

UNA PEQUEÑA APORTACIÓN DE LA CRÓNICA MERIDIONAL AL MUNDO DE LA GASTRONOMÍA: RECETAS TRADICIONALES DE FINALES DEL SIGLO XIX

CELESTINA ROZALÉN FUENTES, ROSA MARÍA ÚBEDA VILCHES

El trabajo nos permite publicar algunas de las muchas recetas anunciadas en la prensa almeriense de finales del siglo XIX, en concreto, la Crónica Meridional de Almería (1898-1899) de cuyo autor, León Loty¹, hemos extraído netamente las que por su composición podían ser elaboradas con facilidad en nuestra provincia.

Honestamente debemos reconocer nuestro escaso conocimiento del mundo de la gastronomía, sin embargo esta comunicación pretende aportar, a los actuales expertos gastronómicos, algún dato de interés que les ayude a mejorar sus platos o quizás, no presente nada nuevo y, tan sólo sirva para mostrar recetas tradicionales.

La Crónica Meridional era un diario liberal e independiente y de interés general, dirigido a una minoría (principalmente población masculina) de clase media-alta, que constituía el sector más instruido en el conocimiento de las letras, mientras que el resto de la población sería básicamente analfabeta o con nociones de lectura y escritura elementales. Los porcentajes de analfabetismo en Almería realizados por Pilar Ballarín² nos ayudan a comprender el grado de cultura que experimentaba nuestra provincia durante el primer período de la Restauración:

Almería	1887	1900
V	80,15	74,24
H	91,52	84,99
T	86,00	79,76

Los índices de alfabetización junto a los de precios, salarios, mortalidad infantil, número de expositos y medidas antropométricas son utilizados actualmente por los historia-

¹ León Loty a nuestro juicio fue el autor de un manual de cocina, pues no era un colaborador habitual de la Crónica Meridional y sólo aparecía su nombre ligado a las recetas.

² Ballarín, Pilar (1988): "El analfabetismo en Almería". *Boletín del Instituto de Estudios Almerienses*, nº 8; p. 9-23.

dores sociales como parámetros para medir la calidad de vida de una población en un momento histórico determinado. Estudiando en profundidad dichos índices, para el caso de Almería, se podría llegar a la conclusión siguiente: La mayoría de la población gozaba de una pésima calidad de vida y contaba con escasos recursos materiales para acceder a unas óptimas condiciones de alimentación, mientras que las exiguas clases medias-altas (comerciantes, propietarios y profesiones liberales) disfrutaban de una dieta alimenticia más variada y rica en grasas e hidratos de carbono.

Lo anteriormente expuesto intenta reflejar que no será igual la alimentación en el campo que en la ciudad ni tampoco la del pobre a la del rico, y que por ser estas recetas publicadas en un periódico de las características expuestas anteriormente no irán dirigidas a la gran mayoría proletaria, quien no podrá elaborar bastantes de ellas por no tener a su alcance los ingredientes necesarios para su preparación.

A continuación mostraremos someramente los distintos tipos de alimentos en función del medio geográfico y social en el que se consumen, completándolo con distintas recetas que debieron realizarse en las cocinas pudientes a manos de criadas de extracción social baja o en las “lumbres jornaleras”. Seguramente nos puede resultar grato encontrar una importante similitud con la cocina actual a la hora de ver cómo los mismos alimentos son combinados de forma muy similar.

Gran parte de la población urbana almeriense de extracción social baja trabajaba como jornalera, presentando una dieta alimenticia poco variada y pobre en vitaminas y proteínas. El pan³, el aceite, el vinagre y las patatas⁴ son alimentos indispensables en las casas obreras combinándolos con otros productos de precio bajo y fácil adquisición, como es el caso del bacalao en salazón que tradicionalmente ha sido consumido en abundancia por la población a raíz de su copiosa importación de tierras lejanas como Terranova, su venta en el mercado a precios módicos y de su buena conservación. El tocino y las legumbres también eran utilizados de forma regular para la realización de los platos “de pobres” y de los ranchos de los soldados españoles. Ciertos productos como frutas, verduras frescas, huevos, productos lácteos, la carne y el pescado serían consumidos esporádicamente por sus altos precios.

En el medio rural el menú familiar podía ser más variado al completarlo con carnes de caza (liebre, perdiz tórtola, etc...), caracoles, raíces silvestres y todos aquellos animales domésticos que buena mente podían criar como conejos, cerdos, palomas, gallinas, etc...(esto podían permitírselo pequeños propietarios y pocos jornaleros). A continuación mostramos unas cuantas recetas que combinan estos productos de fácil y barata adquisición:

CONEJO SALTADO CON GUI SANTES

En manteca con un picadillo de cebolla, laurel y perejil; se rehoga el conejo hecho trozos no muy grandes. Cuando vaya la carne tomando color se agregan los guisantes que se deseen y el caldo necesario. Se les deja cocer el tiempo suficiente y se sirve.

CEBOLLAS A LA LUSITANA

Rehogadas unas cuantas cebollas en manteca fresca, se le agrega sal, una cucharada de harina y un poco de azúcar, dejando que se cuezan y cuando estén en sazón se sirven revueltas con huevos duros cortados en trozos pequeños.

³ Los cereales de origen asiático y extendidos por Europa alrededor del 4000 a.d., han sido y son esenciales en la dieta alimenticia (trigo principalmente) para la realización esencialmente del pan.

⁴ Por su bajo coste de producción, su abundante cosecha, alto poder calórico y su fácil elaboración

En las casas pudientes, la dieta era más completa y variada, podían permitirse obtener diariamente en el mercado (salvo en el caso de desabastecimiento) carnes de ternera, cordero⁵, vino del país o de otras regiones, pescado⁶ variado de la costa almeriense, de zonas cercanas o importado, verduras, leche, huevos y distintos condimentos. Por ello estas familias si podrán, basándose en las recetas de León Loty, Degustar platos variados y relacionarse gracias a estos manjares.

COCHINILLO EN SALSA

Se corta en trozos grandes, después de asados se untan con manteca y se humedecen con agua o caldo aderezándolo con sal, pimienta y laurel; enseguida se le agrega un batido de yemas de huevo y al tiempo de servirlo se rocía con jugo de limón.

LENGUADO AL PLATO

Desprovistos de la piel negra y perfectamente limpios los lenguados se les hace un corte a todo lo largo y se colocan en una fuente (cuyas paredes se habrán untado con aceite) sobre un picadillo de cebolla, perejil, ajos y pimientos, todo regado con dos o tres decilitros de vino blanco. Después de sazonados se cubren con pan rallado y se rocían con aceite crudo, teniéndolos por espacio de 15 minutos en el horno con fuego suave. Se sirven en la misma fuente en la que se han condimentado.

NATILLAS AL MERENGUE

Se baten 12 claras de huevo hasta que tengan punto de merengue, se agregan dos yemas de huevo mezcladas con medio cuartillo de leche muy azucarada; la papilla obtenida se pone en una fuente honda a cocer al baño maría, y con fuego encima resultan las natillas. Al servir las se cubre totalmente la superficie con bizcochos bien remojados en almíbar.

Las recetas que a continuación enumeramos las hemos agrupado por sopas, carnes, pescados, verduras, legumbres, huevos y postres. Si observamos sus ingredientes muchas sustituyen el aceite por la manteca y bastantes contienen huevos y son cocinadas en hornos; estos dos últimos detalles nos demuestran que no van orientadas a su consumo entre la población humilde pues no podrían elaborarse en los hornos al no tenerlos en sus viviendas (excepto en el medio rural) e invertir sus salarios en comprar tantos huevos para un sólo plato.

Nos llama poderosamente la atención el hecho de ser la Crónica Meridional un diario que desde su fundación apenas ha tratado de exponer un recetario para el público asiduo, sin embargo en los años 1898-1899 cuando los yankees han declarado la guerra a España; cuando muchos soldados han tenido que partir hacia Cuba dejando a sus familias desprovistas de parte de su sustento; cuando se vive una situación de hambre generalizada entre las clases proletarias⁷ y pequeños propietarios, por el aumento del precio del pan y los alimentos de primera necesidad que incluso conduce en mayo de 1898 a un motín de

⁵ Estas carnes (importadas en su mayoría de otras regiones españolas) eran apreciadas por estas clases.

⁶ El desarrollo de los transportes permitió su llegada, de forma más rápida, a zonas más lejanas, variándose las especies.

⁷ En mayo de 1898 tal era la situación de penuria en Almería que todos los viernes por la mañana se concentraban en la plaza de la catedral mas de trescientos pobres solicitando una limosna al prelado (Boletín Oficial de la Provincia de Almería, 21 de mayo de 1898).

subsistencias en nuestra capital y en algunos pueblos; el diario se afana casi diariamente en exponer un modelo alimentario que en algunos casos no es coincidente con la realidad almeriense, aunque las aquí extraídas, se componen de ingredientes que podían ser consumidos por uno u otro sector. La publicación de “Nuestra Cocina”⁸ estaba orientada a que las señoras de los lectores hiciesen prácticas de cocina y llevaran la gula a sus mesas.

RECETARIO

CARNES

LIEBRE A LA CASERA

Se toman los trozos que tienen más carne, se les une a tiras de tocino por medio de un hilo, y se les pone a todos en una olla que tenga medio cuartillo de agua e igual cantidad de vino blanco, un manojo de hiervas finas, nuez moscada, cebolla, clavo, pimienta, sal y laurel. Se deja cocer por espacio de dos horas, y se sirve con aceitunas sevillanas y ruedas de limón, habiendo sacado de la olla los trozos de liebre y colocado el caldo para verterlo sobre ellos.

VACA A LA ANDALUZA

Tómese un trozo bueno de carne de vaca y píquese finamente, como así mismo tocino, ajos, pepinillos y perejil, sazonando el picadillo con toda clase de especias, bátanse unos huevos y revuélvanse, háganse después de la mezcla pequeñas fracciones y rebozándolas con harina tostada y manteca, se fríen; mójense después con el caldo necesario, y menéese sin cesar hasta terminar la cocción.

MANOS DE TERNERA EN PEPITORIA

Cocida la carne de las manos y cortada en trocitos cuadrados, se rehoga en manteca de cerdo y se retira del fuego. En otra cacerola, también con manteca de cerdo, se fríe picadillo de cebolla, que se retira de ella, agregando después dos cucharadas de harina, un diente de ajo, perejil, ambas cosas muy picadas, un par de cazos de caldo de puchero o agua, comino y sal necesaria, dejando todo a cocer a buen fuego 10 minutos separándolo de la lumbre seguidamente y ligándola con yemas de huevo. Se coloca con tal salsa la carne de las manos antes rehogada y se sirve.

MORCILLAS BLANCAS

Córtese en dados después de muy limpias veinte cebollas escaldadas, luego en agua hirviendo, y muy bien escurridas se cocerán en una cazuela con medio libra de manteca sin sal; se pica y muele enjundia reciente, otro tanto de carne asada de ave casera, igual cantidad de miga de pan empapada en nata y después exprimida; disuélvase todo con seis yemas de huevo crudas, sal, pimienta en grano, y quebrantada y una copa de nata pura y se echara todo dentro de la cazuela en que están las cebollas. Después de bien mezclados

⁸ Bajo este título aparecían las distintas recetas.

los ingredientes, se envasan en los intestinos y se cuecen lo mismo que las morcillas ordinarias. Así que estén cocidas y frías, si se han de asar se untan con manteca un papel, se pone sobre las parrillas y encima las morcillas punzadas de antemano.

HÍGADO DE TERNERA A LA CASERA

En una sartén con manteca se cuece partido en rebanadas, espolvoreándola con sal y pimienta; después se colocan en una fuente caliente, y el caldo en el que han cocido se le añade una cucharada de harina, escalonias y un poco de perejil picado, un decilitro de vino blanco de igual cantidad de caldo; déjese al fuego y cuando hayan cocido un rato, échese sobre las rebanadas de hígado y sírvase.

COCHINILLO EN SALSA

Se corta en trozos grandes, después de asados se unta con manteca y se humedecen con agua o caldo aderezándolo con sal, pimienta y laurel; enseguida se le agrega un batiño de yemas de huevo y el tiempo de servirlo se rocía con jugo de limón.

PICADILLO DE CARNE

Tómese la carne que se tenga más a mano, sea de carnicería, ave casera o caza, cocida o asada; y aún si se quiere, mezcladas muchas. Añadiendo, si la hay, carne de salchicha. Se pica muy bien, sazónándolo con perejil y cebolleta y se pasa en una cazuela con un trozo de manteca y un poco de harina, humedeciéndolo con caldo o agua. Déjese cocer a fuego lento media hora, y añádase migas de pan rallado y uno o dos huevos batidos.

JAMÓN AL JEREZ

Se cortan magras de buen jamón de un dedo de gruesas, y se sobresaltan en la sartén a fuego vivo con una chispa de manteca de vaca y pimienta molida. Se deja que se acortase el jamón, se moja con un poco de vino al jerez, y se le hace hervir durante 5 minutos, añadiéndole un poco de azúcar y retirando la sartén del fuego, tapándola herméticamente hasta servir.

HUEVOS

HUEVOS DUROS A LA ESPAÑOLA

Se toman huevos bien gordos y se cuecen hasta que estén bien duros. Se hace una salsa picante con pimentón, ajos y cebolla; rehogado todo en buen aceite, se rocía con vinagre de yema.

HUEVOS CON JAMÓN

Se toman doce huevos, y luego de separadas las yemas de las claras se baten estas. En una fuente de "gratin" se colocan en el fondo magras delgadas del jamón crudo entre magro. Se añade por encima un poco de manteca de cerdo, y se pone la fuente, sobre el fue-

go fuerte. Cuando la grasa empieza a estar rosiente se vierte sobre ella el batido de las claras, y según se van cuajando se echan las yemas, con simetría. En el momento de hervir se espolvorea con sal, pimienta y polvo de perejil.

HUEVOS A LA MODA

Se toman doce huevos, se les quitan las claras, dejando las yemas en los medios cascarones; estos se batan con otros tantos huevos y un poco de verdura picada, especias, sal y pan rallado; se pone una sartén al fuego con manteca y cuando está caliente se le echan las yemas enteras; se fríen y luego se sacan después de fritas y se vuelven a rebozar con más claras; de esta manera se va haciendo hasta que se acaben las claras.

TORTILLA A LA CELESTINA

Se hacen cuatro tortillas al natural bien delgadas, de tres huevos cada una y se guarnecen dos con franchipán y dos de confituras, se envuelven en forma de manquito y se aderezan en un plato. Al servirse se espolvorean con azúcar y se tuestan en el horno.

HUEVOS HOMEOPÁTICOS

Para cuatro personas, se cuecen en duro ocho yemas de huevo y se amasan con otras cuatro crudas, sazonando la mezcla (las claras se apartan para otros fines).

La masilla que resulta se espolvorea ligeramente con harina de flor y se moldea, en rollitos del grueso de salchicha. Se cortan los pedazos iguales, que se redondean, para formar unas bolitas con avellanas y se sirve en salsa bechamela, cocido que hallan en ella, 4 minutos.

HUEVOS DUROS CON GUI SANTES

En manteca de cerdo y sobre fuego vivo, se saltean con viveza los guisantes, y se mojan en el acto con unas gotas de vino rancio, se sazonan y bien tapada la cacerola se meten en el horno durante media hora. En una fuente se disponen de huevos duros cortados en ruedas y formando corona. Y en el centro se echan los guisantes para servirlo en el momento.

CARACOLES A LA MODERNA

Debidamente lavados se cuecen en agua y sal y después de esto se escurren bien. Se moja en agua y vinagre un pedazo de miga de pan, se machaca en el mortero con unos ajos, un poco de pimienta y sal, se exprime y luego pon un poco de perejil y hierva buena muy picada; se toma una aceitera y se va echando aceite poco a poco, revolviendo todo sin cesar a una mano; después se agregan los caracoles poniendo un poco de agua y se deja que el todo de un par de hervores.

PESCADOS Y MARISCOS

SOPA DE PESCADO

En caldo de pescado de cualquier clase, se ponen ruedas delgadas de pan, y luego que estén bien empapadas, se les agregan trozos de huevo duro, raspadura de queso, avellanas partidas, perejil y azafrán.

Se ponen a cocer a fuego vivo, retirándolas tan pronto quede en la cacerola el suficiente caldo para cubrirlas.

BACALAO EN LECHE

Tómese la cantidad de bacalao que se quiera guisar y bien cortado en trozos cuadrados y pequeños se lava en agua templada poniéndole luego a remojar en agua fría que se renovará con frecuencia. Cuando haya de condimentarse se enjuaga bien y se prueba para ver el punto de sal y rectificarlo si es necesario durante la cocción.

En una cacerola se colocan los pedazos de bacalao, y se agrega leche de vaca, hasta cubrirlo, se pone a fuego lento y cuando de un par de hervores se retira de la lumbre y sin perder momento se vierte en ella un batido de yemas de huevo. Se hace cuajar todo revolviéndolo sin cesar, colocando otra vez la cazuela a fuego muy lento, del que se separara al poco rato para servirlo en la misma vasija.

SARDINAS EMPAREDADAS

Se colocan en una cacerola que contenga abundante cantidad de agua, se ponen al fuego y al primer hervor se retira, se cortan unas rebanadas de pan y entre cada dos se coloca una sardina, prensando bien con la mano el emparedado que resulte. Se reboza con huevo batido y sobre fuego vivo se fríe en abundante aceite.

BACALAO CON NATA

Bien desalado el bacalao, se cuece en agua. Tomada suficientemente cantidad de manteca que se tendrá amasada con harina, pimienta y polvillo de moscada, se derrite en una cacerola.

Cuando esta mezcla principie a trabajarse, se le añade cantidad igual de nata dulce y perejil picado, meneando la salsa durante 5 minutos, al cabo de los cuales se incorporan los trozos del bacalao y dejando que cuezan suavemente con la salsa, se sirve.

SALMONETES EMPAPELADOS

Después de sazonarlos, se envuelven en papel de estraza engrasado. Se ponen al horno, y mejar sobre la placa; cuando se hayan pasado, se sirven con una salsa preparada con caldo de puchero, piñones machacados y un poco de tomate.

RAYA EN SALSA

Se cuecen dos alas de raya en caldo corto, vertiendo después sobre ellas una salsa hecha con manteca, el hígado de la raya blanqueada y machacado, media tacita de vinagre y un par de cucharadas de avellanas tostadas y molidas. Se sirve muy caliente.

FILETE DE SALMÓN

Del centro de un buen salmón se corta una rueda de seis o siete dedos de grueso, que se dividirán en dos partes; después que se le hayan quitado las espinas y hecho unos cortes algo al biés, se golpean y sazonan los filetes. Rebozado en harina y huevo batido, se saltean en abundante manteca y se vierte con ruedas de limón y pepinillo picado.

RODABALLO A LA PATÓN

Perfectamente limpio, se sazona y debe hervir en caldo hasta que esté en punto. Una vez cocido se saca de la vasija y se escurre, colocándola en una fuente de metal, que resista el fuego. Bien rociado con aceite crudo, espolvoreado con ralladuras de queso y pan y cubierto con un picadillo de ajo, chalotas y perejil, se tiene en el horno 15 minutos y al servirlo se riega con el zumo de un limón.

LUBINA AL LIMÓN

A fuego muy lento y en besuguera con tapa, se brasea la lubina, echándola cada 2 minutos jugo de limón hasta que esté cocido el pescado. Después se espolvorea con ralladura de pan tostado y se tapa apartándola del fuego.

PESCADILLA EN SALSA BLANCA

Se prepara una salsa blanca hecha con aceite, ajo y perejil muy menudamente picados y la cantidad de agua precisa, en ella se pone a cocer las pescadillas enteras tapando herméticamente la cacerola con fuego encima de la tapadera y sobre brasa mortecina.

ALMEJAS A LA ANDALUZA

Májese en un mortero ajos con aceite, una miga de pan mojada en leche, pimiento, vinagre y algún otro aliño a gusto. Hecho esto, se ha preparado lo que por Andalucía se llama “ajili mojili”. Limpiar las almejas y dentro de una tartera se meten en un horno para que abran y cuezan en seco. Así que estén a punto se colocan en una fuente honda y se les hecha por encima la salsa mencionada.

PASTEL DE PESCADO

En una cacerola con aceite se ponen trozos de cebollas y de varias clases de pescado; cuando ya estén fritos se agregan pedazos de pimientos de lata y salsa de tomate y una vez rehogados se retira del fuego la cacerola.

Se hace una pasta con harina o pan rallado, huevos, azúcar, aceite y leche y con ella se forma un molde, en el que se pondrá la fritada que se ha hecho con los pescados, pimientos y cebollas.

Sometido el pastel a fuego lento de un horno por espacio de una hora se sirve caliente.

AVES

GALLINA RELLENA

Perfectamente limpia y todo lo menos abierta que sea posible, se rellena la gallina con un picadillo de jamón entrevesado, chorizo, aceitunas sevillanas y huevos duros, mojado con manteca tibia, sin olvidarse de sazonarlo. Después de cosida la abertura por donde se introdujo el relleno, se baña bien en manteca la gallina y se mete en el horno hasta que esté bien dorada.

GALLINA A LO MORISCO

Se asa primeramente y después se corta en pedazos regulares y se coloca en una cacerola, en la que se habrá frito jamón picado en trozos pequeños, cebollas, patatas y cogollos de lechuga, todo bien sazonado, poniendo después a hervir con un poco de caldo, manteca y un vaso de buen vino; y tan luego esté en punto, puede servirse.

POLLO A LA MARINERA

Se rehogan con aceite y manteca los pedazos de un pollo trinchado; cuando está doradito, se le echa encima una salsa hecha con cebollas, hiervas finas, pimientos, tomates, vino tinto y pimienta en grano; se deja mermar deprisa esta salsa hasta que queda la mitad, se añaden cebollas cocidas y se termina la cocción a fuego lento. Sírvasse con manteca, anchoas y pan frito.

POLLO EN SALSA DE TOMATE

Bien limpio, chamuscado y quitadas las patas, el cuello y el esternón, se rellena con ruedas de limón y se pone al fuego en una cacerola cubierto con lonjas de tocino. Se hace hervir por espacio de una hora con lumbre sobre la tapadera y cuando esté en sazón se sirve con una salsa de tomate.

MUSLOS DE POLLO A LO DIABLO

Con aceite, pimienta, sal y mostaza, hágase una salsa, en la que se mojan varios muslos de pollo y espolvoreados con pan rallado o harina, se asan por espacio de 10 minutos a la parrilla a fuego vivo.

PICHÓN CON ARROZ

Tres o cuatro pichones se limpian y cortan en trozos. Se fríe en sartén con manteca; se les agrega tomate, ajo, perejil, sal y pimienta. Cuando la carne haya dado color, se le añade un poco de pimienta, clavo y azafrán. Se le hecha el arroz, y después de haberle dado unas vueltas, se cubre con caldo y se hace hervir a buen fuego.

PICHONES A LA NAVARRA

Abiertos por la espalda se aplanan sin quebrantar los huesos; después se les baña con manteca, pimienta, cebolla picada y sal, y procurando que los pichones tomen perfectamente este sabor, cúbrase bien con miga de pan rallado y con fuego lento, póngase a la parrilla

hasta que se doren. Se sirve con una salsa hecha con vinagre, pimienta, sal, pepinillos picados y manteca de vaca.

FRITADA DE POLLO

En un adobo con aceite, cebolla, zumo de limón, hierbas finas, laurel, pimienta y sal se pone por espacio de cuatro horas la carne cocida del pollo que se habrá desmenuzado y despojado de los huesos. Pasado este tiempo se escurre la carne, se reboza con huevo y ralladura de pan y se pone a freír en una cacerola con aceite a fuego vivo, trasladándola a una fuente en la que se servirá con perejil frito.

PATO ASADO

Limpio y sazonado el pato, se coloca en el asador bien rociado de buen caldo reducido y luego bien suficiente al fuego, puede servirse en una fuente con el jugo de la grasera y rodeado de rajas de limón.

PASTEL DE AVE

Sosa la carne del ave y después se pica bien con un trozo de tocino como la mitad de la carne y se saltea, sazonándolo bien. Con un poco de harina se amasa y trabaja el manjar, que cocerá en una tartera al baño de maría durante dos horas. Se deja enfriar y se tiene en una especie de galantina al minuto, que se come en lonchas con una ensalada rusa.

VERDURAS Y LEGUMBRES

SOPA DE DADOS

Cortar unos dados de pan del día anterior, se mojan con leche y se fríen al tueste en manteca de cerdo. Se colocan en una sopera y se vierte por encima 15 minutos antes de servirse el suficiente caldo para remojar los dados que se completa al llevar la sopa a la mesa.

SOPA DE ACEDERAS

Se mondan, lavan y desmenuzan con esmero las acederas, y una vez enjugadas con un paño, se rehogan en manteca, se agrega la sal y el caldo necesario. Cuando hayan dado unos hervores, se añade el pan preciso y se dejan hervir al fuego hasta que termine su cocción. Antes de verter la sopa en la sopera se mezcla con un batido de huevos, pero procurando que estos no se cuajen.

SOPA VERDE

Se pican muy menudamente y cuecen con manteca, acederas, cebollas, puerro, perifollos y lechugas. Cuando la mezcla se halle cocida, se vierte en la cacerola la cantidad de agua caliente necesaria, se sala y se deja hervir una media hora; después de lo cual se remoja el pan y se añaden dos yemas de huevo desleída en nata.

CONSOME DE RAICES

Córtense a lo largo unas zanahorias y cebolla; pónganse en una cacerola con perejil, tomillo, escarola, apio y manteca rehóguense hasta adquirir color, añádanse dos litros de agua, una lechuga, judías blancas, sal y pimienta, después de cocer despacio durante tres horas se cuele esta preparación por una servilleta y se obtiene el consomé para poderlo servir.

SOPA DE ESPÁRRAGOS

Se rehoga en manteca de vaca los espárragos recortados como guisantes. Se espolvo-rean con harina y se sazonan y se traba el manjar con agua incorporada poco a poco, de-jándola cocer media hora. Al servirse esta sopa se ligará con una yema de huevo desleída en agua fría.

COCIDO CATALÁN

Se ponen en el puchero con agua bastante, unas cuantas judías secas. Según vayan calentándose se les añade la carne y después de haber espumado, los garbanzos, tocino y sal. A la hora de cocción se agrega una morcilla, relleno, patata y verduras, y media hora antes de servirla el arroz y los fideos. Sazonado con azafrán puede sazonarse.

REVOLTILLO DE GARBANZOS

Cocidos los garbanzos en agua y sal, se incorporan en una salsa hecha con dos onzas de piñones mondados y majados y se fríen en aceite con un poco de harina. Se sazona y agrega un punto de azafrán y se cuaja y alarga con un poco de leche aguada para que el caldo resulte espeso

LENTEJAS CON PEREJIL

Después de cocida en agua y sal se escurren y colocan en una cazuela donde habrá manteca abundante, sal, perejil picado y algo de pimienta y se rehoga durante 5 minutos.

TORTA DE ARROZ

Cocidos 200 gramos de arroz en iguales cantidades de agua y leche, se deja enfriar, amasándolo luego con 400 gramos de harina, 200 gramos de manteca de vaca y seis u ocho huevos. Se forma con ello un pastel y se cuece en el horno. Concluida esta operación se espolvorea con azúcar y dándole color con la pala enrojecida se sirve.

BERENJENAS RELLENAS CON JAMÓN

Se abren y quitan los corazones, y picados muy menudos se revuelven con jamón, también picado.

Las berenjenas vacías se saltean en aceite y se rellenan con el picadillo.

Bañadas en huevo batido, se cubren con pan rallado y se fríe de nuevo.

NABOS EN DULCE

Se toman nabos pequeños y en forma de pera, se cuecen en agua ligeramente azucarada. Terminada la cocción se colocan los nabos en una tartera y con palitos se les ponen rabos como los de las peras. Se hace un poco de almíbar y se rocía el manjar que se pondrá 5 minutos al horno fuerte antes de llevarlo a la mesa.

HABAS A LA CASERA

Una vez quitada la vaina se echan en agua hirviendo hasta que suelten la cascarilla; después se escurren y ponen en una cacerola con manteca y se les da una vueltas añadiendo harina; se mojan con caldo del puchero y se les añaden sal, pimienta y ajedrea. Transcurrido diez minutos se ligan con yemas de huevo y algo de azúcar. Se menea todo con ligereza y se sirve.

PATATAS A LA PARRILLA

Se cuecen en agua y sal patatas de buen tamaño, después se mondan y parten a lo largo en dos o tres trozos. Pónganse en la parrilla sobre fuego lento, retirándola cuando están bien tostadas. Luego se colocan en un plato, se rocían con aceite, espolvoreándola con sal molida. Se sirve caliente y es ideal para acompañarlo con carne.

PATATAS AL BLANCO

Partidas como para ensalada se colocan en una cacerola las patatas cocidas, perejil y cebolletas picadas, se rehogan y mojan con leche teniendo cuidado de moverlas bien, se deben servir antes de que cuezan de nuevo.

MIGAS A LA EXTREMEÑA

Se empapan en leche salada dos buenas rebanadas de pan moreno y se echan en la sartén zarandeándola mucho para que el pan suelte algo de humedad.

Se echa aceite crudo, media docena de dientes de ajo muy picados y un poco de pimentón, y con una espumadera se despachurra y manipula el pan hasta que se segrega en trocitos como garbanzos y se acortezza un poco

REPOSTERÍA

GALLETA CON CREMA

Se unta una galleta por el reverso con crema de avellanas y se coloca encima también por el reverso otra galleta asentándola bien. Se continúa la operación con tantas galletas que se deseen y se hace con diferentes cremas y se obtendrá un postre con mucho lujo.

PUDIN DE SÉMOLA AL PASTEL

En una cacerola se pone a hervir un litro de leche y cuando esta cueza a borbotones, poco a poco y sin cesar, de menearla, se va echando en ella sémola italiana muy fina para

formar una masa algo consistente. Cuando este cocida se retira del fuego y una a una se le agregan siete yemas de huevo, ligándolos bien, y después tres cucharadas grandes de buen ron, y, por último con 100 gramos de pasas puestas una a una antes en remojo.

Con tal mezcla se rellena un molde de flan preparado con azúcar tostado y por espacio de 10 a 12 minutos se tiene con horno fuerte y se sirve frío.

ARROZ CON LECHE DE COCO

En una cacerola con suficiente agua y sal se pone a hervir el arroz retirándolo cuando esté medio cocido y escurriéndolo bien para que conserve la menor agua posible.

En otra cacerola se pone con leche o agua de coco, vainilla, azúcar y unas cortezas de limón dejándolo dar unos hervores hasta que acabe de cocerse, no cesando de darle vueltas con una cuchara de madera. Verterlo en la fuente para servirlo y espolvorear con un poco de vainilla.

VOCABULARIO

Acedera: Planta poligonácea que se come en ensalada por su agradable sabor ácido.

Ajilimójili: Cualquier salsa picante hecha con ajos.

Al bias: Sesgado. Aplicado a la manera de estar colocada o cortada una tela, “oblicuamente a la dirección de los hilos”.

Galantina: Galicismo, deriv. del lat. “gelu”; v. Hielo. “Guiso de un animal pequeño o un trozo de carne adecuado que se rellena con un picado de diversas viandas en las que entra carne de otro animal exquisito y se cuece o sirve con gelatina.

Desleidar: Mezclar con un líquido una cosa sólida o pastosa, de modo que se forme una masa pastosa homogénea.

Despachurrar: Aplastar, apretándola o golpeándola una “cosa el interior blando, de modo que se sale éste”.

Mejar: Mover

Mondar: Limpiar.

Perifollos: Planta de hoja de olor de anís que se usa como condimento.

Trinchar: Cortar en trozos una vianda para servirla. Cortar o partir.