

Poemario de cocina

(Recetas alcazareñas)

Teodoro R. Martín de Molina

Poemario de cocina

©Teodoro R. Martín
Granada, octubre 2011

Índice:

Preámbulo 5

Recetas:

| | |
|---|----|
| 1. Ajo Blanco | 8 |
| 2. Arroz con leche de almendras | 10 |
| 3. Asaduras con patatas | 12 |
| 4. Buñuelos alcazareños | 15 |
| 5. Carne o dulce de membrillo | 18 |
| 6. Cazuela de caracoles | 20 |
| 7. Choto al ajillo | 22 |
| 8. Conejo con pimientos "coloraos" | 24 |
| 9. Empedrado de judías y papas | 26 |
| 10. Ensalada de naranjas | 28 |
| 11. "Esparragao" de hinojos | 30 |
| 12. "Fritaílla" | 32 |
| 13. Gachas de "fritaílla" | 34 |
| 14. Gachas dulces | 36 |
| 15. Gazpacho alcazareño | 38 |
| 16. Habas fritas con jamón "aliñaíllas" | 40 |
| 17. Leche frita | 42 |
| 18. Lomo en adobo | 44 |
| 19. Mermelada de tomate | 46 |
| 20. Migas de harina de sémola | 48 |
| 21. Olla de san Antón | 50 |
| 22. Pan de higo | 52 |
| 23. Papas en ajo-pollo | 54 |
| 24. Patatas a lo pobre | 56 |
| 25. Peras al vino tinto | 58 |

Poemario de cocina

| | |
|---|----|
| 26. Perillas de san Juan en almíbar | 60 |
| 27. Potaje de bacalao o de Semana Santa | 62 |
| 28. Potaje de castañas | 64 |
| 29. Potaje de hinojos | 66 |
| 30. Potaje gitano | 68 |
| 31. Puchero de matanza | 70 |
| 32. Roscos fritos | 72 |
| 33. Sardinas en morisca | 74 |
| 34. Sopa al cuarto de hora | 76 |
| 35. Sopa alpujarreña | 78 |
| 36. Tortas fritas | 80 |
| 37. Tortas de cuchara o de "cuchará" | 82 |
| 38. Vino mosto | 85 |

Preámbulo

A mis compañeros y amigos que hoy me acompañáis como muestra de cariño y afecto. A todos os deseo que, cuando sea el día, llegéis a este momento en plenitud de forma. A aquellos que ya pasaron por este dulce trago, os deseo que sigáis disfrutando de todo lo que la vida os depare a cada uno.

Ahora que, probablemente, tenga más tiempo tal vez me dedique a esto de ser un "cocinillas", que dicen los modernos.

Para muchos la cocina es un arte y como artista yo tengo a todas esas mujeres que durante toda una vida se pasaron el tiempo entre fogones, haciendo las delicias de los que probaban sus guisos y postres; elaborados con una paciencia infinita, al amor de la lumbre o del carbón y sin prisas por ir a éste o ése sitio o por pararse durante un rato delante de la dichosa televisión.

Tranquilas, dejaban pasar las horas hasta que lo que cocinaban alcanzaba el punto que sólo ellas sabían darle. De nada hacían algo y con poco hacían mucho. Eran maestras de la economía y conseguían, cual el milagro de los panes y los peces, que su numerosa prole quedara satisfecha con lo que ellas le ponían en el plato.

Estas recetas que siguen están extraídas en su mayoría de la memoria de personas que en tiempo de escasez fueron capaces de satisfacer a los suyos con lo poco o con lo mucho.

Surge este "poemario de cocina" -debía de titularse "romancero", pues la mayoría de los poemas que acompañan a las recetas son romances- de las recetas que fui añadiendo a la página web del pueblo de mi mujer. De ella y de su madre, mi "abuela" en el lenguaje alcazareño, son la mayoría de ellas. También las hay de otras personas como: la prima Josefa, la prima Encarna, Antonia la de la prima María, José Miguel el del bar, de Pili, su mujer, de mi cuñado Miguel e incluso de algún comunicante anónimo o que hizo uso de pseudónimo. A todos y cada uno les agradezco el granito que han puesto para que este bosquejo de recetario de cocina vea la luz. No sé si alguna vez, corregido y aumentado, se publicará de modo formal. Si así fuere, quizás lo deba de titular como en un principio pensé: "Mas saladas que un ripio", en referencia a lo sabroso de los platos aquí presentados y a la multitud de palabras superfluas que se deslizan en los romances y demás poemas que acompañan a las recetas.

También ocurre que el vocablo "ripio" tiene significaciones varias y distintas. Según tome como referencia mi origen, Gaucín en la Serranía de Ronda (algo muy salado), o el sitio donde por mor del amor fui a recalar, Alcázar, en la Alpujarra granadina (guijarro).

Y estas cosas hacen que, aunque uno nunca renuncie de sus orígenes, a veces dudes del lugar al que perteneces de modo más comprometido. Soy malagueño "gracias a Dios" como le digo a los granadinos no más que por irritarlos y decir una más de mis tonterías, pero en verdad ya, después de más de treinta y cinco años por estos lares, me siento tan alpujarreño como serrano.

Poemario de cocina

Como recuerdo haber dicho o escrito en alguna otra ocasión, ya no sé muy bien dónde, lo fundamental del libro no son los poemas sino que la sustancia, nunca mejor empleada la palabra, está en las recetas que siguen a aquellos.

Como antes refería, todo el mérito es de las personas que me traspasaron sus consejos culinarios, ya a que a mí sólo se deben los deslices que podáis apreciar en los poemas que acompañan a estas recetas alcazareñas.



AJO BLANCO

Ahora que viene el verano es bueno y es conveniente cuando se llega a la mesa tomar algo que refresque. Bien que pudiera eso ser el gazpacho recurrente, mas si queremos cambiar y usar otros ingredientes también nos refrescaremos con un plato diferente.

Doscientos gramos de almendras de ajo sólo tres dientes, un chorreón de vinagre junto a un vasito de aceite, la miga dura del pan la acompañaremos siempre con agua de la nevera o fresquita de la fuente, una pizquita de orégano, el melón que no esté verde sirve para dar dulzor con las uvas moscateles, y si se quiere contraste... pongan jamón de Trevélez.

A mí no me cabe duda de que una vez que se pruebe bien que podremos decir: ¡Esto está de rechupete!



Ingredientes:

Unos 200 gramos de almendras

Miga de pan duro

3 dientes de ajo

Un litro de agua muy fría

Un vaso de aceite

Un vaso pequeño de vinagre

Una pizca de orégano y sal

Uvas, dados de melón o jamón en cuadraditos.

Preparación:

Se pone agua en el fuego, cuando este hirviendo se coge un colador y se escaldan las almendras para poderlas pelar; una vez peladas las almendras (lo que sigue normalmente se hace en el mortero, pero hay que ir con los tiempos y para eso está la batidora), poner los tres dientes de ajo, las almendras, un poco de agua, al pan hay que quitarle la corteza, solo poner la miga, el aceite y la pizca de orégano y sal, y hacer una pasta con todo ello. Una vez batido se echa en un cacharro y se le agrega el agua fría y el vinagre al gusto, se le añaden uvas, o melón en cuadraditos, o dados de jamón. Es un plato muy refrescante.

ARROZ CON LECHE DE ALMENDRAS

Arroz con leche de cabra,
arroz con leche de oveja,
arroz con leche de vaca...
y arroz con leche de almendra.



Ingredientes:

Almendras, a ser posible marcona o desmayo, así nos evitaremos encontrarnos alguna amarga. Arroz. Azúcar. Cáscara de limón. Canela en rama y canela en polvo.

Preparación:

Se escaldan las almendras, después de quitarles la piel se pasan por la batidora, turmix o minipimer, se le añade un poco de agua para que la pasta que se forme quede semilíquida. Esta pasta se vierte en una cacerola a la que se le va añadiendo agua hasta conformar una especie de líquido lácteo que se deja hervir hasta que suba,

Poemario de cocina

entonces se le añade el arroz junto con la cáscara de limón y la canela en rama. Cuando el arroz está cocido se le agrega el azúcar, la misma cantidad de azúcar que de arroz.

Se saca en fuentes planas y se espolvorea con la canela en polvo. Se deja enfriar, y...

Unas tortas de cucharada, tortas fritas, buñuelos, o algún otro tipo de masa frita en aceite de oliva, pueden ser compañeros ideales para el Arroz con leche de almendras.



ASADURA CON PATATAS

En los tiempos de mi abuela
Al hacerse la matanza
Se tenía por costumbre
Cocinar unas patatas,
Patatas con asadura
De la negra y de la blanca
Proveniente toda ella
Del marrano o la marrana
Que se había sacrificado
Aquella misma mañana.
Cuando el guiso estaba listo
Se reunían en la casa
Los familiares y amigos
Ante tan rica pitanza;
Después del duro trabajo
Siempre se cogía con ganas
Y solía acompañarse
De vino servido en jarras
Para refrescar un poco
A las sufridas gargantas.
Así pasaban el rato
Entre bromas y entre chanzas
Picando de aquí y de allá
Hasta que el cuerpo aguantaba;
Incluso solían tomarse
De cafelito una taza
Con dulces que habían sobrado
De la Navidad pasada,
Quedando tan satisfechos
Como el mismo Sancho Panza.



Ingredientes:

(La cantidad de los ingredientes dependerá del número de comensales. En las matanzas eran varios los kilos de patatas y de asadura que se utilizaban. Para una comida en familia o entre amigos, cuatro seis comensales, serán aquellos que el sentido común nos determine. Como regla general no escrita podríamos decir que el doble de asadura negra que blanca y el doble de patatas que de asadura).

Fundamentales:

Patatas

Asadura negra y blanca

Cebolla

Aceite de oliva

Para el majado:

Un par de dientes de ajo

Dos pimientos rojos secos

Sal

Pimienta

Un puñado de almendras

Un vaso de vino blanco

Azafrán o colorante

Preparación:

Se pelan las patatas y se cortan en trozos que no sean pequeños, se sazonan y se fríen en aceite de oliva. Se sacan del aceite y se reservan.

Se corta la asadura en taquitos irregulares y se lava con abundante agua.

Se pica la cebolla y se rehoga en una sartén con no mucho aceite. Una vez esté la cebolla dorada se le

añaden los tacos de asadura, se sazonan y todo se deja freír.

Mientras tanto, en un mortero se ponen los dientes de ajo, los pimientos rojos, previamente hervidos, un poco de sal y pimienta y las almendras, escaldadas y fritas. Se machaca todo hasta conseguir una masa homogénea a la que se le añade el vaso de vino y se mezcla convenientemente.

Cuando la asadura esté frita, se deja en la sartén con un poco de aceite y se le añaden las patatas. Se revuelven un poco y en el centro se hace un hueco en el que volcaremos el contenido del mortero, se va introduciendo, poco a poco, el majado en las patatas y la asadura y se le añade por encima un poco de azafrán o colorante.

Una vez se haya reducido el vino, se retira el guiso del fuego y está listo para llevarse a la mesa donde se suele comer al modo de "cucharada y paso atrás" acompañándose de aceitunas y otros encurtidos, y algún que otro vasito de vino del terreno.



BUÑUELOS ALCAZAREÑOS

En el Libro de Visitas
Encontramos la sorpresa
De que Juan Acosta pide
Que pongamos la receta
De buñuelos que su madre
Hacía por estas fechas.

Yo he intentado investigar:
Le he preguntado a mi suegra,
He buscado en Internet,
He mirado en las libretas
Donde guarda mi mujer
Las recetas de la abuela.
Tomando un poco de ésta,
Otro poquito de aquella,
Y rebuscando en memoria
Las cosas que uno recuerda,
Me he puesto mano a la obra
Y he colocado en la mesa
Levadura, sal y harina
Que con el agua se mezclan
Dejándolo reposar
Y esperando con paciencia
Los minutos necesarios
Mientras todo se fermenta;
Después he puesto el aceite
Que en la sartén se calienta
Y cuando estaba humeando,
Haciendo especies de ruedas



Las fui poniendo a freír
Y no salieron muy feas.

Así se hacen los buñuelos,
Según en Alcázar cuentan,
Que por la Semana Santa
Se desayunan y cenan.
Espero, Juan, que te sirva
Esta receta somera,
Que aquí y ahora transcribo,
Para que en tu casa puedas
Volver a comer buñuelos
Que en algo se les parezcan
A los que tu madre hacía
Al acercarse estas fechas.

Ingredientes:(para matar el gusanillo)

200 gramos de harina

1/2 sobre de levadura

Un poquito de sal

Agua (la necesaria)

Aceite de oliva (para freír)

Preparación:

En un barreño, cuenco, o lebrillo se mezclan la harina, la levadura y la sal, mientras se pone el agua a calentar. Una vez esté el agua templada se le va añadiendo poco a poco. Vamos removiendo la mezcla, sin dejar de batir en ningún momento, hasta que la masa esté "trabajada" que dicen por Lanjarón, o que haga "correa" que dicen por Alcázar, en definitiva que no esté muy espesa, un poco más ligera

que la que hacemos para los churros. Tapamos el recipiente con un paño y lo dejamos en reposo durante media hora o poco más, para que haga su efecto la levadura. Ponemos en una sartén abundante aceite de oliva y cuando esté caliente comenzamos a echar la masa dorándola por las dos caras. Una vez fritos los escurrimos y los ponemos en una fuente sobre un papel absorbente.

Para echar la masa, las mujeres de antes se valían de sus propias manos. Se untaban los dedos con aceite o con agua y, con un arte que a nosotros se nos hace imposible, eran capaces de ir formando ruedas de esa masa semilíquida que quedaban transformadas en maravillosos buñuelos después de freírse. Hoy, en los tiempos modernos, existen unos moldes específicos para hacer buñuelos que venden en las ferreterías en los cuales se coloca la masa que al comenzar a freír se escapa del molde y que ya trabajamos con unas pinzas o un palillo, quedando buñuelos perfectamente redondos y simétricos. También podemos echar mano, para el mismo fin, de un embudo o una churrera que nos ayudarán a hacer más o menos redondos nuestros buñuelos.

Se pueden acompañar de un chocolate calentito, también suelen ser buen complemento para el arroz con leche, o simplemente tomarlos solos, tal cual.

CARNE O DULCE DE MEMBRILLO

Amarillo está en el árbol
Cuando se encuentra en sazón,
Allí tranquilo esperando
A que asome el hortelano
Y lo meta en su serón.
Después de bien cocinado
Arrimado a un buen fogón,
Toma ese tono dorado
Que azúcar ha transformado
En tan hermoso color.
Es carne, mi buen hermano,
Más no es de pollo o lechón,
Es algo acaramelado
Donde el membrillo ha dejado
Ese agridulce sabor.



Ingredientes:

Un kilogramo de membrillos una vez pelados y saneados.
750 gramos de azúcar blanquilla.
Un puñado de nueces (optativo).

Preparación:

Se pelan los membrillos y se sanean. Se hacen trozos no muy grandes. Se lavan abundantemente y se ponen en la olla exprés (las antiguas, no las súper rápidas). Se le añade el azúcar por encima y se remueve un poco para que impregne todos los trozos. Se pone a fuego fuerte hasta que empiece a girar la válvula, entonces se baja el fuego hasta que el giro sea constante pero no muy rápido. Se deja hervir durante 15 minutos a partir del momento en que empezó a girar la válvula y se aparta del fuego. Una vez abierta la olla, si tuviese mucho líquido (algo poco probable) se mantiene hirviendo un poco más. Con la batidora de brazo se trituran los trozos de membrillo y se vierten en un recipiente adecuado para su conservación (los moldes de aluminio pueden serlo). Si se quiere, y nos gusta, después de triturar el membrillo se le puede añadir unas nueces picadas, que serán tropezones agradables a la hora de tomar la carne de membrillo.

En tiempos no muy lejanos, cuando no existía la olla exprés ni la batidora, todo lo anterior se hacía en una olla normal a fuego lento, y se trituraba con el pasapuré, y salía un rico dulce de membrillo. Hoy si disponemos de tiempo, también se puede hacer de ese modo.

Un alimento completo, un dulce exquisito y un buen remedio para cuando estamos ligeros de tripa.

CAZUELA DE CARACOLES

Hace ya no pocos años,
cuando todo escaseaba,
después de un buen chaparrón
por los caminos se andaba
en busca de caracoles
que al sol sus cuernos sacaban.
Con un puñados de ellos,
pues muchos no hacían falta,
guisaban esta cazuela
en los hogares de Alcázar;
y no es ocioso decir
que los dedos se chupaban.



Ingredientes:

Caracoles serranos

Guindilla(opcional).

Cebolla

Tomate

Pimiento

Patatas

Fideos
Hierbabuena
Aceite
Ajo
Azafrán

Preparación:

Antes de nada hay que dejar los caracoles en un recipiente tapado durante 24 ó 48 horas para que dejen limpia su tripa, se les puede añadir un poco de harina que les ayuda a eliminar los excrementos. (Hoy en día los que se compran en el mercado quizás no necesiten tanto tiempo)

Se pasan a un barreño con agua, sal y vinagre y se restriegan bien. Se les cambia el agua tantas veces como sean necesarias hasta que dejen de echar babaza y saquen el cuerpo, después se enjuagan con agua fría.

En una olla calentamos agua y se echan los caracoles con un tallo de hierbabuena y una guindilla, si nos gustan picantes. Se dejan cocer durante una media hora. Ese caldo nos servirá para la cazuela.

Aparte se prepara un sofrito de cebolla, pimiento, tomate y ajo, al que se le añaden unas rodajas de patatas. Se sacan los caracoles de la olla y se marean un poco con el sofrito y las patatas, después se le añade el caldo donde se han cocido los caracoles. Cuando comience el agua a hervir se le añaden los fideos y el azafrán, dejándose cocer hasta que estén tiernos, quince minutos aproximadamente.

CHOTO AL AJILLO

Aquí en Alcázar de Venus
Cuando algo se celebra
Es costumbre muy extendida
Poner un choto en la mesa.
¡Qué todos coman a gusto
Lo que más les apetezca!
Mas que nadie ose probar
Del chotillo la cabeza:
Ése, mi amigo, es manjar
Que al matador se reserva.



Ingredientes:

Un choto de 10 ó 12 kilos en vivo (se quedará sobre 7 u 8 kilos). Dos cabezas de ajos. $\frac{1}{4}$ de limón. 10 ó 12 granos de pimienta negra. Un orejón de tomate y otro de pimiento. Unas hojas de laurel. Pimientos picosos (ratones), a gusto de los comensales: uno, dos o ninguno. 1 litro de vino del terreno. Un tomate, un pimiento verde y $\frac{1}{2}$ cebolla. 1 litro de aceite de oliva.

Preparación:

Después de picada convenientemente, se lava la carne y se le dan las aguas suficientes para que pierda la sangre. Se pone al fuego una sartén sin nada, cuando esté caliente se le echa la carne junto con una buena cabeza de ajos, un orejón de tomate y otro de pimiento, un cuarto de limón, unas hojas de laurel y unos granos de pimienta, y se mueve continuamente (a diario que dicen por aquí) hasta que la carne suelte todo su jugo, después se sigue moviendo pero sin el vigor de un principio. A fuego medio, se deja hervir el choto en su propio jugo hasta que éste sea, más o menos la mitad que cuando llegó a su máximo nivel.

En este punto le quitamos el caldo que queda en la sartén, también se retiran los orejones de tomate y pimiento y el trozo de limón. Se le añade el litro de vino y se deja hervir a fuego lento. Cuando queda poco vino se le añaden un tomate, no muy grande, un pimiento verde y media cebolla, todo ello troceado y continúa la cocción hasta que prácticamente se haya consumido el vino, momento en el que se trocea otra cabeza de ajos y le añadimos el litro de aceite de oliva, que previamente se ha podido calentar en sartén aparte, y se deja freír a fuego lento hasta que el aceite comienza a espumar.

Se retira del fuego y en la misma sartén se coloca sobre la mesa dispuesto a ser saboreado por los impacientes comensales.

CONEJO CON PIMIENTOS "COLORAOS"

Siempre que vengo de caza
con conejo en el morral
me introduzco en la cocina
y me pongo a cocinar.
El modo en que a mi me gusta
esa pieza degustar
es frita con unos ajos
y pocas cosillas más.
Con pimientos coloraos
es como más bueno está,
un buen chorreón de vino,
pimienta y algo de sal.
Con unas patatas fritas
bien se puede acompañar.



Ingredientes:

Un conejo de 1Kg de peso aproximadamente, media cabeza de ajos, un par de pimientos colorados secos o ñoras, un vasito de vino, aceite de oliva, sal y pimienta.

Preparación:

Se trocea el conejo a gusto del consumidor, se lava convenientemente y se sazona. Se fríen los ajos sin pelar en el aceite a fuego medio (para que no se arrebatan), una vez estén tostados se le añade el conejo, unos granos de pimienta y se deja freír hasta que esté dorado. Mientras tanto se escaldan los pimientos, se separa la carne de la piel. Una vez frito el conejo, se machacan en un mortero la pulpa de los pimientos con un poco de sal, un diente de ajo y la mitad de la asadura del conejo; se diluye todo lo machacado con un vasito de vino blanco (si es del terreno, mejor que mejor) y el resultante se añade al conejo frito junto con una cantidad de agua similar a la del vino. Se deja hervir a fuego lento hasta que la salsa consuma el agua y parte del vino y quede espesa.

Se puede servir con unas patatas fritas y acompañarlo con una ensalada fresca, pipirrana o cualquier otro acompañamiento refrescante.

EMPEDRADO DE JUDÍAS Y PAPAS

Se dice que el empedrado
Es menester de albañiles,
Mas si se atreve el lector
Con lo que ahora aquí sigue
Se encontrará satisfecho
Una vez que bien lo guise,
Ya que judías y papas,
Junto a otros perejiles,
Es el plato que en los cielos
Prefieren los querubines;
Y los pobres que habitamos
En estos tristes confines
También lo saboreamos
Si el cuerpo nos lo permite



Ingredientes:

Un cuarto de kilo de judías blancas o pintas.
Agua suficiente para la cocción
Una hoja de laurel.
Una cabeza de ajos.
Un pimiento rojo seco.

Una patata, o dos, en trozos.
Un buen chorreón de aceite de oliva.
Un par de chorizos en rodajas.

Preparación:

La noche de antes se dejan las judías en remojo.
Se pone el aceite en la olla y se le añaden todos los ingredientes. Se marean un poco, se salvan las rodajas de chorizo y se le añade el agua.
Se deja cocer a fuego medio durante el tiempo suficiente hasta que estén las judías cocidas. Cuando le falta poco, se saca el pimiento y se machaca en el mortero con un diente de ajo crudo, todo ello se disuelve en un poco de caldo del guiso y se le añade junto con las rodajas de chorizo que habíamos salvado. Se deja cocer otro poco, hasta que espese, y ya está listo para ser saboreado.

Reunidos en la mesa, separados tras la ingesta.



ENSALADA DE NARANJAS

Cuando se toman comidas
de las que se dicen fuertes
es siempre muy aconsejable,
incluso es conveniente,
poderlas acompañar
con algo que te refresque.
¿Qué fruta más refrescante
para clavarle los dientes
que una buena naranja
que acompañada la encuentres
de migas de bacalao,
un buen chorreón de aceite,
aceitunas de las negras,
moradas o de las verdes,
un huevo duro partido
en tiras o redondeles
y cebolleta picada
como último ingrediente?
En Granada a esta ensalada
suele llamarla la gente
el remojón granadino
que tanto renombre tiene.
Toda casa de comidas
que en poco o mucho se precie
entre sus platos lo tienen
y al comensal se lo ofrecen
para tomarlo de entrante
o junto a un plato caliente.
Una vez todo esté listo



pasemos a lo siguiente:
cucharadas en el plato
y pinchazos en la fuente,
poco a poco demos cuenta
de un manjar tan sugerente.

Ingredientes:*

Unas naranjas.

Un trozo de bacalao salado.**

Una cebolleta fresca.

Un huevo duro.

Un puñado de aceitunas.***

Un chorreón de aceite de oliva virgen.

*La cantidad de ingredientes dependerá de su tamaño y del número de comensales.

**El bacalao, tras quitarle la sal exterior en lo posible, puede pasarse por la plancha para asarlo un poco.

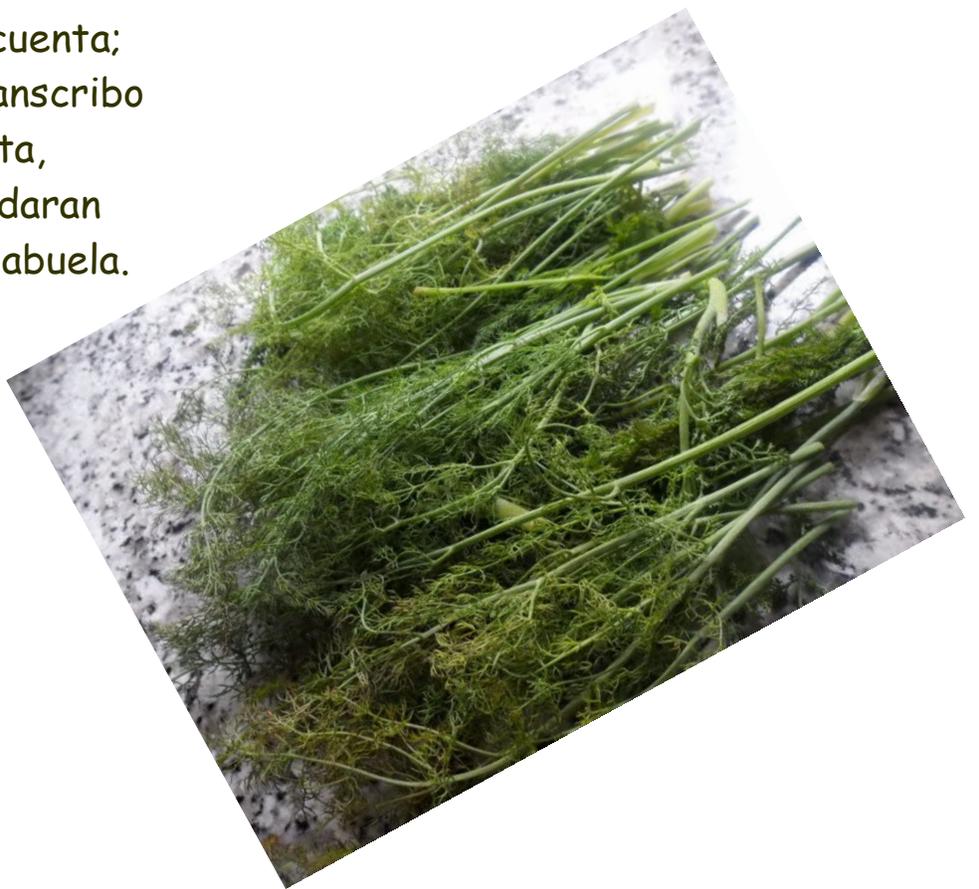
*** Suelen utilizarse aceitunas negras, pero cualquiera de las aliñadas van perfectas.

Preparación:

Se pelan y parten las naranjas, picadas o en rodajas. Desmigamos el bacalao y se esparce sobre la naranja. Añadimos la cebolleta picada, el puñado de aceitunas y el huevo duro como las naranjas: picado o en rodajas. Todo se riega generosamente con aceite de oliva virgen. Lista para servirla y disfrutarla.

"ESPARRAGAO" DE HINOJOS

El "esparragao" de hinojos
es en toda nuestra tierra
la comida más barata
que pueda comer cualquiera:
el campo te da el hinojo,
el pimiento está en la huerta,
el aceite y los ajos
apenas suman en cuenta;
es por ello que transcribo
esta sencilla receta,
que muchos recordaran
como le pasa a mi abuela.



Ingredientes:

- Un buen manojo de hinojos.
- Un poco de aceite de oliva.
- 1 pimiento colorado.
- 2 dientes de ajos.
- Un poco de sal

Preparación:

Se sanean los hinojos, después se lavan en agua abundante y se pican. Se ponen a hervir en una olla con agua hasta que estén tiernos. El pimiento se puede hervir junto a los hinojos o bien aparte.

Una vez hervidos se escurren bien y se rehogan en una sartén con un poco de aceite.

En un mortero se machacan los dientes de ajos junto con la carne del pimiento rojo.

Cuando los hinojos están bien rehogados se les añaden los ajos y el pimiento machacados junto con un poco de agua. Todo ello se sazona a gusto.

Una vez el aliño forme cuerpo con los hinojos y se haya consumido casi todo el agua, están listos para ponerse en la mesa y que en poco rato pasen a nuestros estómagos.

Además de lo económico y sabroso del plato no debemos olvidar las propiedades diuréticas y anti flatulentas de los hinojos.



FRITAÍLLA

Con carne de buen conejo,
De un buen pollo o un buen cerdo,
Unos tomates del huerto
Y asados bien los pimientos,
Échense los condimentos,
Póngase todo en el fuego,
Que sin pasar mucho tiempo
Fritaílla comeremos.



Ingredientes:

Tomates bien maduros, pimientos de asar verdes, cebolla, unos dientes de ajos, pimientos de freír, carne de conejo, pollo o cerdo, sal y aceite de oliva.

Preparación:

Se pica la cebolla fina y los ajos en láminas y se fríen, añadimos los pimientos troceados y freímos también. Se añade la carne troceada y se fríe a fuego medio.

Poemario de cocina

Una vez frita la carne añadimos los tomates pelados, partidos y escurridos y se pone a fuego rápido hasta que comienza a freír el tomate, se baja el fuego y se deja que se vaya haciendo. Cuando falte un poco para retirarlo se añaden los pimientos verdes asados partidos a tiras, y se deja hasta que el tomate se quede en el aceite.

¡¡PARA CHUPARSE LOS DEDOS!!



GACHAS

Son dos los tipos de gachas que cocinan en el pueblo cuando hace "recochura" o está metido el invierno. Aquí comienzo a explicar, con muchísimo respeto, la primera de las dos recetas de este alimento. En una próxima entrega pasito a paso veremos cómo guisar la segunda siguiendo viejos consejos.

GACHAS DE FRITAÍLLA

Las gachas de fritaílla se comen en el invierno por el buen calor que aportan con todos sus condimentos. Son dos comidas en una, dicen los alpujarreños, pues a las gachas se añade la sopa que ya hemos hecho con sofrito de cebolla de tomates y pimientos, que si alguno es picantillo aun más nos calienta el cuerpo



Ingredientes (para la sopa):

Un par de tomates maduros.
Un pimiento verde.
Una cebolla.
Un pimentillo picante (si es que gusta)
Un pimiento asado
Sal, aceite, azafrán, comino (un pellizco).
Pimienta, unos granos
Ajo, un par de dientes

Elaboración:

Se rehoga en aceite de oliva el pimiento verde y se le añade la cebolla, todo muy picado. Se sigue rehogando hasta que esté frito todo, se le añaden los tomates picados y el pimiento asado.

Se machacan el comino, la pimienta y los ajos en un mortero, se echa agua y se le añade a la fritaílla, se le pone el azafrán o colorante y agua hasta completar un litro, más o menos. En su caso, se echa también el pimiento picante.

Se deja hervir hasta que esté hecha la sopa

Ingredientes (para las gachas):

Agua, un vaso por persona
Sal
Harina, la suficiente

Elaboración:

Se pone el agua al fuego, antes de que empiece a hervir se le va espurreando la harina sin dejar de mover hasta que comience a hacer pompas, que se despegue de la sartén, para que la harina esté cocida; si las preferimos blandas se le añadirá menos harina, en caso contrario ya sabemos...

Fusión:

La sopa caliente se vertiendo en las gachas poco a poco, y se va introduciendo con la rasera hasta que quede una masa más o menos consistente.

Se sirven calientes y acompañadas de encurtidos o productos en vinagre.

GACHAS DULCES

Con leche de la cabrilla que pastorea el cabrero y harina de la molienda del trigo del molinero se fabrican estas gachas que descubriros pretendo. Son las dulces o de leche que son un postre muy bueno y de niño las comíamos cual si fuesen caramelo.



Ingradients:

Leche
Harina de trigo
Azúcar
Canela en polvo
Aceite de oliva
Unas rebanadas de pan

Preparación:

Se parten las rebanadas de pan en daditos y se frían en una sartén con abundante aceite de oliva, una vez frito el pan se reserva sobre un papel absorbente.

En una sartén profunda o un perol se pone la leche a calentar con el azúcar suficiente para endulzarla. Antes de que esté caliente se le va añadiendo la harina espurreada (a modo de lluvia) poco a poco sin dejar de mover la mezcla en ningún momento (para evitar los grumos) hasta que comience a hacer pompas. Se separa del fuego y se espolvorea con azúcar y canela al gusto.

Antes de servir se le añaden los picatostes que habíamos reservado.

GAZPACHO ALCAZAREÑO

¿A ver a quién no apetece,
en tiempos de la calor,
un gazpachito bien fresco
al llegar al comedor?
Aquí en Alcázar hacemos
con verdadero primor
uno de los más simples
mas de grandioso sabor.
Son pobres los ingredientes,
dirán que falta color,
pero al sentarse a la mesa
se desea con fervor
pues nos abre el apetito
y nos alivia el sudor.



Ingredientes:

Media cebolla.

Un pepino.

Un buen chorreón de vinagre.

Unos pellizcos de sal.

Una pizca de orégano.

Agua fresca, la necesaria.

Elaboración:

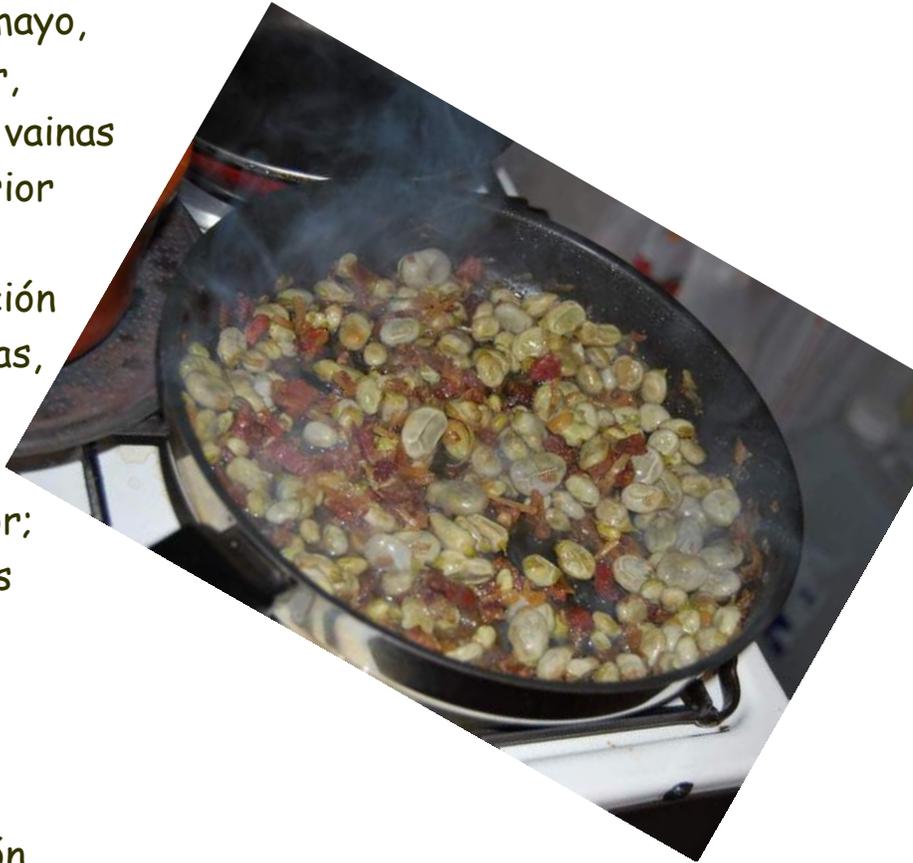
Se pican la cebolla y el pepino en trozos muy pequeños. Se le añaden el vinagre, la sal y el orégano. Se mezcla todo muy bien y se le añade el agua fresca. Se prueba y se rectifica, si es necesario, de vinagre y sal, o incluso de agua si nos hubiésemos pasado con el vinagre o la sal.

Admite unos pequeños cuscurros de pan duro. Suele tomarse antes de la comida o para acompañarla. Va de maravillas con las patatas a lo pobre y las migas de harina.



HABAS FRITAS CON JAMÓN "ALIÑAÍLLAS"

En el otoño se siembran
Las que en invierno echan flor
Y en los comienzos de mayo,
Cuando empieza la calor,
Nos muestran las ricas vainas
Que ocultan en su interior
Ese fruto tan sabroso
Que comemos con fruición
Mismamente sean crudas,
Solas o con salchichón,
Con tocino o bacalao
Según se quiera el sabor;
Y si nos gustan guisadas
Qué cosa estará mejor
Que fritillas y aliñadas
Con un poco de jamón
Como dice la receta
Que sigue a continuación.



Ingredientes:

Un par de kilos de habas
Unas lonchas de jamón
Aceite de oliva
Sal
Un diente de ajo
Azafrán o colorante

Elaboración:

Se desgranar las habas y se lavan, se dejan en el agua hasta el momento de ponerlas a freír. En una sartén o cacerola baja se caliente abundante aceite de oliva, la suficiente como para que casi cubran las habas. Antes de que empiece a hervir el aceite, se sacan las habas del agua y se ponen en el aceite sin escurrirlas mucho, de modo que estén algo mojadas. Se sazonan a gusto, no mucho que después el jamón le añada su propia sal.

Se tapan y se dejan freír a fuego no muy fuerte. Cuando estén casi fritas se le añaden las lonchas de jamón partidas en trozos no muy grandes, y se deja freír todo hasta que las habas estén listas.

En un mortero hemos machacado el diente de ajo al que le añadimos el azafrán o colorante con un poquito de agua para disolverlo.

Una vez fritas las habas, si vemos que tienen mucho aceite le quitamos un poco y en el centro hacemos un pequeño hoyo en el que vaciamos el majado de ajo y azafrán y lo rehogamos un instante para que el ajo se haga un poco y no nos sepa a crudo. Para terminar removemos las habas con el fin de que tomen el sabor del majado.

¡Habas fritas con jamón, con un sabor diferente!

Si las acompañamos de un par de huevos frito, ¿qué decir?.

LECHE FRITA

¿Y cómo se fríe la leche?
Eso está fácil de hacer:
tome nota en un papel
y en menos de un periquete,
antes de que cuente tres,
para los suyos y usted
el postre dirá: ¡comedme!



Ingredientes:

Leche, harina, azúcar y canela molida.

Preparación:

Se pone a calentar la leche y antes de que comience a hervir se le añade el azúcar y se remueve un poco, después le vamos poniendo la harina (la que admita la leche) hasta hacer una especie de gachas o bechamel . cuando la gacha se desprende de la sartén sin dificultad se

Poemario de cocina

saca en un fuente y se deja enfriar (es recomendable que la masa no esté muy dura).

Una vez fría se hacen rebanadas o trozos no muy grandes y se fríen en abundante aceite de oliva, que esté bien caliente. Cuando se vea dorada, se saca y al poco se emborriza en azúcar mezclada con canela molida.

No es mala idea preparar, más o menos, la que se vaya a gastar en un día. Al día siguiente no está mala, pero pierde la tersura y el sabor de cuando está recién hecha.



LOMO EN ADOBO

Un par de buenas tajadas
De un buen lomo de cerdo
Resultan ser un bocado
Más que de Tierra de Cielo.
Así que en Las Alpujarras
Cuando comer bien queremos
Recurrimos a la orza
Para quedar satisfechos.
Por eso desde esta página
Esta receta ofrecemos
Para que el que no lo sepa
Se entere de lo que es bueno



Ingredientes:

Lomo de cerdo y adobo

Adobo:

Pimienta negra molida, orégano, canela molida, matalahúga, sal, ajo (dos cabezas por cinta), pimientos rojos secos cocidos, vinagre y vino.

Preparación:

Se prepara el adobo, para ello se machacan los ajos y los pimientos rojos cocidos y se mezclan con los demás ingredientes; la canela y la matalahúga en poca cantidad (una cucharadita de las del café), el vinagre también escaso (una chorreada) y todo se mezcla con vino suficiente para cubrir las tajadas.

Se corta la cinta de lomo en tajadas grandes, se pone dentro del adobo, se mueve y se deja en reposo durante, aproximadamente, 48 horas. Si el adobo no cubre todas las tajadas habrá que moverlo de cuando en cuando.

Pasado el tiempo se fríe en una buena sartén con abundante aceite de oliva, a fuego lento para que no se "arrebate" (Vocabulario alcazareños, quemarse por fuera y quedarse zorollo por dentro).

Una vez frito se guarda en una orza y se cubre con el mismo aceite que se ha frito.

Puede ser degustado en frío o en caliente, solo o acompañado de otras "bagatelas".

MERMELADA DE TOMATE.

Se dice que de las frutas
se sacan las mermeladas
y del producto del huerto
sólo salen ensaladas;
mas yo ahora les propongo,
por si de ello tienen ganas,
que troquemos ambas cosas
y cambien las ordenanzas:
la ensalada con manzana,
el tomate en mermelada.

Pues es sino del tomate
servirlo con la ensalada,
o también comerlo frito
con la carne o las patatas,
parece bien recordar
que al pasar la temporada
no resulta mala idea
ir a coger de la mata
esos tomates maduros
que entre los verdes resaltan,
y entretenerse un ratito
en hacer la mermelada
más suave y más sabrosa
de todas las que se hagan,
que después nos comeremos
con tenedor o cuchara,
con trozo de queso fresco
o con crujiente tostada.



Ingredientes:

Un kilo tomates maduros.

750 gramos de azúcar.

El zumo de un limón.

Preparación:

Se escaldan los tomates en agua hirviendo durante un minuto aproximadamente, se enfrían en el grifo y se pelan. Se parten en cuatro trozos y se les quitan las pepitas, estrujándolos posteriormente para dejarlos sin caldo. Se pican en trozos muy pequeños y se pone en un cuenco. Se le añade el azúcar y el zumo del limón y se mezcla todo. En el frigorífico lo dejamos macerar durante unas horas. Después, se ponen a cocer en una cacerola a fuego medio durante una hora aproximadamente, hasta que el tomate pierda todo el jugo y tome el aspecto de mermelada.

Se puede tomar sola o acompañada con pan tostado, galletas, bizcocho, queso fresco, cuajada, requesón... Va igual de bien con lo dulce que con lo salado.

En el frigorífico se suele conservar bien durante bastante tiempo, pero si no somos muy golosos, o hemos hecho mucha cantidad, y queremos guardarla para que nos dure más tiempo la podemos conservar en botes de cristal, previamente esterilizados, siguiendo el proceso tradicional de las conservas al baño maría: introducir los botes cerrados herméticamente y mantenerlos durante al menos media hora en agua hirviendo.

MIGAS DE HARINA DE SÉMOLA

Para preparar unas buenas migas
tres personas se precisan:
Un rumbo para el aceite,
un tacaño para la leña
y un loco para moverlas.



Ingredientes:

Harina de sémola, igual cantidad de agua, una pizca de sal y aceite suficiente para que no salgan ni secas ni aceitosas.

Preparación:

Se pone a calentar el aceite en la sartén (algunos echan unos dientes de ajos al aceite, que retiran antes de añadir la harina). Cuando comienza a humear el aceite, se baja el fuego y se le echa repartido un puñado de harina para evitar que salpique el agua que se le agrega a continuación. Al comenzar a hervir el agua se va añadiendo poco a poco la harina, que previamente se ha

pasado por un cedazo para quitarle todas las impurezas, y se comienza a remover con la rasera de forma ininterrumpida hasta que se deslíen y se noten "esponjosas". Durante todo el tiempo el fuego se mantendrá a un nivel medio.

A la par que se están haciendo las migas debemos ir preparando todas las engañifas, desde freír o asar los pescados, los orejones de tomate, pimientos secos, torreznos, chorizo, etc, hasta pelar, lavar o preparar las naranjas, uvas o melón.

Engañifas: A modo orientativo (porque a unas buenas migas lo acompaña casi todo).

Cerdo: Torreznos, tocino salado, panceta, chorizo, longaniza, morcilla, jamón o paletilla, todo ello frito en aceite de oliva.

Fritaílla de conejo.

Pescados: Sardinas y boquerones fritos o asados, según el tamaño, jurelillos fritos, bacalao asado o crudo.

Hortalizas: Ajos, pimientos y cebolla asados, orejones de tomate, pimientos fritos (secos o frescos), pepino, pipirrana, gazpacho y conservadas en vinagre.

Frutas: Uvas, granadas, naranjas o melón, dependiendo de la temporada.

Si se dispone de un resto de potaje de hinojos, tomate frito o fritaílla de días anteriores, no viene nada mal revolverlos con una porción de las migas, o ir combinado la ingesta de unos y otras mientras, distraídamente, nos acompañamos de algunas de las engañifas antes dichas.

Todo sienta mejor si se riega, moderadamente, con un vinillo del terreno, y si no se bebe agua hasta después de que se haya hecho la digestión.

OLLA DE SAN ANTÓN

Para celebrar al santo
Hay dos fórmulas distintas:
Unos encienden fogatas
Y otros van a la cocina
Donde preparan su olla
Que sabe a gloria bendita.
¡Ay, San Antón, San Antón,
Cómo esperamos tu día,
Para comer ese plato
Que hasta a un muerto resucita!



Ingredientes:

200 g de habichuelas (judías) blancas.

300 g de habas secas.

200 g de garbanzos.

Un buen puñado de arroz.

Un par de patatas partidas a cascós.

Un manojito de hinojos tiernos.

Hueso de espinazo, rabo, costilla, patas, oreja, careta y tocino de cerdo.

Morcilla.

1 cabeza de ajos
 $\frac{1}{2}$ cebolla,
1 pimiento colorado.

Preparación:

La noche anterior se dejan en remojo las habichuelas, las habas y los garbanzos.

Las partes del cerdo que estén en salazón: espinazo, rabo... se lavan bien antes de ponerlas en la olla.

En una olla con agua se echan todos los ingredientes del cerdo hasta que comience a hervir. En ese momento se desespuma cuantas veces sea necesario. Se le añaden las habichuelas, las habas y los garbanzos y se deja cocer a fuego medio durante una hora, aproximadamente, si es preciso se desespuma nuevamente. Antes de que las legumbres estén blandas se le añaden las patatas y a los diez minutos la morcilla, el arroz y los hinojos. Cuando todo esté en su punto se retira, se deja reposar otros diez minutos y ya se puede servir.

Suele comerse primero el potaje y después los productos del cerdo, todo acompañado de cebolla cruda, aceitunas aliñadas, hortalizas en vinagre (pimientos, tomates, habichuelas verdes, pepinillos...), y de un mosto del terreno (para rebajar grasas).

PAN DE HIGO

Higos dulces cual almíbar,
Una vez que se han secado
En paseros bajo el sol,
Son aquellos que picados
Con almendras o con nueces,
Y tras haberlos mezclados,
Se convierten en el pan
Por todos tan celebrado.



Ingredientes:

Higos secos, almendras "marconas" o "de mayo" (nunca nos encontraremos una amarga) en una proporción aproximada del 30 ó 40 % de los higos, un chorreón de aguardiente, unas pizcas de matalahúga, un poco de harina en un plato para espolvorearse las manos y evitar que se pegue la masa. Si se hace con nueces, la masa

saldrá más aceitosa, necesitará menos aguardiente y su conservación es más complicada, deben consumirse antes que el hecho con almendras.

Preparación:

Se escogen los higos eliminando todos aquellos que no tengan un aspecto fresco y sano, se pasan por la picadora mezclándolos al mismo tiempo con las almendras (si se prefiere, previamente se escaldarán para quitarles la piel) o nueces que se irán triturando con ellos. Se va recogiendo la mezcla en un barreño y cuando esté todo picado se le añade un chorreón de aguardiente (a gusto, pero no en demasía) y un puñadito de matalahúga, y se mezcla la masa. Después se moldean en pequeños panecillos redondos u ovalados que se envuelven en papel de seda o se guardan en pequeños seretes de esparto o palma. Se puede adornar con algunas pepitas de almendra.

iiAlimento nutritivo cien por cien!!



PAPAS EN AJO-POLLO

¿Quién no se acuerda de Encarna
La que vivía en la Plaza
Por donde los estudiantes
Todo el día trasegaban?
¡Cuántas manos no echaría
A los vecinos de Alcázar
Que en busca de algún socorro
Llegaban hasta su casa!
Mujer siempre desprendida
Que al paisano le ayudaba
Y de aquello que tenía
A todos les ofertaba:
De igual modo unas galletas
Que este buen guiso de papas,
Del que Antonia, la de Antonio,
Al que de Adelina llaman,
Nos deja aquí su receta
Para siempre recordarla.



Ingredientes:

Patatas
Ajos
Almendras
Pan
Almejas

Perejil

Vino blanco

Aceite de oliva

Azafrán en hebra y colorante

Preparación:

Se cortan las patatas como para el puchero, se fríen y se ponen en una cacerola: freímos unos cinco dientes de ajo, unas ocho almendras, dos rebanadas de pan y se maja en el mortero, se agrega a la cacerola con un poco de vino, mas o menos medio vasillo, se le pone una ramita de perejil y las almejas, se le agrega agua, sal al gusto, las especias y se deja cocer a fuego lento.

Cuando la patata esté cocida estará listo para comer.



PATATAS A LO POBRE

De Capileira ha venido,
De Capileira ha llegado,
Esta sublime receta
Que nos la manda Aureliano.
De quien es el tal amigo
No puedo daros más datos
Pues en escueto correo
La receta me ha mandado
Sin darme una sola pista
Más allá de lo expresado.
Mas dejémonos de historias
Y vamos a concentrarnos
En las bondades excelsas
De este magnífico plato
Que si a todo lo descrito
Ponemos lomo adobado
Y unas lonchas de jamón
Pronto habremos transformado
En el plato alpujarreño
Por todos tan celebrado.



Ingredientes:

Dos kilos de papas.
Un kilo de morcilla seca.
Un kilo de longaniza.
Huevos.
Dos pimientos cornicabra secos.
Dos cabezas de ajos.

Preparación:

Se pone una sartén en el fuego con buena cantidad de aceite de oliva.

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas, se lavan bien y una vez que esté el aceite de la sartén hirviendo, se echan las papas, los pimientos en trozos con cuidado que no caigan semilla de los mismos (en la alpujarra se llaman briznas) y los ajos. A estos sólo se le quita la primera cáscara y se le da un corte en el centro del diente para que no estallen (revienten) y se le echan también a las papas. Se tapa la sartén con una tapadera para que las papas en vez de fritas salgan medio cocidas en el aceite. Una vez que esté todo hecho se fríen la morcilla, la longaniza y los huevos.

Se pone uno las papas que se vaya a comer, un trozo de morcilla, otro de longaniza y un huevo, y ¡que aproveche!
Ah, se me olvidaba, hay que acompañarlas de un buen vino de la tierra.



PERAS AL VINO TINTO

Con medio litro de tinto
Y un kilo de ricas peras
Suelen hacer mis vecinos
Una cosa más que buena.
(Es éste un postre exquisito,
Es un postre de primera.)
Debe tomarse bien frío,
Por eso se recomienda
Que antes de ser servido
Lleve un rato en la nevera.



Ingredientes:

1 Kg. de peras pequeñas. $\frac{1}{2}$ litro de vino tinto. Chocolate en polvo o para fundir. 1 cucharada de mantequilla. Un poco de azúcar. Fideos de colores.

Preparación:

Se mondan las peras procurando no quitarle el rabillo. Se ponen a cocer con el vino durante unos 15 minutos. Se apartan del fuego y se dejan enfriar. En un cazo, con un poco de agua, se vierte el chocolate, la mantequilla y el azúcar, se mezcla todo y se deja fundir hasta que el chocolate esté en su punto, se retira del fuego y se deja enfriar un poco.

Poemario de cocina

Se colocan las peras, con el rabillo hacia arriba, en un plato o una fuente y se les añade el chocolate, para terminar se adornan espolvoreándolas con los fideillos de colores. Se mantienen en el frigorífico hasta que estén frías y listas para servir.



PERILLAS DE SAN JUAN EN ALMÍBAR.

Tenemos en nuestro huerto
Un peralillo injertado
Que dicen que es de san Juan
Pues rondando el veinticuatro
Del mes en el que sabemos
Que al final llega el verano,
Comienzan a madurar
En las ramas de ese árbol
Las perillas que cogemos
Una vez que han madurado.
Las ponemos despacito
En una cesta o canasto
Colocándolas con mimo,
Sin hacerles ningún daño.
Llevadas a la cocina,
Una vez que las pelamos,
Las hacemos en almíbar
Para luego deleitarnos
Comiéndonos a hurtadillas
Tan exquisito bocado.



Ingredientes:

Un kilo de perillas sanjuaneras.
Un litro de agua, aproximadamente.
Medio kilo de azúcar.
*Canela en rama.

Preparación:

Se escogen las peras que estén sanas y no tengan ninguna mácula. Se pelan procurando dejarles el pedúnculo (rabillo). Si son pequeñas -que es lo normal- se dejan enteras, si fuesen más grandes se parten en mitades o cuartos. Se ponen en una cacerola y se cubren con el agua. Se dejan hervir durante unos quince minutos o hasta que veamos que están empezando a enternecerse. Le añadimos el azúcar, removemos bien el jarabe y lo dejamos hervir hasta consumir la suficiente agua que nos permita apreciar que el almíbar está cuajado. Se apartan del fuego y una vez frías se guardan en el frigorífico en un recipiente con tapadera.

Es recomendable no coger una perilla cada vez que se visite el frigorífico por cualquier motivo, aunque la tentación es casi imposible de evitar.

*Algunos le añaden canela en rama cuando comienza a hervir el agua.



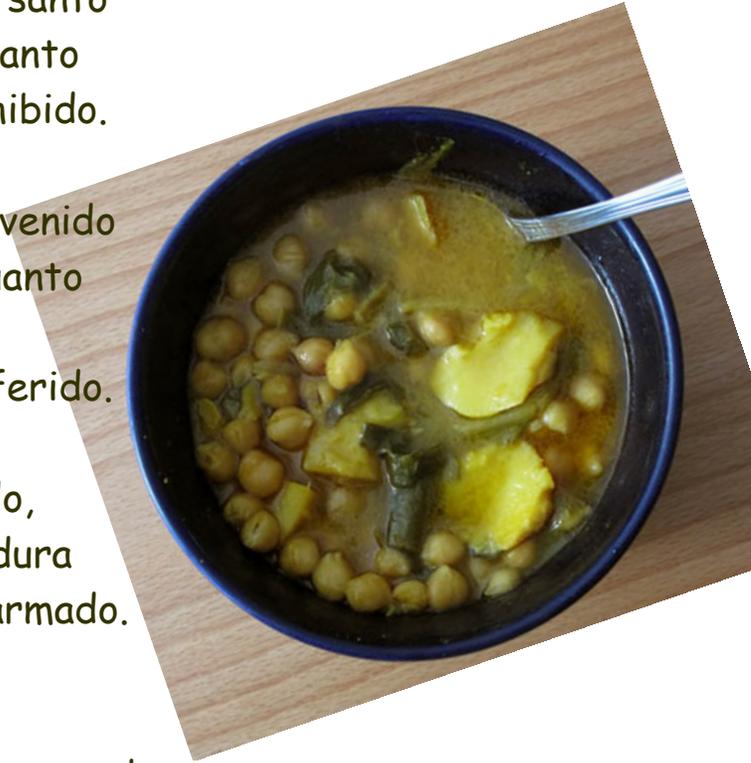
POTAJE DE BACALAO O DE SEMANA SANTA

Receta de un potaje me han pedido
Que bien venga con este tiempo santo
En que no puede comerse ni un tanto
De alimento que nos tengan prohibido.

He pensado, y a la mente me ha venido
Uno de aquellos que recuerdo cuanto
De niño me sabía a puro espanto
Y, sin embargo, ahora es mi preferido.

El de Semana Santa es él llamado,
Donde garbanzos, bacalao y verdura
Forman cuerpo perfectamente armado.

Es un plato alejado de finura,
Y en la iglesia siempre fue muy venerado
Por monaguillo, sacristán y cura.



Ingredientes:

Un vaso de garbanzos, un manojo de acelgas o espinacas picadas, un par de patatas partidas a trozos, una cabeza de ajos, unos tallos de perejil, un chorreón de aceite de oliva, uno o dos trozos de bacalao por persona, azafrán o colorante.

Preparación:

La noche de antes se ponen los garbanzos en agua. También, en cuenco aparte, se habrá puesto en remojo el bacalao para desalarlo, con un mínimo de 24 horas de antelación (según sea de grueso el bacalao, más o menos tiempo).

Se pone a calentar una olla con agua y cuando ésta esté templada se echan los garbanzos, las patatas partidas en trozos, la cabeza de ajos, las ramitas de perejil y un chorreoncito de aceite de oliva.

Se tapa la olla Exprés y se deja hervir durante tres cuartos de hora aproximadamente.

Se abre de nuevo y se la añaden las acelgas, lavadas y picadas, un poco de azafrán o colorante y el bacalao desalado, y se pone de nuevo a hervir durante otros 30 minutos, más o menos (si le faltase agua, se le añade caliente).

Se abre la olla y se deja hirviendo hasta que el caldo espese, si es que gusta de ese modo.

Si se hace con olla normal (no Exprés) se ponen al principio todos los ingredientes menos el bacalao, cuando los garbanzos estén casi cocidos se añade el bacalao y el azafrán o colorante y se deja hervir otro buen rato para que los garbanzos tomen el gusto del bacalao.

A este potaje NUNCA se le añade sal: "*ni te se ocurrd*"

POTAJE DE CASTAÑAS

Si el nombre de este postre lleva a engaño
No es por culpa del que hace este soneto
O por algo que aquí quede en secreto,
Tampoco por el fruto del castaño.

Y es que potaje, ahora como antaño,
Es conocido por abuelo y nieto
Como comida fuerte y de respeto
No cual dulce a guardar como oro en paño.

"Marrón Glacé", de esta forma es llamado
Donde hablan el lenguaje del francés,
Aquí potaje se ha rebautizado

Esto que os describo en un, dos y tres,
Para que cuando esté bien acabado
Se deguste como el buen postre que es.

Ingredientes:

1 Kg de castañas.

1/2 Kg de boniatos.

1/4 Kg de azúcar.

Canela en rama.

Canela en polvo.

También se le puede poner a la hora de hervir cáscara
seca de naranja o de limón.



Preparación:

Se asan las castañas y se pelan procurando que permanezcan enteras. Se pelan los boniatos y se trocean a cuadraditos. Todo se pone en una olla a cocer con agua que los cubra, se le añaden unas ramitas de canela, también un poco de canela en polvo.

Cuando comience a hervir se le añade el azúcar. Se deja cocer un rato más hasta que las castañas estén blandas y el caldo cuajado (trabado que decimos en Alcázar). Se prueba y se rectifica de azúcar o canela, si es necesario. Se aparta del fuego y se deja enfriar.

Se sirve frío, nunca helado.

Un postre apropiado para las fiestas navideñas que ya están próximas.



POTAJE DE HINOJOS

Nunca yo me imaginara
que hacer unos finojos
con judiíllas, las blancas,
fuese cosa tan sencilla
y una comida tan sana.



Ingredientes:

Habichuelas blancas, aceite de oliva, puntas de hinojos, dos o tres patatas partidas a cuadros medianos, un pimiento rojo seco, un par de dientes de ajos y sal a gusto.

Preparación:

La noche de antes se pueden echar las habichuelas en remojo. Se ponen a cocer en agua fría con un chorreón de aceite de oliva crudo en cacerola normal y a fuego medio, al mismo tiempo se le echa el pimiento rojo.

Poemario de cocina

Cuando las habichuelas estén casi tiernas se le añaden las puntas de hinojos cortadas y los cuadros de las patatas. Antes de añadir los hinojos y las patatas, se saca el pimiento rojo y se machaca con los dientes de ajos, este aliño se añade al guiso. Se sala a gusto y se continúa la cocción hasta que el potaje esté hecho con el caldo trabado (espeso).

Al comerlo se suele acompañar de productos del huerto en vinagre: pimientos cebollas, tomates, judías verdes, pepinillos, etc.

Primer plato ideal en un día de invierno para estómagos fuertes y agradecidos.



POTAJE GITANO

No se sabe bien por qué,
Pero gitano le llaman
Al potaje de habichuelas
Que en la mata están granadas.
Quizás sea por lo austero
De todos sus ingredientes,
O porque después de hacerlo
Todo sabe diferente.
Que con poco se hace mucho
Es verdad reconocida,
Así lo haga un gitano
O lo haga la vecina.



Ingredientes:

- 1/2 Kilo de habichuelas verdes frescas, pero bien granadas (las últimas de las matas).
- 2 tomates.
- 1 cebolla
- Un chorreón de aceite y el que quepa en un pimiento verde mediano.
- 1 pimiento verde mediano.
- 2 ó 3 patatas partidas como para estofado.
- Sal, a gusto

- Agua, la necesaria.

Preparación:

De todas las habichuelas, unas se desgranar y otras se parten y se dejan con su vaina que estará tierna pero ya entre verde y amarilla. Se ponen todos los ingredientes en la

olla con agua que lo cubra bien. Cuando comienza a hervir el agua se le añade el chorreón de aceite. Poco después, o cuando se haya consumido parte del agua, se le pone el pimiento relleno de aceite. Para rellenar el pimiento se le hace un orificio en la parte opuesta al rabillo y, con cuidado, se introduce el aceite en su interior.

El pimiento se coloca con el rabillo hacia abajo y pegando a uno de los laterales de la olla para tratar de evitar que se vuelque durante la cocción. El orificio se puede "coser"

con un palillo de dientes o bien tapar con una tapadera que se ajuste al interior de la olla.

Todo se deja cocer por un tiempo aproximado de una hora y media, o hasta que las habichuelas están tiernas.

Como podemos comprobar es éste un plato auténticamente vegetariano y propio de principios de otoño, que se suele acompañar con pimiento verde, tomate crudo, pan y un

vasico de vino que ayude a una mejor digestión del guiso (ya sabemos de las habichuelas y sus perniciosos efectos).

PUCHERO DE MATANZA

Si los platos de cuchara
siempre son bien recibidos,
qué decir de este puchero
recién matado el cochino.
El puchero de matanza
Por nosotros conocido
Es de las cosas más buenas
que en mi vida yo he comido.
Con la lengua y el esternón,
el corazón y el tocino,
los garbanzos y las berzas,
todo ello muy bien cocido,
es comida tan sabrosa
que está que te quita el hipo.



Ingredientes:

Garbanzos, patatas, habichuelas verdes o col, un trozo de tocino añejo (será lo único viejo en el puchero), del marrano recién matado: tocino, hueso del pecho (esternón), espinazo, lengua, corazón, papada, rabo, oreja o careta y morcilla.

Preparación:

El día de antes se ponen los garbanzos en agua. También con cierta antelación (la posible) se salarán un poco todos los ingredientes procedentes del cerdo.

En una olla se echan los garbanzos con los ingredientes excepto las patatas, la berza y la morcilla que se añadirán más adelante. Se sazona y se deja hervir a fuego lento por el tiempo necesario hasta que el cerdo esté prácticamente comestible (aproximadamente un par de horas). Al inicio de la ebullición se despuma el agua para eliminar las posibles impurezas.

Una vez se aprecie la textura y consistencia del caldo se puede sacar un poco por si a algún comensal le apeteciera. Se añaden las patatas y las habichuelas verdes o la col y se mantiene hirviendo a fuego lento hasta que estén tiernas (entre 1/2 hora y una hora). Si en algún momento hubiese que añadirle agua porque se viese conveniente, que siempre sea agua hirviendo para no interrumpir la cocción que provocaría el endurecimiento de los garbanzos. La morcilla se le añade al final con el único fin de que se caliente.

Una vez todo listo se vierte el contenido en fuentes amplias, todo en una misma fuente o separando los productos del cerdo de los garbanzos, las patatas y la berza. Hay quien prefiere comerlo todo a la vez y aquellos que comen en primer lugar los garbanzos, patatas y berza y después "la pringá".

Se acompaña con cascos de cebolla cruda, hortalizas en vinagre y aceitunas aliñadas, así como con un buen vino del terreno que ayude a hacer más fácil la digestión.

Es la cena típica del día primero de la matanza, por ello es recomendable aplazar la marcha a la cama el mayor tiempo posible para dar tiempo al organismo a digerir tan ricos alimentos y evitar que nos puedan sentar mal.

ROSCOS FRITOS

Redondos algunas veces,
Ovalados más o menos,
Su sabor se nos parece
Como bajado del cielo,
Oh, delicioso manjar
Sobre todos el que más.

Fritos en grandes sartenes
Redulces cual caramelo,
Invitan a las mujeres
También a los caballeros,
Oh, enemigo mortal
Si quieres adelgazar



Ingredientes:

Dos huevos, una taza, de las del café, de azúcar, una taza de aceite frito con una cáscara de limón, un sobre de levadura Royal, un sobre de El Tigre, una taza de leche o un poco más, la ralladura de dos limones, harina la que admita la masa. Azúcar y canela molidas.

Preparación:

Se mezclan todos los ingredientes hasta formar una pasta que no se pegue mucho a las manos. Se deja reposar la masa mientras se prepara la sartén con abundante aceite de oliva, se pone al fuego y se espera a que esté caliente. Se fríe un trozo de pan antes de comenzar a freír los roscos.

Para cada rosco se preparan dos bolitas de masa, se unen y se les hace un agujero en el centro antes de ponerlas en la sartén. El aceite que no esté muy caliente para que no se "arrebaten" los roscos y queden poco hechos por dentro. Cuando se sacan del aceite se pasan por azúcar molida sobre la que hemos previamente añadido un poco de canela igualmente molida.

¡Sed prudentes en la ingesta de tan sabroso manjar!

SARDINAS EN MORISCA

Quien trabajó entre fogones
siempre gustó de enseñar
a los que menos sabemos
el arte de cocinar.
Ése fue el caso de Olalla
que, cocinera ejemplar,
nos confió esta receta
para poder practicar
con las sabrosas sardinas
que nos traen de la mar.
Resulta un plato barato
y fácil de elaborar,
que con pocos condimentos
promete un sabor sin par.



Ingredientes:

Sardinas, tomate, perejil, cebolla, pimienta, azafrán y medio vaso de agua.

Preparación:

Se fríen las sardinas se reservan en una cazuela, se hace un sofrito con el resto de los ingredientes y se les pone a las sardinas por encima con una poca de agua, se deja cocer unos minutos, se sazona y se sirven.



SOPA AL CUARTO DE HORA

La receta que ahora sigue
Dicen que es cosa muy breve
Pues en un cuarto de hora,
Afirma su remitente,
Está lista y preparada
Con todos sus ingredientes
Y colocada a la mesa
Dispuesta para comerse.
El calamar y el jamón,
Que tardan más en cocerse,
Lo podrían evitar
Aquellos que estén sin dientes,
Y así disfrutar del caldo
Sin ningún inconveniente.
Es una vieja receta,
mas digo yo, el escribiente,
Que sería una comida
Sólo de gente pudiente,
Ya que en aquellos entonces
Pocos tendrían la suerte
De añadirle al sopicaldo
Tan ricos constituyentes.



Ingredientes:

Caldo del cocido

Almejas

Calamares

Huevo duro

Jamón

Arroz

Preparación:

Se pone el caldo del cocido en una cacerola. Se le agregan el resto de los ingredientes, menos el arroz. Cuando veamos que está todo cocido, le añadimos un puñado de arroz.

Facilísima y muy buena.



SOPA ALPUJARREÑA

Esta sopa alpujarreña
Que más abajo se narra
No por sencilla es pequeña,
Y por eso en la Alpujarra
La tienen como su enseña.
Es muy cómoda de hacer
Por el hombre o la mujer
Siguiendo paso por paso
Lo que dice para el caso
Quien no se da a conocer.



Ingredientes:

- Aceite de oliva.
- Unas pocas almendras.
- Unos dientes de ajo.
- Pan cortado en cuadraditos.
- Jamón Serrano, cebolla y tomate para el sofrito.
- Huevos duros
- Agua, sal y condimentos.

Preparación:

Ponemos aceite en una sartén, y cuando esté caliente freímos unas pocas almendras y unos cuantos dientes de ajo, sacamos y reservamos y a continuación freímos el pan que tendremos cortado en cuadritos, cuando esté ya dorado sacamos y reservamos. A continuación hacemos un sofrito con jamón, cebolla y tomate todo muy picado, cuando tengamos el sofrito añadimos agua hirviendo y el majado con las almendras y los ajos que antes habíamos frito. Sazonamos y condimentamos al gusto y dejamos hervir, hasta que el caldo este trabado. Poco antes de servir a la mesa le ponemos unos huevos duros picados y el pan frito. Si les gusta el limón, le podéis echar unas gotas pero eso ya individual cada uno en su plato.



TORTAS FRITAS

Ahora que viene el invierno, en estas mañanas frías es una buena ocasión de meterse en la cocina y preparar unas tortas de las que llamamos fritas. Una vez que ya estén hechas prepare un buen chocolate y sírvalo en una taza de tamaño más bien grande donde se puedan mojar sin que tenga que achucharles. Esta receta la debo a mi cuñado Miguel que cuando visita Alcázar le gusta corresponder sirviendo las dichas tortas con un chorrito de miel.



Ingredientes:

- 1/2 Kilo de harina de trigo.
- 1 sobre de levadura Royal.
- Un poco de sal (Padre, Hijo y Espíritu Santo).
- Un poco de agua templada.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Ponemos a calentar el agua y mezclamos la harina con la levadura y los tres puñaditos de sal (o cuatro). Cuando el agua esté templada le echamos una poca a la mezcla y, con una cuchara de palo, vamos haciendo la masa añadiéndole más agua según lo pida, pero siempre en pequeñas cantidades. Una vez la masa toma cuerpo, se amasa con las manos (los puños) hasta que no se nos pegue en las manos (si fuese necesario se le añade un poco de harina hasta conseguirlo). Una vez hecha la masa, se deja reposar en el mismo barreño tapado con un paño de cocina durante 15 ó 20 minutos para que la levadura realice su función.

Calentamos aceite de oliva en una sartén y tomamos pequeñas porciones de la masa que con la ayuda de un rodillo u otro objeto similar (un botellín de cerveza, por ejemplo) las estiramos al máximo, lo más fina que podamos. Vamos cortando esta masa estirada con un cuchillo en tiras asimétricas y las vamos friendo en la sartén. En pocos segundos estarán doradas y listas para ir colocándolas en plato o fuente con un papel de cocina o servilleta de papel para empapar el poco aceite que suelen traer.

Solas, con miel o azúcar y acompañadas de chocolate, café o leche, es un desayuno exquisito. Las que sobren también se pueden comer en la merienda con similar acompañamiento.

TORTAS DE CUCHARA O "CUCHARÁ"

De cuchara o *cuchará*,
de ambas formas las llamamos,
dependiendo donde vaya
el acento colocado.

Son pocos los ingredientes
que hay que tener a mano
para preparar las tortas
que hoy me place presentaros.
Con un cuarterón de harina
pasada por el cedazo,
una pizquita de sal,
por darle un punto salado,
más un chorreón de agua,
que antes ya hemos templado,
y el buen aceite de oliva
que producen nuestros campos,
tenemos los elementos
que serían necesarios.
Se hacen unas gachillas
en menos que canta un gallo
como para emborrizar
un trozo de bacalao,
o hacer unos boladillos
con ese mismo pescado,
procurando que el unguento
no esté ni duro ni blando.
Caliente bien el aceite,
con una cuchara vamos



poniendo en nuestra sartén
porciones de lo amasado,
y le damos vuelta y vuelta
para que adquiriera el dorado
que nos dice que las tortas
ya pueden llevarse al plato
y se pueden degustar
con una taza o buen vaso
de leche o de café,
de chocolate o cacao.

Con lo dicho en el romance poco más hay que añadir,
pero me gusta y me place y así me pongo a escribir para
dejar los detalles de lo que hay que freír.

Ingredientes:

Harina de trigo
Un sobre de "El Tigre"
Sal
Agua
Aceite

Preparación:

En un cuenco ponemos la harina (para hacer probaturas bien vale un cuarto de kilo, para dos o tres personas), le añadimos el sobre de "El Tigre" (los dos sobrecillos que vienen unidos, cada uno con una sustancia emulgente o como se diga) y un pellizquito o dos de sal. Se mezcla

Poemario de cocina

todo bien. En un cacico, aparte, hemos puesto a calentar algo así como un vaso de agua, que cuando esté templada la vamos añadiendo a la harina poco a poco. Cuando el agua añadida haga posible batir la mezcla, ésta se bate bien hasta que quede una pasta homogénea y más bien blanda que dura. Ponemos abundante aceite de oliva en una sartén y la dejamos calentar hasta que esté hirviendo. Freímos un poquito de pan para quitarle la fuerza al aceite, y con una cuchara vamos tomando pequeñas porciones de la masa que echaremos en el aceite, las dejamos freír por una cara y le damos vuelta hasta que estén doradas. Las sacamos en un plato con papel absorbente y ya están listas para comer.

Hay quien también le añada a la masa un huevo que bate con toda la mezcla.

Además de con café, leche, chocolate o cacao, también se pueden tomar acompañando al arroz con leche. En cualquier caso están deliciosas, sobre todo si conseguimos que no nos salgan muy aceitosas.



VINO MOSTO

Unos años sale bueno
y otros te sale mejor,
en otros te sale malo
y al otro mucho peor.
Pero es lo que da la uva, ¡eh!



Ingredientes:

Uvas limpias y sanas de las distintas variedades que se dan por el terreno (sería conveniente contar con un poco de uva tinta para ser utilizada como colorante natural del caldo).

Elaboración:

Tras la vendimia y el transporte al lagar, que debe estar limpio (curioso que se dice por Alcázar de Venus) se procede a la trituración de la uva por el procedimiento que creamos más conveniente, desde el tradicional pisado con alpargatas de esparto o katiuskas, hasta las modernas máquinas despalilladoras provistas de motor.

El primer mosto que sale de la trituración de la uva se va repartiendo convenientemente por los distintos recipientes (tarros se les llama en Alcázar) en los que se va a proceder a la fermentación del mosto, de modo que la cantidad de este primer caldo, que dicen es el que tiene más grados, sea parejo en los distintos tarros.

Tras una primera pasada por la trituradora se puede proceder a una segunda (se debe procurar que las granillas de la uva no se partan, aportarían una acidez no deseada ni conveniente al mosto), y después al prensado de la masa; el mosto que sale de la prensa se va repartiendo de modo equitativo en los distintos recipientes.

Las uvas tintas se trituran por separado y su caldo también se reparte de igual modo que los anteriores. Los hollejos (caspas para los alcazareños) de la uva tinta se introducen dentro de un saco de malla (saquillo televisor) en los distintos tarros para que aporten color al mosto que en pocas horas debe comenzar a hervir (fermentar), a más caspa y caldo de la tinta, más color.

La fermentación se puede llevar a cabo en recipientes de distinto tipo, desde la madera o el barro, al acero inoxidable, vidrio o plástico. Si el grado de azúcar del mosto es suficiente y la temperatura de la bodega es la idónea, con pocos altibajos, durante la fermentación se quemará todo el azúcar y el mosto tiene asegurada su transformación en un buen vino.

Si el pesamosto nos da un grado de azúcar inferior a los 12°, se puede proceder a hervir en una buena olla cantidad suficiente de mosto para que al convertirse en arrope se le pueda añadir al mosto y así ayudarle a una

mejor fermentación. El arrope se considera en su punto cuando el mosto puesto a hervir se espesa lo suficiente como para formar hilo al dejarlo caer con una cuchara (cuando hila). También es conveniente, en los primeros días, remover el mosto que está hirviendo para que la fermentación no se estanque.

Aunque se puede echar un trago con anterioridad, la menguante de enero es, normalmente, tiempo adecuado para proceder a un primer trasiego del vino. La menguante de abril sería la idónea para su trasiego definitivo.

Al igual que las comidas sientan mejor si se acompañan, moderadamente, de un trago de buen vino, el vino también sienta mejor si se acompaña de una buena engañifa.

