

Boletín de la Asociación Provincial de
Museos Locales de
Córdoba



nº 4 • año 2003

Índice

Pág.

Memoria de la Asociación durante 2003 Fernando Leiva Briones. <i>Secretario de la Asociación</i>	9
--	---

Esteban Márquez Triguero *In Memoriam* _____

<i>In Memoriam: Esteban Márquez Triguero, Prospector, Graduado en Ingeniería de Minas</i> Antonio Daza Sánchez y Manuel Cano García <i>Museo Histórico de Belmez y del Territorio Minero</i>	23
---	----

Esteban Márquez Triguero “Aniano” Rafael Hernando Luna. <i>Seminario Antonio Carbonell de la EUP de Belmez</i>	25
---	----

Esteban Márquez Triguero y la Minería Romana en la Sierra Morena Cordobesa Antonio Martínez Castro. <i>Museo Histórico Local “Juan Bernier”</i>	29
---	----

Esteban Márquez Triguero y la formación de la superficie lunar Antonio Martínez Castro. <i>Licenciado en Geografía e Historia</i>	43
---	----

Esteban Márquez Triguero, <i>In Memoriam</i> Fernando Leiva Briones. <i>Director-Conservador del Museo de Fuente-Tójar</i> ...	55
--	----

Esteban Márquez Triguero, el último humanista del Valle de los Pedroches Francisco Godoy Delgado. <i>Arqueólogo</i>	59
---	----

En recuerdo de Esteban Márquez Triguero José Antonio Morena López. <i>Arqueólogo</i>	65
--	----

Esteban Márquez Triguero. Un ejemplo a seguir Manuel Moreno Valero. <i>Cronista Oficial de Pozoblanco</i>	71
---	----

Museos _____

Belmez. Museo Histórico Municipal y del Territorio Minero Manuel Cano García. <i>Director del Museo</i>	81
---	----

<ul style="list-style-type: none"> - Vida y muerte durante la Prehistoria en el Término Municipal de Belmez B. Gavilán Ceballos y J.C. Vera Rodríguez <i>Arqueólogos Directores de la Excavación de Urgencia del Dolmen Casas de don Pedro</i> 87 	
Cabra. Museo Arqueológico Municipal Julián García García. <i>Director del Museo</i> 95 <ul style="list-style-type: none"> - Las monedas hispano-musulmanas del Museo Arqueológico Municipal de Cabra Rafael Frochoso Sánchez 99 	
Cañete de las Torres. Museo Histórico Municipal M ^a José Luque Pompas. <i>Directora del Museo</i> 105	
La Carlota. Museo Histórico Local “Juan Bernier” Antonio Martínez Castro. <i>Director del Museo</i> 119 <ul style="list-style-type: none"> - La Guía del Museo Histórico de La Carlota, un intento de divulgación mediadora entre Ciencia y Sociedad Antonio Martínez Castro y Fernando Javier Tristell Muñoz <i>Museo Histórico Local “Juan Bernier”</i> 125 	
Fuente Tójar. Museo Histórico Municipal Fernando Leiva Briones. <i>Director-Conservador del Museo</i> 151 <ul style="list-style-type: none"> - Parroquia de Nuestra Señora del Rosario. Propuesta para la declaración de B.I.C. (Bien de Interés Cultural). Avance Sonia Osuna González. <i>Museo de Fuente-Tójar</i> 155 	
Lucena. Museo Arqueológico y Etnológico Daniel Botella Ortega. <i>Director del Museo</i> 183	
Montilla. Museo Histórico Local Asociación de Arqueología Agrópolis 203 <ul style="list-style-type: none"> - Conservación y Restauración de un grupo de piezas de diversos materiales Inmaculada Concepción Muñoz Matute. <i>Restauradora</i> Raimundo Ortiz Urbano. <i>Arqueólogo</i> 207 	
Montoro. Museo Arqueológico Municipal Santiago Cano López. <i>Director-Conservador del Museo</i> 227 <ul style="list-style-type: none"> - Minerales y rocas en el Museo de Montoro Santiago Cano López. <i>Doctor en Filología Clásica</i> 231 	

<ul style="list-style-type: none"> - El capitel jónico del Museo Histórico Municipal de Montoro (Córdoba) Esperanza Rosas Alcántara. <i>Lda. en Historia del Arte</i>	237
Monturque. Museo Histórico Local Pablo Saravia Garrido. <i>Director del Museo</i>	243
Palma del Río. Museo Municipal Rafael Nieto Medina. <i>Conservador del Museo</i>	249
<ul style="list-style-type: none"> - Las puertas del recinto amurallado de Palma del Río (Córdoba). Dos ejemplos de arquitectura defensiva almohade Rafael Nieto Medina 	255
Priego de Córdoba. Museo Histórico Municipal Rafael Carmona Ávila. <i>Director del Museo. Arqueólogo Municipal</i>	263
Priego de Córdoba. Patronato Municipal “Niceto Alcalá Zamora” Francisco Durán Alcalá. <i>Director del Museo</i>	309
Puente Genil. Museo Histórico Local Francisco Esojo Aguilar. <i>Director del Museo</i>	327
La Rambla. Casa-Museo Alfonso Ariza M ^a Lorena Muñoz Elcinto. <i>Técnico de Patrimonio</i>	337
<ul style="list-style-type: none"> - Barro con historia en la “Casa-Museo Alfonso Ariza” Curso de Cerámica Histórica en La Rambla José Luis Parra Jurado. <i>Monitor del Curso de Cerámica Histórica</i> 	343
Córdoba. Museo Regina Jesús Cabello Pérez. <i>Director del Museo</i>	351
Santaella. Museo Municipal Joaquín Palma Rodríguez, Juan M. Palma Franquelo y Francisco J. del Moral Aguilar <i>Equipo directivo del Museo Municipal</i>	359
<ul style="list-style-type: none"> - Acerca de la inscripción funeraria de Annula (Santaella, Córdoba) Fernando Leiva Briones 	361

Torrecampo. Casa-Museo “Posada del Moro”	
- Puntas de flecha tartésicas del Valle de los Pedroches tipo “Benamejí o Macalón” presentes en la Casa-Museo “Posada del Moro” de Torrecampo	
Fernando Leiva Briones. <i>Museo de Fuente-Tójar (Córdoba)</i>	369

Villa del Río. Museo Histórico Municipal	
M ^a de los Ángeles Clémentson Lope. <i>Conservadora del Museo</i>	385
- El almacenamiento de cereales en Villa del Río durante la Antigüedad: el campo de silos del Cerro San Cristóbal	
Francisco Pérez Daza	
José A. Morena López	389

Asociaciones y Colaboraciones_____

Ad Aras. Asociación de Amigos del Museo Histórico Local de La Carlota	
Antonio Martínez Castro	407

Castil de Campos (Priego de Córdoba). Casa-Museo de Artes y Costumbres Populares	
Máximo Ruiz-Burruecos Sánchez	
<i>Presidente de la Asociación Cultural de Castil de Campos</i>	409

Patrimonio Cultural: una muestra de la herencia culinaria en los pueblos de Fuente-Tójar y de Santaella (Córdoba)	415
--	-----

Publicación de artículos	
Normas para la presentación de originales	433

Asociaciones y Colaboraciones



Patrimonio Cultural: una muestra de la herencia culinaria en los pueblos de Fuente-Tójar y de Santaella (Córdoba)

Fernando Leiva Briones
Joaquín Palma Rodríguez
Juan M. Palma Franquelo
Francisco J. del Moral Aguilar

Introducción

En el presente trabajo se ofrece un pequeño testimonio de la variada cocina de estos pueblos llegada hasta nosotros de *auditu* y de *facto*. Doble camino cuyas vías inciden en una tradición que los autores hemos respetado y seguido en todo momento.

Traemos unas recetas que, con mucha parsimonia y con pocos ingredientes, nuestras madres y abuelas se las ingeniaban para conseguir platos humildes, no faltos de gracia y bien puestos, muchos revalorizados hoy formando parte de la carta de no pocos afamados restaurantes. A través de ellas, las recetas, nos acercaremos a las formas de vida de dos zonas muy distintas físicamente de la provincia de Córdoba concretadas en un rincón de la Subbética, Fuente-Tójar, y en un trozo de la Campiña, Santaella, contemplando que la respuesta de las gentes al medio geográfico no difiere tanto como la diferente orografía que estas zonas nos podría llevar a considerar, y en donde se tuvo, y se tiene, un elemento común en el logro del

sustento: lo que la tierra circundante proporciona, las materias naturales o los productos elaborados *in situ*, como huevos, corderos, cabritos, cerdos criados en casa, piezas de caza, garbanzos, verdolagas, vinagreras, alcaparrones, ajos, aceite de oliva, embutidos... echando mano a lo foráneo sólo cuando no había remedio.

La exposición de las recetas se hace por orden alfabético, según “se llame” en cada pueblo. Verá el lector que hay casos en los que una misma denominación difiere en todo o en parte (composición y tratamiento, por ejemplo, salmorejos, gazpachos, maimones y gachas) de un lugar a otro, e incluso en un mismo sitio. También observará que hay platos que, aunque tengan distinto título (sobrejusa, habas en cazuela) poseen la misma esencia y finalidad.

No sería justo finalizar esta introducción sin agradecer la colaboración de las mujeres y los hombres de nuestros pueblos que, aparte de haber sabido guardar celosamente estas recetas recibidas de sus mayores, no

han tenido inconveniente en compartirlas con nosotros para el recreo del paladar de nuestros contemporáneos y de generaciones venideras.

La cocina en Fuente-Tójar*

Albóndigas de boquerones

Ingredientes: Boquerones, aceite, sal, ajos, huevo, migas de pan, perejil, nuez moscada, pimienta molida, azafrán y vinagre.

Preparación: Se limpian los boquerones y sin enharinar se fríen escasamente en abundante aceite. Sacarlos de la sartén, dejarlos enfriar, extraer las raspas y verterlos desmenuzados en un recipiente junto a un ajo, sal y perejil majados. A continuación se le echan huevos y la miga de pan y se aliña con raspaduras de nuez moscada, pimienta molida, unas gotas de vinagre y azafrán. Se remueve la masa y se hacen las albóndigas, que se freirán de nuevo en el aceite que se utilizó para los boquerones. Así queda listo para comer, o bien para consumirlas como **sopa**. Para ello se echan en un recipiente, se cubren con agua y se cuecen durante 30 minutos una vez que se han aliñado con sal, cebolla y laurel. Al tiempo de apartarlas del fuego se disuelve en el caldo un huevo hecho mayonesa (o mayonesa de leche). Aunque se consumía durante cualquier época, fue comida preferente el Viernes Santo y Nochebuena.

Alcarciles fritos

(Comida de primavera-verano).

Ingredientes: Cabezas de alcarciles, agua, sal, limón, harina y aceite.

Preparación: Cocer las cabezas de los alcarciles durante media hora en abundante agua con sal y limón. Dejar escurrir, enharinar y freír.

Arroz con liebre, conejo o zorzales

Ingredientes: Carne de liebre o conejo en trozos o zorzales enteros, arroz, sal, pimienta, nuez moscada, laurel, azafrán en hebra, colorante, vino, aceite, cebolla, ajo, tomate, pimiento y agua.

Preparación: Fríase la carne en abundante aceite y sáquese del perol o recipiente en donde se haya hecho y retírese la mayor parte del aceite. Con el aceite que queda hágase un sofrito con pimiento y cebolla picados. Cuando la cebolla comience a cambiar de color se añade el tomate troceado y, a los cinco minutos, la asaura frita y triturada (si se trata de conejo o liebre) y el resto de los ingredientes rehogándose por espacio de otros cinco minutos. A continuación se le echa el agua necesaria y, después que haya hervido diez minutos, se le adiciona el arroz. A los veinticinco minutos está listo para comer, si bien ha de apartarse del fuego cinco minutos antes.

(*) En las recetas que no aparezcan la procedencia se entiende que son de tradición familiar.

Cachorreñas:

Es la más pobre de las sopas que se consumen en Fuente-Tójar.

Ingredientes: Pan, cebolla, ajo, sal, aceite y agua.

Procedimiento: En un cacharro de barro u olla metálica, con un poco de aceite se sofríen el ajo y la cebolla, que se pueden sustituir por ajoporros, ya en verde, ya cuando han madurado y transformado en dientes. Tras ello añádase el agua, la sal y, cuando comience a hervir, el pan. La sopa estará lista en 15 minutos.

Caracoles asados

(Comida campestre):

Ingredientes: Caracoles gordos (“zapúos”, “cabrillas” o “esparteros”) y sal.

Preparación: Echar unos granos de sal gorda en la abertura de los caracoles y ponerlos boca arriba en un latón o teja calientes al fuego o directamente sobre las ascuas. Estarán listos para comer cuando el ápice de la concha se torne blanco y se descascarille o dejen de “chillar” y babear.

Caracoles con caldo

Ingredientes: Caracoles del tamaño que sean, agua, sal, canela en rama (opcional), cardo cuca, hinojo, tallos de granado, cebolla, cercilla, laurel y yerbabuena.

Preparación: Una vez cogidos los



caracoles han de permanecer en ayunas al menos 24 horas. Después se lavan con agua abundante, nunca con sal y vinagre, lo que ocasionaría que el cuerpo del caracol no saliese de la concha. Tras el lavado se echan en una olla y se cubren con agua fría o templada que se irá calentando lentamente. Una vez que los caracoles tengan el “bicho” fuera se le da al fuego la máxima potencia. Al comenzar a hervir sáquense las babas, oscuras al principio, del caldo hasta que las espumas sean blancas, momento en que se aliñan. Un consejo: el guiso debe apartarse del fuego cuando se observe que los cuerpos de los caracoles van perdiendo volumen.



Compota de membrillo:

(El Cañuelo. Según Isabel Mérida Serrano y Antonio Barea Mérida).

Ingredientes: Membrillo pelado y troceado a cascots, agua, canela en rama, albarillos (orejones), ciruelas pasas y azúcar.

Preparación: Se mezcla todo en un recipiente con agua hasta que el membrillo esté tierno y se sirve caliente. Es comida tradicional de Navidad, pero en otras épocas del año, cuando no se encuentran membrillos, se puede hacer la compota con manzana.

Chanforino (mangote o zaballo) guisado:

(Todos Aires, según Josefa Gutiérrez y Gutiérrez. Es comida de invierno).

Ingredientes: Chanforino (mangote o zaballo), ajo, cebolla, aceite, sal, pimienta, azafrán, cerecilla (guindilla), agua y pan.

Preparación: Se hace un sofrito (aceite, ajo y cebolla) a fuego lento al que se le añade el chanforino a rodajas mareándose durante cinco minutos y los aliños. Tras ese tiempo se le echa el agua cociéndose durante 15 minutos. Dos minutos antes de apartar el guiso se le añaden picatostes y se sirve.

Encebollado de boquerones

(El Cañuelo, según Isabel Mérida Serrano y Antonio Barea Mérida).

Ingredientes: Aceite, tomate, cebolla, pimienta, sal, ajo, azafrán, harina, boquerones limpios y agua.

Preparación: Se fríen los boquerones una vez enharinados. Se hace un refrito de tomate, cebolla y pimientos. A continuación se mezclan y se añade ajo majado, azafrán, agua y sal. Queda listo para comer tras quince minutos de cocción.

Ensalada de achicorias o lechuguetas

(Comida de invierno y primavera).

Ingredientes: Achicorias o lechuguetas limpias y troceadas, sal, vinagre, aceite, ajoporros (o ajo y cebolla), cominos (opcional) y agua.

Preparación: En un bol échense las achicorias o las lechuguetas y los aliños señalados y remover. A la hora de servir, echar el agua. Puede tomarse también sin ella.

Ensalada de aceitunas

(Comida de otoño).

Ingredientes: Aceitunas machacadas, endulzadas y deshuesadas, sal, vinagre, pimentón dulce, aceite, cominos majados, ajo y cebolla crudos picados y agua tibia.

Preparación: Echar las aceitunas en un recipiente hondo y añadir los condimentos. Remover y dejar reposar por espacio de media hora. A la hora de servir, verterle agua templada.

Ensalada de pencas

(comida de invierno y primavera).

Ingredientes: Pencas (hojas de alcarciles) limpias de piel (pelusa) y troceadas del tamaño un cm, sal, vinagre, ajo crudo y cebolla picados, pimentón, aceite crudo, cominos molidos y agua.

Preparación: Lavar bien las pencas, aliñarlas y remover. Servir una vez que se le echó el agua. La misma preparación requiere la **ensalada de berros**.

Gachas de “Los Santos”.

Aunque es comida de todo tiempo, recibe este nombre por tradición. Hay un dicho en el pueblo que dice: “Dichoso mes (refiriéndose a noviem-

bre) que nace con tostones (a las gachas) y muere con chicharrones (a la matanza)”. Es un refrán semejante a: “Dichoso mes, que empieza con Santos y termina con San Andrés”.

Ingredientes: Harina, aceite, pan troceado en cuadraditos, almendras y nueces peladas, leche o agua, azúcar, canela molida y miel de caña.

Preparación: Freír el pan (tostones), las almendras y las nueces y sacar del aceite. Vaciar casi todo el aceite del recipiente y tostar la harina e ir añadiendo leche o agua mientras se remueve la pasta hasta quedar suelta y espesa, momento en que se le adiciona azúcar y canela. Tras media hora de hervor, y cuidando de que no se pegue, se le echan los tostones, las almendras y las nueces. Se vierte en una fuente y se adorna con tostones, almendras, nueces, canela molida y miel de caña.





Gaspacho de habas o almendras

Ingredientes: Ajo, almendras o habas verdes o secas (a las que había que ablandar previamente echándolas en remojo) o harina de habas, sal, aceite, pan, agua y vinagre.

Preparación: Habas o almendras se majan en el mortero (dornillo) echándole aceite poco a poco hasta que se vaya conformando una masa parecida a la mayonesa. Después aclarar con agua y echar vinagre. Como guarnición lleva manzana, pepino, pan, habas verdes, y, si se quiere, un chorreón de aceite crudo. **Variantes** son aquél al que se le añade cominos (receta ésta cedida por Josefa Gutiérrez y Gutiérrez, de Todos Aires) y el denominado *ajo blanco*, hecho con habas y con guarnición de manzana picada, receta según Isabel Mérida Serrano y Antonio Barea Mérida.

“Gaspacho tojeño del tipo moruno”

Ingredientes: Ajo, sal, aceite, pan, vinagre, agua, huevos duros y harina

de habas o almendras peladas.

Preparación: Se tritura o se maja el ajo, la sal y una miga de pan empapada en agua. Añadir aceite poco a poco y majar los huevos duros hasta conseguir una masa homogénea. El resto del procedimiento a seguir es el mismo que el de “ajo blanco”. Los acompañamientos finales son los mismos, más trozos de higos pasados o pasas, pimiento rojo y verde y lechuga.

Huevos a “lo cortijero”

(Comida de todo tiempo).

Ingredientes: Aceite abundante, trozos de pan (tostones), ajos pelados y troceados o ajoporros, huevos y sal.

Preparación: Fríanse los tostones y los ajos o ajoporros y sáquense del aceite. A continuación freír los huevos a fuego lento, sacarlos del aceite y en una fuente se van troceando y diluyendo poco a poco en el aceite de haberlos frito hasta conseguir una masa compacta, la que se desee, tipo mayonesa. Finalmente Añadir la sal, los ajos (o ajoporros) y los tostones y remover.

Leche de vieja

Fue comida de todo tiempo consumida principalmente por los segadores, bien con sopas (*leche de vieja*) o como gaspacho: *ajo blanco*.

Ingredientes: Ajo, sal, y aceite crudo templado.

Preparación: Se tritura el ajo y la sal en un dornillo de barro añadiéndole a la mezcla aceite poco a poco hasta conseguir una especie de mayonesa y el volumen deseado. Se consumía con sopas de pan en el desayuno y como menú del mediodía en el campo.

Lenguazas fritas

(Planta silvestre. Comida de primavera).

Ingredientes: Raíces de lenguazas troceadas y lavadas, sal, harina y aceite.

Preparación: Sazonar las lenguazas, enharinarla, freír y servir.

Maimones

(Comida de todo tiempo. Las mujeres recién paridas solían comerlo muy a menudo echándole, además, mochuelo).

Ingredientes: Aceite, carne de pollo, jamón, tocino (salado a ser posible, pero no añejo), ajos, sal, pan y huevos (uno por persona).

Preparación: Se hace el sofrito con la carne, el jamón, el tocino y los ajos y se le añade agua. Tras llevar media hora hirviendo se complementa con pan frito (rebanadas) y huevos escalfados dejándolo en el fuego diez minutos. Se sirve caliente

Migas de harina

(Comida principalmente de los días invierno y de lluvia).

Ingredientes: Harina de trigo generalmente, aceite, ajos, agua y sal. Como guarnición admite, aunque no es lo normal, panceta, chorizo, espárragos y habas verdes y como acompañantes, y es corriente, granada, melón, rábanos, alcaparrones, aceitunas machacadas o rajadas, naranja, vino, torreznos, chorizo frito, morcilla frita, olla o potaje sobrados, etc. Esta guarnición y acompañantes también se pueden emplear en las migas de pan.

Preparación: Poner en una sartén aceite y cuando comience a humear agregar unos ajos machucados con la cáscara. Al comenzar a freírse, apartar la sartén del fuego y cuando se considere que el aceite está templado echar agua, sal y harina y mover hasta que se forme una mezcla homogénea y compacta. Poner de nuevo al fuego, que ha de ser lento para que no se churruquen las migas, y remover periódicamente hasta que se tuesten y se suelten sin formar grumos. Las migas estarán finalizadas cuando desaparezcan los ajos por estar totalmente deshechos y mezclados. Si se desea obtener gustos y sabores diferentes se le puede adicionar espárragos, habas, chorizo y tocino. Estos últimos componentes se freirán al comienzo y se sacarán para echárselos cuando las migas estén prácticamente concluidas, así dejarán su sabor y olor y aparecerán tal y como se echaron.

Miguilla de espárragos

(Todos Aires. Según Purificación Gutiérrez López. Es comida de Prima-

vera).

Ingredientes: Aceite, espárragos, pan, ajo, azafrán, bacalao, lomo, sal, vinagre, huevos y agua.

Procedimiento: Se marean los espárragos troceados en aceite. Una vez concluida la operación se les extrae el aceite y se sazonan con sal, vinagre, ajo majado y azafrán. A los tres minutos se les añade agua, pan frito majado y bacalao, o lomo de orza con su manteca. Al cuarto de hora está listo para servir.

Mojete de papas

(comida de todo tiempo)

Ingredientes: Patatas peladas, limpias y troceadas a rodajas, aceite, ajos crudos y fritos, sal, vinagre, unas hojas de laurel, pan frito, colorante y azafrán en hebra. Como acompañamiento puede llevar morcilla de cebolla, bacalao o almejas.

Preparación: Freír las patatas en abundante aceite y a fuego fuerte. Sacar las patatas y retirar todo el aceite. En un recipiente incorporar los ajos y pan fritos y majados y añadir agua calculando que cubrirá a las papas y



a los aliños. Poner al fuego y cuando lleven 20 minutos hirviendo sumarle las patatas y, si se quiere, cualquiera de los acompañantes mencionados. Tras diez minutos está el mojete listo para comer.

Naranjas en aceite

(Comida de temporada. Hoy se consume en todo tiempo).

Ingredientes: Naranjas, aceite, bacalao y pan de higos.

Preparación: En un recipiente se trocean las naranjas y se les añade el bacalao migado, el pan de higos troceado y el aceite y se le da vueltas al combinado. Acto seguido está listo para servir, consumiéndose con tenedor y sopas de pan mojando la mezcla resultante del aceite y del zumo de la naranja.

Olla o puchero

(Según Casimira Bermúdez González)

Ingredientes: Garbanzos, tocino (fresco y añejo), carne de gallina, manitas de cerdo, hueso de jamón, patatas, col, habicholillas, pencas de arcarcil, sal y agua.

Preparación: Los garbanzos, que previamente se han echado en remojo 24 horas, se vierten en una olla junto a los ingredientes señalados. El contenido se cubre con agua y se pone al fuego durante 3 horas. Al cabo de este tiempo la olla está lista para consumirse. Variedades es la olla que, en lugar de llevar col, habicholillas y

pencas, llevan verdolagas.

Pan de higos

Comida de todo tiempo. Es un buen acompañante en cualquier menú, tanto si es dulce como salado.

Ingredientes: Higos, aceite, cañamones, matalahúga, hinojo, agua, cáscara de naranja, almendras crudas y fritas y chocolate (opcional).

Preparación: Abrir los higos y dejarlos al sol (pasarlos) hasta que pierdan todo el líquido. Picarlos. Poner agua a hervir con cáscara de naranja, matalahúga e hinojos. En un recipiente echar los higos picados, los cañamones, las almendras y el chocolate (opcional) y rociarlos con el agua de haber hervido la cáscara de naranja, los hinojos y matalahúga. Hacer bollos cilíndricos o cualquier figura (paloma, corazón...) y untar la superficie con bastante aceite crudo o de haber frito las almendras.

Papuecas

(Comida de todo tiempo).

Ingredientes: Harina, agua, sal, azúcar, huevos, levadura o una pizca de bicarbonato, matalahúga o hinojo, aceite y miel.

Preparación: Calentar agua y añadir sal, harina, huevo batido, anises (matalahúga o hinojo) y una pizca de levadura o bicarbonato hasta conseguir una gachuela. Freír la masa en porciones (una cuchara sopera sirve de medida) y servir en caliente espolvoreando la superficie con azúcar y unas gotas de miel.



Patatas guisadas con bacalao

(El Cañuelo, según Isabel Mérida Serrano y Antonio Barea Mérida).

Ingredientes: Patatas, cebolla, ajo, coliflor, habas, alcachofas, bacalao, pimentón, comino, pimienta, sal, aceite y agua.

Preparación: Se hace un refrito con cebolla y ajo a los que se añadirán las patatas troceadas a cascós. Tras este primer paso se añade agua, sal, coliflor, habas, alcachofas y el bacalao. Al comenzar a hervir se le adiciona el resto de los aliños: pimentón, cominos y pimienta. Se servirá tras haber hervido unos cuarenta minutos.

Patatas guisadas con tortillitas

(Comida de todo tiempo. Según Francisca González Villar).

Ingredientes: Agua, patatas, sal, aceite, alcachofas, ajo, perejil, azafrán, tomate, pimiento, zanahorias, guisantes y carne (de pollo o de cer-

do) o almejas.

Preparación: Las patatas troceadas y lavadas se marean con la carne o las almejas, cebolla, pimienta y tomate; a continuación se ponen a hervir en abundante agua añadiéndole la zanahoria lavada y troceada y los aliños: sal, perejil y azafrán, a los que hay que sumarles las tortillitas hechas con migas de pan, huevo, sal, perejil, ajo picado y fritas del tamaño de una cuchara pequeña (que sirve de medida). El guiso finaliza tras una hora a olla abierta.

Picadillo con caldo

(Comida de verano. Según Purificación Gutiérrez López).

Ingredientes: Tomate, pimienta, cebolla, pimienta, sal, cominos, aceite y agua.

Procedimiento: Se pican muy menudos los tomates, los pimientos y la cebolla, tras ello se sazona con la sal, pimienta, los cominos, el aceite y el vinagre y se añade el agua. Se consume con cuchara.

Potaje de garbanzos y habichuelas con bacalao

(Comida de todo tiempo. Muy característica de Viernes Santo y de Nochebuena).

Ingredientes: Garbanzos, habichuelas, bacalao, sal, aceite, pan, corneta, ajos, laurel, cebolla, azafrán en hebra, colorante, pimienta, perejil, cominos, agua y huevos duros y espinacas silvestres (opcionales).

Preparación: Durante 24 horas se echan en remojo los garbanzos, el bacalao y las habichuelas. Al día siguiente se tuesta un poco de aceite y se fríe una miga de pan más unos ajos y laurel y se aparta del fuego hasta que el aceite esté frío. A continuación, en un recipiente (olla o puchero) se vierten los garbanzos, el bacalao y las habichuelas y un poco de cebolla troceada y ajos crudos y se mueve cubriéndose con agua hasta sobrepasar el contenido. Antes de comenzar a hervir se le echan los aliños (sal, cornetilla dulce, azafrán, colorante, pimienta, perejil, el tostón y los cominos). Está listo cuando los garbanzos estén tiernos (lo normal son dos horas y media a olla abierta, si es con agua de La Cubertilla, el tiempo de cocción es menor). Cuando sobra cualquiera de estos guisos se pueden comer al día o días siguiente/es, bien calentándolos o bien echándoles aceite crudo o frito con **ajos y cebolla o ajoporros fritos** y un chorreón de vinagre. Con el fin de evitar flatulencias conviene aliñar a las leguminosas con cominos o hinojo.

Relleno (llamado comúnmente "Relleno de Carnaval")

Ingredientes: Un estómago de cerdo limpio, sal, pan migado, huevos, azafrán en hebra, pechuga de pollo o pavo, pimienta molida, unas raspaduras de nuez moscada y jamón, tocino, perejil y ajo picados.

Preparación: Mézclase la carne, el jamón, el tocino con huevos y echar pan migado (o rallado) hasta conse-

guir una masa compacta como si se fuese a hacer albóndigas y sazonar. A continuación rellenar el estómago del cerdo sin que se llegue a completar y cósase con hilo con el fin de que no se llegue a salir la masa del cuajar. Si sobra masa puede rellenarse los cascarones de los huevos, si es que se cascaron *ex profeso* por un extremo. Los huevos causan muy buena impresión si se presentan en una fuente adornados con fruta del tiempo y perejil o yerbabuena. También se puede hacer una “bola” a modo de albóndiga grande. Después póngase en una olla o recipiente grande agua con sal y hueso de jamón. Al hervir (caldo) se sumerge el “cuajar” dejándolo por espacio de una hora. Este alimento, con fecha de caducidad rápida, puede consumirse en frío o formar parte de un cocido de garbanzos (cocidos de carnaval y de San Isidro) como aditamento al mismo, siempre que se utilice el caldo de haber cocido el relleno.

Salchichón de la abuela

Ingredientes: Magro de cerdo y tocino picados (3/4 partes y 1/4 parte respectivamente), pimienta en grano, sal y una tripa de cerdo limpia.

Preparación: Hacer una mezcla con la carne y la pimienta y rellenar la tripa, que se atará en los extremos y se untará con sal gorda en la superficie. Después se colgará en un sitio seco, fresco y bien ventilado por espacio de 20 días. Es un buen aperitivo o complemento de otra comida.

Salmorejo

Ingredientes: Ajo, pimiento verde, sal gorda, tomate rojo pelado y partido en pequeños trozos, miga de pan, aceite y vinagre.

Procedimiento: En un dornillo de madera o de barro sin vidriar se majan un ajo (o más, según gusto), pimiento verde y sal; a continuación se le agrega el tomate y el pan. Cuando se encuentra el producto en forma pastosa se le echa una cucharada de vinagre y aceite en varias ocasiones y en pequeñas cantidades y se sigue removiendo hasta conseguir el producto. Se presenta en el mismo recipiente adornado con un chorreón de aceite haciendo círculos concéntricos y pepino a rodajas. Lo normal es que se consumiera por la noche junto, o al final, de alimentos como queso echado en aceite, lomo de orza, salchichón o chorizo caseros, jamón y, sobre todo, tortilla de patatas. También es práctica adornarlo con huevo duro en rodajas y atún en conserva y consumirlo acompañándolo con pepino, melón, higos, alcaparrones, aceitunas rajadas, etc. **Variantes** son:



Salmorejo con cebolla triturada a la vez que el ajo (según Encarnación Pérez Rosa), y con huevo duro majado a la vez que el tomate (según Inés Briones Calvo), en este último caso es un alimento muy completo.

Sobrejusa

(Comida principalmente de primavera, aunque, con habas duras, puede hacerse en todo tiempo):

Ingredientes: Habas (las mejores son cuando la semilla comienza a ponerse blanca y la “uña” negra), cebolleta, ajoporro, sal, aceite, cilantro (culantro), alcarciles (alcauciles) tiernos y limpios, agua, yerbabuena y huevos.

Preparación: En un recipiente poner todo en crudo y déjese hervir a fuego lento hasta que las habas estén tiernas, tras lo cual se escalfan los huevos (uno por persona). Mantener en el fuego unos cinco minutos.

Sopa de habas

(Comida de primavera).

Ingredientes: Aceite, habas verdes tiernas, tallo verde de ajo, pimienta, colorante, ajo, cominos, vinagre, sal, huevos y pan.

Preparación: Se fríen las habas con los tallos de los ajos en aceite abundante, una vez fritos se retira casi todo el aceite. A continuación se añade agua y se sazona con los aliños. Al comenzar a hervir se le añade los huevos estrellados. Es conveniente servir a los cinco minutos de haber

comenzado a hervir. Como guarnición lleva el pan, preferentemente frito en forma de tostones. De la misma forma se hace la **sopa de espárragos**.

Zancas de rana en adobo

Ingredientes: Ancas de rana limpias y desolladas, aceite, sal, ajo, perejil, orégano, pimentón dulce o colorante, vinagre o vino y harina.

Preparación: Májense el ajo, el perejil y la sal y añadir un poco de vinagre o vino. Viértase el contenido en un recipiente y mezclar con las ancas dejando macerar por espacio de una hora. Al cabo de este tiempo enharinar y freír en abundante aceite.

LA COCINA EN SANTAELLA

Borrachuelos

Ingredientes: 3/4 de harina, un vaso de aceite, un vaso de vino, raspadura de limón, una cucharadita de clavo y dos o tres de anís en grano.

Preparación: Se calienta bien el aceite y se amasa con la harina en un recipiente, cuando esté bien mezclado, se le añade el anís, el clavo y el vino. Se amasa todo muy bien y, en pequeñas porciones, se estiran, se les doblan las puntas y se fríen en aceite bien caliente.

Castañas guisás

Ingredientes: Castañas secas, azúcar y cáscara de limón.

Preparación: Dejarlas hervir hasta enternecer junto con el resto de ingredientes.

Collejas

(Comida de primavera).

Ingredientes: Collejas del campo, sal, aceite, ajo y huevo.

Preparación: Las collejas se hierven y se escurren. Se marean un poco con el ajo y una pizca de sal. Finalmente le añade el huevo batido para tortilla o revuelto. ¡Exquisitas!

Doñas Pepitas

Ingredientes: 1/4 de manteca de cerdo, 1/4 de azúcar, 1/2 de harina y tres yemas de huevo, raspadura de limón, canela molida y vainilla.

Preparación: Se bate la manteca, se le añade el azúcar y se vuelva a batir; se le agregan yemas mezclando todo muy bien y, finalmente, el resto de los ingredientes batiéndolo todo. Con la masa resultante, se hacen unas tortas -no gruesas y alargadas-, se pintan con la clara de huevo bien batida y se decoran con una almendra. Hornear hasta que se doren.

Espárragos del campo "esparragos"

(Comida de invierno-primavera).

Ingredientes: Espárragos campeños, sal, aceite, rebanadas de pan frito, dos ajos fritos, uno crudo, pimentón, vinagre y agua.



Preparación: Hervir los espárragos para enternecerlos. Se marean los espárragos y se le añade el resto de los condimentos pasados por batidora o mortero. Se le puede añadir un huevo escalfado.

Espinacas con garbanzos

Ingredientes: Espinacas, garbanzos del cocido del día anterior, rebanadas de pan frito, dos ajos fritos y uno crudo, pimentón, comino, laurel, aceite sal y un poco de agua.

Preparación: Hervir las espinacas, escurrir y marearlas con el aceite y, a continuación, agregar todos los ingredientes pasados por el pasapuré o batidora. Añadir los garbanzos del cocido. Puede hacerse también con acelgas.

Gachas

Ingredientes: Dos vasos de leche, uno de agua, un vaso de harina, unos granos de sal gruesa, tres cucharadas de aceite, azúcar, pan frito a cuadraditos, canela en rama y molida, raspadura de limón, matalaúva, y anís seco.

Preparación: Hervir la leche con la canela en rama y la raspadura de limón. En el aceite, freír unos granos de matalaúva. Batir el vaso de agua, la harina, la sal y la matalaúva con el aceite anterior e incorporar la leche y un poco de anís seco. Cubrir el pan frito con la pasta y espolvorear con la canela molida.

Gazpacho

(Comida de abril a septiembre).

Ingredientes (Blanco): Ajos, aceite, vinagre, sal, migas de pan, huevo y agua al gusto. Rojo: Ajos, aceite, sal, vinagre, tomate rojo, agua y un trozo de pepino. Para los dos, un poquito de pan.

Preparación: Meter en la batidora y añadir agua suficiente, sazonar a gusto. **Especialidad:** En un cuenco poner el gazpacho blanco y añadirle patatas fritas a tiras, manzana picada, un huevo semiduro, partido, y añadir trozos de pan según se vaya tomando para que no empapen demasiado. Tomar con queso curado. Servir fresco.

Gazpacho de Jeringuilla

(Muy particular de la tierra).

Ingredientes: 1/2 litro de agua, sal, vinagre, aceite, cebolla o cebolleta muy picada y rebanadas de pan tostado muy finas.

Preparación: Se remueve todo con el agua y al servirlo se le echan las rebanadas de pan tostado según se vaya consumiendo. Bajo en calorías, muy diurético.

Guisao de pies (Especialidad).

Ingredientes: Manitas de cerdo en trozos, tres cabezas de ajo, hojas de laurel, sal, pan, aceite y pimentón.

Preparación: Cocer las manitas con los ajos y el laurel hasta que queden tiernas. Freír los ajos y unos trozos de pan en un poco de aceite hasta dorar. Machacar los ajos junto con el pan frito y un poco de vinagre. Añadir a las manitas con un poco del caldo de la cocción y calentar hasta quedar en salsa.

Habas “helás”

Ingredientes: Habas secas, ajos, cebolla, pimiento, tomate, sal, morcilla y chorizo, si había.

Preparación: Todo en crudo. Las habas se ponen en remojo por la noche y se les quita la piel.

Habas en cazuela

Ingredientes: Habas del tiempo en pepitas, cebolla, ajos, aceite, sal, pimentón y bastante hierbabuena.

Preparación: Poner en crudo todo a fuego lento para marear un poco y después cubrir de agua, dejando hervir hasta enternecer. Se puede escalfar un huevo en el caldo.

Maimones (invierno).

Ingredientes: Ajos, cebolla a cascos, sal, rebanadas de pan frito, aceite y agua a convenir para el caldo.

Preparación: Se fríen la cebolla y los ajos en el aceite y se retiran. En este aceite se fríen las rebanadas más bien finas y se retiran. Añadir al aceite agua, los ajos y las cebollas fritos y sazonar a gusto. Cuando esté caliente, poner las rebanadas y servir. Se puede añadir un huevo escalfado y unos **espárragos del campo en crudo**.

Migas (días de lluvia).

Ingredientes: Ajos, pan duro, sal, aceite y agua.

Preparación: Por la noche se pone el pan en trozos pequeños con agua y sal para que quede empapado. Al día siguiente se fríen los ajos -abundantes- con la piel y se apartan. En ese aceite se echan las migas remojadas y se remueven hasta que queden casi doradas, en medio de la cocción se le añaden los ajos fritos y mover hasta que queden sueltas. Se acompañan con rábanos.

Naranjas “picás”

Ingredientes: Naranjas, aceite,

huevo semiduro, bacalao asado desmenuzado y, si acaso, un poco de cebolleta picada.

Preparación: Se pican las naranjas y se le añade el aceite generoso, el huevo, el bacalao y la cebolleta. Remover.

Papas con bacalao

Ingredientes: Patatas, bacalao asado, ajo, tomate, cebolla, pimiento, azafrán, pimienta y sal.

Preparación: Se cortan en cascotes las patatas y se marean hasta dorar y se la añaden todos los ingredientes picados. Se siguen mareando y se le pone el bacalao con agua a convenir para el caldo.

Papas “endiablás”

Ingredientes: Patatas cocidas, tomate, pimiento, cebolla, sal, vinagre y aceite.

Preparación: Picar las patatas a cascotes, hacer el picadillo y remover en un cuenco con el aceite vinagre y sal.

Pepitoria

Ingredientes: Carne de gallina a trozos, ajos abundantes crudos, pimienta perejil, dos cucharadas de aceite, sal, agua, azafrán, vinagre o limón.

Preparación: Se pone todo en crudo y se le puede añadir una patata

partida en la cocción. Se procurará que quede un caldo abundante, añadir vinagre o limón al servir.

Pipirrana con restos de pescado azul

Ingredientes: Aceite, tomate, pimiento, cebolla, vinagre, sal y restos de pescado azul.

Preparación: Hacer un picadillo muy fino con los ingredientes indicados y condimentados. Desmenuzar los restos del pescado sobrante de otro día. Bajo en calorías.

Porra (Salivica de grajo)

Ingredientes: Aceite, dos ajos, sal y vinagre.

Preparación: Majar todo en un cuenco o mortero y tomar con sopas de pan para mojar.

Potaje a "lo pobre"

Ingredientes: Garbanzos de Santaella, ajos, tomate, pimiento, cebolla, aceite, sal, pimentón y agua.

Preparación: Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior. Hervir los garbanzos junto con los ingredientes hasta que se enternezcan. Retirar los ingredientes, pasarlos por el pasapuré o batidora y añadirlos de nuevo.

Rebanás en "agua sal"

Ingredientes: Rebanadas de pan, aceite, agua y sal.

Preparación: Poner el aceite bien caliente en la sartén y freír las rebanadas no muy gordas, e inmediatamente echar en el agua preparada en un plato con la sal conveniente. Dar vuelta y vuelta y consumir lo mas rápidamente. Tomar con café con leche o chocolate en el desayuno.

Retoños o cardillos esparragados

(Comida de primavera).

Ingredientes: Cardillos del campo o retoños, dos ajos fritos, uno crudo, rebanadas de pan frito, pimentón, comino, aceite sal, vinagre o limón y agua.

Preparación: Hervir los retoños o cardillos y guardar el agua de la cocción. Freírlos un poco. Añadir al agua de cocción, los retoños, las rebanadas de pan frito y los condimentos pasados por batidora o mortero.

Roscas de gachas

Ingredientes: tres huevos, harina, una panilla de aceite (una tacita de café), agua y sal.

Preparación: Hacer una pasta con el aceite, otra cantidad igual de agua y la harina necesaria para que quede dura. Dejar enfriar y amasar con los tres huevos hasta dejarla blanda. Hacer roscos con la masa y cocerlos, uno a uno, en una cacerola con bastante agua hasta que floten. Ponerlos en el horno hasta que se doren y rociar, finalmente, con almíbar.

Salmorejo (verano).

Ingredientes: (Blanco)- Ajos, aceite, vinagre, sal, migas de pan mojada y huevo. (Rojo)- Ajos, aceite, sal, vinagre, tomate rojo y un poquito de pan mojado.

Preparación: Poner en la batidora. Debe quedar no muy espeso y acompañar si se quiere con huevo duro picado, pimiento tomate y manzana también picados. Se puede echar un generoso chorreón de aceite de oliva al servirlo.

Sopa de pescada

Ingredientes: Pescada a trozos grandes, cuatro o cinco ajos, cebolla, tomate, pimiento, sal, pimienta en grano y perejil.

Preparación: Se hace un hervido con los condimentos y se le añade los trozos de pescada. Se saca un poco de caldo para disolver algo de mayonesa y mezclar con todo. Calentar a fuego lento y añadir a gusto un poco de limón al servir.

Sopaipas

(Desayuno cualquier época).

Ingredientes: Harina, sal, agua y aceite abundante para freír.

Preparación: En un cuenco poner harina y añadir agua caliente hasta hacer una masa espesa, con un poco de sal. Más o menos como la masa del pan. Cogiendo pequeños trozos, se hace una pasta fina con un rodillo o una botella sobre una superficie lisa y espolvoreada con harina para que no se pegue. Cortar en cuadrados y freír. Servir y acompañar con café con leche o chocolate. ¡Riquísimas!

Sucio

Ingredientes: Garbanzos sobrados del cocido, aceite vinagre y sal.

Preparación: Freír algo los garbanzos o bien como están, añadir algo de aceite en crudo con los otros ingredientes. Desmenuzar con un tenedor y ¡listo!

Tortillitas de San José

Ingredientes: Ajos, perejil, huevos, pan rallado, aceite, vinagre y azafrán.

Preparación: Batir los huevos, con ajo picado en crudo y perejil. Añadir el pan rallado hasta hacer una masa, se le da forma de tortillitas y se fríen. Con un poco de aceite de haber frito, se machaca otro ajo crudo con un poco de pan rallado para espesar y se le añade agua para el caldo. Echar las tortillitas con un poco de vinagre.