y con



ella, la plaza veratense mejoró su oferta. Diríase, que se estaba creando un verdadero “sistema alimenticio” basado en los productos agrícolas, algo que, hoy por hoy, está muy en boga no sólo por la evidente relación con la dieta mediterránea sino por que es, en sí, un “sistema de producción ecológico”, donde se elaboran productos agroalimentarios.

21 Juan L. Castellano Castellano, “Las Reales sociedades de Amigos del País”, en F. Andujar Castillo (ed.) *Historia del Reino de Granada*, Granada, 2000, t. III, pp. 563-590.

Paisajes mediterráneos en la cazuela

El estudio de la alimentación en un contexto histórico y espacial es, sin duda, un análisis más para alcanzar un conocimiento de una cultura y de un lugar.

La actual ciencia geográfica española asimiló perfectamente el concepto francés de “paisaje”, entendiéndose éste como un territorio en permanente transformación, fruto de dos parámetros fundamentales: sociedad y tiempo. Desde esta óptica, los estudios del hombre y su historia, permiten abrir nuevas reflexiones que alcancen, no sólo ya la historia de la alimentación, sino la comprensión profunda de una tierra. El gran escritor catalán Josep Pla llegó a afirmar que “*la cocina de un país es su paisaje puesto en la cazuela*”.

Si partimos de la base de que los pucheros del Levante Almeriense no son sino el resultado de su historia y de su paisaje, entenderemos todo el complejo “sistema alimentario” que ha regido la vida de estos almerienses del sureste español en el tiempo. En un mundo de mercados y globalización, no pueden desdeñarse los particularismos de los sistemas alimenticios locales, ya que son muestra inequívoca de la personalidad social que los rige²². Dichos particularismos, también son una historia de la resistencia a la uniformidad comercial que inunda nuestras mesas, y por ende nuestras vidas, y de las aviesas intenciones de sistemas alimentarios poco recomendables que buscan intereses crematísticos, lejanos a las reglas básicas que deben primar en una buena mesa²³.

Si se analizan los datos de la producción de alimentos en Vera a finales del siglo XV, cuando la villa musulmana pasó a manos castellanas, encontramos un enorme secarral sembrado de cereales, sobre todo trigo y cebada. Tanto es así, que en 1659 se realizó un granero para recoger los granos del partido, pues no siempre podían venderse y el trigo se deterioraba en los silos²⁴. Junto a éstos, el secano contaba con algunos árboles y, en consecuencia, eran las harinas, gachas y migas la base de gran parte de los platos mudéjares y moriscos, junto con almendras e higos. La rica vega de regadío, con frutales y hortalizas

22 Nos remitimos a la magnífica ponencia de Jesús Contreras Hernández, “Paisajes y mercados: globalización y particularismos en los sistemas alimentarios”, en las *Actas del I Congreso Internacional “Alimentación y Cultura”*, celebrado por el Museo Nacional de Antropología en 1998 y publicado por Val de Ousera en Madrid, 1999, volumen II, pp. 689-710.

23 No nos resistimos en remitir al lector hacia la obra de A. Warman, *La historia de un bastardo: maíz y capitalismo*, México, 1988, en donde se ilustra perfectamente la red de intereses y conflictos que marcan a veces modas, gustos en los alimentos.

24 Archivo Municipal de Vera, Libro de Actas capitulares, t. XI, f. 410.





aportaba a las cocinas verduras, leguminosas y frutas. La viña en pagos concretos añadía uva para su consumo en fresco o pasificada.

El extenso monte del alfoz circundante de la ciudad ofrecía a mediados del siglo XVIII, además de 170 colmenas (miel), diversas plantas aromáticas para aderezar los platos y otras recolecciones, como los caracoles.

El aporte cárnico de una extensa cabaña caprina se vio ampliado con la cultura cristiana con el omnipresente porcino. La abundancia cárnica permitió la existencia de un mercado de ganado, en la Fuente de los Cuatro Caños (en Vera), la cual servía de abrevadero a las numerosas reses que se compraban y vendían²⁵.

Por último, el extenso litoral, aportaba rica variedad de pesca desde época nazarí, tanto, que la Corona Castellana mantuvo un sustancioso impuesto, el *Tigual*, que permitió sufragar la defensa de la propia costa contra los piratas, del que estaban exentas las barcas de la Torre de Garrucha²⁶.

Como decíamos al principio, el ecosistema veratense no sólo disfrutaba de la tierra, sino también del mar, y por ello es básico citar la gran variedad de pesca que también aparece en la dieta mediterránea.



Fuente de los Cuatro Caños, Vera

²⁵ Lorenzo Cara Barrionuevo, *Vera, agua y...*, p. 104.

²⁶ Sobre los mares veratenses, sus pescadores, producción, rentas y actividad, *vid.* Juan Grima Cervantes, "La pesca en Vera y Mojácar tras la conquista: la Torre de Garrucha y la renta del Tigual", en, del mismo autor, *Almería y el Reino de Granada en los inicios de la Modernidad (s. XV-XVI)*, Almería, 1993, pp. 271-290.

No hay más que ver el censo de la matrícula del mar de Vera a mediados del siglo XVIII para ver el enorme peso del pescado en los platos. Sabemos cómo en 1752 había en la ciudad 25 barcas jábega con 100 ducados cada una, 5 barcos de canto, con 750 reales de renta cada uno; un barco bolichero, que producía 100 ducados, y, por último, 1 barco de hembrada de 250 ducados de renta²⁷.

La simbiosis perfecta del mar y la tierra nos la ofrece el general ateniense del siglo IV a.C., Arquetrato, uno de los primeros grandes tratadistas gastronómicos, cuando en su obra *Gastronomía, Gastrología o Hedypatheia*, resumió los condimentos perfectos de una buen pescado cocinado “...corta el esturión en gruesas rodajas, espolvoreálas con semillas de alcaravea y un poco de sal y ponlas a asar. No le adiciones ninguna otra cosa, amigo mío, excepto un poco de dorado aceite de oliva”. Pensamos que sobran las palabras.

También se debe resaltar la importancia del olivar y los agentes transformadores (almazaras), que permiten adivinar otro particularismo en la gastronomía del Levante. Variedades sufridas por el sol impenitente del sureste, bañadas por el rocío mañanero de la marina y nutridos por sus tierras, producían una peculiar oliva y un fino aceite que matizaba paladares²⁸.

No debemos olvidar que el olivo y, sobre todo, el aceite de oliva, fue introducido por los fenicios, tan afianzados en esta tierra, aunque fueron los griegos quienes mitificaron el árbol en la figura de la diosa Atenea, elevándolo a la categoría de símbolo de sabiduría, de paz y de inmortalidad. En definitiva, sacralizando el aceite y sus propiedades más allá de los valores meramente alimenticios. Los musulmanes, que recogieron la cultura de Bizancio, terminaron por darle verdadero signo de identidad²⁹.

Un elemento más común, y no por ello menos importante, que debemos traer a colación aquí son los *nopales* o *tunas*, que ya aparecen en la costa andaluza desde finales del siglo XV. La cactácea que alimentó al pueblo azteca, y que comenzó a abundar de forma generalizada a principios del siglo XVIII, terminó por acuñar la denominación de *higo chumbo*, término que recogía el diccionario de la Lengua de entonces. En tal sentido, estas denominaciones no hacían sino responder a la forma de presentación o condimentación del fruto, bien por el envolvimiento del mismo o ya preparado a manera de empanada o *ca-*



27 José Ángel Tapia Garrido, *Historia General...*, tomo XIV, pp. 256.

28 De su molienda, modelos de maquila y periodos de producción, comenzamos a conocer cuestiones para la zona, *vid.* V. Sánchez Ramos, “Olivar, aceite y alpechín en la villa de Cuevas en el siglo XVI. La problemática molienda de la almazara del Marqués en 1590”, *Azarquia*, 9 (2004), pp. 64-80.

29 Lourdes March, “El aceite de oliva en la alimentación mediterránea”, *Actas del I Congreso Internacional...* volumen I, pp. 59-64.



nelloni de hojaldre, o en una loncha de jamón³⁰. Actualmente la cocina tradicional recoge formas nuevas de elaboración, en las que destacan las *tunas en rollo*, propias de la costa de Motril-Benalmádena, o el *sorbete de tunas*, propio de Andalucía³¹.

Hermano peninsular del anterior fruto, y también clave en nuestras mesas, fueron y son los higos. Un naturalista tan agudo como Simón de Rojas Clemente, en 1805 visitó estas tierras y le llamó la atención la higuera, de la que dijo: “...la higuera, árbol precioso por lo bien que nutre a los hombres y puercos, se propaga ya en los terrenos más inútiles dando un bello fruto, especialmente la variedad negra, que llaman de «Ángela de Martos»”. Aun más, nos dio una perfecta catalogación del rico y dulce fruto: “...hay higos «verdales», blancos y de molla encarnada, «brevaes», «martinencos», redondos negros, muy grandes y apreciables, aunque en tamaño les exceden todavía los verdales, de que suelen entrar cuatro en una libra...”³². Por último, el granado árbol, como no podía ser menos en una antigua villa del reino nazarí de Granada, que abundaba “...espontáneo pocas veces o



30 José M. Gómez Tabanera, “El higo chumbo o tuna en la península ibérica como producto de la trascultración amerindia”, *Actas del I Congreso Internacional...* volumen II, p. 1074.

31 El autor anota la receta completa de ambos platos, *Ibidem*, pp. 1078-1079.

32 Simón de Rojas Clemente y Rubio *Viaje a Andalucía* “*Historia Natural del Reino de Granada (1804-1809)*”, transcripción y notas de Antonio Gil Albarracín, Barcelona, 2002, p. 497.



ninguna dejará de hallarse en los regadíos ocupando las márgenes de los campos y acequias”³³.

Otro elemento fundamental de la dieta mediterránea es, no cabe duda, la frugalidad y prioridad de los elementos vegetales. Por citar un ejemplo, las legumbres, bien verdes o secas, fueron la base de la alimentación de las culturas antiguas por su alto valor nutritivo. Éstas se preparaban frecuentemente en forma de gachas o *puls*. No menos interesante son las lentejas, donde encontramos restos arqueológicos de la Cultura del Argar, en fechas que datan entre el año 1700-1500 a.C. Su evolución, ya en la Edad Media, permitió consumirlas en la zona mediterránea con leche de almendras, azúcar e, incluso, azafrán³⁴. Con posterioridad ni qué decir tiene que formaron parte de los potajes, condimentados con aceite y frito de cebolla.

Pero al margen de los vegetales, es el pan, el vino y el aceite quienes conforman la tríada mediterránea por antonomasia³⁵.

Con el descubrimiento de América, las huertas mediterráneas incluyeron nuevos vegetales, siendo esencial el pimiento y, sobre todo, el tomate³⁶. Hoy día son considerados productos mediterráneos impres-



33 Simón de Rojas Clemente y Rubio *Viaje a Andalucía...*, p. 498.

34 J. Benavides Barajas, *Al-Andalus. La cocina y su historia*, Motril, 1992.

35 C. San Martín y M. Ramos (coords), *Con pan, aceite y vino... la tríada mediterránea a través de la historia*, Granada, 1997.

36 Janet Long-Solis, “El tomate: de hierba silvestre de las Américas a denominador común en las cocinas mediterráneas”, en A. Garrido Aranda (ed.), *Cultura alimentaria de España y América*, Huesca, 1995, pp. 215-235.



cindibles y ello porque contribuyeron a la búsqueda de lo que llegó a ser la base de la comida del Mare Nostrum: gusto, color y adaptación al clima³⁷. En definitiva, a decir de Dominique Fournier, ello permite ver en la dieta mediterránea una adaptabilidad de los productos y, por tanto, una flexibilidad del propio sistema, ya que muchos de los frutos americanos favorecieron convenientemente los ecosistemas mediterráneos³⁸. Además de las hortalizas, las frutas americanas (banano, coco, aguacate, piña, guayaba,...) vinieron a sumarse a los huertos mediterráneos, en donde aparecen desde el siglo XV³⁹. Ni qué decir tiene que en los últimos años estos frutos han experimentado un redes-

cubrimiento que ha llevado a una verdadera revolución gastronómica que ha inundado también los sistemas alimenticios europeos⁴⁰.

En definitiva, una comida particular basada en los aportes que daba una tierra dura y una cultura, primero islámica, luego morisca y más tarde cristiana.

En este sentido, la historia del Levante Almeriense es la historia, sobre todo, de eludir el secano en aras de ganar en regadío. Ello suponía, no cabe duda, ir desplazando de la dieta los alimentos de secano para ganar en los frutos de la hidráulica. A poco que se analice el pasado de esta tierra, encontraremos el enorme esfuerzo realizado en el siglo XVII por poner nuevos riegos y con ello nuevas cosechas irrigatorias. Así, además de los regadíos viejos, ya entonces aparecían

37 Jacques Barrau, "Plantes vivrières et patrimoine culinaire: une réflexion sur le cas provençal", *Informations sur les sciences sociales*, 20 (1981), pp. 925-946.

38 Fundamental es el trabajo su trabajo Dominique Fournier, "Los alimentos revolucionarios: la llegada al Mediterráneo de los productos del Nuevo Mundo", *Antropología de la alimentación...*, pp. 95-109.

39 Julia García, *Intercambio y difusión de plantas de consumo entre el Nuevo y el Viejo Mundo*, París, 1991 y Isabel del Campo, *Relación de especies americanas introducidas en España desde el siglo XVIII hasta el siglo XIX*, Madrid, 1989.

40 M.J. Rendo Rodríguez, S. Cruz Rodríguez y M.E. Torija Isasa, "Las frutas americanas: introducción en Europa y uso en la actualidad", *Actas del I Congreso Internacional...* volumen II, pp. 1198-1203.



“medios riegos” y “riegos de ventura” (aluvión mediante boqueras)⁴¹, que producían una gama de frutos delicados y ricos en agua hasta otros más resistentes a la deshidratación.

Como ejemplo, tenemos la fabulosa descripción del paisaje servido en la mesa de Vera que nos dejó, a mediados del siglo XVII, el escritor Henríquez de Jonquera:

*“...cerca de las marismas del Mediterráneo, bañándola el río de Guadalmanzor; en sitio llano y ameno y deleitoso, está la ciudad de Vera [...] es su playua abundantísima de pescado, de que se proveen muchos lugares de aquella comarca. Con bastante cosecha de pan, que le sobra, grande cría de ganados, vino y no mucho aceite, no faltándole caza, volátiles y terrestres. [...] Es reglada de varias y diversas frutas y en particular famosos y preciados melones”*⁴².

A mediados del siglo XVIII, el Catastro de Ensenada nos indica que 1750 tahullas se dedicaban básicamente a trigo, panizo, lino, cáñamo, habas y présoles (guisantes); 40 hectáreas a la huerta, esto es hortaliza de la mayor calidad y 50 hectáreas a viña⁴³. Ésto último, no cabe duda, permitía la transformación de la uva en mosto y vino. En relación al vino, debemos pensar en el vino de miel o hidromiel, tradicional y de las primeras bebidas alcohólicas en la historia de esta bebida⁴⁴.

Las rastrojeras y terrazgos incultos, continuaron dando un aporte cárnico importante, junto con un monte rico en colmenas y plantas aromatizantes. Ahora bien, este medio cada vez iba siendo más restringido, habida cuenta del enorme esfuerzo por ampliar el regadío, con lo que la pérdida de pastizales por los quemados nos indica que

41 Lorenzo Cara Barrionuevo, *Vera, agua y suelo. La historia de la lucha por el agua en una ciudad del Levante almeriense*, Almería, 2003, pp. 46-47.

42 F. Heríquez de Jonquera, *Anales de Granada*, manuscrito de mediados del s. XVII, editado en Granada, con estudio preliminar de P. Gan Giménez, Granada, 1994, tomo I, p. 110.

43 José Ángel Tapia Garrido, *Historia General de Almería y su provincia*, Almería, 1990, tomo XIV, pp. 256-257.

44 V. Murillo Ramos, “El vino melado en la Antigüedad. Roma”, *Vida Apícola*, 61 (1993), pp. 53-59.

la cabaña iba dejando de ser extensiva⁴⁵. Por el contrario surgía un ganado un poco más tabulado en ruedos específicos, dado el gran esfuerzo por dar abrevaderos y aljibes a la cabaña, toda vez que también ganan peso las reses criadas en el propio regadío. Así, sabemos cómo, además de la tradicional res de pasto, había “...*algunas cabezas de ganado vacuno*”⁴⁶.

A pesar de todo el esfuerzo irrigatorio, a la altura de 1824 la producción gruesa seguía siendo trigo, cebada, maíz y algo de centeno⁴⁷.

Tras este breve recorrido por nuestra identidad gastronómica, podremos apreciar aún más que, cuando nos encontramos con los platos de la más rancia ascendencia histórica y los nuevos intentos por proyectarlos en el futuro, no hacemos sino apreciar y degustar verdaderos

pasajes, y paisajes, de la historia de este territorio, que no sólo quiere la reconciliación con su pasado sino con su contemporaneidad.

Por tanto, degustar en la Comarca un plato tradicional o de su cocina moderna, permite alcanzar, además de un placer gastronómico, un deleite con su historia y un atisbo de su futuro. Esta última afirmación no es baladí, sino que advierte la lucidez de los habitantes del Levante Almeriense por buscar el desarrollo económico bajo parámetros tan actuales como el de la “*alimentación*”⁴⁸. Ello exige cambios en la “lógica de la producción” que conducen a cambios en las “formas de consumo” e, incluso, a la “necesidad de un «aprendizaje»” que, en cierto modo, hace de las recetas de siempre productos nuevos⁴⁹.

45 Sobre la variedad de cabañas y los conflictos con las distintas variedades de pastos, en contradicción con la roturación del monte para la agricultura, esto es el conflicto entre alimentos cárnicos o vegetales, se colige perfectamente leyendo a Antonio Muñoz Buendía, “Conflictividad y agresión entre agricultores y ganaderos en la España moderna: el caso de la ciudad de Vera y su tierra”, en Julián P. Díaz López y Antonio Muñoz Buendía (ed.), *Herbajes, trashumantes y estantes. La ganadería en la península Ibérica (Épocas medieval y moderna)*, Almería, 2002, pp. 295-316.

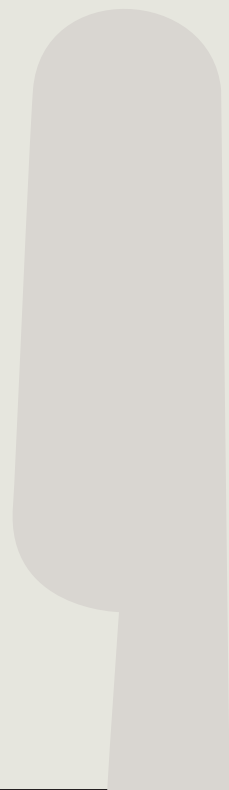
46 Lorenzo Cara Barrionuevo, *Vera, agua y suelo. La historia de la lucha por el agua en una ciudad del Levante almeriense*, Almería, 2003, p. 49.

47 Lorenzo Cara Barrionuevo, *Vera, agua y...*, p. 99.

48 Fundamental en este sentido es el análisis para un ámbito global de Alberto Cardín, “El supermercado turístico”, en *Lo próximo y lo ajeno*, Barcelona, 1990, pp. 147-151 y Carmen Gaona, “La alimentación como variable a tener en cuenta en los estudios de desarrollo rural”, *Actas del I Congreso Internacional...* volumen II, pp. 749-764.

49 Elena Expeitx Bernat, “Producción, distribución y consumo de los productos «de la tierra». El caso de Cataluña”, *Actas del I Congreso Internacional...* volumen II, pp. 781-796.

Recetas





Acelgas Esparragadas



Ingredientes

- 2 manojos acelgas**
- 300 gr. garbanzos**
- 2 dientes de ajo**
- 70 gr. almendras**
- 2 rebanadas de pan**
- 2 patatas**
- ½ cebolla**
- 1 tomate grande**
- 1 cucharadita pimentón (dulce o picante)**
- ½ cucharadita de Cominos**
- 1 chorrito de vinagre de Jerez**
- 2 cucharadas aceite oliva virgen**

Elaboración

En una olla, hacemos un sofrito con la cebolla y el tomate, añadimos el pimentón y damos una vuelta rápida, evitando que se quemé el pimentón. Seguidamente incorporamos los garbanzos y cubrimos con agua (sin que sobrepase mucho) dejamos cocer con un poco de sal. Al final de la cocción añadimos las patatas troceadas y las acelgas, picadas y lavadas, dejamos cocer y apartamos.

En una sartén, con un poco de aceite, vamos friendo y sacando al mortero, primero los ajos, enteros y pelados, luego las almendras y después las rebanadas de pan. Majamos todo en el mortero con los cominos y el chorrito de vinagre.

Por último, echamos el majao a la olla y dejamos que de un hervor para mezclar bien los sabores.

Este plato tiene distintas variantes. Se puede hacer con espinacas, mezclando garbanzos con judías, o solo con judías. También podemos observar como en su evolución, la mayoría de las recetas, han incorporado chorizo, longaniza o jamón.





Ajo Colorao



Ingredientes

1 Kg. de patatas

½ Kg. de bacalao desalao (se puede sustituir por raya, mosina o cazón)

3 pimientos rojos secos

2 tomates medianos maduros

4 dientes de ajo

2 cucharaditas de pimentón dulce

Un pellizco de cominos

3 ó 4 Hebras de azafrán

Aceite de oliva virgen extra

Harina de maíz para los bollitos

Elaboración

En una olla ponemos a cocer las patatas, peladas y cortadas a trozos grandes, con los pimientos secos, los tomates y un poco de sal. Cuando las patatas estén a medio cocer, añadimos el pescado y dejamos que hierva unos diez minutos más.

Mientras en un mortero se van majando los ajos, los cominos y el azafrán. Sacamos los pimientos y los tomates ya cocidos, les quitamos la piel y los incorporamos también al mortero, seguimos machacado mezclándolo bien.

En otro recipiente machacamos las patatas, o pasamos por un pasapurés, y le añadimos el pescado limpio y desmigado, removemos todo bien. Seguidamente le incorporamos la mezcla anterior, un buen chorreón de aceite de oliva virgen y un poco de caldo de la cocción, para suavizar. Rectificamos de sal y removemos todo con una cuchara o espátula de madera. La consistencia que nos debe quedar es la de puré suave y untoso.

Se sirve acompañado de unos bollitos de maíz que elaboraremos amasando la harina con un poco de sal y agua. Dejamos reposar la masa y luego freímos en forma de bollitos finos y alargados.

También se le puede poner por encima algunas tiras del pescado, que previamente hemos reservado, pimiento asado o huevo duro.





Alfajor de Miel



Ingredientes

1/4 Kg. de almendras tostadas y molidas

125 gr. de azúcar

125 gr. de miel

½ cucharadita de matalahúva

125 Dl. de agua

Raspadura de 1 limón

Obleas

Un chupito de anís

1 cucharadita de canela

Elaboración

En una cazuela cocemos la miel a fuego lento hasta que sube tres veces, si es necesario se espúmea un poco. A continuación agregamos el agua, el azúcar, las almendras, la raspadura del limón, el anís y la canela.

Con una espátula de madera mezclamos bien todos los ingredientes y no dejaremos de remover hasta crear una masa que comience a despegarse de las paredes del recipiente. Debe quedar espeso y la vez cremoso.

Colocamos la mitad de las obleas sobre una mesa. Cubrimos las obleas con la masa que hemos hecho, procurando que quede bien distribuida la masa por la oblea, y ponemos encima la otra mitad de las obleas. Dejamos reposar varias horas para cortarlas en trozos más pequeños.





Arroz Caldoso



Ingredientes

300 gr. de Arroz

½ Kg. de Jibia

¼ Kg. de Almejas

¼ Kg. de Mejillones

12 Gambas rojas de Garrucha

Pimiento verde y rojo

2 Tomates

3 Dientes de ajo

1 Ñora

Perejil

Azafrán

Aceite de oliva virgen extra

2 litros y medio de caldo de pescado

Elaboración

Elaboramos el caldo de pescado hirviendo en una olla con agua, una cabeza de merluza, o algo de rape o una aleta de raya, ..., cebolla, un diente de ajo, laurel, perejil, una ñora y a cocer media hora. Reservamos.

En una cazuela vamos haciendo “el fondo”, se trata de un sofrito con el pimiento, los tomates y la jibia limpia y partida en trozos pequeños.

Sacamos la ñora que teníamos en el caldo de pescado y con un cuchillo le raspamos la carne, la ponemos en un mortero y la machacamos junto con el ajo, el perejil y el azafrán. Desleímos con un poco de aceite y lo incorporamos al sofrito, dándole unas vueltas.

Seguidamente incorporamos el arroz, lo removemos bien para que se mezcle con el sofrito y le añadimos el caldo de pescado. Como es un arroz caldoso utilizaremos tres medidas de caldo por un arroz. Cuando queden 5 minutos para que el arroz esté en su punto añadimos las almejas bien limpias, las gambas peladas y los mejillones ya hervidos y sin cáscara.





Atún en Escabeche



Ingredientes

- 800 gr. Atún cortado filetes gruesos**
- 2 Manojos de cebolletas**
- 1 zanahoria**
- 1 Hoja de apio**
- 4 dientes de ajo**
- 1 y ½ de agua**
- 1 vaso de vino blanco**
- 1 vaso de vinagre de jerez**
- Una pizca de pimentón dulce**
- 2 hojas de laurel, Pimienta negra en grano y clavo**
- Perejil**
- Aceite de oliva virgen extra**

Elaboración

El atún limpio, sin piel ni espinas, se sazona con sal, se enharina ligeramente y se fríe en una sartén, con el aceite a fuego fuerte (vuelta y vuelta) dorándolo un poquito por fuera, pero sin que se haga por dentro. A continuación, se saca y reservamos en una cazuela.

Colamos el aceite donde hemos frito el atún y rehogamos en él los dientes de ajo, las cebolletas, la zanahoria, el apio, el laurel, el clavo y unos granos de pimienta negra. También se le pueden añadir otras especias como romero o tomillo.

Cuando esté todo rehogado, se añade una pizca de pimentón, el vino blanco, el agua y el vinagre. Se deja cocer a fuego vivo durante unos cinco minutos. Se pone a punto de sal y se echa todo ello sobre el atún. Este debe quedar casi cubierto. Lo dejamos cocer dos minutos a fuego lento, moviendo suavemente la cazuela para que no se pegue.

Se deja reposar y se sirve, acompañado con las verduras por encima. Otra opción es prescindir de las verduras y servirlo acompañado de tomate picado.





Bizcocho de Dátiles



Ingredientes

1/2 l. de leche

4 huevos

100 grs. de azúcar

200 grs. de dátiles

100 grs. de bizcocho ligero

100 grs., de pasas de Corinto.

Una corteza de limón

Una rama de canela

8 cucharadas soperas de caramelo líquido

Elaboración

Ponemos a hervir la leche con la canela y la corteza de limón. Cuando comience su ebullición, apagamos el fuego y pasamos esta leche por un colador. La reservamos.

En un recipiente hondo batimos los huevos con el azúcar y le añadimos los dátiles deshuesados y la leche. Lo trituramos todo.

Untamos el fondo de unos moldes rectangulares, tipo flaneras, con caramelo líquido y vertemos el preparado anterior.

Una vez hecho esto, le incorporamos en forma de lluvia, por toda la superficie, el bizcocho ligero y las pasas.

Lo introducimos en el horno, al baño María, durante 45 minutos hasta que se empieza a dorar por encima.

Lo dejamos enfriar, lo desmoldamos y lo guardamos en el frigorífico hasta la hora de servir.





Boladillos de Bacalao



Elaboración

En un bowl ponemos la harina, la levadura, el azafrán y un poco de sal (cuidado con el bacalao). Removemos y hacemos un hueco en el centro donde pondremos los huevos, el ajo y el perejil bien picados, el bacalao desalado y desmigado y el agua o la leche.

Lo mezclamos todo bien con una cuchara de madera, hasta que nos quede una masa con suficiente consistencia para freírla en porciones pequeñas, en el aceite bien caliente. Se consume en caliente para que el exterior esté crujiente.

Ingredientes

500 gr. de harina

500 gr. de bacalao

1 cucharada de levadura en polvo

3 huevos

1 vasos de leche o de agua

2 dientes de ajo

Perejil

Azafrán

Aceite de oliva





Buñuelos dulces fritos



Elaboración

En un recipiente mezclamos la harina con la sal, la levadura y el azúcar. Hacemos un hueco en el centro y añadimos el aceite y claras de huevo batidas a punto de nieve. Lo mezclamos todo bien y trabajamos hasta obtener una pasta.

En una sartén con el aceite bien caliente vamos echando porciones de la pasta. Una vez en la sartén y con la ayuda de un palillo de madera (un palillo chino sirve) haremos un orificio el centro, girando siempre en el mismo sentido, hasta conseguir el tamaño deseado.

Dejamos dorar, sacamos del aceite y escurrimos en papel. Servimos con un poco de azúcar glasé por encima.

Ingredientes

200 gr. harina

4 dl. de agua

½ cucharadita de levadura

2 cucharadas de azúcar

2 cucharadas soperas de aceite de oliva

3 claras de huevo

Aceite de oliva virgen extra

Azúcar glasé





Caldo Pimentón



Ingredientes

500 gr. de rape (se puede sustituir por raya, cazón, mosina o bacalao)

1 Kg. de patatas

1 cebolla

2 tomates

2 pimientos secos

3 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Una pizca de comino

Azafrán

2 pimientos para asar

Elaboración

Con la cabeza del rape y las espinas hacemos un caldo de pescado y reservamos. En ese mismo caldo ponemos a cocer las patatas limpias y troceadas tronchando con el cuchillo (para que tomen más sabor). Añadimos los pimientos secos, el tomate, la cebolla y un poco de sal. Cuando esté todo a media cocción, le ponemos el pescado.

Por otro lado, en el mortero preparamos un majao con los ajos, los cominos, el azafrán, los pimientos secos y los tomates, ya cocidos y pelados. Cuando esté todo picado añadimos, poco a poco, un chorro de aceite para emulsionar un poco la mezcla.

Una vez que las patatas estén listas apartamos la olla del fuego, añadimos la mezcla del mortero dándole unas vueltas sin dejar que llegue a hervir.

Este plato lo podemos presentar con unas tiras de pimientos asados por encima.

Si utilizamos otro tipo de pescado como la raya, el cazón, la mosina o el bacalao, no será necesario hacer previamente un caldo de pescado. Añadiremos el pescado cuando las patatas estén a media cocción, de la misma forma que se ha explicado anteriormente.

Nota: Hay que procurar que cuando añadimos la mezcla no llegue a hervir porque sino esta mezcla se desliga. Las abuelas de la comarca comentan que: “Pimentón hervido, es pimentón perdido”.





Canelones de Vigilia



Ingredientes

12 Placas de Canelones

2 Zanahorias

2 Puerros

1 Hoja de apio

1 Calabacín

½ Pimiento verde o rojo

Queso rallado

Pimienta

Salsa Bechamel

Salsa de tomate

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Cocemos las placas de los canelones con agua y sal, siguiendo las instrucciones que se indiquen en el envase. También los podemos comprar precocidos.

En una sartén rehogamos todas las verduras, primero los puerros seguimos con el apio, el pimiento, las zanahorias y por último el calabacín, todas ellas troceadas en daditos pequeños. A esta mezcla le añadimos dos cucharas de salsa de tomate, un poco de sal, pimienta y perejil, movemos. También se le pueden poner otras especias al gusto como orégano, albahaca o cominos.

Con esta mezcla vamos cubriendo los canelones y los colocamos en una palca de horno. Cubrimos con la bechamel y espolvoreamos con el queso rallado. Gratinamos los canelones hasta que se doren.





Caracoles Serranos



Ingredientes

1 Kg. Caracoles serranos

1 pimientos seco

4 tomates

1 cebolla

2 rebanadas de pan

50 gr. de almendras crudas trituradas

Surtido de hierbas aromáticas al gusto: laurel, tomillo, hierbabuena, hinojo,...

Espicias al gusto: pimienta, nuez moscada, cominos, azafrán, guindilla, pimentón...

2 dientes de ajo

1 dl. Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Primero hay que purgar y limpiar bien los caracoles. Para ello, los colocaremos en un recipiente con agujeros, puede ser un escurridor o un cachirulo (recipiente de esparto específico para purga los caracoles). Les espolvoreamos harina y los mantenemos así durante dos o tres días como mínimo para que se purguen bien. Al cabo de este tiempo se lavan muy bien, pasándolos varias veces por agua y sal hasta que el caparazón esté completamente limpio, y hayan soltado toda la baba. Durante esta operación iremos retirando los caracoles que nos encontremos muertos. A continuación los ponemos a cocer.

Es importante saber que si colocamos los caracoles directamente en agua caliente no podremos sacarlos bien, y si los colocamos en agua muy fría corremos el riesgo de que saquen demasiado el cuerpo y se les desprenda el caparazón.

Por ello, los pondremos a cocer en una olla, con agua tibia, e iremos espumando de vez en cuando. Cuando ya no se muevan les ponemos la sal y las hierbas aromáticas, primero a fuego lento y después a fuego medio. Los dejaremos hervir durante aproximadamente 30 minutos. Después escurrimos y reservamos.

Mientras en una sartén con un poco de aceite freímos el pimiento seco y las rebanadas de pan, los sacamos y majamos en el mortero junto con el ajo y las especias.

Luego, en una cazuela hacemos un sofrito fino con la cebolla y los tomates. A este sofrito le añadimos las almendras y el majao del mortero. Rehogamos bien. Le incorporamos un par de cacitos del caldo de los caracoles, dejamos cocer unos minutos y añadimos los caracoles, rectificamos de sal y volvemos a dejarlos cocer otro poquito para que se mezclen bien todos los sabores.



Cuajadera de Jibia



Ingredientes

1Kg. de Jibia (dos jibias medianas o una grande)

1,5 Kg. de Patatas

1 Pimiento verde

1 Pimiento rojo

1 Cebolla mediana

3 Tomates

3 Dientes de ajo

Perejil

Azafrán

Laurel

Orégano

1 Copa de vino blanco

Aceite de oliva virgen extra

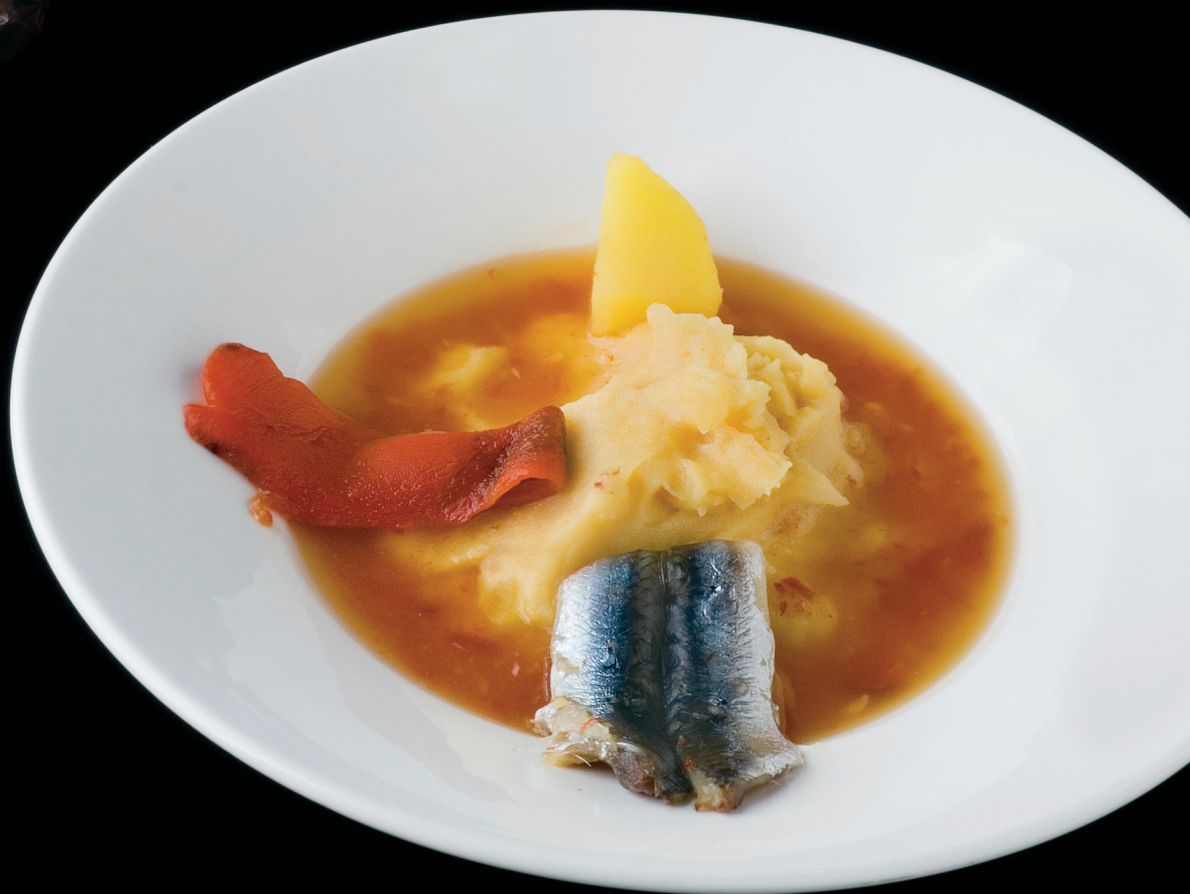
Elaboración

Ponemos en una bandeja de horno varias hojas de laurel y en cima la jibia limpia y cortada por la mitad, o en cuatro trozos si es grande.

En otro recipiente partimos en trozos medianos los pimientos, los tomates, la cebolla y las patatas, en forma de dientes de ajo. Machacamos o molemamos el ajo con el perejil y el azafrán. Desliamos con un poco de vino y vertemos sobre la mezcla. Añadimos un buen chorreón de aceite, el resto del vino y removemos todo.

Extendemos toda la mezcla sobre la jibia, de tal manera que quede cubierta, espolvoreamos con orégano y metemos a horno fuerte por espacio de 1 hora y 45 minutos. Los ingredientes de la cuajadera deben quedar dorados y jugosos.





Gachas de harina de maíz y caldo de pescado



Ingredientes

300 gr. Harina de maíz

Pescado para caldo: boga, besugo, merluza (los de roca son los mejores).

1 Cebolla

1 Pimiento

2 Tomate

1 Patatas

1 Pimiento rojo asado

Pimentón dulce

1 Limón

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

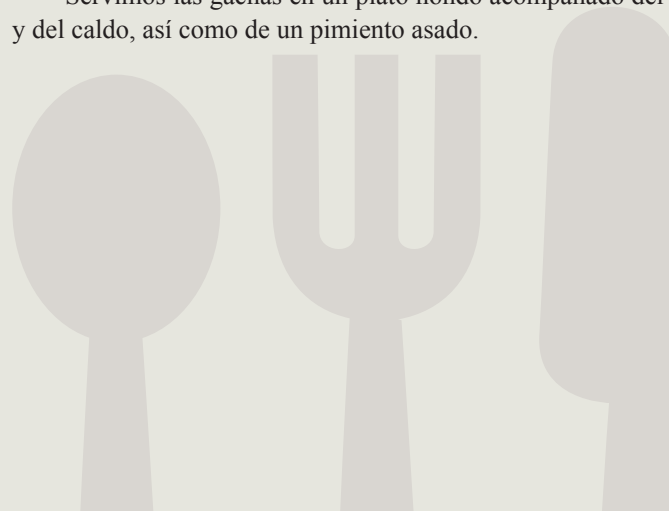
En primer lugar vamos a preparar el caldo de pescado. Para ello, en una cazuela hacemos un sofrito con la cebolla, el pimiento y el tomate. Cuando esté todo doradito le añadimos las patatas cortadas a trozos y chascadas (para que tomen más sabor) damos una vuelta y seguidamente añadimos el pimentón dulce.

Mientras en una olla aparte hervimos abundante agua (aproximadamente 1,5 l.) con un poco de sal. Esta agua la utilizaremos tanto para el caldo de pescado como para las gachas.

Cuando el agua esté bien caliente añadimos ocho cazos, más o menos, a la cazuela donde teníamos preparado el sofrito y dejamos a fuego medio durante diez minutos. Cuando las patatas están a media cocción añadimos el pescado elegido. Dejamos que termine su cocción y reservamos.

Las gachas las hacemos en otra cazuela, añadiendo el resto de agua caliente, la harina y la sal. Se va moviendo la mezcla con una espátula de madera para que no haga grumos. Cuando la mezcla adquiere una textura homogénea, poco a poco vamos a ir añadiendo caldo de pescado del que hemos hecho para que las gachas adquieran más sabor.

Servimos las gachas en un plato hondo acompañado del pescado y del caldo, así como de un pimiento asado.





Gachas dulces



Ingredientes

100 gr. de harina de repostería

125 gr. de azúcar con canela molida

1 l. de leche

1 cucharadita de matalahúva

1 dl de aceite de oliva

Daditos de pan frito

Cáscara de un limón

Elaboración

En una sartén vamos friendo y sacando por turnos, dos rebanadas de pan cortadas a daditos, un trocito de cáscara de limón (evitando las partes blancas para que no amargue) y una cucharadita de matalahúva. Se quita casi todo el aceite, se echa la leche con una ramita de canela y cuando empiece a hervir añadimos la harina, poco a poco sin dejar de mover. A media cocción se añade el azúcar y la matalahúva, continuamos moviendo hasta formar unas gachas que pueden ser duras o blandas según la consistencia deseada.

Esto lo servimos en platos de postre hondos con los costrones de pan y algo de canela por encima.

Este plato se conoce también como Tarvinas, o Talbinas. Es una variante de las gachas dulces a las que les vamos a añadir junto a los costrones de pan frito almendras que freiremos también en el aceite donde se van a hacer las gachas. Se solía preparar las noches en invierno a los niños, ya que es una receta muy dulce y nutritiva.





Gazpacho de pepino



Elaboración

En un cuenco grande ponemos todas las hortalizas cortadas a daditos muy pequeños y las aliñamos con la sal, el vinagre y el aceite. Removemos bien para que todos los ingredientes se mezclen y añadimos el agua fría.

Esta receta se hacía en verano cuando se volvía del trabajo en el campo ya que el vinagre y el agua fría le atribuyen un efecto muy refrescante a este gazpacho. También se puede servir con trocitos de pan tostados.

Ingredientes

1 Pimientos verdes

3 Tomates maduros

1 Manojito de cebolletas o 2 cebollas

2 Pepinos

1 Chupito de vinagre

1 Chupito de aceite de oliva virgen extra

1 l. de agua fría





Lomo de Gallo Pedro con salsa de quisquillas



Ingredientes

800 grs. de Gallo Pedro limpio.

7 Tomates maduros

150 gr. de quisquilla (camarón)

Un vaso de aceite de oliva

3 dientes de ajo

1/2 cebolla

Medio vasito de vino blanco

Una pizca de azúcar

Perejil, Pimienta, laurel y sal.

Elaboración

Limpiamos el gallo Pedro, lo abrimos y le quitamos las espinas.

Preparamos una salsa especial rehogando en una sartén con aceite de oliva las quisquillas, las apartamos y pelamos. En este mismo aceite freímos los ajos y la cebolla (picaditos), a continuación le agregamos el tomate troceado, la sal, la pimienta, el azúcar, el vino blanco y laurel. Tapamos el recipiente y cocemos 15 minutos más. Apartamos la hoja de laurel y lo trituramos todo. Le agregamos las quisquillas y la reservamos.

Disponemos el gallo Pedro en una bandeja de horno, sazonamos y cubrimos con la salsa. Se espolvorea un poco de perejil picado y lo horneamos todo junto durante 10 minutos a 180°C. Se rectifica el punto de sal.

Lo servimos acompañado de unas brochetitas de verduras (que tanto gustaban a Los Padres Mínimos) y arroz hervido.

Como decoración pondremos unos tallarines de calamar salteados.





Michirones tradicionales



Ingredientes

1/2 Kg. de habas secas (michirones)

1 cabeza de ajos

1 cebolla

1 tomate

2 guindillas o cayena

1 hoja de laurel

1 cucharita de pimentón dulce

Pimienta negra en grano

Elaboración

Dejar en remojo las habas secas al menos 24 horas antes de su elaboración. Ponemos las habas en una olla al fuego con abundante agua y un poco de sal, la cabeza de ajos, entera, el laurel, la pimienta en grano y la cayena. Si queremos podemos añadir como variante a la receta un hueso de jamón y los dos chorizos partidos a rodajas

Al lado se prepara un sofrito con el tomate y la cebolla. Cuando el sofrito esté dorado le añadimos el pimentón, a fuego muy lento para que no se nos queme. Este sofrito lo añadimos a la olla de las habas y mantenemos la cocción hasta que las habas y el resto de los ingredientes estén tiernos (alrededor de una hora).

Este plato se servir caliente y no debe quedar ni demasiado caldoso, ni muy seco. Es muy típico para tapear, por lo que lo podemos servir en cuencos de barro cogiendo una a una las habas con un tenedor o palillo.

Variante: si queremos podemos añadir un hueso de jamón y dos chorizos





Potaje de Semana Santa



Ingredientes

- ½ Kg. garbanzos*
- 250 gr. de Lomos de bacalao semidesalado*
- 2 Manojos de espinacas*
- 2 Tomates maduro*
- 2 cebollas*
- 1 hoja laurel*
- Zanahoria*
- Calabaza*
- Puerro*
- 1 patatas*
- 1 Rebanada de pan*
- 2 Dientes de ajos*
- 1 Cucharada de cominos*
- 1 Cucharadita de pimentón*
- Aceite de Oliva Virgen*

Elaboración

Con anterioridad a la elaboración de la receta habremos desalado el bacalao y habremos puesto en remojo los garbanzos.

En la olla ponemos un chorreón de aceite y hacemos un sofrito con la cebolla y los tomates. Una vez finalizado, incorporamos los garbanzos, el laurel y un poco de sal. Cubrimos bien de agua y dejamos que hiervan.

Mientras en una sartén, con un poco de aceite, freímos y sacamos, primero los ajos, después el pan y por último el pimentón. Ponemos todo en un mortero, junto con los cominos, y lo majamos todo.

Cuando los garbanzos estén a media cocción le añadimos el majao del mortero, el bacalao troceado y las verduras troceadas, terminamos de cocer y servimos. Este plato tiene algunas variantes interesantes. Una de ellas es en la que se elaboran unas albóndigas o pelotas con pan, ajo, huevo, perejil y bacalao desmigado. Se fríen y se les añade al potaje.





Rape a la Marinera



Ingredientes

300 gr. o cuatro rodajas de Rape

¼ Kg. de Almejas

¼ Kg. de Mejillones

10 Gambas rojas de Garrucha

2 Huevos duros

6 Espárragos

2 Rebanadas de pan frito

½ Cebolla mediana

3 Tomates

2 Dientes de ajo

Perejil, Azafrán, Orégano

Caldo de pescado

Aceite de oliva virgen extra

Elaboración

En una sartén ponemos un chorrón de aceite y freímos el pan, lo sacamos. Enharinamos el rape y lo pasamos también por la sartén, vuelta y vuelta.

Colamos el aceite y lo ponemos en una cazuela donde sofreímos la cebolla y el tomate. Cuando esté el sofrito le añadimos el ajo, el azafrán y el perejil machados. Damos unas vueltas e incorporamos el caldo de pescado. Cuando empieza a hervir colocamos las rodajas de rape y seguidamente las almejas bien limpias, las gambas peladas y los mejillones hervidos y sin cáscaras.

Después de que haya hervido cinco minutos ponemos los espárragos, los huevos duros por la mitad, el pan tostado y orégano espolvoreando por encima. Damos otros cinco minutos de hervor y listo.





Remojón con Bacalao y Naranjas



Ingredientes

- 1kg. de patatas.*
- 3 pimientos secos.*
- 2 tomates.*
- 1 Cebolla pequeña.*
- 1 Cebolleta.*
- 200gr. de bacalao salado.*
- 1dl. de aceite de oliva virgen.*
- 2 naranjas.*
- 125 gr. de aceitunas negras.*
- 4 cucharadas de vinagre de Jerez*
- Sal*

Elaboración

Ponemos a cocer las patatas partidas en trocitos junto con la cebolla troceada, el bacalao entero, los tomates y los pimientos secos.

Una vez cocidas las patatas, retiramos la cazuela del fuego para que se temple. Le quitamos el caldo, sacamos los pimientos secos y lo majamos en el mortero. A continuación hacemos lo mismo con los tomates y echamos todo en la cazuela de las patatas. El bacalao lo desmigamos sobre las patatas y le agregamos la cebolleta partida en rodajitas finas y las aceitunas.

Por último, se rocía todo con el aceite de oliva y el vinagre y lo mezclamos con una cuchara.

Lo presentamos en una fuente y alrededor le ponemos los gajos de la naranja limpios, una juliana de cebolleta, una pizca de orégano para decorar y las aceitunas negras.





Sopa Minestrone con arroz



Ingredientes

- 200 gr. Arroz**
- 2 Alcachofas**
- 100 gr. de guisantes frescos**
- 1 Zanahoria**
- 1 Puerro**
- ½ Calabacín**
- 1 Cebolla**
- 1 Diente de ajo**
- 1 Tomate rallado**
- Perejil o albahaca**
- Aceite de oliva virgen extra**
- Fume de pescado**

Elaboración

Picamos la cebolla y la rehogamos junto con el ajo partido a láminas. Cuando estén pochados le añadimos el tomate rallado, le damos una vueltas e incorporamos el resto de las verduras partidas a daditos. Removemos y cubrimos con el fume de pescado, dejamos hervir unos 15 minutos y le agregamos el arroz. Cuando el arroz esté cocido servimos en cuenco bien caliente y le podemos poner un poco de parmesano por encima.

El fume de pescado, lo podemos obtener hirviendo en una olla con agua, espinas y cabezas de pescado. Lo mejores son los pescado de roca. A esto le añadimos una cebolla, un diente de ajo, laurel y pimienta. Lo hervimos todo durante 20 minutos y después pasamos por el chino (para aprovechar mejor la sustancia) o simplemente lo colamos.

Esta receta de origen italiano tiene multitud de variantes. Se puede elaborar con todo tipo de verduras. La cuestión es conseguir una buena sopa de verduras, que aportan vitaminas, acompañada con cereales o legumbres que aportan fibra y proteínas. De hecho, algunas recetas de esta sopa vemos que van acompañadas por judías.





Tarta Borracha de Los Padres Mínimos de Vera

Ingredientes

Bizcocho

8 huevos, 200 gr. de harina, 200 gr. de azúcar, una cucharada (de postre) de raspadura de limón.

Relleno

1l de leche, 165 gr. de harina, 3 huevos, una rama de canela, una corteza de limón y otra de naranja, 200 gr. de azúcar y 400 gr. de cabello de ángel.

Almíbar

1/2 l. de agua. 1/4 l. de ron, 100 gr. de azúcar, corteza de limón y naranja, canela en rama.

Chocolate

125 gr. de cobertura de chocolate, 100 gr. De azúcar glasé, 60 gr. de mantequilla, 4 cucharadas de agua

Elaboración

Para el bizcocho

Separamos las claras de las yemas. Batimos las claras a punto de nieve con la mitad del azúcar. Aparte, batimos las Yemas con el resto del azúcar hasta que aumente su volumen. Juntamos estos dos preparados poco a poco y mezclamos con una espátula de goma, sin llegar a batir. Ponemos este preparado en un molde para bizcocho (previamente untado con mantequilla y espolvoreado con harina) y metemos en el horno a 180° C durante 30 minutos.

Para el relleno

Cocemos la leche con la canela y la corteza de limón y naranja hasta que comience a hervir. Mezclamos los huevos con el azúcar y la harina y añadimos la leche, pasándola por un colador y la batimos bien. Lo ponemos todo, a fuego lento hasta que rompa a hervir, sin parar de mover. Lo apartamos Y cuando este frío le incorporamos el cabello de ángel.

Para el almíbar

Ponemos los ingredientes en un cazo, lo llevamos todo a ebullición. Lo dejamos enfriar.

Para el chocolate

Derretimos el chocolate en un baño Maria, cuando esté se le añade el azúcar glasé, se sigue moviendo, y a continuación la mantequilla ablandada. Cuando quede todo bien disuelto, lo retiramos del fuego y lo regamos con dos cucharadas de agua fría. Se deja un tiempo en el frigorífico para que se pueda cortar bien la tarta.

Partimos el bizcocho en tres capas y les colamos con el almíbar

Entre las capas ponemos la crema de cabello de ángel. Todo lo volvemos a regar con el almíbar y el ron y lo terminamos cubriéndola de chocolate.

Esta receta es la única que hace mención expresa a su posible procedencia de los Padres Mínimos.



Tortas Reales de pellizcos



Ingredientes

Un vaso de aceite de oliva virgen extra

Un vaso de anís seco

250 gr. azúcar

250 gr. Harina (o la que admita)

100 gr. Almendra tostada

Levadura

Raspadura limón

1 cucharita matalahúva

1 cucharita de canela molida

Elaboración

Calentamos el aceite y cuando empieza a humear lo retiramos y dejamos enfriar. Mientras en el mortero machacamos las almendras, pero sin llegar a moler.

En un recipiente grande ponemos la raspadura del limón, la matalahúva, que previamente habremos tostado, el azúcar, la levadura, las almendras machacadas, el aceite, ya frío, y el anís. La harina la vamos incorporando poco a poco conforme vamos amasando, hasta obtener una masa suave, que no se pegue a los dedos y que nos permita trabajarla facilidad.

Estiramos la masa, dejándola con 1 cm. aproximadamente de grosor, formamos las tortas y, por las orillas, con los dedos, vamos pellizcando los bordes. Clavamos dos o tres almendras encima y espolvoreamos con un poco azúcar y canela molida. Metemos en el horno a 200° hasta que estén bien cocidas.





Torticas de Avío



Ingredientes

750 gr. Flor de harina de maíz (o harina tamizada)

3 Pimientos tiernos

2 Tomates maduros

1 Cebolla mediana

4 dientes de ajo (partido en láminas)

½ Kg. de boquerón pequeño

Una pizca de orégano, comino y pimienta

Hebras de azafrán

Perejil

Aceite de oliva virgen

Elaboración

Con la harina de maíz, la sal y el agua templada hacemos una masa con la que formamos cuatro bases redondas, parecidas a pequeñas pizzas, pero con rebordes.

En un recipiente cortamos en trocitos pequeños los pimientos, la cebolla, el tomate, el ajo y el perejil. A esto le añadimos el azafrán, las especias, un poco de aceite y los boquerones limpios. Todo esto lo mezclamos y cubrimos las cazoletas. Una vez preparadas las metemos al horno a 150° durante 35 minutos aproximadamente. Deben quedar doradas y jugosas.

Para este palto se utiliza preferentemente boquerón pequeño, que utilizaremos entero. Pero si el boquerón es grande o mediano le quitamos la cabeza, la espina y hacemos dos filetes.





Tronco de Atún Encebollado con Risotto de Calamar en su Tinta

Atún Encebollado

Ingredientes

800 gr. Atún limpio	Sal
2 Cebollas pequeñas	2 hojas laurel
2 dl. aceite de oliva virgen	

Elaboración

Partimos el tronco de atún, ya limpio, en taquitos y la cebolla en julia. En una sartén ponemos un poco de aceite y rehogamos el atún, al poco tiempo añadimos la cebolla, el laurel y la sal. Dejamos hacer durante unos minutos a fuego moderado.

Risotto de Calamar en su tinta

Ingredientes

200 gr. arroz	2 calamares medianos
1 L caldo	Queso rallado
1 dl. aceite	mantequilla
½ cebolla	sal

Elaboración

Los calamares los limpiamos y troceamos, sacando la tinta con cuidado para utilizarla después en el caldo.

Hacemos un caldo de pescado con una cabeza de merluza, o algo de rape o una aleta de raya, o pescado de roca,...., cebolla, un diente de ajo, laurel, perejil.

En otro recipiente rehogamos las cebollas picadas muy finas a fuego lento y cuando estén ligeramente dorada le añadimos los calamares. A los pocos minutos incorporamos el arroz y le vamos añadiendo caldo poco a poco. Dejamos unos quince minutos que cueza. Al terminar le ponemos una cuchara de mantequilla y otra de queso, mezclamos y comprobamos de sal. Debe de quedar cremoso.



Estos platos han sido elaborados por:



Antonio Carmona Baraza
Restaurante *Terraza Carmona* de Vera



Juan Moreno Teruel
Restaurante *Juan Moreno* de Vera



Juan López Soler
Restaurante *El Almejero* de Garrucha



Bibliografía

Antonio Carmona: “Respeto a la Tradición” Recetario Terraza Carmona Hotel Restaurante.

Juan Moreno Teruel: “Cocina de Almería”. El Olivo S.L.L.

Dolores Muñoz Navarro y Francisco Martínez Parra: “Repostería y Platos Tradicionales de Pulpi”. Iltmo. Ayuntamiento de Pulpi.

Centro Municipal de Educación de Adultos de Cuevas del Almanzora: “Platos Tradicionales de Cuevas”. Iltmo. Ayuntamiento de Cuevas del Almanzora.

La Goleta, Asociación de Mujeres de Pescadores de Garrucha: “Nuestras Recetas de Pescado”.

Antonio Zapata: “Gastronomía: Rutas. Productos. Recetas.” Colección Guías de Almería. Territorio Cultura y Arte. Instituto de Estudios Almerienses, Diputación de Almería.



