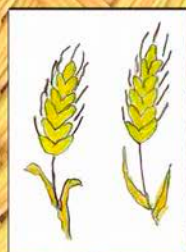


Aproximación a la biodiversidad agrícola
y
Recetario Tradicional
de
Torreperogil



José Miguel Romero Molina
Josefa Talavera Garrido



APROXIMACIÓN A LA BIODIVERSIDAD AGRÍCOLA Y RECETARIO TRADICIONAL DE TORREPEROGIL



ÍNDICE

Prólogo	7
Prólogo y más...	10
Agradecimientos	11
Introducción	13

APROXIMACIÓN A LA BIODIVERSIDAD AGRÍCOLA. INVENTARIO DE SEMILLAS LOCALES

Sobre las semillas locales	18
La Torre según Madoz (1849)	20
Inventario de semillas locales	23
Sobre las matas del campo	30
Las viñas	31
Las olivas	32

LIGÁ Y PLATOS COMPLEMENTARIOS

Aceitunas de picocuervo	36
Berenjenas en vinagrillo	38
Berenjenas cocidas	40
Caracoles	41
Cuarrécano	42
Garbanzos “tostaos” o “torraos”	43
Lomo matancero	46
Palomitas de maíz dulces	48
Palomitas de maíz saladas	49



Papajotes	50
Ensalada de pimientos	52
Patatillas “cocías”	53
Pipirrana	54
Pisto de la huerta	56
Vinagrillo de espárragos	58
Gazpacho torreño	60
Alcaciles	61
Los embutidos	62

PLATOS PRINCIPALES

Ajillo de bacalao	66
Ajillo de boquerones	68
Ajo harina	70
Ajopapas, ajillo de papas	72
Cocido de verdolaga	73
Andrajos	74
Arroz con habas y alcachofas	76
Cardillos de la olla	78
Cocina berza con chorizo	80
Cocina berza	82
Codornices en escabeche	84
Habas en cueros	86
Habas en ajo	88
Migas de harina o gachamiga	91
Migas de pan	92
Morrococo, garbanzos mareaos	94
Papas en caldo	96
Palomo en vinagrillo	98

Potaje de habas	99
Panecetes salados	100
Potaje de habichuelas en crudo	101
Sopa de ajo	102

REPOSTERÍA TRADICIONAL

Almendraos	106
Almendraos de caramelo	108
Borrachuelos	110
Gachas dulces. Gachas con coscorrónes	114
Galletas de yema	116
Manjabanillas	118
Huevos a la nieve o natilla	120
Ochíos. Tortas y hornazos	122
Orejillas de liebre	126
Panecetes dulces	128
Bizcocho de calabaza	130
Requesón	131
Roscós de anís	132
Roscós de la sartén	134
Roscós de San Blas	136
Picatostes	138
Torrijas	140
Tortas de la cuchará-Galletas de la cuchará	142
Tortas de mosto	144
Rosco de magdalena para el gas	146

BEBIDAS

Café de puchero	150
Licor de membrillo	152
Mistela de café	154
Ponche torreño	156
Vino de nueces	158
Licor de café	160

GLOSARIO DE TÉRMINOS	161
WEBS Y REFERENCIAS DE INTERÉS	169

PRÓLOGO

El conjunto de “saberes populares” propios de una zona, sus costumbres, tradiciones, recetas, usos de las plantas silvestres, etc. constituyen un importante patrimonio cultural, que en un entorno eminentemente rural, como el de la Provincia de Jaén, está especialmente ligado a las “cosas del campo”.

Este libro pretende recopilar y poner en valor parte de ese patrimonio cultural. Se ha elaborado una aproximación a la biodiversidad agrícola y se ha realizado un primer **inventario de las semillas locales**, también llamadas “tradicionales”, “antiguas” o “del terreno”. Se trata de variedades de cultivo propias de la zona, que algunos hortelanos continúan conservando fundamentalmente por su buen sabor y cualidades culinarias.

Continuando con la cocina, el contenido principal del libro corresponde al **recetario tradicional torreño**. Se trata de una recopilación de recetas de la cocina popular, que proceden mayoritariamente de las mujeres de Torreperogil y que a su vez las han recibido de sus madres, amigas o vecinas. El autor, profano en materia culinaria, sólo es un transmisor de los conocimientos recopilados.

Se trata de un recetario variado y saludable, con abundantes recetas vegetales, pescados, carnes, arroces, etc. Dieta mediterránea en estado puro.



Entre estas páginas se pueden encontrar verdaderos manjares: alcaciles, cuarrécano, pipirrana, morrococo, papajotes, cardillos de la olla, ochíos, manjabanillas... son sólo algunos de los platos que el lector podrá poner en práctica, siguiendo las instrucciones para su elaboración.

El recetario se ha dividido en cuatro capítulos:

- “Ligá y platos complementarios”. Recoge lo que en otros entornos se llama “entrantes” o “aperitivos”.
- “Platos principales”.
- “Repostería tradicional”. Postres y bollería artesanal.
- “Bebidas”.

También se recoge un **glosario de términos**, para las personas desconocedoras del vocabulario y costumbres de Torreperogil y un listado de referencias y webs de interés.

La realización de esta obra se enmarca en un proyecto más amplio con diferentes actuaciones de carácter agroecológico, que se vienen llevando a cabo por parte del Ayuntamiento de Torreperogil, con el apoyo de la Diputación de Jaén:

En 2013 y 2014, cursos de formación en agricultura ecológica y creación de huertos ecológicos municipales.

En 2015, curso de elaboración de conservas ecológicas, inventario de semillas locales y recetario tradicional, recogidos en este libro.



Aún quedan muchos conocimientos tradicionales y recursos botánicos y etnográficos por “descubrir”, poner en valor, rescatar del olvido, aprovechar y dar a conocer más allá de nuestro entorno cercano.

Por último, invitar a conocer y difundir los saberes populares de nuestra tierra, y a practicar las recetas torreñas.

Y por supuesto, expresar lo gratificante y apasionante que ha resultado llevar a cabo este trabajo.

Torreperogil, septiembre de 2015.

José Miguel Romero Molina.



SIGUIENDO CON EL PROLOGO Y MÁS...

“Aproximación a la Biodiversidad agrícola y Recetario tradicional de Torreperogil” es el título del libro que tienen en sus manos. Se pretende exaltar, la Diversidad Vegetal Local.



Las plantas son un recurso agroalimentario que debemos proteger, cuidar, respetar y recuperar. Son una fuente importante de alimentos de las que aprovechamos sus hojas, tallos, flores, frutos, semillas. Materias primas excelentes de todos nuestros platos, primer eslabón de la cadena alimentaria y nivel trófico productor de oxígeno, pigmentos, especies, drogas y fármacos, utilizados en el común de nuestros días.

La Biodiversidad es variedad genética, heterogeneidad de especies, selección natural, evolución, es VIDA. El misterio de ella, es la pluralidad de seres vivos. Misterio que crea riqueza cultural, ecológica, y que transmite valores transversales a pueblos, como el nuestro, sensibles a sus historias populares.

Vecinos, es una ilusión y esperamos que os agrade ¡!

Josefa Talavera Garrido.



AGRADECIMIENTOS

El trabajo llevado a cabo es una recopilación de sabiduría popular, por tanto la participación ciudadana resulta imprescindible. Ha sido posible gracias a la colaboración desinteresada de gran cantidad de personas de Torreperogil:

Comenzando por los más pequeños: el alumnado de los colegios de Torreperogil:

- CEIP “Nuestra Señora de la Misericordia”
- CEIP “Pero Xil”

Con sus dibujos han contribuido a la ilustración de las recetas que se recogen. Por la dificultad que supone citar todos sus nombres, el agradecimiento es colectivo y extensivo a su profesorado.

Las vecinas (y algún vecino) de La Torre han aportado su sabiduría culinaria, transmitiéndonos recetas que han aprendido de generaciones anteriores y han ido adaptando a los gustos, costumbres y productos de sus casas. Cada día dan de comer a sus familias, en sus manos está una parte importante de nuestra cultura y nuestra salud.

Los hortelanos (y alguna hortelana) que conservan las semillas locales, resultado de la selección de los mejores frutos y que año tras año las continúan guardando como hacían sus antecesores, aunque sin dejar de evolucionar, ensayar nuevos cultivos y técnicas que enriquecen la horticultura local. Ellos tienen el patrimonio genético y los



conocimientos campesinos que proporcionan identidad propia a la gastronomía y cultura local.

A continuación nombramos a las personas que han aportado su colaboración de forma más directa, pedimos disculpas por adelantado si nos olvidamos de alguien:

Ana Sánchez López, Agustina Ruíz Martínez, Agustín Mezcua Morales, Alfonso Jiménez “Tomate”, Ana María Góngora Manchón, Antonia Gómez Barón, Antonia Maza Montero, Antonia Serrano Caja, Catalina Villar Molina, Conchi Medina Romero, Encar Mezcua Maza, Francisca Belmonte Fernández, Francisco José Ruzafa Millán, Francisco Rosillo Hervás, Isabel Garrido Blanco, José Hurtado González, José Redondo Dominguez “Colorín”, Juana Molina Jiménez, Juan Francisco Torres Guerrero, Julieta Beneito Gómez, Manuela Hervás Torres, María Dolores Almazán Molina, Mari Carmen Sánchez López, María Dolores Hurtado Guerrero, María José Ruíz Ruíz, María Luisa Rosales Jurado, María Molina De la Torre, María Molina Vázquez, Pepe López Ruíz, Pepi Sarmiento Mezcua, Puri Cobo Rus, Ramón Valero Jesús, Rosa Garrido Blanco.

Asociación Campesina Re-inicia.
Asociación Huerto La Noguera.

Muchas gracias.



INTRODUCCIÓN

En el año 2013, la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) reconoce a la Dieta Mediterránea como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Esta declaración, que para muchas personas puede sonar como una cosa lejana, cobra interés cuando se lee la descripción que la UNESCO hace de la Dieta Mediterránea y observamos como la gastronomía popular torreña, sus costumbres y productos, coinciden en gran medida con esta descripción*:

“La dieta mediterránea comprende un conjunto de conocimientos, competencias prácticas, rituales, tradiciones y símbolos relacionados con los cultivos y cosechas agrícolas, la pesca y la cría de animales, y también con la forma de conservar, transformar, cocinar, compartir y consumir los alimentos. El acto de comer juntos es uno de los fundamentos de la identidad y continuidad culturales de las comunidades de la cuenca del Mediterráneo. Es un momento de intercambio social y comunicación, y también de afirmación y renovación de los lazos que configuran la identidad de la familia, el grupo o la comunidad. Este elemento del patrimonio cultural inmaterial pone de relieve los valores de hospitalidad, buena vecindad, diálogo intercultural y creatividad, así como un modo de vida que se guía por el respeto de la diversidad. Además, desempeña un



papel esencial de factor de cohesión social en los espacios culturales, festejos y celebraciones, al agrupar a gentes de todas las edades, condiciones y clases sociales. También abarca ámbitos como la artesanía y la fabricación de recipientes para el transporte, conservación y consumo de alimentos, como platos de cerámica y vasos. Las mujeres desempeñan un papel fundamental en la transmisión de las competencias y conocimientos relacionados con la dieta mediterránea, salvaguardando las técnicas culinarias, respetando los ritmos estacionales, observando las fiestas del calendario y transmitiendo los valores de este elemento del patrimonio cultural a las nuevas generaciones. Por su parte, los mercados locales de alimentos también desempeñan un papel fundamental como espacios culturales y lugares de transmisión de la dieta mediterránea en los que la práctica cotidiana de intercambios fomenta la concordia y el respeto mutuo.”

Aplicando esta descripción al caso de Torreperogil, que por otra parte resulta extrapolable a muchos otros lugares, se observa como siendo muchas las coincidencias, existe actualmente una pérdida o degradación de estos principios y conocimientos, propiciada fundamentalmente por cambios de hábitos alimentarios y culturales.

En la agricultura, el uso en ocasiones abusivo de pesticidas y sobre todo herbicidas, la tendencia al

monocultivo intensivo y la sustitución de variedades locales de cultivo (“*semillas antiguas*”) por productos más comerciales, han provocado una pérdida de riqueza vegetal (agrícola y silvestre) así como una pérdida cultural de los conocimientos ligados a esta biodiversidad.

Por otra parte tanto la agricultura, como la cocina popular y la cultura en general, son muy dinámicas y están en constante evolución, de forma que la incorporación de nuevas técnicas y productos agrícolas, técnicas culinarias y tendencias culturales no deben suponer un problema en sí mismas, sino un enriquecimiento. Lo que sí parece elemental es evitar la pérdida de los valores fundamentales de una dieta saludable, diversa y de calidad, con sabores e identidad propia.

Según esto, es importante ir recopilando este “**conjunto de saberes populares**” para que exista constancia de ellos y se transmitan a nuevas generaciones de forma que sigan siendo fundamentales en la evolución cultural que afecta a la agricultura, gastronomía y a todos los aspectos de la vida.

De esta manera además, se consigue aportar contenido al pretendido “desarrollo sostenible” o “sustentable” que tanto se promulga hoy en día.



BIODIVERSIDAD AGRÍCOLA

INVENTARIO DE SEMILLAS LOCALES



Sobre las semillas locales

La mayoría de plantas que se cultivan no son originarias de nuestro territorio. Por ejemplo, los melones son originarios de Asia Central, la sandía y el sorgo de África, de América proceden los tomates, pimientos, patatas, judías y muchas otras. Desde este punto de vista se podría afirmar que casi nada de lo que se cultiva es realmente autóctono.

Si bien los orígenes de los cultivos son diversos y lejanos, también es cierto que se han ido incorporando a la cultura agrícola local desde tiempos remotos. Las influencias culturales de los distintos pueblos que han intervenido en nuestra tierra, han ido aportando estos cultivos, simientes que han supuesto un enriquecimiento biológico, cultural y económico, que ha venido sucediendo a lo largo de la historia y que hoy en día continúa sucediendo.

Las semillas, históricamente procedían de la selección llevada a cabo por el agricultor año tras año, obteniéndose vegetales cada vez mejor adaptados al entorno en el que se cultivan, al clima y a las plagas de su medio natural. Los frutos seleccionados para la siguiente generación, se escogían fundamentalmente por su sabor, no por criterios estrictamente de producción o resistencia al transporte, como ocurre hoy en día con muchas de las semillas comerciales.

Desde la segunda mitad del siglo XX, se producen importantes cambios en los sistemas de producción

agrícola. Con la llamada “Revolución Verde” y la posterior “Revolución Biotecnológica”, se busca aumentar la producción agraria; mecanización, abonos químicos, pesticidas y semillas “más productivas” que son impuestas por los mercados y las multinacionales que llegan a dominar el sector agrícola.

Las semillas comerciales o “mejoradas” aportan frutos ideales para el comercio; estandarizados, resistentes al transporte y plantas con gran producción. El agricultor deja de producir sus semillas y se ve obligado a comprarlas año tras año, ya que en muchos casos se trata de variedades “híbridas” cuyas semillas no son viables o no producen los resultados adecuados.

Estas mismas empresas del sector agrario, venden los “líquidos” para tratar plagas y enfermedades de los cultivos. La dependencia con ellas es cada vez mayor, no sólo por parte de los agricultores, sino también de los consumidores y la sociedad en general.

Los criterios comerciales se imponen a los gustativos y muchas de las variedades locales, que llevaban cultivándose desde varias generaciones atrás, quedan fuera de los mercados, dejan de sembrarse, caen en el desuso y terminan por desaparecer. Aunque frecuentemente, se conservan en huertos familiares o huertos para la venta local, lo que se conoce como “canales cortos de comercialización”, en los que las cualidades gustativas y calidad del producto son valoradas por encima de otros criterios rigurosamente comerciales.

Estos cultivos locales, procedentes de semillas no comerciales, del propio hortelano, se conocen como **“variedades locales”**, “tradicionales”, “antiguas”, “autóctonas” o “del terreno”.... son propias de cada zona y aportan con sus sabores y características peculiares una identidad propia a la gastronomía y cultura local.

Para hacernos una idea de cómo eran los cultivos, la dieta y las tradiciones que hemos heredado y que son la base de lo que tenemos hoy en día, se puede recurrir a textos que los describen; en Torreperogil tenemos el libro de Ginés de la Jara Torres Navarrete “Historia de la muy Ilustre Villa de Torreperogil”, que recoge muchos aspectos culturales del pueblo.

Otra obra interesante es la que comentamos a continuación:

La Torre según Madoz (1849)

A mediados del siglo XIX, el estadista, geógrafo y político Pascual Madoz, elabora un diccionario en el que aparecen los datos más relevantes de los pueblos de España. Se trata del “Diccionario geográfico– estadístico– histórico de España y sus posesiones de ultramar”. La “Torre de Pero Gil” aparece en el Tomo XV, de 1849.

Desde el punto de vista de la diversidad agrícola, paisajística y de la cocina tradicional, el interés del Diccionario Madoz radica fundamentalmente en que está redactado antes de la “Revolución Verde”. Los paisajes no habían sufrido la gran transformación por mecanización y química agrícola, que llegaría en el siglo XX y las semillas



que se cultivaban no procedían de los laboratorios de las empresas multinacionales que actualmente dominan el sector.

A continuación se recoge el texto íntegro que sobre Torreperogil aparece en la citada obra:

“TORRE DE PEROGÍL (LA), ó TÓRRE-PEDRO-GIL:

Villa con ayunt. en la prov. y dióc. de Jaén (8 leg.), part. jud. de übeda (1), aud. terr. y c. g. de Granada (18). SIT . en la conocida loma de Ubeda, á 1 leg. de dist. de la orilla der. del r. *Guadalquivir*, en terreno despejado, llano y pintoresco; el CLIMA es templado, estremadamente sano, y solo se suelen padecer alguno que otro año calenturas intermitentes; le combaten los vientos del S O., conocido por Ábrego, y pocas veces el E., S. y N. Compónese la pobl. de 634 CASAS de regular construcción, 20 calles todas empedradas, una plaza, buena casa de ayunt. , cárcel, dos escuelas, una pública de niños asistida por más de 200 y dotada con 400 ducados, y otra particular de niñas á la que concurren unas 25; una fuente abundante sit. en la plaza pública y otra inmediata á la pobl., de cuyas aguas se sirven los vec.; un hospital para enfermos pobres, ó igl. Parr. (la Asunción) con curato de segundo ascenso, y lo sirve un prior, dos curas tenientes, un beneficiado y varios sirvientes; contiguo al pueblo se halla el cementerio bien ventilado.

Confina el TÉRM. por el N. con el de Saviote (1/4 leg.); E. el de Ubeda (1/2); S. el mismo de Ubeda (1 1/4), y O. otra vez el mismo (1/2): se extiende 1 1/2 de N. á S. y 1 de E. á O.; comprende en su circunferencia 3 ermitas, dedicadas á la Vera-Cruz, Santiago y la Misericordia, sit. La primera y última á 400 pasos de la pobl., y la otra á 2 lea. de dist. en el térm. de Cazorla, pero en una cuerda de tierra de su circunferencia, donde tiene jurisd. esta v. por privilegio especial: desde la pobl. á la nombrada ermita de la Misericordia existe un bonito paseo, arbolado, con asientos y bien conservado: también hay en el mismo térm. 3 cas. y 50 cortijos con distintas dotaciones de tierra de labor, distribuidos en toda su campiña. En él nacen 3 arroyos, de nominados *Torre-barranco*, *Campana* y *Piedras-labradas*, los cuales corren con dirección de N. á S. sin que se aprovechen sus escasas aguas.

El **TERRENO** es todo de secano y de buena calidad poblado de olivar, viñedo y árboles frutales.

PROD. : trigo, cebada, centeno, escaña, garbanzos, aceite, vino, legumbres, hortalizas, con especialidad muy ricos espárragos, y buenas frutas, todo abundante; cría ganados de toda clase, prefiriéndose el mular y asnal, y hay caza de muchas perdices y conejos, **IND.** : 17 molinos aceiteros, 2 fáb de aguardiente "al vapor y 8 más sencillas, aunque de muy poco uso. **COMERCIO**: la esportacion de frutos sobrantes y 5 tiendas de abacería, **POBL.** : 940 vec., 3,443 almas, **CAP. PROD.** : 7 416,023 rs. **CAP. IMP.** : 337,767. **CONTR.**: 162,649 rs.”

Algunos elementos de esta descripción siguen perfectamente reconocibles hoy en día, aunque son evidentes los progresos y la evolución económica y social que ha tenido lugar.

Desde el punto de vista agronómico y culinario, queda de manifiesto la riqueza y gran diversidad de la producción agrícola, que incluso sin regadío resulta abundante y de calidad. Esta circunstancia sugiere la existencia de variedades vegetales y técnicas agrícolas adaptadas al secano, lo que hoy en día se denomina “uso eficiente de los recursos”.

Cabe destacar el cultivo de **la escaña** (*Triticum monococum*), se trata de una de las variedades de trigo más primitivas que existen y que se consideraba prácticamente desaparecida hasta hace pocos años. Si bien su rendimiento en peso de grano por superficie cultivada es bajo, la calidad de su harina es excepcional. Gracias a la iniciativa de algún hortelano local, la escaña vuelve a crecer en Torreperogil.

Inventario de semillas locales

Se han inventariado un total de 190 muestras de semillas. Se incluyen sólo semillas no comerciales, no híbridas, no transgénicas, de las que se van guardando y seleccionando año tras año y no se pueden comprar en las tiendas. También se encuentran semillas de plantas silvestres, que se cultivan en los huertos para su uso.

De esas 190 muestras, a continuación nombramos las que llevan cultivándose en nuestra zona desde hace



muchos años. Hay otras muy interesantes, que aunque se están cultivando en La Torre, aún llevan poco tiempo y no las incluimos como “semillas locales”.

	Nombre	Variedad/descrip.
1	Acedera	
2	Acelga	del terreno
3	Acelga	blanca
4	Acelga	Blanca de troncho
5	Acelga	penca blanca
6	Acelga	gigante
7	Acerolo	
8	Ajo	colorao
9	Albahaca	
10	Alcakil	
11	Alcaparrones	
12	Alpicoz	
13	Alpiste	
14	Berenjena	de Almagro
15	Berenjena	morada
16	Berenjena	de rabo largo
17	Berza	
18	Berza	puntiaguda
19	Cacahuete	
20	Calabacín	pequeño
21	Calabacín	de Trompeta
22	Calabaza	pavo
23	Calabaza	cabello de Ángel
24	Calabaza	de peregrino
25	Calabaza	botijera

26	Calabaza	de esponja
27	Calabaza	francesa
28	Calabaza	sanjuanera
29	Calabaza	Gorda
30	Calabaza	sanjuanera
31	Cardillo de la olla	
32	Cebolla	
33	Cebollino	rojo
34	Cebollino	del terreno
35	Cerezo	de santa Lucía
36	Ciruelo	monjilla
37	Coliflor	
38	Cuarrécano	
39	Cuarrécano	pequeño
40	Cuarrécano	mediano
41	Cuarrécano	
42	Cuarrécano	pepita pequeña
43	Cuarrécano	redondo gordo
44	Escaña	
45	Espárragos	
46	Espinaca	
47	Garbanzo	lechoso andaluz
48	Girasol	
49	Granado	
50	Guijas	
51	Guindilla	Larga
52	Guindilla	de campanilla
53	Guindilla	cereza
54	Guindilla	
55	Guindilla	blanca

56	Guindilla	pequeña
57	Guindillas	picante
58	Guindillón	
59	Guindillón	dulce (no pica)
60	Guisantes	
61	Guisantes	del país
62	Habas	del terreno
63	Habas	reina blanca
64	Habas	del terreno
65	Habas	vaina larga
66	Habicholilla	blanca mata baja
67	Habicholilla	blanca
68	Habicholilla	larga verde
69	Habicholilla	blanca
70	Habicholilla	
71	Habicholilla	redonda mata baja
72	Habichuela	de potaje
73	Habichuela	plana
74	Habichuela	oscura
75	Hierba ratona	
76	Higuera	nigal
77	Judía	negra redonda
78	Judía	redonda de encañar
79	Lechuga	Blanca
80	Lechuga	Oreja de Mulo
81	Lechuga	blanca oreja de mulo
82	Lechuga	del terreno
83	Lechuga	oreja de mulo verde
84	Lechuga	oreja de mulo morada
85	Maíz	Rojo

86	Maíz	de escobas
87	Maíz	negro
88	Maíz	rastrero
89	Maíz	tresmesino
90	Maíz	florero
91	Maíz	rosetero rojo
92	Maíz de escobas	
93	Maíz de flores	Rojo
94	Maíz de flores	rojo
95	Maíz de flores	dorao
96	Maíz rosetero	
97	Margaritas	amarillas
98	Melisa	
99	Melisa	alimonada
100	Melón	Corazón-verde
101	Melón	corrugado (de colgar)
102	Melón	
103	Melón	amarillo
104	Melón	temprano
105	Ñora	antigua
106	Pepino	culón (largo)
107	Pepino	
108	Pepino	español
109	Perejil	
110	Perillo	enanao
111	Pimiento	largo
112	Pimiento	rojo cuatro cascós
113	Pimiento	de cuatro gajos
114	Pimiento	largo de secar
115	Pimiento	

116	Pimiento	amarillo
117	Pimiento	rojo de asar
118	Pimiento	pajarillo de Huerta
119	Rabaneta	redonda
120	Rábano	
121	Rábano	largo
122	Rábano	blanco largo
123	Sandía	larga lisa
124	Sandía	larga verde
125	Sandía	larga del país
126	Sandía	redonda
127	Sorgo	rojo
128	Tabaco	verde
129	Tomate	de tetilla
130	Tomate	carne de doncella
131	Tomate	negro segureño
132	Tomate	carne de doncella
133	Tomate	de estrella
134	Tomate	boquinegro
135	Tomate	canenero
136	Tomate	negro
137	Tomate	miguelón
138	Tomate	del terreno
139	Tomillo	aceitunero



Transferencia de semillas y conocimientos del campo



Alcacil (*Cynara cardunculus*)



Guijas (*Lathyrus sativus*)



Cuarrécano (*Cucurbita sp.*)



Colección de semillas locales

Sobre las matas del campo

De forma similar a los cultivos, las plantas silvestres llevan asociados una serie de conocimientos tradicionales que permiten su uso y aprovechamiento. La etnobotánica es una disciplina científica que estudia estos conocimientos.

En nuestro entorno existen numerosas plantas que se han usado de forma tradicional, además de cómo alimentos, se han usado en artesanía (esparto, mimbre), medicina tradicional (manzanilla, romero, hierba ratona...), decoración (juncia, flores), aromáticas (alhucema, romero, tomillo...).

El manejo que se hace del olivar, con el uso abusivo de herbicidas, y la práctica eliminación de la vegetación silvestre hace que cada vez estas plantas sean más escasas y con ellas, va desapareciendo una parte de nuestra cultura popular.

En los pocos lugares donde se respeta la vegetación silvestre, se pueden encontrar numerosas especies vegetales de interés, que constituyen verdaderos recursos botánicos: Majoletos, endrinos, madreselvas, zarzaparrillas, escaramujos, “toroviscos”, alcaparreras, esparragueras, acederas, collejas, ajos porros, verdolaga, tomillos, romero, mejorana, alhucema, zarzamoras, cardillos de la olla o el “arrezú”, son sólo algunos ejemplos de plantas aprovechables en la cocina, y en otros muchos aspectos.

Por otra parte estas plantas tienen su papel en la naturaleza, además de frenar la erosión, sirven de alimento y cobijo para animales como conejo, perdices o liebres y para los enemigos naturales de las plagas de los cultivos.

Las Viñas

La vid es un cultivo muy arraigado en Torreperogil. Ya en tiempos de la antigua Roma, se cultivaban viñas en estas tierras. Las políticas agrarias, y los bajos precios han provocado la disminución de la superficie de viña cultivada en favor del olivar. En 1983, había 417 hectáreas. Ahora se estima que hay alrededor del centenar*.

Desde 2006 existe una normativa que reconoce oficialmente a los vinos de La Torre. La Indicación Geográfica Protegida “Vinos de la Tierra de Torreperogil”, avala la calidad de los caldos torreños, que se elaboran en las bodegas de la Cooperativa “Nuestra Señora de la Misericordia”

La enfermedad de la filoxera, acabó con las viñas originales de toda Europa a finales del siglo XIX. Desde entonces, se injertan en un patrón de viña americana resistente. Seguramente muchas variedades de viña se perdieron por este motivo.

Actualmente en la IGP, se cultivan las variedades:

Tintas: Garnacha tinta, tempranillo (aquí se le llama también “cencibel”) y las variedades francesas Cabernet Sauvignon y Syrah.

Blancas: Jaen Blanco y Pedro Ximénez.

Recetas como las “tortas de mosto”, reflejan la influencia del cultivo de la viña en nuestra cocina tradicional.

* http://www.magrama.gob.es/imagenes/ca/TORREPEROGIL_tcm8-215463.pdf

Las Olivas

El olivar es el cultivo principal de la provincia de Jaén, sólo en el término de Torreperogil hay más de 7.400 hectáreas (entre regadío y seco) y unas 550.000 en toda la provincia de Jaén.

El olivar es el elemento dominante del paisaje y constituye un ecosistema agrícola peculiar, con fauna y flora características. La pérdida de suelo por erosión y de biodiversidad por la eliminación de la vegetación silvestre son los principales problemas para su sostenibilidad a medio plazo.

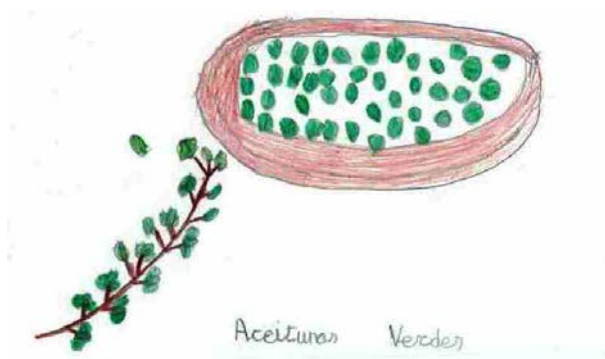
La variedad de olivo por excelencia en nuestras tierras es la “picual”, es la más extendida del mundo. Su aceite se distingue por la intensidad de su sabor, que llega a tener un ligero y agradable amargor e incluso picor característico, sobre todo cuando se recolecta temprano.

Existen otras variedades minoritarias, que se usan preferentemente para aceituna de mesa, destacan la “gordala” y “picocuervo”. Se alían según el gusto de la casa, (normalmente con tomillo) y se conservan en salmuera. Se van gastando durante todo el año. Son junto a los “alcaparrones”, los encurtidos típicos de la gastronomía popular.

El aceite de oliva es uno de los pilares fundamentales de la dieta mediterránea y de la cocina tradicional. Se clasifica legalmente en varias categorías, siendo el “Aceite de Oliva Virgen Extra”, el de más calidad.







LIGÁ Y PLATOS COMPLEMENTARIOS



ACEITUNAS DE PICOCUERVO



Se trata de una variedad de aceituna alargada que se consume en verde como aperitivo. En otros lugares se le llama “cornezuelo”. Se recolectan en otoño (verdes).

El recipiente tradicional para conservar las aceitunas es la orza, también se usaban garrafas de cristal, “damajuanas” de boca ancha. Hoy en día se usan recipientes de plástico.

INGREDIENTES:



Aceitunas de “picocuervo”

Agua

Sal gorda

Ajo

Orégano

ELABORACIÓN:

1. Machacar las aceitunas verdes y echar en agua con sal, cambiar el agua varias veces, cada semana (más o menos).
2. Tras varios cambios de agua (alrededor de un mes), las aceitunas dejan de amargar entonces se conservan en salmuera.
3. Se van sacando y apañando poco a poco, las que se vayan a ir gastando. Una vez aliñadas, hay que consumirlas pronto, en el plazo de una semana o 10 días:



Se machaca ajo y orégano con sal gorda en el mortero y se le añade a las aceitunas con la salmuera.

La salmuera se prepara añadiendo sal al agua. Se prueba y se ve que la cantidad de sal es la adecuada. Hay quien sumerge un huevo en el agua y al añadir sal, el huevo flota, entonces la cantidad de sal es suficiente.

OTRAS ACEITUNAS ALIÑADAS.

Se usan aceitunas de las variedades “gordala” o “teta vaca”, también se puede usar la normal (picual), aunque esta suele ser para aceite. Los aliños también dependen del gusto de cada casa. En lugar de machacar, se pueden rajar.

INGREDIENTES

Aceitunas

Agua

Sal gorda

Tomillo

Concha de naranja

Hinojo



Para elaborarlas, se procede igual que en el caso anterior, cuando las aceitunas no amarguen se aliñan:

1. En un recipiente con tapadera se van poniendo capas alternas de aceitunas y aliño (tomillo, hinojo, cascara de naranja).
2. Añadir la salmuera, que lo cubra todo bien.

BERENJENAS EN VINAGRILLO

Se trata de una receta típica estival. Se suele comer a la “hora de la ligaílla”, con una bebida fresquita.

INGREDIENTES:

1 Kg. de Berenjenas pequeñas.

1 Tomate

1 Cebolla

1 Pimiento rojo

Aceite de oliva bueno

Vinagre

1 Guindilla pequeña

Agua

Sal

Pimentón

3 hojas de Laurel

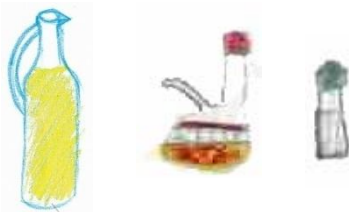
Cominos



ELABORACIÓN:

1. Limpiar las berenjenas y abrirlas por la mitad sin llegar a romperlas.
2. Pasarles con un palillo, un trocito de tomate y de pimiento rojo en el centro.
3. En una cuajadera con agua y una pizca de sal, añadir las berenjenas preparadas.
4. En una sartén, añadimos $\frac{1}{2}$ vaso de aceite, y sofreímos la cebolla y pimiento rojo. Echamos también $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimentón.
5. Añadir a la cuajadera de las berenjenas, el sofrito que acabamos de realizar con una guindilla y vinagre.
6. En un mortero, machacar cominos con dos dientes de ajo y enjuagarlos con agua e incorporar la mezcla del mortero a la cuajadera.
7. Todo al fuego, hasta que estén las berenjenas tiernas. Aproximadamente 30 o 35 minutos.

Enfriar y servir en recipiente o plato hondo.



BERENJENAS COCIDAS

INGRDIENTES:



1 Kg. de berenjenas de rabo largo pequeñas, finas.

1 tomate

1 cebolla

3 Hojas de laurel

Aceite de oliva bueno

Vinagre

1 Guindilla pequeña

Hinojos (si hay)

Pimienta en grano

Colorante

Agua

Sal



ELABORACIÓN:

1. Se limpian las berenjenas y se les hace una raja, sin llegar a cortarlas del todo.
2. El tomate se abre y la cebolla se parte en cuatro trozos.
3. Se meten todos los ingredientes en una olla con un chorreón de aceite y otro de vinagre (a gusto). Hoy en día se le suele poner $\frac{1}{2}$ pastilla de “avecrem”
4. Se pone a cocer durante unos 25-30 minutos.

CARACOLES



INGREDIENTES:

1 Kg. de Caracoles

1 Cáscara de naranja

4 ó 5 hojas de Laurel

Condimento “apaño” (mezcla preparada de especias)



De 1 a 3 Guindillas

1 Tomate

1 Cebolla

2 ramas de Hierbabuena

Colorante alimentario

Sal

ELABORACIÓN:

1. Se lavan bien los caracoles, con abundante agua.
2. Se ponen en el fuego muy lento, se añaden las especias y las verduras troceadas.
3. Cuando salen todos los bichos fuera se dice que están ahorcados. Entonces se le echa la sal, se sube un poco el fuego y se cuecen durante un $\frac{1}{4}$ de hora.



CUARRÉCANO

El cuarrécانو es un tipo de calabaza de forma alargada que también se conoce como “pavo de huerta”, mucho más sabrosa que la calabaza “normal”. En otras zonas se conoce como “carruécانو”

Se trata de un plato vegetal, ligero. Por esto, y debido a las duras jornadas de trabajo en el campo, en las que a veces era prácticamente la única comida, existe un dicho popular a modo de queja:

“un kilo de cuarrécانو, una gota de sangre”.

Hoy en día, sigue sin faltar de la barja cuando se va a la aceituna. En la receta que presentamos, se le añade pan frito, lo que implica un mayor aporte calórico.

INGREDIENTES:



1 Cuarrécانو pequeño ó 2 kg. de calabaza

5 rebanadas de pan

Aceite de oliva del bueno.

Ajos, un par de dientes

Cebolla o cebolleta (opcional)

Comino

Guindilla

Azúcar

1 hoja de laurel



ELABORACIÓN:

1. Se calienta el aceite. Se fríe el pan y se retira.
2. Freír los ajos enteros y la guindilla y una hoja de laurel. Se saca y se deja a parte.
3. Se pone el cuarrécano laminado en la sartén con el aceite. Se fríe a fuego muy lento, removiendo y picoteando, hasta que se haga puré.
4. Se hace un majado (machacado en el mortero) con el pan, el ajo, la guindilla y los cominos.
5. Se mezcla con el cuarrécano en la sartén y se deja otra media hora a fuego lento.
6. Servir en un azafate o poner en una fiambarrera para llevar al campo al día siguiente.

Es un plato típicamente otoñal e invernal, ideal para llevar al campo al día siguiente de su elaboración, no necesita calentarse. Se puede acompañar de huevo.

VARIANTES:

En otras recetas de cuarrécano no se le pone pan frito, aunque sí que se acompaña de pan al comerlo.

En el sofrito hay quien usa cebolla o cebolleta, en lugar o además de ajo.

GARBANZOS “TOSTAOS” y “TORRAOS”

Los Garbanzos Tostaos, se vienen comiendo tradicionalmente en festividades como San Antón, junto a la lumbre y acompañados de un vaso de "ponche" y un cigarrillo de matalahúva, que se elabora tostando la matalahúva en la sartén y liándola en papel de fumar.

En la Torre, son muy típicas las recetas con esta legumbre y desde siempre se han sembrado en nuestras tierras. Son muy típicas otras recetas como los “Garbanzos Mareaos”, los “Garbanzos con Tomate”, el “Morroco”...

INGREDIENTES:

1 Kg. de garbanzos

Agua

Sal gorda

Bicarbonato



ELABORACIÓN:

1. Poner los garbanzos 2 horas en agua con una pizca de bicarbonato.
2. Pasado el tiempo, escurrirlos.
3. En una sartén, añadir 3 puñados de garbanzos y 2 puñados de sal gorda.
4. Mover hasta que la sal cruja y el garbanzo torne a un color “tostao”, de ahí el nombre de la receta.
5. Apartar del fuego de la lumbre, y consumirlos con un buen vaso de vino tinto o ponche torreño.

GARBANZOS TORRAOS

Se preparan de forma parecida aunque se les echa yeso además de la sal y quedan más tiernos y blancos que los “tostaos”. Cuando están lisos se quita todo el yeso que se pueda, tamizando.



LOMO MATANCERO



INGREDIENTES:

Lomo

Pimentón dulce

Sal

Canela

2 dientes de ajo

Agua

Orégano

Aceite de oliva bueno



ELABORACIÓN:

1. Adobar el lomo. Para ello, en una cuajadera grande, poner el lomo con pimentón dulce, orégano, sal, pimienta y una pizca de canela.
2. En un mortero, machacar 2 dientes de ajo con sal y agua. Mover bien y añadir al lomo.
3. Dejar reposar el adobado durante un tiempo mínimo de 24 horas.
4. Pasado este tiempo, escurrir y freír el lomo adobado, a fuego lento con aceite de oliva.
5. Troceado, se puede conservar en aceite.

Se puede acompañar el plato con “papá” de cerdo y costillas

En la alacena de la casa había una orza donde se guardaba este lomo, que se conservaba en aceite y se iba gastando durante todo el año. Era muy útil cuando no se disponía de frigorífico.



PALOMITAS DE MAÍZ DULCES

Esta receta, que se hace también en otros muchos lugares, en la Torre es típica para la festividad de San Antón. Son muchos los vecinos que se comen las palomitas en torno a las lumbres de esa noche.

A las palomitas también se les llama "flores" y las mazorcas "panochas".

INGREDIENTES:

- 1 Vaso de granos de maíz de palomitas
- ½ Vaso de aceite de oliva (que le falte un dedo)
- ½ Vaso de agua con anís
- ½ Vaso de azúcar



ELABORACIÓN:

1. En una olla, verter todos los ingredientes y mover con una cuchara de guisar.
2. Cuando empiecen a crujir las palomitas con su sonido peculiar, mover la olla hacia adelante y atrás, muy seguido. Continuar haciéndolo hasta que salten todas las palomitas que añadimos.
3. Retirar del fuego y poner las palomitas en un recipiente.

PALOMITAS DE MAÍZ SALADAS

Al igual que las dulces, estas palomitas se hacen en muchos lugares. En la Torre es típica para la festividad de San Antón. Muchos vecinos comen palomitas en torno a la lumbre esa noche, acompañando a los típicos garbanzos tostaos y el ponche.

INGREDIENTES:

1 Vaso de granos de maíz de palomitas.

½ Vaso de Aceite (que le falte un dedo)

Sal



ELABORACIÓN:



1. En una olla, verter todos los ingredientes y mover con una cuchara de guisar.
2. Cuando empiecen a crujir las palomitas, mover la olla hacia adelante y atrás, muy seguido. Continuar haciéndolo hasta que salten todas las palomitas.
3. Pasar las palomitas a un recipiente.



PAPAJOTES

Se trata de una tapa típica de *la ligá* torreña. Se suelen tomar acompañados de un vaso de vino o una cerveza.

INGREDIENTES:

½ Kg. de carne picada

2 Huevos

Pimienta molida

Sal

Ajo

Perejil

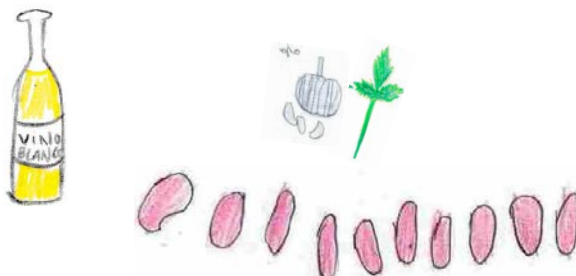
Azafrán

Pan rallado

Vino

Colorante alimentario “tó revuelto”

Aceite de oliva del bueno.



ELABORACIÓN:

1. En una cazuela, se pone la carne picada.
2. Se machaca el ajo, perejil y azafrán en el mortero. Se le echa vino para enjuagar el mortero y se vierte todo a la cazuela de la carne picada.
3. Se añade pan rallado, el necesario para que espese.
4. Se pone una gota de aceite en la sartén o plancha.
5. Se van cogiendo “pegotillos” o bolas y se aplastan con la mano.
6. Se echa en la sartén o la plancha y se asan a gusto.

Se puede usar cualquier carne picada.



ENSALADA DE PIMIENTOS

INGREDIENTES:

5 ó 6 Pimientos rojos de asar

Aceite de oliva bueno

Sal

Vinagre (opcional)

Huevo cocido (opcional)



ELABORACIÓN:

1. Se lavan los pimientos y se ponen en la bandeja del horno.
2. Se pone el horno a unos 180 grados, unos 40 minutos. Se sabe que están listos por que la piel se ha bufado, y están tiernos.
3. Sacar del horno, poner en una cuajadera y tapar. Dejar enfriar.
4. Pelar los pimientos y cortar en tiras. Se van colocando en una fuente.
5. Se le añade sal, aceite, ajo picado y si se desea, un poco de vinagre y también huevo cocido.

PATATILLAS “COCÍAS”

INGREDIENTES:



Patatas pequeñas

Agua

Sal

2 hojas de laurel

Especias:

Guindilla y pimienta negra o “apaño de caracoles”

ELABORACIÓN:

1. Lavar las patatas y rajarlas, sin llegar a romperlas.
2. En una cacerola, cocerlas con agua, sal, 2 hojas de laurel y la guindilla y pimienta (o “apaño” de los caracoles).
3. Pasados unos 20 o 25 minutos, estarán ya cocidas.
4. Servir frías.

Se suelen tomar en verano, a la hora de la ligá. Se pueden acompañar con un chorrillo de aceite de oliva del bueno y un poco de sal y pimienta. Hoy en día, también se usan salsas elaboradas como kétchup, salsa brava, picante, etc.



PIPIRRANA

Se recogen dos versiones de esta receta torreña, existen otras variantes. Con este mismo nombre se conocen otras recetas distintas en diferentes lugares.

INGREDIENTES:

4 Patatas

Ajo

Aceite de oliva del bueno

Pimentón

Tomate

Sal



ELABORACIÓN:

1. En una cuajadera se cuecen las patatas peladas y cortadas en trozos. Reservar el agua
2. Se cogen dos o tres ajillos, se pelan, se cortan en láminas y se sofrien en una sartén, se aparta del fuego y se le echa pimentón.
3. En una fuente, se echa tomate pelado y troceado, la patata chafada (con un tenedor) y poco del agua de cocer la patata.
4. Aliñar con el aceite del ajo frito y pimentón

PIPIRRANA, VERSIÓN 2:

INGREDIENTES:

- 4 Patatas
- 1 Pimiento Rojo
- 2 Huevos
- 1 Cebolla
- Aceite de oliva del bueno
- Sal
- Vinagre



ELABORACIÓN:

1. Pelar y hervir las patatas en trozos grandes junto con un pimiento rojo entero y una pizca de sal.
2. Una vez cocidas las patatas, chafarlas con un tenedor y añadir cebolla picada, y láminas de pimiento rojo.
3. Cocer 2 huevos, y añadirlos a la ensalada.
4. Finalmente, aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.

En la actualidad, a la clásica pipirrana torreña, se le añade una lata de atún y unas aceitunas, que pueden ser verdes o negras.

PISTO DE LA HUERTA

Se usan las hortalizas disponibles en el huerto y también se puede usar el tomate en conserva que se ha elaborado previamente.

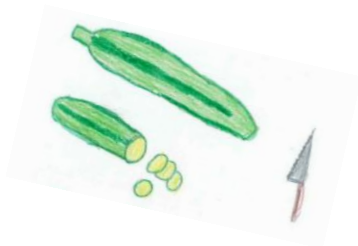
INGREDIENTES:

Calabacín	1 grande
Pimiento	1/2- 3/4 Kg.
Tomate	1,5 Kg
Berenjena	3
Cebolla (opcional)	1
Sal	
Aceite de oliva del bueno	



ELABORACIÓN:

1. Se lava la verdura.
2. Pelar el calabacín, trocear, también las berenjenas y los pimientos.
3. Se pone un chorreón de aceite en la sartén y se añaden las verduras troceadas. Se marea bien todo junto.
4. Añadir el tomate crudo de conserva, también puede ser frito.
5. Se echa la sal y si el tomate es ácido, se puede añadir un poco de azúcar.
6. Se deja cocinar bien, que reduzca. Se pierde el agua y el aceite sale.



VINAGRILLO DE ESPÁRRAGOS

El espárrago es un cultivo que se adapta muy bien a las tierras y climas de Torreperogil. Ginés de la Jara Torres Navarrete, en su obra “Historia de la muy Ilustre Villa de Torreperogil” nos cuenta: “Se ha escrito mucho sobre los espárragos de nuestra campiña” y nos remite al libro “Los Anales de Jaén” de 1791: “...como los que se crían en las campiñas de secano como ocurre en la Torre de Pero Gil donde especialmente son más sabrosos...”

INGREDIENTES:

½ Kg. de Espárragos



2 Dientes de Ajo

1 Cucharadita de Pimentón

½ Vaso de Vinagre

½ Litro de Agua

½ Vaso de aceite de oliva, del bueno

Sal



ELABORACIÓN:

1. Limpiar los espárragos y cortarlos a trozos, desechando la parte más tierna de los mismos.
2. En una sartén, calentar el aceite de oliva, junto con 2 dientes de ajo.
3. Una vez dorados los ajos, retirar del fuego y machacarlos en un recipiente adecuado.
4. Añadir a la sartén con aceite de oliva, los espárragos, medio vasito de agua y una pizca de sal.
5. Una vez fritos los espárragos, añadir a la sartén, pimentón, los ajos machados fritos, ½ vasito de vinagre, y el agua. Cocer a fuego, durante 10 ó 15 minutos.
6. Retirar del fuego. Y servir el vinagrillo, en un plato hondo.

Una receta típica de la primavera, cuando con el sol los espárragos ven la luz.



GAZPACHO TORREÑO

INGREDIENTES:

- 1 Pepino
- 1 Cebolla o cebolleta
- Agua
- Aceite de oliva del bueno
- Vinagre
- Sal



ELABORACIÓN:

1. Pelar y trocear el pepino y la cebolla.
2. En una fuente, poner los trozos de pepino, cebolla y un poquillo de aceite.
3. Añadir agua que lo cubra, el vinagre, y una pizca de sal.
4. Llevar al frigorífico unas horas para consumirlo fresquito. Es un entrante o postre ideal de verano.

Se solía consumir con sopas de pan empapadas en el gazpacho. También se le puede poner berza picada

Si no nos ha dado tiempo a enfriarlo demasiado, una buena opción es añadirle cubitos de hielo.

ALCACILES

Se trata de una de las hortalizas más típicas de la huerta torreña. El cultivo de este cardo silvestre, parece que dio lugar a la alcachofa. Es más pinchoso y pequeño que su pariente domesticada, pero mucho más sabroso.

Se recolectan a final de primavera y principios de verano y son un plato típico de “la ligá” en ese tiempo.

INGREDIENTES:

Alcaciles

Agua

Vinagre

Sal

Pimienta en grano (opcional)



ELABORACIÓN:

1. Se lavan los alcaciles, se pueden dejar un rato en agua.
2. Se le corta el rabillo (está duro) y se echa a la olla se le pone agua que los cubra, vinagre, sal y unos granos de pimienta.
3. Cocer hasta que las “hojillas” de arriba, las más duras, se despeguen con facilidad. (unos 25-30 minutos de cocción).

Es conveniente corregir el sabor del caldo añadiendo sal, agua o vinagre según el gusto.

Los Embutidos



El cerdo constituía la base de la alimentación cárnica, era costumbre criar un marrano en casa, y matarlo para elaborar embutidos, jamones, lomo en orza y otras viandas, que se guardaban en alacenas, colgados del techo y se iban consumiendo durante todo el año. La matanza era toda una tradición que se solía hacer en familia y con vecinos y amigos. Ya no se crían cerdos en las casas, aunque se siguen elaborando embutidos de gran calidad.

De los buenos embutidos torreños, destaca por su peculiaridad, la “morcilla blanca”, existen productos parecidos en otras zonas pero no son iguales. Los otros embutidos torreños son el chorizo (normal o picante), la morcilla negra y el salchichón.

Los embutidos consisten en una mezcla de carne y otros ingredientes que se hace en un lebrillo, se deja reposar un rato (una o dos horas), tapado el lebrillo con un trapo y después se embuten en una tripa. Se usa una máquina en la que se vierte la masa, se pone la tripa y se va embutiendo con cuidado de apretar bien, que no quede aire.

Se suele usar vino blanco para ligar la carne y los ingredientes de la mezcla, no en el caso de la morcilla negra que lleva sangre, por lo que tampoco se deja reposar antes de embutir. En el caso de las morcillas se cuecen después, unos 20-25 minutos

Los embutidos torreños se caracterizan respecto a otros por su menor contenido en grasa y mayor proporción de carne en las mezclas.

Su elaboración es delicada desde el punto de vista sanitario, por lo que hay que contar con personas expertas. Los ingredientes que llevan estos embutidos son:

Morcilla blanca:

1 Kg. de carne picada ($\frac{3}{4}$ cerdo, $\frac{1}{4}$ pollo), Dos huevos, dos dientes de ajo, dos cucharadas de pan rallado, perejil, almendra picada, almendra picado, y apaños (especias).

Morcilla negra:

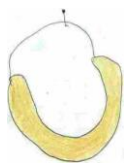
Cebolla, manteca, arroz, Sangre, sal, pimentón, pimienta, anís, orégano, canela y clavo.

Chorizo:

Carne de cerdo, panceta, sal, pimentón, pimienta blanca, ajo, vino blanco, especias, colorante.

Salchichón: Carne de cerdo, tocino, vino blanco, pimienta, pimienta en grano, nuez moscada, sal. Se suele usar una mezcla de condimentos que se vende ya hecha.

Otros productos, sin embutir son el “bodrio” parecido a la morcilla negra y el picadillo, similar al chorizo. Son buenos acompañantes del ochío y se consumen en la ligá.





PLATOS PRINCIPALES



AJILLO DE BACALAO



INGREDIENTES:

- ½ Kilo de bacalao
- Una cebolla o cebolleta
- Laurel (un par de hojas)
- 1 Tomate
- Pimentón
- Colorante “tó revuelto”
- Pimienta
- Harina, una cucharada.
- Ajo (opcional)
- Aceite de oliva del bueno



ELABORACIÓN:

1. El bacalao se mete en agua y se desmigaja para que suelte la sal.
2. Se asa el bacalao, en una sartén o en el horno.
3. Hacer un sofrito con la cebolla. Después se añade el tomate y el laurel, a continuación se agrega el bacalao.
4. Si se desea usar ajo, se fríen un par de dientes y se machacan en el mortero, que se añadirán con las especias.
5. Se añaden las especias y por último una cucharada de harina, que se tuesta.
6. Se le añade agua, se mueve y se deja espesar a gusto.



AJILLO DE BOQUERONES

INGREDIENTES:

- ¼ kg de Boquerones
- Medio Pimiento rojo
- 1 Tomate
- 1 Cebolla (mediana)
- 2 dientes de Ajo
- Aceite de oliva del bueno
- Perejil
- Azafrán
- Colorante “tó revuelto”
- Sal, a gusto



ELABORACIÓN:

1. Se pone un chorreón de aceite en una sartén y se hace un sofrito con la cebolla, el pimiento y el tomate.
2. Añadir una cucharada de harina y remover hasta que se tueste.
3. El ajo y el perejil se machacan en el mortero, se le añade agua y se echa a la sartén. También se añade el azafrán y el colorante.
4. Se continúa calentando hasta que hierva, el guiso se va espesando.
5. Añadir los boquerones abiertos, limpios y sin raspa. Continúa cociéndose 5-10 minutos antes de retirar.

Hay que tener cuidado de no pasarse con el tiempo de cocción, se pueden deshacer los boquerones.

También se pueden freír unos pocos boquerones aparte; se solían poner en abanico: se cogen 3 ó 4 boquerones, se unen por la cola y se enharinan. Al echarlos a la sartén, se fríen y quedan unidos por la cola, en forma de abanico.



AJO HARINA

INGREDIENTES:

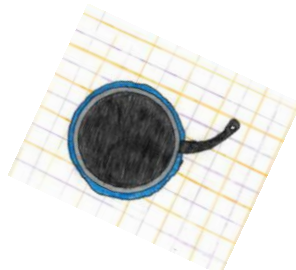
- 2 Patatas gordas
- 1 Tomate gordo
- 4 Dientes de ajo
- 2 Pimientos verdes
- 1 Cebolla
- 1 hoja de Laurel
- Agua
- Pimentón
- Sal
- Guísanos
- Aceite de oliva del bueno
- Harina, unos 80-90g.



ELABORACIÓN:

1. En una sartén honda se pone un chorreón de aceite, el ajo laminado y la cebolla cortada pequeña. Se rehoga un poco.
2. Se corta el tomate en trozos y se añade al sofrito junto al pimiento verde.
3. Cuando el sofrito esté listo, se añade el pimentón y el laurel, y se marea un poco.
4. Seguidamente se añaden las patatas en trozos (cachelos), los guísanos en dados y la sal. Se sofríe un poco y se añade el agua suficiente para que cueza la patata.
5. Cuando la patata esté a media cocción, se retira un poco de caldo a un recipiente, al que se le añade la harina y se bate bien para que no queden grumos.
6. La mezcla anterior se vierte en la sartén, removiendo de vez en cuando para que no se pegue.
7. Cuando esté espeso, rectificar de sal y servir.

AJO



AJOPAPAS. AJILLO DE PAPAS

INGREDIENTES:

Patatas	1 kg.
Ajo	2 dientes
Cebolla	1
Pimiento rojo	1
Tomate	1
Sal	A gusto
Perejil	
Agua	
Aceite de oliva bueno	
Harina	Una cucharada



ELABORACIÓN:

1. Partir las patatas en rodajas. Se rehogan en un poco de aceite y se apartan.
2. En una cuajadera con un poco de aceite, se hace un sofrito con un diente de ajo, la cebolla, el pimiento rojo y el tomate, troceados.
3. Se le añade una cucharada de harina que se tuesta.
4. En un mortero se machaca un diente de ajo con perejil y sal, que se vierten a la cuajadera con un poco de agua.
5. Se añaden las papas rehogadas y se cuece durante media hora.
6. Pasado este tiempo se puede servir.

COCIDO DE VERDOLAGA

INGRDIENTES:

Verdolaga

Garbanzos

Patata

Zanahoria

Verdura variada según disponibilidad

Sustancia (hueso)



ELABORACIÓN:

1. Se ponen los garbanzos en remojo 24 horas con sal.
2. Al día siguiente, se ponen a cocer los garbanzos junto a los otros ingredientes, hasta que los garbanzos estén tiernos (varias horas)
3. La patata y la verdolaga se añaden 10 minutos antes de terminar la cocción. Se le puede dar un hervor a la verdolaga para ablandarla y quitarle el amargor.
4. En lugar de verdolaga se puede usar espinacas u otras verduras.



ANDRAJOS

INGREDIENTES:

Harina ½ Kg.
Bacalao ¼ Kg.
Almejas ¼ Kg.
Agua
2 Tomates
1 Pimiento
1 Cebolla
2 Dientes de Ajo
Pimienta
Comino
Colorante “to revuelto”
Pimentón
Hierbabuena
Perejil
Guindilla (opcional)
Cardo (opcional)



También se le pueden poner calamares y utilizar otras verduras.

Otra versión muy extendida de esta receta es “**Andrajos con Liebre**”, en la que se usa liebre en lugar de pescado.



ELABORACIÓN:

1. El bacalao se mete en agua el día de antes para que suelte la sal y se desmigaja.
2. Para hacer la masa, en un recipiente hondo se echa el agua, y se va añadiendo la harina y un poco de sal.
3. Se va removiendo hasta obtener una consistencia que permita extender la masa con un rodillo. Entonces se pone la masa sobre una mesa o tabla con un poco de harina para que no se pegue y se extiende. Se deja reposar mientras se hace el sofrito.
4. En una sartén con un chorreón de aceite, se ponen a sofreír las hortalizas; cebolla, ajo, tomate y pimiento. Cuando ya esté doradillo se añaden las especias; pimentón, pimienta, sal y comino.
5. A continuación, se añade el bacalao, el cardo y agua que lo cubra.
6. Debe hervir durante 10-15 minutos. Entonces se van cortando trozos o “tortitas” de masa y se van incorporando a la sartén. Se continúa cociendo.
7. Hay que reservar un poco de masa para hacer tortitas que se fríen en otra sartén y sirven de acompañamiento a los andrajos.
8. En un mortero se pone ajo y perejil, se machaca y se añade a los andrajos cuando esté terminando la cocción. Cuando ya cocido, se añade un poco de hierbabuena y se retira del fuego.

ARROZ CON HABAS Y ALCACHOFAS

INGRDIENTES:

Arroz 2 puñados por persona

Habas ¼ Kg.

Almejas ¼ Kg.

4 Alcachofas

6 Espárragos

Gambas peladas ¼ Kg.

2 hojas de Laurel

1 Tomate

1 Pimiento verde y ½ rojo

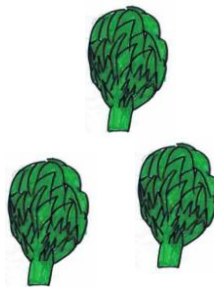
2 dientes de Ajo

Perejil

Azafrán

Aceite de oliva bueno

Agua



ELABORACIÓN:

1. Poner las almejas en agua con sal un buen rato, para que se limpien.
2. En la sartén con aceite, se marean las habas, las alcachofas limpias, los espárragos y las gambas peladas.
3. Se añade el laurel, el tomate picado, el pimiento picado, y se continúa rehogando todo.
4. En el mortero se machaca ajo y perejil y se añade a la sartén.
5. Se incorpora el arroz, se marea un poco y se añade el azafrán y agua que lo cubra.
6. Se pone a hervir, se añaden las almejas y sal a gusto.
7. Cuando el arroz está en su punto, se quita del fuego y deja reposar un rato antes de servir.



CARDILLOS DE LA OLLA

En otras zonas de Andalucía, se conocen con el nombre de “tagarninas” y son muy valoradas gastronómicamente.

Actualmente hay algún hortelano local que los cultiva en Torreperogil aunque normalmente se cogen silvestres.

INGREDIENTES:

1 manojo de Cardillos de la olla

2 dientes de Ajo

Aceite de oliva del bueno

Pimentón

Vinagre

Agua

Sal





ELABORACIÓN:

1. Se limpia y se pela la hoja, dejando lo de dentro (el nervio).
2. Se corta los tronchos a trozos y se ponen a hervir. Cuando estén hervidos, se escurren.
3. En una sartén mareamos unos ajos y se echan los cardillos. Se sofríen un poco.
4. Cuando estén doradillos, se echa pimentón, que se tueste un poco.
5. Se quitan del fuego y se echa a una fuente. Se le añade agua, vinagre, aceite y sal a gusto. En esto consiste “el vinagrillo”, que también se usa en ensaladas, con espárragos, lechuga, etc.

EN POTAJE:

También se pueden añadir a los potajes, como el de habichuelas blancas. En este caso, se echan al potaje crudos, a trozos. Y no se le echa al potaje chorizo ni otros acompañamientos.



COCINA BERZA CON CHORIZO

INGREDIENTES:

- 1 Berza entera
- 1 Cebolla gorda
- 1 Tomate gordo
- Chorizo
- Vino blanco de La Torre
- Agua
- Azafrán
- Pimiento morrón
- Guindilla
- Sal
- Aceite de oliva del bueno



ELABORACIÓN:

1. En una olla ponemos aceite. Rehogamos la cebolla y el tomate picados.
2. Cortamos la berza y la añadimos al sofrito y mareamos. Añadimos la guindilla y el azafrán.
3. En una sartén echamos un poco de aceite, tostamos la harina, añadimos el pimentón. Se marea todo y se añade a la olla.
4. En el mortero, se machaca ajo y perejil. Se añade un poco de agua o vino blanco y se echa a la olla.
5. Remover y añadir agua hasta cubrir. Dejar cocer. Al final, añadir las tiras de pimiento morrón y el chorizo.
6. Se le pone sal al gusto.



COCINA BERZA

INGREDIENTES:



- 1 Berza entera
- 1 Cebolla gorda
- 1 Tomate gordo
- Laurel
- Vino blanco de La Torre
- Bacalao salado
- Pimentón
- Pimienta negra molida
- Sal
- Aceite de oliva del bueno



ELABORACIÓN:

1. Echar el bacalao en agua para desalarlo, desmigarlo y reservar.
 2. Cortar la berza a “grosso modo” y lavar.
 3. En una olla, poner un chorrito de aceite y añadir la cebolla y el tomate rallados. Rehogar.
 4. Se añade un buen chorreón de vino y se deja reducir un poco. Seguidamente añadimos el laurel, el pimentón y la sal.
 5. A continuación incorporamos al sofrito, la berza y mareamos bastante, hasta que veamos que las hojas se empiezan a “transparentar” un poco.
 6. Añadimos el bacalao y el agua hasta que lo cubra. Dejamos hervir una hora a fuego medio, añadiendo agua si fuera necesario.
 7. Rectificar de sal y pimienta y servir.
- También se puede hacer con almejas.

ALMEJAS



CODORNICES EN ESCABECHE

INGREDIENTES:

- 4 Codornices
- Pimienta negra
- Clavo
- Sal
- Aceite de oliva del bueno
- ½ Cebolla
- ½ Tomate
- 2 Hojas de Laurel
- 2 dientes de Ajo
- 1 cucharadita de Pimentón
- 1 cucharadita de Harina
- Vinagre
- 1 vaso de Agua



ELABORACIÓN:

1. En una sartén con un chorreón de aceite, poner a rehogar las codornices cortadas en cuatro trozos, con pimienta y sal.
2. Una vez doradas, añadir los ingredientes; $\frac{1}{2}$ tomate, $\frac{1}{2}$ cebolla, 2 hojas de laurel, clavo, 2 dientes de ajo pelados y laminados, 1 cucharadita de pimentón, otra de harina, y un vaso pequeño de vinagre.
3. Marear todo bien.
4. Añadir un vaso de agua.
5. Dejar a fuego lento hasta que se consuma un poco el agua.
6. Retirar del fuego y servir en una fuente.

También se suele hacer con perdiz u otras aves.



HABAS EN CUEROS



Se trata de habas ya peladas, desnudas.

Las habas hoy en día se encuentran en el mercado todo el año, aunque la producción local suele darse de mediados de abril a mediados de junio.

Es una legumbre cuyo sabor varía mucho con el tiempo que transcurre desde su recolección hasta su consumo, siendo la frescura del producto un factor fundamental en su buen sabor. Por esto, son especialmente valoradas las “del terreno”. Hay quien las congela para ir gastándolas durante todo el año.

INGREDIENTES:

½ Kg. de Habas.

1 Tomate

1 Cebolla

1 Pimiento rojo

1 Pimiento verde

2 Hojas de laurel

Ajo

Perejil

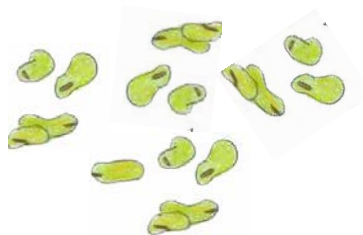
Guindilla

Pimienta molida

Colorante



½ Vaso de aceite de oliva del bueno



ELABORACIÓN:

1. En una cuajadera, poner las habas con agua.
2. Picar toda la verdura: el tomate, la cebolla, el pimiento... también se puede poner berenjena u otras verduras.
3. En una sartén con $\frac{1}{2}$ vaso de aceite, freír la verdura picada.
4. Añadir a la cuajadera la mezcla frita de la sartén, con dos hojas de laurel, el pimiento molido y el colorante.
5. En un mortero, machacar unas ramitas de perejil y los dientes de ajo.
6. Incorporarlos al guiso junto con unos trozos de chorizo troceados (opcional).
7. Mantener en el fuego durante 15 ó 20 minutos.

Servir en un plato hondo.



HABAS EN AJO

Como ocurre en muchas recetas torreñas, existen diferentes versiones, dependiendo mucho del gusto y costumbres de la persona que cocina. En este caso recogemos dos versiones para que el lector escoja la que prefiera o elabore la suya propia.

Las “Habas en Ajo” son un plato típico de la primavera, época en que se recolecta esta legumbre.

INGREDIENTES:

1 Kg. de Habas Verdes

1 Cebolla

1 Tomate

1 Pimiento verde

½ Pimiento Rojo

Ajo, Perejil, Azafrán

Pimentón Rojo

Cominos

Agua

Una cucharada de harina

Aceite de Oliva del bueno

Trozos de chorizo



ELABORACIÓN:



1. Pelar las habas verdes.
2. En una cuajadera, ponerlas a freír con aceite de oliva, la cebolla, el tomate, el pimiento rojo y el verde.
3. Hacer un “machacao” de pimentón y cominos, y añadirlo a la cuajadera.
4. Seguir mareando y añadir agua y más aceite.
5. Antes de que se ponga a hervir todo, adicionar una cucharada de harina y sal.
6. Pasados unos minutos y antes de que el plato esté listo, añadir unos trocitos de chorizo.



Otra versión de HABAS EN AJO es:

INGREDIENTES:

Habas verdes

Cebolletas

Tomate

Pimiento

Ajo

Sal

Pimienta

Comino

Colorante

Agua

Guindilla (opcional)

Aceite de Oliva bueno



ELABORACIÓN:

1. Pelar las habas y echarlas a la olla
2. Añadir la hortaliza, los condimentos y un chorreón de aceite.
3. Se marea todo y cuando esté un poco dorado, se añade el agua y se deja cocer hasta que se reduzca, cuidando que las habas no se rompan.

MIGAS DE HARINA o GACHAMIGA

INGREDIENTES (Para 4 personas):

4 Vasos de harina

4 Vasos de agua

1 Vaso de aceite de oliva del bueno

2 dientes de ajo



Acompañamiento: Tocino, chorizo, bacalao, melón...

ELABORACIÓN:

1. En una sartén, poner un chorreón de aceite, freír los ajos y apartarlos.
2. Hervir el agua. Cuando ésta comience a hervir, añadir sal, 4 vasos de harina y los ajos.
3. Mover bien hasta que la mezcla coja color dorado y queden las migas sueltas.
4. Adornar y acompañar con tocino, y unos choricillos fritos. O si se prefiere, con bacalao, chocolate, pepino, melón, uvas... eso ya, al gusto de cada casa.



MIGAS DE PAN

Es un plato que se suele hacer para aprovechar el pan que ha sobrado en la casa en días anteriores.

INGREDIENTES PARA LAS MIGAS:



Un bollo de Pan

Una cabeza pequeña de Ajo

Un vaso de Agua

½ litro de Aceite

Sal



ACOMPAÑAMIENTO:

Tocino o panceta

Pimientos fritos

Chorizo

Morcilla negra

Melón

Uvas



ELABORACIÓN:

1. Desmenuzar el pan, en trocitos pequeños y dejarlos tapados a un lado, en un azafate.
2. Arreglar los ajos y partarlos por la mitad.
3. Freír los ajos en una sartén con aceite.
4. Apartar la sartén del fuego y añadir un vaso de agua, con cuidado de que no salte.
5. Volver a poner en el fuego la sartén y añadir el pan troceado.
6. Remover hasta que el agua sea absorbida por el pan. No dejar de remover, para que el pan se vaya friendo, hasta que esté a gusto del consumidor.
7. A parte, se fríe el tocino, chorizo, y pimientos. Se añade a las migas y se sirve.
8. En un plato a parte se sirve el melón y las uvas.

Hay quien moja el pan antes de añadirlo, en lugar de poner el agua en la sartén. En este caso, hay que tener cuidado de no poner demasiada agua, para que las migas queden sueltas con facilidad.



MORROCOCO. GARBANZOS MAREADOS

Es un plato que sirve para aprovechar los garbanzos sobrantes del cocido del día anterior. Hay variantes en las que se usa cebolleta, ajo...es cuestión de costumbres y gustos.

INGREDIENTES:

Garbanzos que han sobrado del día anterior, para cuatro peresonas.

Tomates. 1 Kg. O un bote de tomate en conserva.

Aceite del oliva bueno

Sal

Azúcar



ELABORACIÓN:

1. Se pone un chorreón de aceite en la sartén, no mucho y se fríe el tomate a fuego lento o medio. Si se desea utilizar cebolleta y/o ajo, cortar y rehogar un poco antes de añadir el tomate. Añadir un poco de sal y si está ácido, un poco de azúcar. Se tapa para que no salte.

Se puede usar el tomate de la conserva, en este caso usamos un bote de medio kilo de tomate frito en conserva.

2. Machacamos los garbanzos con un tenedor, cuando el tomate esté frito, se le añaden los garbanzos espachurrados.
3. Se marea unos 10 minutos para que tomen el sabor. Remover para que no se pegue.
4. Se prueba y se añade más sal o azúcar, si fuera necesario. Retirar del fuego y servir.



PAPAS EN CALDO

INGREDIENTES:

2 Patatas gordas

1 Tomate

1 Cebolla

2 dientes de Ajo

½ Pimiento verde

½ Pimiento rojo

Verdura de temporada:

Alcachofas, habicholillas, acelgas, etc.

Pescado:

Bacalao, boquerones, sardinas o calamares.

Perejil

Pimentón

Hoja de laurel

Sal

Aceite de oliva bueno.

Vino blanco de la Torre.





ELABORACIÓN:

1. En una cacerola con aceite, se marean las patatas partidas en rodajas de 1 cm. con los pimientos y verdura de temporada (habicholillas, alcaciles, collejas, lo que haya...)
2. Se añade la cebolla, el ajo y el tomate rallado.
3. Cuando esté todo sofrito, se echa un chorreón de vino blanco con la hoja de laurel y un poco de pimentón.
4. Se añade el pescado.
5. A parte, en un mortero, se machaca un diente de ajo con perejil y sal. Se añade a la cacerola y se cubre todo de agua.
6. Dejar hervir durante 30-40 minutos.
7. Si el pescado es boquerón o sardina, se añade cinco minutos antes de finalizar la cocción.



PALOMO EN VINAGRILLO



INGREDIENTES:

Un palomo

Vinagre

1 vaso pequeño

Aceite de oliva

1 vaso pequeño

Ajo

4 dientes enteros

Un tomate

Pimienta en grano

Colorante “torrevuelto”

Agua



ELABORACIÓN:

1. Una vez limpio, trocear el palomo y sofreír un poco.
2. En una olla, ponemos el palomo y todos los ingredientes. Se añade agua hasta que lo cubra.
3. Cocer una hora y cuarto.

Una vez completada la cocción, dejar reposar y servir.

También se puede hacer con otras aves como la perdiz.



POTAJE DE HABAS

INGREDIENTES:

Habas secas
Laurel
1 cabeza de Ajos
Aceite de oliva bueno
Cebolla
Tomate
Pimentón dulce
Patatas
Sal



ELABORACIÓN:

1. Se ponen las habas en remojo el día anterior.
2. Quitar la corona del haba antes de cocinarlas.
3. Se ponen las habas a cocer con agua, laurel y la cabeza de ajos. Cuando estén tiernas, se le añade la sal.
4. En una sartén con aceite, se sofríe cebolla y tomate picado, con un poco de pimentón dulce.
5. Incorporar el sofrito a la olla junto con agua a gusto para que se haga el caldo.
6. Se le añaden las patatas a trozos.
7. Probar y sazonar.

PANECETES SALADOS (PARA POTAJES)

INGREDIENTES:

Huevo

Miga de pan (o pan rallado)

Ajo

Perejil

Sal



ELABORACIÓN:

1. Se pican el ajo y el perejil.
2. Batir los huevos e incorporar el ajo y el perejil picados, la sal y poco a poco el pan.
3. Se va batiendo hasta conseguir una masa que puede cogerse con una cuchara.
4. En una sartén, se pone aceite y cuando esté hirviendo se van friendo porciones que se van echando a la sartén con una cuchara.
5. Cuando el potaje está casi hecho, se echan los panecetes fritos. Unos 5 minutos después, se quita el potaje del fuego.

Se usa en el potaje de habichuelas blancas y en otros.

POTAJE DE HABICHUELAS EN CRUDO

Los ingredientes se incorporan en crudo a la olla en la que se cuecen, en lugar de hacer un sofrito.

INGREDIENTES:

- ½ kilo de habichuelas blancas
- ½ Cebolla
- 1 Tomate
- 2 dientes de Ajo
- 1 Pimiento rojo
- 2 patatas
- 1 hoja de laurel
- Pimentón
- Pimienta molida
- Un chorreón de aceite de oliva
- Sal al gusto



ELABORACIÓN:

1. En una olla se ponen a hervir todos los ingredientes, con agua que los cubra.
2. Cocer durante media hora si la olla es rápida. Si es normal, dos horas.

Se le puede poner también una pastilla de *avecrem* pero entonces hay poner menos sal.

SOPA DE AJO

INGREDIENTES:

Ajo	4 -6 dientes
Espárragos del campo	2 puñados
Jamón	Un taco
Pan frito	
Aceite	
Pimentón	
Un huevo	
Agua	
Sal	



ELABORACIÓN:

1. En un cazo se pone un chorreón de aceite de oliva del bueno.
2. Añadir el ajo laminado. Cuando empiece a dorarse, agregar los espárragos y freír.
3. Cuando los espárragos estén un poco tiernos, añadir el jamón cortado a taquitos y el pimentón, marear un poco y añadir el agua, hay que evitar que el pimentón se queme.
4. Añadir la sal y dejar cocer hasta que los espárragos terminen de ponerse tiernos.
5. Cuando estén cocidos los espárragos, se añade el huevo en el caldo hirviendo, removiendo para que el huevo se rompa.
6. Por último se añade el pan frito. Se deja reposar y se sirve.



En panadillas y
manchegos. Mantequilla
un kilo 200 gramos
Harina 2 Kilos escasos
2 copas de Aguardiente
3 Zumos de Naranja
medio litro de Vinagre
Escato la Harina sin
Tostar. y Después de
cocidos se cubren con
el Azúcar

Pasteles, para un
kilo de mantequilla,
1.400 de Harina de
Castilla, 2 Vasos
de Aguardiente
que le falte un dedo
y se llena de Vinagre
y llenas una poquita
de Sal y copillas de agua
ardiente. se le mete
la mantequilla en 5 doble
ces.

REPOSTERÍA TRADICIONAL



ALMENDRAOS

Es un postre que se suele hacer en festividades como la Navidad, o la Semana Santa, o en días especiales del invierno.

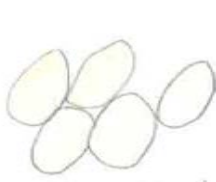
Hoy en día, se utilizan capiruchos de papel u obleas como moldes y como bases para ir echando los almendrados en la bandeja del horno. Además se suele hacer la receta en casa, y ya menos como se hacía antaño, en los hornos de las panaderías o la “Cooperativa”, de forma similar a los ochíos, tortas y hornazos.

INGREDIENTES:

1 Kg. de Almendra

1 Kg. de azúcar

9 Huevos

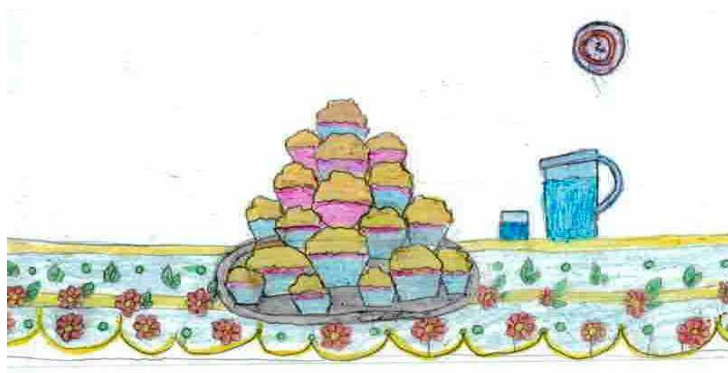




ELABORACIÓN:

1. Escaldar, pelar, cortar y tostar las almendras.
2. Separar las claras del huevo y batirlas a punto de nieve y ponerlas en una cacerola.
3. Añadir a las claras, las almendras y el azúcar.
4. Mover bien.
5. En una lata con papel de estraza, poner partes de la mezcla que hemos hecho, ayudándonos de una cuchara. Dejamos espacio entre ellas, y llevamos al horno.
6. Generalmente, pasada una hora tendremos listos los “almendraos”.

Las yemas de los huevos que se han usado se pueden utilizar para otros platos, como las “galletas de yema”.



"ALMENDRAO" DE CARAMELO

Las vecinas comentan que este postre se suele realizar a menudo para la Navidad. Nos dicen que los papelillos usados suelen ser de colores diferentes, que quedan muy bonitos para adornar las bandejas de “mantecaos” navideños que todos tenemos en casa por esas fiestas. También sirven para dar o tomar el “aguilando”, con una copilla de aguardiente torreño “Roldán”.

INGREDIENTES:

1 Kg. de almendras

1 Kg. de Azúcar



ELABORACIÓN:

1. Partir, cocer y pelar las almendras.
2. Seguidamente cortarlas en láminas finas.
3. Tostarlas en sartén o en horno.
4. Cocinar el azúcar para obtener caramelo.
5. Añadir al caramelo, las almendras, mover rápido y ligero.
6. En una superficie de mármol, echar rápidamente la mezcla de caramelo con almendras, antes de que se enfríe.
7. Con ayuda de un cuchillo, ir juntando la mezcla con la idea de obtener una masa uniforme que se pueda cortar.
8. Una vez fría, cortar cuadrados del mismo tamaño y liarlos en papelillos.



BORRACHUELOS

Como en muchos casos, existen diferentes recetas para elaborar el mismo producto. Los ingredientes principales suelen ser los mismos, pero cambian los complementarios, las proporciones y la metodología. Estas variaciones responden al gusto y costumbre de cada casa.

En esta ocasión aportamos dos versiones de la receta. El lector podrá comparar y adoptar la suya propia, según sus gustos.

INGREDIENTES:



Harina	1 kilo menos 1 “puñado”
Vino blanco	1 vaso menos un dedo
Aceite	1 vaso
Anís	El dedo que falta de vino
Raspadura de limón	
Canela	
Cáscara de naranja.	
Azúcar	



ELABORACIÓN:

1. Tostar el aceite con la cáscara de naranja, que se retira cuando el aceite suelta humo y empieza a hervir. Quitar del fuego.
2. En un lebrillo, con la harina se hace un montón con un agujero en medio, “como un volcán”.
3. Se echa el aceite caliente en el hoyo de la harina, se va removiendo y la harina se va tostando.
4. Se añaden los demás ingredientes y se sigue removiendo hasta que esté consistente y se pueda amasar.
5. Se pone en una mesa o tabla con un puñado de harina, para que no se pegue. Se amasa y se estira con un rulo, que quede fina.
6. Se va cortando la masa en cuadrados de unos 8-10 cm de lado. Se unen dos picos de los cuadrados (en diagonal) y se fríen con la unión hacia abajo.
7. Se sacan de la sartén y se rebozan en azúcar y canela que se habían mezclado previamente.

Se sirven en un azafate o fuente.



Otra receta de los borrachuelos es la siguiente:

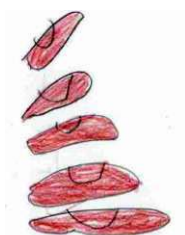
INGREDIENTES:

$\frac{1}{2}$ Kg de harina
1 Vaso de vino blanco
Aceite
2 papelillos de levadura
Matalahúva
Azúcar
Cáscara de naranja.
Una cucharada de vinagre
Sal



ELABORACIÓN:

1. Calentar abundante aceite junto con matalahúva y una cascara de naranja.
2. Retirar del fuego, apartar la matalahúva y desechar la cascara de la naranja.
3. En un lebrillo, mezclar harina, vino, levadura, el aceite caliente anterior y la matalahúva con un poco de sal y una cucharadita de vinagre.
4. Espolvorear la mesa de harina para que la masa no se pegue y extender la masa con un rodillo hasta que quede muy fina.
5. Hacer tiras con la masa y de estas, sacar cuadraditos y juntar pico con pico (solo 2 picos)
6. Freír en abundante aceite de oliva. Al quedar dorados y bien fritos, retirar del fuego.
7. Colocar en una bandeja sobre papeles de cocina para que se absorban el aceite sobrante. Y pasar los borrachuelos por azúcar.



GACHAS DULCES. GACHAS CON COSCORRONES

Es un postre típico de las fechas entorno a los días de Los Santos y Difuntos (1 y 2 de noviembre).

Se trata de una masa dulce de harina y agua (o leche) aderezada con canela y matalahúva a la que se le ponen trozos pequeños de pan frito que reciben el nombre de “coscorrones”. De manera que este postre también se conoce como “**Gachas con coscorrones**”.

Existen otras gachas que no son dulces y que se conocen como “gachas”. En la Torre, también hay quién le llama “gachas” a las “migas de harina”.

La noche de difuntos era tradición, a modo de broma, taponar con gachas las cerraduras de los vecinos, que quedaban atascadas al endurecerse la masa. Curiosamente las cerraduras de las puertas de los colegios solían ser “gacheadas” con especial dedicación.

Hoy en día, la celebración de Halloween por parte de los chiquillos parece haber borrado esta tradición, aunque las deliciosas gachas siguen haciéndose.



INGREDIENTES:

- 3 Cucharadas soperas de Harina
- ½ litro de Leche o Agua
- 3 cucharadas de Azúcar
- Canela y matalahúva (opcional)
- Un chorreón de Anís “Roldán”
- 2 ó 3 rebanadas de Pan
- Un chorreón Aceite de oliva del bueno



ELABORACIÓN:

1. Echar aceite en una sartén honda o cuajadera y calentar.
2. Hacer el pan trozos pequeños y freírlos en la sartén como los picatostes. Reservar a parte.
3. En la misma sartén, tostar la harina, añadiendo aceite si faltara.
4. Añadir la leche poco a poco sin dejar de remover para que no se hagan grumos. Si estuvieran muy espesas, corregir con un poco más de leche o agua.
5. Añadir tres cucharadas soperas de azúcar, el chorreón de anís, la canela a gusto y una pizca de matalahúva. Seguir removiendo. Si quedan grumos, se puede pasar la batidora.
6. Verter la masa en el azafate de los picatostes y rociar con azúcar y canela. Dejar enfriar y listo para comer. Otras personas primero vierten la masa y luego introducen los “coscorrónes” encima.

GALLETAS DE YEMAS.

Se solían hacer estas deliciosas galletas, para aprovechar las yemas de los huevos que se no se utilizaban para hacer los almendrados.

INGREDIENTES:

9 Yemas

4 huevos

1 Vaso de zumo de naranja

8 Papéllillos de Gaseosa

1 Vaso de aceite de oliva bueno

Harina

Una pizca de vainilla



ELABORACIÓN:

1. Mezclar muy bien los huevos y las 9 yemas.
2. Tostar el aceite (desahumar).
3. Añadir a los huevos, los papelillos de gaseosa, 1 vaso de zumo de naranja natural, el aceite “tostao”, la harina que admita (para que quede una masa homogénea) y una pizca de vainilla.
4. Mover bien toda la masa. Con la ayuda de una cuchara, ir cogiéndola para hacer la forma de las galletas y poner en una bandeja para el horno.
5. Cocer, y una vez doradas, retirarlas del horno y consumir en la merienda o como desayuno.



MANJABANILLAS

INGREDIENTES:

2 Huevos

1 vaso de Leche

Harina

½ cucharada de Levadura (opcional)

Una pizca de Sal

Un puñado Azúcar

Canela (opcional)

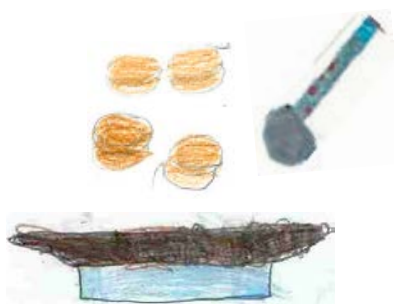
Aceite de oliva bueno, suficiente para freír

Hay otras versiones en las que sólo se usa harina y agua y un poco de sal para la masa.



ELABORACIÓN:

1. En un recipiente se baten los huevos con la leche y la sal. Se va añadiendo la harina y se continúa batiendo hasta obtener una masa no demasiado espesa, de forma que pueda cogerse con una cuchara.
2. En una sartén se pone a calentar el aceite. Cuando esté caliente, se va echando masa con la cuchara, de manera que de cada cucharada se va formando una manjavanilla.
3. Mientras se fríen, se pone azúcar en un azafate o en un plato hondo.
4. Cuando estén doradas se van sacando las manjavanillas, se pasan por el azúcar y si se desea, se le pone un poco de canela.



HUEVOS A LA NIEVE O NATILLAS

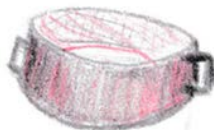
INGREDIENTES:

4 Huevos

2 Vasos de leche

1 y ½ Cucharada de azúcar por huevo

Canela



ELABORACIÓN:

1. Se separan las claras y las yemas.

Con las yemas haremos natillas y con las claras unos merengues cuajados en leche.

2. Se pone un vaso de leche en un cazo y se pone a calentar a fuego muy lento. Añadir una cucharada de azúcar y remover.
3. Se baten las yemas y se añaden a la leche templada, sin dejar de remover.
4. Cuando cuajan las natillas, se retiran del fuego y se vierten a una fuente.
5. Se pone a calentar otro vaso de leche en un cazo.
6. Se montan las claras a punto de nieve con media cucharada de azúcar por clara.
7. Cuando esté la leche bien caliente, se van echando las claras a “pegotones”, con ayuda de una cuchara.
8. Las claras se van cuajando. Entonces se van retirando de la leche con una espumadera y se ponen en la fuente de las natillas.
9. Espolvorear con canela a gusto.

También se pueden poner unas galletas maría mojadas en leche en el fondo de la fuente y verter sobre ellas las natillas y todo la demás.

OCHÍOS, TORTAS Y HORNAZOS

Son probablemente los ejemplos más representativos de la repostería tradicional de La Torre. La masa es similar para los tres productos y se conoce como “pan de aceite”.

Aunque en las panaderías se encuentran todo el año tortas y ochíos, es común su preparación en las casas, sobre todo para festividades como Semana Santa, o “El Santo” (Romería de Santiago, 1 de mayo).

Se solían elaborar en bandejas de hornear o “latas”, que se llevaban a las panaderías donde se horneaban. A las latas, se les ponía un papel con el nombre para no confundirlas con las de otras personas.

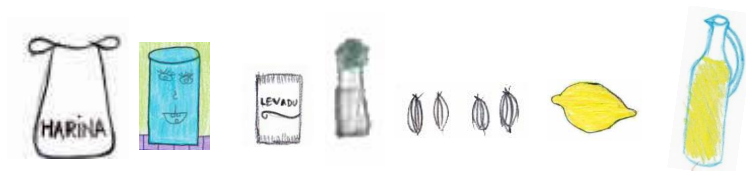
Aunque se continúan llevando “al horno”, hoy en día mucha gente los hace en el horno de casa.

Las tortas y hornazos se hacen también en otras zonas, sin embargo el ochío es una peculiaridad gastronómica de la comarca. Se puede comer sólo o acompañar o rellenar con otros alimentos, por ejemplo: ochíos con habas, ochíos rellenos de bodrio, de picadillo, de jamón, etc.

El ochío es un producto imprescindible en el tapeo local y es frecuente su consumo en “la ligá”.

INGREDIENTES PARA LA MASA:

Harina	½ Kg.
Agua templada	1 vaso
Aceite	½ vaso
Sal	Una poca
Levadura	25 g.
Huevo	1
Matalahúva (opcional)	
Ralladura de limón (opcional, normalmente para tortas)	



INGREDIENTES COMPLEMENTARIOS

Para los ochíos: Pimentón, sal gorda.

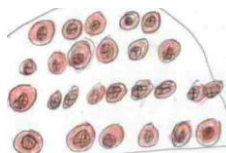
Para las tortas: Azúcar.

Para los hornazos: Un huevo para cada hornazo.



ELABORACIÓN:

1. En un lebrillo se echa la levadura, un poco de sal y el agua templada. Remover para que se deshaga la levadura. Poner también la matalahúva y la ralladura de limón, si se desean usar estos ingredientes.
2. Después se añade el aceite y el huevo. Batir bien.
3. Se va añadiendo la harina, y se va removiendo. Si se pega mucho en las manos, añadir un poco más de harina.
4. Se va amasando todo hasta que la masa no se pegue en las paredes del lebrillo. La masa sube por la levadura (fermentación).
5. Se prepara una lata o bandeja para hornear la masa, se unta con aceite o se le pone un papel de cocina para que no se pegue.
6. Se coge un pegote de masa no muy grande y se hace una bola, que se echa a la lata y se aplasta un poco con los dedos hasta conseguir la forma adecuada. Se va repitiendo la operación, haciendo las masas y llenando la lata.



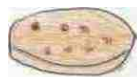
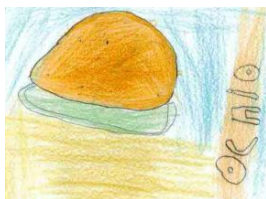
7. Preparación de cada producto:

Ochíos: En un vaso se echa un poco aceite con pimentón y se remueve bien. Con una brocha o con los dedos se pintan los ochíos por encima y se les ponen unos granos de sal gorda.

Torta de de aceite: Se le echa azúcar a gusto y se mete en el horno de la misma forma.

Hornazo: Se le pone un huevo y dos tiras de masa cruzadas, abrazando el huevo.

8. Cuando la masa fermente, suba, se mete en el horno ya caliente, a unos 180 ° hasta que estén doradillos. El tiempo depende del modelo de horno. En torno a 20-30 min.



OREJILLAS DE LIEBRE



INGREDIENTES:

4 Huevos

½ litro de Aceite de
oliva del bueno

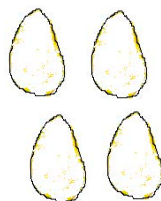
Cáscara de una naranja

Raspadura de un limón

Canela, 1 cucharada peq.

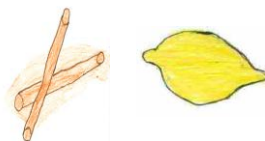
Harina

Azúcar a gusto



ELABORACIÓN:

1. Se pone el aceite en una sartén y se tuesta, con la cáscara de naranja.
2. En un recipiente, se baten los huevos y se le añade un cascarón del aceite tostado (cuando haya enfriado). También se añaden la raspadura del limón y la canela.
3. Se va batiendo y añadiendo la harina hasta que quede una masa que se pueda trabajar. Entonces se pone la masa sobre una tabla o mesa y se extiende con un rulo.
4. Se corta la masa en formas rectangulares (de unos 10 ó 15 cm) y se van friendo en el aceite tostado.
5. Bañar las tortitas en agua de canela y limón:



Agua de canela y limón:

El limón que hemos usado para la ralladura, se corta en trozos y se pone en agua con un poco de canela, hasta que hierve. Cuando se enfríe el agua, se echa en un recipiente.

Se van bañando las tortitas en el agua de limón y canela, escurriéndolas para quitar el exceso de agua, se van colocando en una fuente y se le echa un poco de azúcar por encima.

PANECETES DULCES

INGREDIENTES:

Para los panecetes:

3 Huevos

Miga de pan

Azúcar

Canela

Ralladura de limón

Aceite suficiente para freir

Para el caldo:

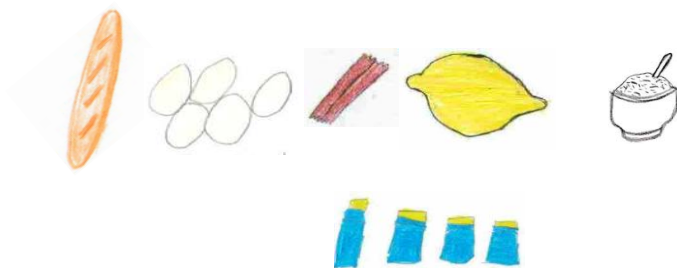
Canela en rama

Canela molida

Azúcar

Cáscara de limón

Agua 2-3 litros



ELABORACIÓN:

Elaboración del caldo:

Se pone el agua a hervir y se añade el azúcar, la canela y la cáscara de limón. Debe hervir alrededor de ½ hora.

Elaboración del panecete:

1. En un lebrillo, se batan los huevos. Se va añadiendo el azúcar, el limón y la canela y se va batiendo todo.
 2. Se le va incorporando la miga de pan, la que admita para que la masa quede suave y se pueda trabajar con una cuchara, con la que luego se echará a la sartén.
 3. Se pone aceite en una sartén y cuando esté bien caliente, se van echando los panecetes con la cuchara. Se van friendo, sacando de la sartén cuando estén dorados.
 4. Echar los panecetes al caldo, y hervir unos 10 minutos.
 5. Se dejan reposar y enfriar, tapados con un cernadero.
- Se sirve frío.



BIZCOCHO DE CALABAZA



INGREDIENTES:

500g. de Calabaza
350g. Azúcar
4 Huevos
250 cc. de Aceite
400 g. de Harina
1 sobre de Levadura
2 sobrecillos de Gaseosa “Tigre”
1 chorreón de Anís
Canela

ELABORACIÓN:

1. En un recipiente hondo, se echan los huevos, el aceite, el azúcar, la levadura y la harina. Se bate todo.
2. La calabaza se cuece hasta que esté tierna y se añade a la masa con un poquito de anís y canela.
3. Batir todo y mezclar bien. Echar a un molde para bizcocho.
4. Se pone en el horno a unos 180 grados alrededor de media hora.

REQUESÓN

Este postre está hecho con los calostros de la leche de cabra.

INGREDIENTES:

- 1 Litro de leche
- 1 Cáscara de limón
- 3 Cucharadas soperas de azúcar
- Canela en polvo



ELABORACIÓN:

1. Hervir la leche con una corteza de limón. Cuando la leche empiece a formar grumos, retirarla del fuego.
2. Verterla en una fuente con 3 cucharadas soperas de azúcar y canela. Mezclar bien.
3. Servirla en una fuente, y espolvorear con azúcar y canela en polvo, al gusto.



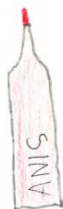
ROSCOS DE ANÍS



INGREDIENTES:

Harina tostada	2 Kg.
Aceite de oliva	1 litro
Aguardiente seco	½ litro
Azúcar molida	2 puñados
Cáscara de naranja o limón	
Raspadura de limón	
Canela	Una cucharada

El azúcar se puede moler con un molinillo de café.



ELABORACIÓN:

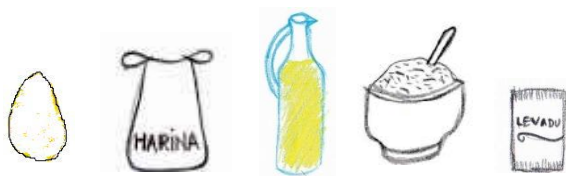
1. Se tuesta o desahúma el aceite, con la cáscara de naranja o limón.
2. La harina se tuesta en el horno o en una sartén. También se puede conseguir tostada en la panadería.
3. Soltar la harina con un rodillo y cribarla con un arnerillo o cedazo.
4. En un lebrillo se pone el aceite tostado, ya frío, el aguardiente seco “Roldán”, el azúcar, la raspadura de limón y la canela.
5. Se va añadiendo la harina y amasando hasta conseguir una masa que se pueda modelar. Si falta harina se añade un poco.
6. Se extiende la masa en una mesa o en una tabla y se aplana con la mano.
7. Con la ayuda de un vaso, se recortan los roscos y el agujero central se hace con un dedal bien limpio o con el tubo de una bovina de hilo.
8. Se mete en el horno caliente durante $\frac{1}{4}$ de hora o 20 minutos aproximadamente (depende del modelo de horno).
9. Al sacarlos del horno se pasan por el azúcar molido, que previamente habíamos depositado en un azafate.



ROSCOS DE LA SARTÉN

INGREDIENTES:

Huevos	1
Aceite tostado	3 cucharadas soperas
Azúcar	3 cucharadas soperas
Anís seco “Roldán”	3 cucharadas soperas
Zumo de naranja o leche	3 cucharadas soperas
Papelillos del “Tigre”	1 azul y 1 blanco
O levadura	
Raspadura de limón	
Cáscara de naranja	1
Canela	
Harina	La que admita (unos 120 g.)
Aceite de oliva bueno	



ELABORACIÓN:

1. En una sartén, desahumar (o tostar) el aceite con una cáscara de naranja (también se puede usar cáscara de limón).
2. Se batan los huevos con todos los ingredientes, excepto la harina. Hay quien separa las claras, las bate a punto de nieve, luego le añade las yemas y resto de ingredientes.
3. Añadir la harina tamizada, se va removiendo y amasando hasta que la masa quede bien hecha. Debe estar algo pegajosa.
4. En una sartén grande se pone a calentar aceite suficiente para freír los roscos.
5. Las manos se untan con un poco de aceite, para evitar que se nos pegue la masa, se van haciendo bastones de masa que se cierran formando los roscos. Se van friendo en la sartén.
6. Cuando están bien dorados, se van sacando de la sartén y se rebozan en azúcar, y se ponen en una bandeja.

Hay quien los moja en agua de canela, como las “orejillas de liebre”



ROSCOS DE SAN BLAS



Se trata de roscos típicos que se repartían en la festividad de San Blas. En nuestros días también se sigue haciendo.

Según nos comentan las vecinas del pueblo, los famosos Roscos de la Candelaria, se hacen de la misma manera. Sólo que estos al hacerse en este día, también adquieren este otro nombre.

INGREDIENTES:

1 Kg. de. Harina

1 Vaso de Aceite

2 Vasos de Agua

Levadura

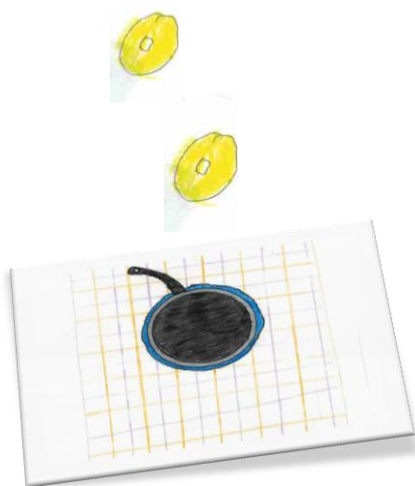
Matalahúva

Sal



ELABORACIÓN:

1. Tostar el aceite. Cuando esté un poco templado, añadir matalahúva.
 2. Mezclar la harina, la levadura, el agua y una pizca de sal.
 3. Amasar bien.
 4. Cuando la masa esté homogénea y blandita, añadir el medio vasito de aceite tostado con la matalahúva.
 5. Estirar la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada. Y cortar a tiras, para así hacer la forma de los roscos a mano.
 6. Freír en una sartén con aceite de oliva, bien caliente.
- Colocar en una bandeja o azafate.



PICATOSTES

Los picatostes de esta receta se suelen tomar en la merienda o desayuno, hay quien les llama “torrijas” o “torrijas de vino”. Son más elaborados que los de otra versión, en la que simplemente se fríen las rebanadas de pan. En este caso suelen servir para acompañar a otros platos o a “la leche” en el desayuno.

INGREDIENTES:

Pan de hace un par de días

Vino de la Torre

Canela en rama

Azúcar

Canela en polvo

Aceite de oliva bueno, para feir



ELABORACIÓN:

1. Se corta el pan en rebanadas de un dedo de grosor.
2. Echar el vino en un plato hondo con un poco de canela en rama. Poner a calentar el aceite en una sartén.
3. Se van mojando las rebanadas de pan en el vino y se van echando a la sartén, el aceite tiene que estar bien caliente.
4. Cuando estén las rebanadas estén “doradas” por ambas caras, se van sacando de la sartén y colocando en un plato con un papel absorbente para que suelten el exceso de aceite.
5. Se sirven en un azafate o fuente poniéndoles un poco de canela y azúcar por encima, si se desea.



TORRIJAS

Se trata de un postre típico de Semana Santa, que se hace en muchos otros lugares. Aquí recogemos la receta torreña que nos han transmitido nuestras vecinas. Existen variantes que usan otros aceites e incorporan otros ingredientes como vino blanco, miel, etc.

INGREDIENTES:

1 Barra de pan, mejor del día anterior

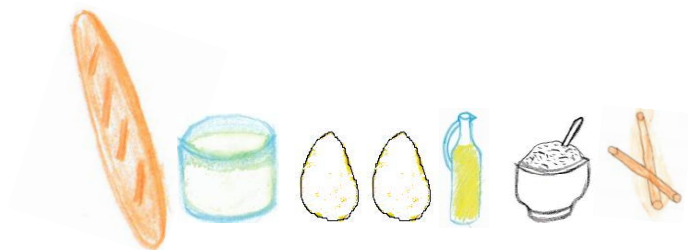
2 ó 3 huevos

Azúcar

Canela

1 litro de leche

Aceite de oliva del bueno



ELABORACIÓN:

1. En un recipiente, poner la leche con el azúcar y una pizca de canela.
2. Batir los huevos e incorporarlos con la leche.
3. Preparar en un plato a parte, una mezcla de azúcar y canela.
4. Cortar la barra de pan en rebanadas, de un dedo de grosor, más o menos.
5. Se bañan las rebanadas de pan en la mezcla de leche y huevo batido.
6. En una sartén con abundante aceite bien caliente, se van friendo las torrijas.
7. Cuando estén bien doradas, se van sacando y colocando en una bandeja con papel absorbente, para retirar el exceso de aceite.
8. Finalmente, pasarlas por azúcar y canela y colocarlas en una fuente o bandeja.



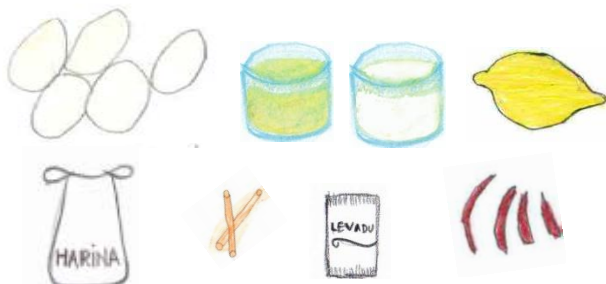
TORTAS DE LA CUCHARÁ. O GALLETAS DE LA CUCHARÁ

INGRDIENTES:

- 6 Huevos
- Azúcar, ½ kg.
- 2 vasos de leche (o agua)
- 1 vaso de aceite
- Raspadura de limón
- Levadura, 2 sobres
- Harina, la que admita.
- Vainilla (un poco)
- Canela (un poco)

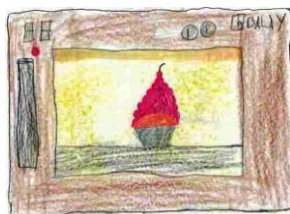
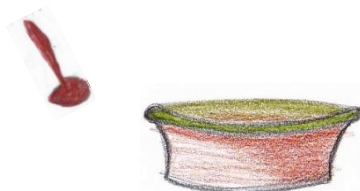


Existen variantes de la receta. Nos indican que antiguamente se usaba agua en lugar de leche y bicarbonato en lugar de levadura. Otra opción es usar sobres de gaseosa “El Tigre” en lugar de levadura.



ELABORACIÓN:

1. En un lebrillo, se van batiendo los ingredientes, que se van agregando en el orden en que aparecen. Hasta obtener una masa modelable que permita hacer tortas.
2. En una bandeja de horno con papel vegetal, se va echando la masa con ayuda de una cuchara se van haciendo “tortitas”, se les pone un poco de azúcar encima.
3. El horno se pone por arriba y abajo a 170-180 grados. Unos 10 minutos. Hay que estar pendiente.



TORTAS DE MOSTO

Receta típica torreña. De nuestras uvas se hacía un rico mosto, que no sólo servía de bebida si no también como ingrediente para estas tortas.

En el tiempo de la vendimia era típico ver los remolques cargados de uva, con un cubo para ir recogiendo el mosto.

INGREDIENTES:

- 1 Kg. de harina
- 1 Vaso de aceite crudo
- 3 vasos de mosto
- Levadura
- Agua
- Canela



ELABORACIÓN:

1. En un lebrillo, mezclar los ingredientes; la harina, el aceite crudo, el mosto y la levadura, hasta conseguir la homogeneidad de la masa.
2. Hacer formas redondas con la masa. Se van colocando en una bandeja de horno.
3. Cocerlas en el horno, calentado previamente. El tiempo depende del tipo de horno, en torno a 20 min.
4. Al sacarlas del horno, servir las en una bandeja.
5. Mojarlas por encima con mosto, o con una mezcla de agua con canela.



ROSCO DE MAGDALENA para el Gas

INGREDIENTES:

9 Huevos

375 g. de Harina

225 g. de Azúcar

Ralladura de un limón

½ Sobre de Levadura



ELABORACIÓN:

1. Batir las claras a punto de nieve.
2. Añadirles los 375 gr. de azúcar, las yemas de los huevos, la levadura, el limón y también la harina.
3. Batir la mezcla y echarla en el molde que vayamos a utilizar. En este caso, un rosco de metal que se pone sobre el fuego del gas.
4. Ponerla a fuego lento 1 hora y 20 minutos. Y taparlo con su tapadera o con una tapadera de las ollas antiguas.
5. Pasado este tiempo, detener la cocción, espolvorear el rosco de magdalena con azúcar.



<Tonifas>
 una barra de pan del día anterior
 se corta en rebanadas no muy gruesas
 y se van pasando por leche que
 le habremos puesto azúcar.
 y por huevo, se frien en abundante
 aceite y se parvian unas vez fritos
 por azúcar y le echaremos una
 pizca de canela.

Café de Puchero, 20 personas
se echa ^{descaldrando} 10 cucharadas de
café roperas rasadas,
20 cucharadas de azúcar, rasadas,
10 cucharadas de agua tibia, enchi,
en una ~~recipiente~~ cazadora,
se muere bien hasta que
se haga una pasta, que
dos litros de agua a hervir,
que son como ~~esto~~ vasos
de del agua grandes. de
es, dos litros de agua, se
les sacan las 10 cucharadas
de agua, que le hemos trocado
al café, y ya se le añade el
resto del ~~de~~ agua, y se muere
bien, en la cazadora, sin ponerlo
en el gas...

BEBIDAS

CAFÉ DE PUCHERO

Antaño no había cafeteras, y en las casas, era típico hacer el café en el puchero. Hoy en día el café se vende ya molido, pero antiguamente no era así. Previo a esta receta, había un paso importante, que era moler el grano de café en los molinillos que se tenían en casa.

Esta receta es una buena opción para preparar grandes cantidades de café, por ejemplo en comidas con numerosas personas. Normalmente en las cafeteras domésticas resulta complicado.

INGREDIENTES:

10 Cucharadas soperas de café

20 Cucharadas de azúcar

2 Litros de agua u 8 vasos



ELABORACIÓN:

1. Hervir los 2 litros de agua.
2. En una cuajadera, mezclar 10 cucharadas soperas de café molido rasadas, 20 cucharadas de azúcar rasadas, y 10 cucharadas del agua que ha hervido.
3. Al agua ya hervida y retirada del fuego, se le añade la mezcla que acabamos de realizar y se remueve. Es un paso importante, porque si añadimos la mezcla aún en el gas, el café se puede quemar y dejará un gusto un tanto amargo.

Tenemos listo nuestro café con una exquisita espuma.
Consumir al gusto, sólo, o con leche.



LICOR DE MEMBRILLO

INGREDIENTES:

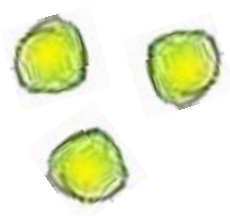
2 ó 3 Kg. de Membrillo

4 vasos de Agua

1 Litro de Anís

1 Kg. de azúcar

Canela en rama



ELABORACIÓN:

1. Pelar los membrillos y trocearlos.
2. Añadirlos a una olla exprés con 4 vasos de agua, y un kilo de azúcar.
3. Cuando la válvula empiece a pitar y dar vueltas, pararla y retirarla del fuego.
4. Esperar 5 ó 10 minutos.
5. Colar el caldo que ha quedado en la olla, y cuando esté templado, añadir el litro de anís.
6. Dejar reposar un trasnoche.
7. Pasado este tiempo, rellenar botes con el licor del membrillo y añadir a cada uno de ellos, una ramita de canela.
8. Finalmente, tapar los recipientes.

El membrillo que ha quedado, lo podemos utilizar para hacer un rico postre, la **“Carne de membrillo”**.



MISTELA DE CAFÉ

Es una bebida muy sencilla de elaborar. Como su nombre indica, mistela del latín *mixtella*, “mezclilla”. Es una simple mezcla de ingredientes puestos en el fuego... y a disfrutar!

INGREDIENTES:

2 Litros de agua

1 Kg. de azúcar

¼ de Matalahúva

¼ de Café soluble

Conchas de naranja

Granos de clavo



ELABORACIÓN:

1. En una cuajadera, añadir todos los ingredientes.
2. Cocer una hora a fuego lento.
3. Una vez todo cocido, retirar del fuego.
4. Finalmente, colar la mezcla.

Existen versiones de esta bebida en las que se le que añade un poco de anís seco u orujo, que según nos cuentan, le aportan un componente espirituoso y digestivo.



PONCHE TORREÑO

El Ponche es una bebida a base de vino y fruta cuya receta tiene variantes en función de la fruta disponible (según la época del año) y del gusto y costumbre de la casa en la que se elabora.

Es similar a la “cuerva” o “sangría” de regiones cercanas de las provincias de Albacete, Granada, Murcia y otras comarcas de Jaén.

Se acostumbra a prepararlo en reuniones, según la cantidad de personas se prepara en jarras, lebrillos o barreños, etc.

Es típico de algunas fiestas como la de San Antón, en la que ayuda a “pasar” los “garbanzos tostaos”.

Se puede hacer con vino tinto o blanco y se “aliña” con un chorreón de algún licor como ponche, vermú, coñac...

La gaseosa torreña por excelencia, “El Pájaro”, se venía utilizando para elaborar “el ponche” desde 1914 hasta 2011 en que dejó de fabricarse. A partir de los años 70 del pasado siglo, se popularizaron otros refrescos, que en algunos casos sustituyen a la “gaseosa blanca” en la elaboración del ponche.



INGREDIENTES:

- 1 Litro de vino de La Torre
- 1 Limón
- 1 Melocotón
- Azúcar
- Canela
- Licor
- Gaseosa “blanca” o refresco de limón



ELABORACIÓN:

1. En una jarra, añadir el vino tinto, con unas cucharadas soperas de azúcar, el limón y el melocotón a trocitos, la gaseosa y un chorreoncito de licor, por ejemplo ponche o vermú...
2. Mover muy bien, y añadir una cucharadita de canela.

Meter en el frigorífico para servir bien frío. Suele consumirse mucho más en verano.

Lo ideal es hacer el ponche unas horas antes de ser servido, para que la fruta macere y el vino haya cogido todo su sabor.

Si cuando lo servimos no está lo suficientemente frío, podemos añadirle unos cubitos de hielo.

VINO DE NUECES

Sobre las nueces y la noche de San Juan:

Las nueces se recolectan verdes, en la segunda mitad de junio. Si se recogen en la víspera de San Juan, y elaboramos la bebida esa misma noche, a nuestro licor se le podrán atribuir ciertas propiedades mágicas, según cuenta Agustín Mezcuca, que nos ha trasmitido la receta.

INGRDIENTES:

40 Nueces verdes.

5 litros de “vino de mesa” tinto, de la Torre.

1 botella de brandy

1 Kg. de azúcar



ELABORACIÓN

1. Se trocean las nueces, se ponen en un recipiente que se pueda cerrar. Lo suyo es una damajuana de media arroba.
2. Se añade el vino, el brandy y el azúcar.
3. Se deja macerar tapado durante 40 días.
4. Pasado este tiempo, se cuela y se embotella. Ya está listo para consumir. Servir frío.

Precaución:

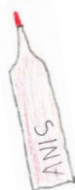
Es conveniente llenar del todo los recipientes para que no haya aire. El vino se puede estropear por la actividad de bacterias aerobias.



LICOR DE CAFÉ

INGREDIENTES:

- 1 Litro de café
- 1 Kg. de Azúcar
- 1 Litro de anís
- ½ Litro de agua
- Concha de limón
- Canela
- Hierba luisa



ELABORACIÓN:

1. Hacer café.
2. En una cuajadera, ir añadiendo los ingredientes: primero el café recién hecho, el kilo de azúcar, el agua con la hierba luisa y finalmente una poquita de canela y una concha de limón.
3. Poner en el fuego hasta hervir.
4. Una vez la mezcla hervida, añadir el litro de aguardiente (el anís).

Muy sencillo de hacer y no por ello menos sabroso.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

A

Aceituna (La). Trabajo de recolección del fruto del mismo nombre. Campaña y época del año que coincide este trabajo, final de otoño e invierno.

“Aguilando”, aguinaldo. Obsequio que se pide en navidad a cambio de cantar unos villancicos en las casas de los vecinos. Suele consistir en dulces y una copilla de licor, típicos de esas fechas. También se suelen dar algunas monedas.

Alcacil. Verdura parecida a la alcachofa, más punzante, de menor tamaño y con más sabor. (*Cynara cardunculus*).

Alcuzón. Recipiente para contener aceite, más grande que la **alcuza**. Aceitera.

Ajillo. Salsa. Ej. Ajilo de bacalao = bacalao en salsa. También se llama **moje**, se pueden mojar sopas en él.

Almuerzo. Comida contundente a media mañana. Muy típico el almuerzo en la aceituna o “*almorzar en la obra*” (trabajo albañil)

Alambrera. Objeto para cubrir el brasero y evitar quemaduras.

Ajo porro. Planta silvestre comestible parecida al ajo y al puerro. (*Allium ampeloprasum*).

Aperaor. Persona encargada de las tierras de labor que organiza el trabajo y sustituye al propietario.



Arrezú. Regaliz (*Glycyrriza glabra*). La raíz de la planta se corta en trozos (palos) que se pueden chupar y mascar. Se vendía como golosina o como sustituto del cigarrillo, cuando se pretende dejar de fumar.

Artesa. Cajón de madera que se va estrechando hacia el fondo. Se usa en “la matanza” para salar jamones. También se usa para amasar por ejemplo, pan.

Azafate: Recipiente más profundo que la bandeja, para servir o preparar comida.

B

Bálago. Paja trillada de los cereales. Se usa cuando una cosa está muy deteriorada o una persona está muy cansada. Ej. “*Estoy echo bálago*”. Es conocida la expresión, cuando una tormenta causa destrozos: “*lo ha hecho tó bálago*”.

Barja: Especie de cesta hecha de esparto para llevar el almuerzo o la merienda al campo. Se suele realizar con pleita de cinco ramales.

Barcia: Expresión exclamativa equivalente a “Madre mía” o “La virgen”. Desperdicio que se saca al limpiar el grano.

Botifuera o Butifuera. Fiesta con la que se celebra el final de “la aceituna”.

Buñuelos. Churros, tallos.

Bache. Sitio o lugar, bueno. “*Saber to’ los baches*”: Conocer los mejores lugares, por ej. Para “echar la ligá”.

Boliche. Tema o asunto particular, de cada individuo. “*Vamos al boliche*”. Conjunto de objetos que se llevan para una tarea, similar a los *arreos* ej. “*Recoje los boliches y vámonos*”

Bodrio. Tipo de morcilla sin embutir.

C

Carbonilla. Tipo carbón menudo para los braseros. Se obtiene del hueso de la aceituna.

Cacharos. Conjunto de todos los utensilios de cocina. Platos, vasos, cubiertos....

“Ceazo” cedazo. Utensilio de cocina para tamizar la harina, el pan rallado, etc.

Celemín. Medida agraria para cereal. Objeto de madera de forma cuadrada que sirve de patrón para esta medida.

“Cernaero”, cernadero. Paño de cocina.

Chache. Forma de llamar a un conocido, ¡Vamos chache...!

Collejas. Planta herbácea silvestre de la que se comen los brotes tiernos. (*Silene vulgaris*)

Coscorrones. Trozos, “*peazos*” de pan fritos añadidos a algunas comidas torreñas, ej. En las **Gachas**.

Cuajadera. Tipo de olla baja y plana.

Cuarrécano. Tipo de calabaza alargada, también se llama pavo (de huerta). Comida que se hace con ella.

Cueceleches: Tipo de cacerola especial para cocer la leche. Cuando se vendía sin pasteurizar, era necesario cocerla.

E

Ea. Expresión afirmativa. Si.

Enjaretar. Preparar una cosa de forma casi definitiva.
Ej. *“ya lo tengo enjaretao”*.

F

Fanega. Medida agraria para el cereal. 12 celemines.

Farfollas. Hojas que envuelven la mazorca de maíz, usadas antiguamente como relleno de los colchones de la cama.

“Fardillas” (Faldillas). Ropa para la “mesa camilla”. Tela que cubre mesa, para aprovechar mejor el calor.

G

Guizque. Instrumento que consiste en un palo terminado en doble punta. Se usa en la casa para alcanzar las viandas colgadas del techo (embutidos, uvas, melones, etc.), y en el campo para atizar las lumbres cuando se queman los restos de poda del olivar. En este caso, se escoge una rama adecuada y se fabrica sobre la marcha.

H

Hogaño. Este año. Ej. *“Hogaño hay poca aceituna”*. Época actual, a diferencia de **antaño**, época pasada.

Hule. Mantel con una capa material impermeable, originalmente caucho, se pone en la mesa para comer y se quita después, se solía enrollar en una caña preparada a medida.

J

Jamila. Líquido residual del prensado de la aceituna, en otros lugares se le llama alpechín.

L

Lebrillo. Recipiente cerámico vidriado, más ancho en el borde que en el fondo. Utilizado para amasar la repostería, tortas, ochíos, andrajos etc. También en la matanza.

Ligá. Aperitivo, tapeo que se toma a medio día o por la noche. También, se emplea el diminutivo “ligailla”.

Ligar es la acción de “echar la ligá”, expresión frecuente en la Torre.

M

Majoletas. Fruto silvestre del majuelo o majoletto (*Crataegus monogyna*). Junto a las moras, es uno de los frutos “del campo” más apreciados.

Manijero. Encargado de la cuadrilla de trabajadores en el campo.

Manjabanillas. Especie de trotas que se toman generalmente para desayunar. (ver receta).

Mesa camilla. Mesa, del comedor o la “salita de estar” generalmente redonda que se cubre con las “fardillas” para mantener el calor del brasero.

Muerte sequilla. Calavera humana. Es uno de los términos más exclusivos de La Torre.



O

Orza. Vasija grande de cerámica vidriada donde se conservaban sobre todo las aceitunas, embutidos y lomo en aceite.

Ollero. Abrazadera para el puchero.

Ochío. Torta de pan de aceite con pimentón. (Ver receta)

P

Paleta. Utillaje de cocina utilizado para mover la comida, mientras se está cocinando. También existe una paleta para mover el brasero y que vuelva a calentar cuando las ascuas se van pasando.

Picadillo. Tipo de chorizo que se consume sin embutir.

Pajarillos de la huerta. Pimientos verdes fritos que se sirven de tapa.

S

Saco, saquito. Jersey, suéter.

Saja. Raja, rotura.

Sopas. Trozos de pan que se mojan en salsa o líquido como la leche. **Sopa en leche** es una cena o desayuno típico.

T

Tarima. Tabla que se sitúa debajo de la mesa camilla, con un agujero central donde se coloca el brasero

Trompos. Legumbre, garbanzos.



V

Vedriao. Conjunto de utensilios de la cocina. Muchos son de cerámica vidriada, de ahí puede venir este nombre.

Voy a que... Expresión que se usa cuando se va a casa de alguien. *“Voy a que mi agüela”*.

Z

Zarzamuco. Vaso grande de vino o ponche torreño.

WEBS Y REFERENCIAS DE INTERÉS

Asociativa Torreperogil, sitio de las asociaciones de Torreperogil:

<http://www.asociativatorreperogil.com/>

Ayuntamiento de Torreperogil:

<http://www.torreperogil.es/>

Biblioteca de Torreperogil:

<http://bibliotecatorreperogil.blogspot.com.es/>

Diputación de Jaén:

<http://www.dipujaen.es/>

Degusta Jaen:

<http://www.degustajaen.com/>

FAO Tratado internacional sobre los recursos fitogenéticos para la alimentación y la agricultura:

<http://www.fao.org/docrep/011/i0510s/i0510s00.htm>

Historia Viva, de Torreperogil:

<http://www.torreperogilhistoriaviva.com/>

Ley 42/2007, de 13 de diciembre, del Patrimonio Natural y de la Biodiversidad:

<http://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-21490>

Ley 30/2006, de 26 de julio, de semillas y plantas de vivero y de recursos fitogenéticos:

http://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2006-13555

Libro Blanco de los recursos Fitogenéticos con riesgo de erosión genética de interés para la alimentación y agricultura en Andalucía:

<http://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/LIBRO%20BLANCO%20DE%20LOS%20RECURSOS%20FITOGENETICOS.pdf>



Madoz “Diccionario geografico-estadistico-historico de España y sus posesiones de ultramar”:

<http://www.bibliotecavirtualdeandalucia.es/catalogo/consulta/registro.cmd?id=6353>

Odile Frnández. Recetas anticancer:

<http://www.misrecetasanticancer.com/>

Protocolo de Nagoya, sobre acceso a los recursos genéticos y participación justa y equitativa en los beneficios que se deriven de su utilización:

<http://www.magrama.gob.es/es/biodiversidad/temas/recursos-geneticos/protocolo-de-nagoya/default-rq-nagoya.aspx>

Radio Loma:

<https://radioloma.wordpress.com/>

Red andaluza de semillas:

<http://www.redandaluzadesemillas.org/>

Sociedad española de agricultura ecológica:

<http://www.agroecologia.net/>

UNED, nutrición y dietética:

<http://www.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/presentacion/index.htm?ca=n0>

UNESCO, dieta mediterránea:

<http://www.unesco.org/culture/ich/es/RL/la-dieta-mediterranea-00884>

Vinos de Torreperogil, IGP:

<http://igpvinosdetorreperogil.com/>





Torreperogil

Tradición y cultura

