

RECETAS

CASERAS

Lorenzo Fernández Molina

INTRODUCCIÓN

Nuestro pueblo se ve influenciado, al igual que La Mancha, por los influjos reiterados que convergen simultáneamente de Castilla y Andalucía como paso obligado. "Tierra de nadie y tierra de todos". A tenor de este paso va naciendo una cocina surgida de colonos, pastores, arrieros, venteros y viajeros de comercio, aventura y calaña.

Otro rasgo fundamental de la cocina viene marcada por los productos de su territorio. Territorio de secano que produce cereales, legumbres, hortalizas, uva, aceite y caza. Gallinas y los cerdos. Todo ello nos proporciona una variedad en platos de guisos, estofados, escabeches y calderetas.

Son platos sencillos. "Platos únicos". Platos para entonar el cuerpo, prepararnos para aguantar las duras caminatas, las inclemencias del tiempo o las faenas del campo.

Pensamos que nuestras costumbres de comida y bebida siempre han sido las mismas. Pero no es así. Nuestros mayores no tenían restaurantes, ni las ollas rápidas de nuestras cocinas, ni los grandes supermercados como lugar de compra habitual. Nuestros abuelos no comían lo mismo que nosotros, pero... Pese a la escasez de antaño, de nuestra infancia, los españoles nos alimentábamos de forma más equilibrada. Los alimentos que se ingerían eran de temporada porque no había sistemas de conservación. La comida escaseaba y se hacía un mayor gasto energético ya que los desplazamientos se hacían fundamentalmente a pie y los trabajos a brazo. Solo los ricos y los reyes ingerían más calorías que las que gastaban. Ahora los alimentos se pueden consumir en cualquier época del año, Nuestra vida se ha convertido en bastante sedentaria lo que contribuye a que haya cada día más obesos. Nuestra alimentación es muy rica en proteínas y grasas y baja en hidratos de carbono, por eso se insta a a comer cinco raciones de frutas, verduras y hortalizas al día o a comida de cuchara.

Nos asusta que se apague la luz porque las verduras y la carne y el pescado se echa a perder. Nuestros abuelos no tenían luz y menos sistemas de conservación. Comían carne todo el año. La carne de cerdo y la manteca, para hacerla durar sin que se echara a perder, la cocinaban y ponían en algún recipiente para ir sacando, poco a poco, lo que necesitaban para el consumo. Se sofreían y se echaban en aceite, se metían en tripas dando lugar a chorizos, morcillas, etc., y carnes ahumadas que en la actualidad se siguen utilizando.

¡Y nuestra repostería! Los dulces que se hacían en temporada se preparaban por la propia familia para las ocasiones, en los hornos, y se guardaban en canastas.

COMIDAS

Ajo de bacalao.....	04	Machacón.....	09
Ajo de patatas.....	04	Migas.....	09
Ajo de espárragos.....	05	Perdiz en escabeche.....	10
Asadilla.....	05	Pipirrana.....	11
Caldereta de cordero.....	06	Pisto.....	11
Conejo con patatas.....	06	Potaje.....	12
Gachas.....	07	Queso.....	12
Gallina en pepitoria.....	08	Ropa vieja.....	12
Liebre en escabeche.....	08	Tizbao.....	12
Liebre en salsa.....	09	Tojunto.....	13

CONSERVAS

Aceitunas.....	14	Guindillas en vinagre.....	16
Asadilla.....	14	Tomate.....	16
Berenjenas.....	15	Pisto.....	17
Cebollas en vinagre.....	16		

POSTRES

Arrope.....	18	Mostillo.....	19
Flan de huevo.....	19	Torrijas.....	20
Melones.....	19	Uvas pasas.....	21

PASTELERÍA

Alfajor.....	21	Magdalenas.....	23
Almendras garrapiñadas.....	21	Mantecados.....	23
Canutos.....	22	Nuégados.....	24
Cocos.....	22	Rosquillos de horno.....	25
Enaceitaos.....	22	Rosquillos de sartén.....	25
Flores.....	23	Tortas de San Blas.....	25

BEBIDAS

Limonada.....	26	Rosoli.....	27
Mistela.....	26	Vino.....	27

APERITIVOS

Garbanzos tostados.....	27.
-------------------------	-----

LIMPIEZA

Jabón casero.....	28
-------------------	----

COMIDAS

AJO DE BACALAO (Bacalao al ajo arriero)

Se cree que su origen está en los arrieros que podían conservar y utilizar sus ingredientes durante los largos trayectos y los meses estivales. Del camino, poco a poco, se fue introduciendo en las posadas y ventas en las que pernoctaban y quedó en la cultura gastronómica popular. Hoy en día, este plato se considera un manjar muy demandado.

Ingredientes para 4 personas:

- 500 gr de bacalao.
- 2 huevos cocidos.
- 4 dientes de ajo.
- 4 cucharadas de pan rallado.
- perejil
- 1 yema de huevo.
- 3/4 de aceite de oliva.
- 1 pimiento verde.
- 1 cebolla.
- 500 gr de patatas.

El día anterior se pone el bacalao a desalar, cambiando el agua dos veces. Se cuece el bacalao, las patatas y el huevo. Con la patata cocida y el caldo de la cocción se hace un puré claro. Se corta el bacalao menudito, al igual que los huevos duros y el perejil. En otra cazuela se pone otro poco de aceite, se le echa la cebolla pelada y troceada y el pimiento cortado. Cuando la cebolla comience a dorarse y el pimiento esté blando se le añade el pan rallado. En un mortero machacamos los 4 dientes de ajo y los pondremos en un recipiente con la yema de huevo, al que se le une el pochado de cebolla. Se bate agregando después el pan rallado y el puré de patata. Se deja reposar durante unos minutos, se le echa aceite poco a poco y se sigue batiendo. Por último se agrega el bacalao y los huevos cocidos picados.

AJO DE PATATAS

El ajo de patatas es una receta más humilde. Era preparada por los hortelanos y gañanes. Su comida se hacía, al igual que las migas o las gachas, en la misma sartén.

Ingredientes para dos personas:

500 gr de patatas, cortadas, algo más gruesas que para tortilla.
4 dientes de ajos cortados en láminas.
5 cucharadas de aceite de oliva.
1 cucharada de pimentón dulce.
1 litro de agua. y sal.

Pelamos 1 kilo de patatas y las cortamos arriñonadas (se le hace un corte y se rompe la patata con el cuchillo arrancando un trozo). Se fríen dos o tres ajos sin pelar y con ellos una hoja de laurel, un pimiento verde, un pimiento rojo y las patatas. Cuando todo esto está medio frito, se le añade una cucharadita de pimentón y se deja unos dos minutos más. Cubrimos ahora con agua y añadimos un tomate rojo, entero, dejando cocer unos quince o veinte minutos y le damos el toque de sal. Una vez cocido todo, se espachurra el tomate, se remueve la mezcla y ya está todo preparado.

AJO DE ESPÁRRAGOS.

Ingredientes:

Espárragos.
Ajos, cebollas, pimientos rojos secos.
Pan.
Pimentón rojo.
2 huevos.
Sal y vinagre.

En sartén o cazuela ponemos un poco de aceite. Se fríen una o dos rebanadas de pan. Una vez fritas la machacamos junto con ajo muy picado. Se fríen, así mismo, cebolla, ajos y pimiento colorado seco. Una vez frito se echa una rebanada de pan frito machacada y a todo ello se le añade un poco de pimentón o de pimiento del frito machacado. Se le añaden los espárragos, que se han cocido previamente y se añade el agua, no mucha. Al momento de hervir se añaden uno o dos huevos batidos y unos trocitos de pan frito.

ASADILLO MANCHEGO (Asadilla)

Ingredientes:

1 kilo de pimientos para asar.
1/2 kilo de tomates rojos para freír.
3 dientes de ajo, cominos y aceite de oliva.

Se asan los pimientos en el horno o en brasas. Una vez asados, se les quita la piel y se hacen tiras. En una sartén ponemos un poco de aceite y con los tomates rojos sin piel, hacemos tomate frito. En una cazuela de barro, a ser posible, mezclaremos los pimientos asados en tiras con el tomate frito y se añade el caldo de los pimientos. Machacaremos los ajos con unos cominos y los verteremos sobre la mezcla anterior. Se prueba de sal y se da un hervor hasta que se reduzca un poco. Añadiremos un buen chorro de aceite de oliva virgen, siempre a gusto. Se puede acompañar, si gusta, de un huevo duro picado.

CALDERETA DE CORDERO

Plato de pastores.

Ingredientes:

- 4 kilos de carne de cordero.
- 1 asadura negra.
- 1 cebolla grande.
- 2 cabezas de ajo.
- 2 pimientos rojos secos.
- 1 pimiento verde
- Aceite de oliva. Vinagre.
- 1/2 litro de vino blanco.
- 2 tomates rojos.
- 2 pimientos rojos secos.
- 1 botellín de cerveza.
- Un puñado de almendras.
- Una pizca de nuez moscada.
- Pimienta, perejil, laurel y sal.

El día anterior se prepara la carne y se hace el adobo con: ajos picados, pimientos, sal, aceite, cebolla, vino, vinagre, laurel y perejil. El adobo se pone en la sartén con agua y se hierve mientras se le va quitando la espuma. Hirviendo se le echan los tomates. Cuando ya estén cocidos se pelan y se trituran. Aparte se asa la asadura y se fríen los pimientos rojos. Ambos son triturados juntos con las almendras y se añaden a la sartén. Poco antes de retirarlo del fuego se le añade la cerveza y cuando se haya consumido se le pone la nuez moscada.

CONEJO CON PATATAS

Ingredientes:

- 1 conejo.

5 patatas grandes
1 cebolla mediana y unos ajos.
1 cabeza de ajos
1 pimiento verde y 1 pimiento rojo.
3 tomates.
1 pimiento rojo seco.
1 chorro de vino blanco.
Sal, aceite de oliva, agua y vino.

Trocear el conejo y sofreír con el aceite de oliva. Reservar un trozo de asadura negra. Al sofrito le añadimos la cebolla, los ajos, los pimientos y los tomates, pelados y picados. Frito todo ello, se le añade un chorrito de vino blanco dejando freír hasta que se evapore el vino y quede el aceite. Añadir las patatas peladas y troceadas y freír un poco. Agregamos el agua caliente y el pimiento rojo seco machacado, que habremos frito previamente. Cuando esté casi hecho, machacamos la asadura y un diente de ajo, lo añadimos al guiso con un poco de caldo. Sólo nos queda dejar hervir hasta que el conejo esté hecho y el caldo espeso.

GACHAS

La elementalidad del plato nos remite a una dieta limitada y empobrecida y a una economía, igualmente, elemental: comida de pastores, de gañanes, de carreros y de cabreros que se comen directamente desde la sartén. Este plato es ideal para los días de invierno, y muy especialmente en la recogida de aceituna. Se comen calientes, con navaja y sopa para facilitar el "mojeteo", en círculo alrededor de la sartén y con la norma de "cuchara y paso atrás".

Ingredientes para 4 personas:

4 cucharadas de harina de almortas (guijas o pitos).
Tocino fresco veteado o papada.
2 chorizos.
1 cucharada de pimentón.
1/2 litro de agua.
3 dientes de ajos, sal y aceite.

Ponemos al fuego en una sartén un poco de aceite, el tocino y los ajos. Freímos y retiramos todo menos el aceite con la grasa. Añadimos una cucharada de harina por persona y un poco de pimentón y una pizca de sal. Movemos con cuidado que no se nos queme. Cuando comience a dorar, añadimos el agua. Le ponemos la sal al gusto. Dejamos cocer para que

espesen y salga la grasa a la superficie. Se puede acompañar con unas guindillas en vinagre. y Por último se come la carne.

GALLINA EN PEPITORIA

La pepitoria es una forma de cocinar diferentes platos de carne, generalmente pollo o gallina. Recibe este nombre porque a los jugos obtenidos de su preparación se les añade almendras molidas y yema de huevo duro.

Ingredientes para 4 personas:

Gallina troceada.

Almendra pelada 25 gr.

1 cebolla.

1 taza de caldo de ave.

1 vaso de vino blanco.

2 yemas de huevo duro.

2 dientes de ajo.

50 gr de harina.

Perejil, sal, pimienta, aceite de oliva, laurel y azafrán.

La gallina limpia se parte en pedazos y se sazona con sal. Se enharina y se fríe hasta que esté ligeramente dorada con cebolla picada. Se pasa todo a una cacerola. En el aceite de la fritura se fríen los ajos, que una vez dorados se sacan. En la cacerola a la gallina se le añade el vino. Se pone al fuego y poco después añadimos el caldo, dejando cocer a fuego lento 1 hora. Se le añade caldo, perejil, zanahoria, laurel y un vaso de vino blanco. Se sigue la cocción a fuego lento. Por último aplastamos las yemas de huevo y se agregan para ligar la salsa. Bástanos decir que la gallina puede necesitar de 2 ó 3 horas de cocción lenta y que se debe servir caliente.

LIEBRE EN ESCABECHE

Ingredientes:

Perdiz

$\frac{1}{4}$ l de vino blanco

$\frac{1}{4}$ l de vinagre

Aceite de oliva, ajos, laurel, pimienta negra en grano clavo (poco) y sal.

Limpia la liebre y lavada se pone en una sartén con aceite de oliva. Cuando esté dorada la sacamos y la ponemos en una cazuela de barro. En la

sartén anterior se echan los ajos, el laurel, la sal y la pimienta y añadimos el agua, el vino y el vinagre. Se vierte sobre la liebre y tapamos la cazuela para cocer a fuego lento, removiendo de vez en cuando, Al ser la liebre bastante más dura que la perdiz es recomendable dejarla hervir bastante más tiempo por lo cual es recomendable ir añadiéndole agua.

LIEBRE EN SALSA

Ingredientes:

- 1 liebre.
- 2 tomates.
- 3 dientes de ajo.
- 1 vaso de vino blanco.
- 1 pimiento verde.
- Cebolla, sal y agua.

La liebre lavada y troceada se pone en una cazuela con aceite de oliva. Se va sofriendo y se le añaden sucesivamente los demás ingredientes. Después de unos minutos se le echa el vaso de vino y el agua. Se deja cocer el tiempo necesario hasta que la liebre esté en su punto.

MACHACÓN

Ingredientes:

- Patatas.
- 1 pimiento rojo.
- 3 ajos picados.
- Sal y agua.

Se ponen a cocer las patatas con el pimiento y la sal. Una vez cocinadas se machacan haciendo puré. Al pimiento se le quita la carne y se mezcla al puré con los ajos. Se le añade un poco de aceite de oliva y un poco de agua del caldo de cocer si se desea el puré más blando.

Este machacón simple y muy recursivo puede adornarse con algún elemento adicional. Así puede cocerse un huevo duro y/o uno o varios chorizos que se picarían sobre el puré al final.

MIGAS

Es un plato que refleja claramente la escasez económica. Lo elemental del plato se basa en la utilización del pan sobrante y duro del día o días

anteriores. Comida muy utilizada en el campo en todo tiempo aunque es más habitual en época de recolección y cuando hace bastante frío.

Ingredientes:

Pan del día anterior.
1 pimiento rojo seco.
1 tira de panceta.
2 chorizos.
Ajos, aceite, agua y sal.

Troceamos un poco de pan de donde sacamos unos cuadraditos y el resto lo desmigamos muy fino. Mojamos el desmigado con un poco de agua y le añadiremos la sal. El pan lo dejamos reposar a fin de que tome la humedad. Sofriremos en una sartén el pimiento rojo, cuando esté lo sacaremos para echar y sofreír la panceta, el chorizo, el pan y los ajos. Se aparta y en el mismo aceite, con su grasa, se sofríe el pimiento frito machacado y pan picado, echándole un poco de agua. Se le van dando vuelta hasta que el pan esté ya suelto. Es el momento de añadir la panceta, el chorizo y pan retirado anteriormente. En la época de vendimia se suelen acompañar de uvas.

MOJE (Pipirrana).

Plato frío de verano.

Ingredientes para 4 personas:

1 kg de tomate.
1 cebolla.
4 huevos duros.
250 g de atún en aceite.
50 g de aceitunas negras.
Aceite, vinagre y sal.

Cortar la cebolla y los tomates en trozos pequeños. Desmenuzar el atún. En un recipiente, mezclar los tomates, la cebolla, el atún y las aceitunas negras. Añadir aceite de oliva al gusto y volver a mezclar de nuevo. Ya en los platos, adornarlo con rodajas de huevo duro y algunas olivas más.

PERDIZ EN ESCABECHE**Ingredientes:**

Perdiz

$\frac{1}{4}$ l de vino blanco

$\frac{1}{4}$ l de vinagre

Aceite de oliva, ajos, laurel, pimienta negra en grano clavo (poco) y sal.

Limpia la perdiz y lavada se pone en una sartén con aceite de oliva. Cuando esté dorada la sacamos y la ponemos en una cazuela de barro. A la sartén se echan los ajos, el laurel, la sal, la pimienta y le añadimos el agua, el vino y el vinagre. Se vierte todo sobre la perdiz y tapamos la cazuela para cocerla a fuego lento, removiendo de vez en cuando,

PIPIRRANA (Moje).

Plato frío de verano.

Ingredientes para 4 personas:

1 kg de tomate.

1 cebolla.

4 huevos duros.

250 g de atún en aceite.

50 g de aceitunas negras.

Aceite, vinagre y sal.

Cortar la cebolla y los tomates en trozos pequeños. Desmenuzar el atún. En un recipiente, mezclar los tomates, la cebolla, el atún y las aceitunas negras. Añadir aceite de oliva al gusto y volver a mezclar de nuevo. Ya en los platos, adornarlo con rodajas de huevo duro y algunas olivas más.

PISTO

Hay muchas variantes pero el genuino manchego lleva sólo pimientos verdes y tomates. Es un plato elemental y pobre pero de una gran importancia. Tanta que ha quedaba en el pueblo en señal de orgullo de una persona «*pues no se da pisto*».

Ingredientes:

750 g de pimientos tiernos

1 $\frac{1}{2}$ kg de tomates maduros

3 dientes de ajo

150 g de cebollas

Aceite y sal.

Corta los pimientos en trozos pequeños quitándoles las semillas y pela los tomates. Pica las cebollas, los dientes de ajo y añade el tomate. Se sofríe todo ello y cuando esté frito el pimiento se añade el tomate y se le echa la sal.

POTAJE

Ingredientes:

300 gr de judías blancas.

150 gr. de codillo de cerdo.

1 morcilla de cebolla.

1 trozo de tocino.

Patatas.

Cebolla, ajo, aceite de oliva, pimiento rojo y sal.

Las judías se acostumbra a echarlas en agua para reblandecerlas, la noche antes. Se cuecen las judías en un puchero con algo de sal. En una sartén se sofríen el pimiento, el ajo y la cebolla. Se añade a la cazuela donde están las judías y le une el codillo, el tocino y la morcilla. Se deja cocer lentamente uniéndole, posteriormente, las patatas peladas y rebanadas. Hervir hasta que la patata esté hecha. Se suele acompañar con trozos de cebolla en vinagre.

QUESO

El queso manchego es una pieza cilíndrica que elabora por la coagulación de la leche de oveja de raza manchega tras eliminar el suero. El queso manchego, tradicionalmente elaborado sobre el entremijo, tiene sus caras grabadas y el lateral con el zig-zag del antiguo cincho de esparto o pleita.

ROPA VIEJA

Plato barato y muy socorrido.

Consiste en el aprovechamiento del cocido sobrante del día anterior. Se sofríe una cebolla, se le añaden los garbanzos y antes de sacarlos se les estrella un par de huevos y se revuelven.

TIZNAO

Ingredientes:

2 cebollas.

4 pimientos rojos.

1 kg de tomates maduros,

Una cabeza de ajos.
 $\frac{1}{2}$ kg de bacalao
Aceite de oliva.

Se desala el bacalao y se asa. Así mismo asamos la cebolla, el pimiento, el tomate y los ajos. Asado todo, limpiamos de piel el bacalao y lo desmenuzamos. Mezclamos aceite, pimentón y un poco de agua caliente y lo pondremos a cocer unos cinco minutos. Terminado, retiramos y añadimos el bacalao tostado por encima antes de que deje de cocer.

TOJUNTO

Abreviatura de todo-junto, y que consiste en poner al fuego carnes, verduras y aceite, todo junto, hasta que se hacen.

Ingredientes para 4 personas:

1 kg carne de pollo o de bacalao.
2 pimientos medianos
1 cebolla grande
1 kg de patatas
2 dientes de ajo grandes
1/2 vaso de vino blanco
4 pimientas y 2 clavos
Aceite, laurel, azafrán y sal.

En una olla de barro panzuda y de boca estrecha se pone el aceite, la carne o bacalao cortada a trozos, la cebolla troceada, los ajos picados, la pimienta, los clavos machacados en el mortero, el laurel, el azafrán seco, los pimientos libres de semillas y picados, las patatas a trozos, el vino y la sal. Cúbrase con agua fría, sin pasarse.

Póngase la olla bien tapada sobre el fuego, fuerte, hasta que rompa a hervir, y continuar su cocción suavemente hasta que la carne esté tierna. Rectificar de sal a media cocción. Al reducir el caldo de la olla, redúzcase también la presión del fuego. Una vez la carne está cocida, la salsa de nuestro guiso deberá llegar hasta la mitad.

CONSERVAS

La conserva era y es una actividad que se realiza/ba en todas las casas. Era la única manera de mantener alimentos durante el largo periodo del invierno sin frutos de época.

La conservas se realizaban en los patios y reunía a la mayor parte de la familia ya que suponía mucho trabajo.

Dentro de las distintas formas de conserva podemos mencionar:

El encurtido (con vinagre y sal).

El baño maría.

En aceite.

En salazón. (propios de las matanzas).

Además de la conserva propiamente dicha se dejaban secar en las cámaras distintos productos que también era una forma de conservación.

ACEITUNAS

En otoño, y antes de que la aceituna se fuera poniendo negra, se iba a recoger las aceitunas más grandes y más verdes. En algunas casas preferían cogerlas ya negras pero sin haber llegado a tomar el sabor del "alperchín".

Ingredientes:

25 gr de sosa por 10 kilos de aceituna (cada 12 kilos si son negras).

Agua, vinagre, ajo y sal.

Naranja, limón y tomillo.

La sosa se diluye en agua y se vierte sobre las aceitunas en un lebrillo o tinaja con agua. Se van removiendo con un palo para que la sosa se mezcle por igual. Todos los días se les da una vuelta hasta que el agua quede limpia. Esta operación puede durar varios días hasta haber eliminado el amargor del "alperchín".

Una vez eliminado este sabor, se procede al "aliño" haciendo un caldo con los siguientes ingredientes: vinagre, ajo crudo y machacado, naranja troceada, limón troceado, tomillo y sal. Se deja un poco tiempo, 4 ó 5 días, para que tome el sabor y ya las tenemos preparadas para entremés y postre.

ASADILLO MANCHEGO AL BAÑO MARÍA(Asadilla)

Ingredientes;

1 kilo de pimientos para asar.

1/2 kilo de tomates rojos para freír.
3 dientes de ajo, cominos y aceite de oliva.

Se asan los pimientos en el horno o en brasas. Una vez asados, se les quita la piel y se hacen tiras. En una sartén ponemos un poco de aceite y con los tomates rojos sin piel, hacemos tomate frito. En una cazuela de barro, a ser posible, mezclaremos los pimientos asados en tiras con el tomate frito y se añade el caldo de los pimientos. Machacaremos los ajos con unos cominos y los verteremos sobre la mezcla anterior. Se prueba de sal y se da un hervor hasta que se reduzca un poco. Añadiremos un buen chorro de aceite de oliva virgen, siempre a gusto. Se puede acompañar, si gusta, de un huevo duro picado.

Comienza la segunda parte con la limpieza de las botellas en las que hemos de conservar la asadilla. Para ello, las hemos sumergido en agua caliente a fin de que se limpien en su interior, y las dejamos escurrir.

Para introducir la asadilla en las botellas habíamos de preparar un embudo y un alambre con una vuelta en su punta. El embudo para introducir el asado y el alambre para empujarle en su interior y que no haga vacío (cosa importante para su conservación). Una vez llenas se procedía a taponarlas con corcho, golpe a golpe con mazo, y atarlas con un bramante.

La operación había concluido y sólo nos quedaba pasar las botellas a la caldera llena de agua y tenerlas en ella hasta que hirviera (baño maría), guardarlas en las cámaras y esperar la llegada del invierno para su consumición.

BERENJENAS

Las berenjenas es uno de los platos más generales ya que se utilizan solas o acompañadas en multitud de platos así como en las distintas fiestas de todo tipo, siendo un elemento destacado de la cocina manchega.

Ingredientes:

3 kilos de berenjenas.
Aceite de oliva, una taza de café.
Asadillo.
Hojas de higuera.
25 gr de cominos.
Palos de hinojo.
1/2 litro de vinagre.

Se limpian de las hojas exteriores y una parte del tallo. Se les hace un corte en el centro. Se ponen a cocer poco tiempo para que no se reblandezcan y se tapan con hojas de higuera. Una vez apartadas se dejan enfriar y se lavan para que suelten el caldo de cocción. Se rellenan las berenjenas con un poco de asadillo, previamente preparado, y se unen las dos partes con un palo de hinojo. Acabada su preparación, se colocan en una olla de barro, se cubren con caldo del mismo asadillo y dos partes de agua por cada una de vinagre y sal. Al cabo de cinco o seis días de maceración ya están en condiciones de comerse.

CEBOLLAS EN VINAGRE

Plato de acompañamiento.

Solía ser el acompañamiento a otras comidas. Se sacaba una cebolla y sobre un trozo de pan se iba rebanando al mismo tiempo que se iba comiendo el plato del día, generalmente plato de cuchara.

Ingredientes:

Cebolla y vinagre.

En una orza se ponían las cebollas de matanza, se les echaba vinagre rebajado en agua y se le cubría. También se podían introducir en una vasija de vidrio y cerrarla. Solo bastaba esperar hasta que las cebollas hubieran cogido el vinagre y ello solo dependerá de lo más o menos rebajado que lo hubiéramos echado el vinagre.

GUINDILLAS EN VINAGRE

Solía ser el acompañamiento, junto a la cebolla en las comidas. Se sacaba un pimiento y sobre un trozo de pan se iba rebanando pequeñas porciones al mismo tiempo que se iba comiendo el plato del día, generalmente plato de cuchara. Animaba la comida.

Ingredientes:

Guindillas y vinagre.

En unas vasijas de vidrio se ponían las guindillas, se les echaba vinagre rebajado en agua y se las cerraba. Solo bastaba esperar hasta que las guindillas hubieran cogido el vinagre y ello solo dependerá de lo más o menos rebajado que lo hubiéramos echado vinagre.

TOMATE AL BAÑO MARIA

Ingredientes:

Tomate natural, aceite de oliva y sal.

En la cocina o en el corral se preparaba una sartén grande y su correspondiente cuchara de hierro para darle vuelta. Se sacaban las gavillas y/o cepas para el fuego. Se comienza echando los tomates en agua hirviendo y escaldándolos.

Comienza la segunda parte con la limpieza de las botellas en las que hemos de conservar el tomate. Para ello, las hemos sumergido en agua caliente a fin de que se limpien en su interior. y las dejamos escurrir. Una vez escurridos se picaban en tiras o trozos pequeños y se les echaba algo de sal.

Para introducir el tomate en las botellas habíamos de preparar un embudo y un alambre con una vuelta en su punta. El embudo para introducir el tomate y el alambre para empujarle en su interior y que no haga vacío (cosa importante para su conservación). Una vez llenas se echaba un poco de aceite de oliva por arriba y se procedía a taponarlas con corcho, golpe a golpe con mazo, y atarlas con un bramante.

La operación había concluido y sólo nos quedaba pasarlas a la caldera llena de agua y tenerlas en ella hasta que hirviera (baño maría), guardarlas en las cámaras y esperar la llegada del invierno para su consumición.

PISTO AL BAÑO MARÍA

Tenía como fin el poder aprovechar bien los recursos propios del verano. El tomate y el pimiento era abundante, barato, y en algunos momentos llegaba a pasarse, lo que era aprovechado para hacer el acopio de tomate y pimiento rojo para el largo camino del invierno, al «baño maría».

Ingredientes:

750 g de pimientos tiernos

1 $\frac{1}{2}$ kg de tomates maduros

3 dientes de ajo

150 g de cebollas

Aceite y sal.

Corta los pimientos en trozos pequeños quitándoles las semillas y pela los tomates. Pica las cebollas, los dientes de ajo y añade el tomate. Se sofríe todo ello y cuando esté frito el pimiento se añade el tomate y se echa la sal.

En la cocina o en el corral se preparaba una sartén grande y su correspondiente cuchara de hierro para darle vuelta. Se sacaban las gavillas y/o cepas para el fuego. Se comienza echando los tomates en agua hirviendo y escaldándolos. Se pican los pimientos y se le añaden los tomates haciendo una fritada de todo ello y removiendo todo con la cucharón citada hasta que el pimiento esté ya en su punto.

Comienza la segunda parte con la limpieza de las botellas en las que hemos de conservar el pisto. Para ello, las hemos sumergido en agua caliente a fin de que se limpien en su interior. y las dejamos escurrir.

Para introducir el pisto en las botellas habíamos de preparar un embudo y un alambre con una vuelta en su punta. El embudo para introducir el pisto y el alambre para empujarle en su interior y que no haga vacío (cosa importante para su conservación). Una vez llenas se procedía a taponarlas con corcho, golpe a golpe con mazo, y atarlas con un bramante.

La operación había concluido y sólo nos quedaba pasarlas a la caldera llena de agua y tenerlas en ella hasta que hirviera (baño maría), guardarlas en las cámaras y esperar la llegada del invierno para su consumición.

POSTRES

ARROPE

Postre de invierno.

Ingredientes

Mosto

Calabaza.

Corteza de naranja seca y anís.

Se parte la calabaza y se le quitan las pipas. Se hacen gajos, se pelan y se ponen a encallar en agua de cal durante 24 horas. Procedemos a lavar las rodajas de calabaza hasta que el agua salga limpia.

Se pone en a hervir el mosto en caldereta o perol, se le añade matalahúva, canela en rama, naranja seca y anís. Cuando quede como un jarabe espeso, se le añaden los gajos de calabaza y dejamos que se cueza para reducir el mosto.

FLAN DE HUEVO

Ingredientes:

- 1 litro de leche.
- 8 huevos grandes.
- 1 taza de azúcar.
- 3 cucharadas de azúcar para hacer "azúcar líquida".

En un recipiente se baten los huevos. A ellos se les añade la taza de azúcar y la leche. Se bate todo ello bien. En otra vasija que usaremos para cuajar el flan le echamos las 3 cucharaditas de azúcar y lo ponemos al fuego hasta que el azúcar se hace líquido. Lo apartamos del fuego y antes de que se enfríe el caramelo líquido lo repartiremos por todo el molde. Verteremos la leche con el huevo y el azúcar en el molde.

Ponemos al baño maría el flan para cuajar. Para ello podemos usar el horno con un poco de agua en la bandeja y fuego bajo. Dejar enfriar. Voltear en un recipiente con cuidado de no derramar el azúcar líquida.

MELONES

A final de las huertas quedan siempre unos últimos melones que llegaron a cuajar tarde y no maduraron. Eran recogidos y llevados a las cámaras para consumir en el invierno en la Pascua.. Se depositaban encima de paja o similar que le daba el calor y asiento necesario. El paso del tiempo y la temperatura que le proporcionaba era suficiente para que estos pudieran madurar y llegar en perfectas condiciones.

MOSTILLO

Poca gente joven sabe hoy lo que es el mostillo. Pero es una lástima que se haya perdido el uso generalizado de este manjar. Su causa es el costo del mosto y el trabajo de su realización. Pero entremos de lleno en el mostillo y recordemos los pasos que se daban.

Se sacaba la caldera de cobre y la paleta de madera y se procedía en los patios a su limpieza a base de asperón, estropajo y agua hasta quedar "como los chorros del oro".

En la vendimia se esperaba a que la uva fuera buena para recoger la cantidad de mosto necesario de acuerdo con el mostillo que queríamos hacer. Se encendía la lumbre y, base de gavillas y cepas, se mantenía viva durante todo el tiempo de cocción del mosto.

Ingredientes:

- Mosto.

Harina.
Limón y canela en rama.

Se echaba el mosto en la caldera y se calentaba, removiéndolo continuamente con una espátula de madera. Cuando comience a hervir se le pone matalahúva, canela y limón y cuando quede reducido a su mitad. Se pasa por un colador. Se le añade la harina (a dos arrobas de mosto se le calculaba 1750 gr de harina). Se sigue moviendo para que no forme grumos. La mezcla va cambiando de color hasta que comienzan los borbotones momento en que se le echaba la raspadura de limón. Se preparaba para el final la canela y menear rápidamente en evitación de que se pegue. El mosto se había reducía en su mitad a mostillo.

Terminado el proceso se recogían de la casa toda clase de platos, fuentes, lebrillos, etc. y se iba vertiendo sobre ellos el mostillo. Se depositaban en aparadores, alacenas, etc. donde tapados por un trapo blanco esperaba el momento oportuno de su consumición.

Debe reflejarse que, en el mostillo al igual que en las matanzas, estaban los «presentes» que se llevaban a personas de compromiso: cura, médico, familiares, etc.

TORRIJAS

Ingredientes:

10 rebanadas de pan,
 $\frac{1}{4}$ de leche,
2 huevos,
3 dl de aceite,
100 g de azúcar,
Canela en polvo,
Vainilla en polvo.

Para preparar las torrijas, se suele utilizar pan del día anterior, que se corta en rebanadas de entre 1-1,5 centímetros. Se prepara un recipiente con la leche fría con un poco de vainilla. Se cogen las rebanadas de pan y se remojan en el recipiente con la leche, primero por un lado y luego por el otra hasta que hayan absorbido la leche. Después se rebozan con huevo batido y se fríen por ambos lados en una sartén con aceite caliente hasta que las rebanadas queden bien doradas. Nada mas sacar las rebanadas de la sartén se espolvorean con el azúcar y un poco de canela por las dos caras y se sirven calientes o frías.

Variante: Hay una variante que es reemplazar la leche por vino blanco o tinto azucarado. También se puede después de prepararlas de la forma anterior descrita, cubrir con una ligera capa de miel, o bien mojarlas con una gotas de licor y después untarlas por encima con una capa fina de confitura. También se les pueden añadir unos piñones o almendras tostadas y picadas.

UVAS PASAS

Llega la vendimia y al "manijero" o al encargado de la casa se le daba la orden de coger un par de espuestas de las mejores uvas para el invierno. Posteriormente en la casa se hacían los trabajos de cordelillo o esparto guardados para la siega. Se enganchaban los racimos en las cuerdas y se colgaban en los clavos de las «almaderas» de las cámaras o en las maderas de los techos. El paso el tiempo hace que las uvas vayan perdiendo su jugo natural y que llegado el invierno estén pasas lo que nos proporciona un buen alimento para esta época de escasez.

REPOSTERIA

ALFAJOR

En Moral era costumbre en los siglos XVII y XVIII dar una invitación los Viernes Santos de madrugada a cargo de los Hermanos Mayores y los escuadras electos. Esta invitación que consistía en alfajor acompañado de un trago de rosoli.

Alfajor quiere decir relleno. Consiste pues en un cilindro hecho de pan rallado u obleas de trigo y relleno de una pasta de almendras con miel. Ignoramos de que estaban rellenos nuestros alfajores ya que no se nos dice.

Su base principal es de harina, canela y anisillos.

ALMADRAS GARRAPIÑADAS

Ingredientes:

- 250 gr. de azúcar.
- 1/4 litro de agua.
- 1/4 kilo de almendras.

Se ponen los ingredientes juntos en una cazuela y poner al fuego. Cuando el agua se consuma se baja la temperatura del fuego hasta el mínimo y se sigue removiendo hasta que no se aparta del fuego. Cuando ha perdido

todo el líquido el azúcar se va quedando adherida a la almendra. Retirar del fuego y ponerlos en una bandeja, separarlas en caliente y enfriar.

CANUTOS

Repostería de sartén.. Propio de Semana Santa.

Los canutos van unidos a una larga tradición en Moral y al recuerdo del pobre "Carpinterillo" que representaba el papel de Judas. Debía ahorcarse en el árbol de la plaza después de hacer posible su última voluntad, comiéndose un gran canuto a la vista de todos los presentes.

Ingredientes:

Trozos de caña de beral de 10 cm aproximadamente huecos.

1 medida de vino blanco.

Doble cantidad de aceite.

Un poco de anís dulce.

La harina necesaria para que la masa no quede dura.

Canela, corteza de naranja seca y zumo.

Haremos una masa con vino, aceite, zumo de naranja y anís dulce. Le iremos añadiendo harina hasta conseguir una masa no dura. Hecha esta se extiende en la mesa con un rodillo formando una capa fina. Se corta en tiras para envolver las cañas y se adaptan con la mano dándole la forma y grosor adecuados. Se fríen en bastante cantidad de aceite. Se dejan escurrir y enfriar, se les quitan las cañas y se espolvorean con azúcar y canela.

COCOS

Repostería de horno.

Receta de ingredientes facilitada por: José Molina Lerma. "Cuaderno de recetas".
29-12-1934.

Ingredientes:

A media docena de huevos, 1/2 kilo de harina de cocos, 160 gr de azúcar por dentro, la ralladura de dos limones y batir las yemas aparte.

ENACEITADOS

Repostería de horno, propia de Semana Santa. En Moral se le denomina "naceitaos".
Receta de ingredientes facilitada por: José Molina Lerma. "Cuaderno de recetas".
29-12-1934.

A medio cuarto de aceite, un cuartillo de vino blanco, un cuartillo de aguardiente, una libra de azúcar por dentro y la harina que admita.

NOTA: 1 cuartillo = 1/2 litro.

1 libra = 460 gr.

FLORES

Repostería de sartén..

Receta de ingredientes facilitada por: José Molina Lerma. "Cuaderno de recetas".
29-12-1934.

Ingredientes:

A media docena de huevos, seis cascarones de agua y seis onzas de harina por dentro.

NOTA: La onza es igual a 28,755 gr.

FLORES

Repostería de sartén.

Ingredientes:

1 docena de huevos.

500 gr. de harina.

1/2 litro de leche.

Ralladura de un limón.

Azúcar, aceite y canela.

Calentamos el aceite con el molde de flores dentro para que se caliente también. Se baten los huevos agregando la leche y la ralladura de limón. Sin dejar de batir se va añadiendo la harina hasta que no se hagan grumos y la masa quede algo suelta.. En una sartén se pone abundante aceite. Los moldes se introducen en la masa donde se le adhiere parte de ella y se introducen en el aceite hirviendo. Se fríe la masa y saca del mismo donde se desprende y se le espolvorea el azúcar.

MAGDALENAS

Repostería de horno.

Receta de ingredientes facilitada por: José Molina Lerma. "Cuaderno de recetas".
29-12-1934.

A una docena de huevos, añadir el peso de esa docena en azúcar e igual de harina, la ralladura de cuatro limones y cuatro panillas de aceite por dentro y dos papelillos de cada color.

NOTA: 1 panilla = 1/4 de libra = 1 centilitro.

MANTECADOS

Receta de ingredientes facilitada por: José Molina Lerma. "Cuaderno de recetas".
29-12-1934.

A 6 cuartillos de manteca, 2 cuartillos de vino blanco, 1 libra de azúcar por dentro y 1 libra de limones para zumo y 9 libras de harina.

NOTA: 1 libra = 460 gr.

2 cuartillos= 1 litro.

MANTECADOS

Repostería de horno. Propia de Navidad.

Ingredientes:

700 gr de manteca de cerdo.

100 gr de azúcar glass.

1/4 litro de vino blanco.

1 kg y 1/2 de harina.

Levadura de panadero.

Se derrite la manteca del cerdo y se recoge en una vasija.

En un recipiente se bate la manteca hasta que se ponga sumamente esponjosa. Añadiremos el vino, algo de levadura y poco a poco harina hasta que quede formada una masa bastante consistente para seguir trabajándola con las manos. Le iremos dando golpes contra la mesa. La extenderemos después en la mesa y con un rodillo bajaremos su altura hasta dejarla a nuestro gusto. Con la boca de un vaso iremos cortando la masa e ir haciendo los mantecados. Los ponemos en una superficie fría durante una noche. A la mañana siguiente se pasan al horno y cuando se sacan se rebozan con azúcar.

NUÉGADOS

Repostería de sartén. Son propios de la festividad de Todos los Santos.

Ingredientes:

Cañamones.

Miel.

Anises finos.

Se tuestan los cañamones en el horno. Se echan en una sartén mezclándolos con la miel y manteniendo el fuego lento hasta que forme una pasta. Se vierte la masa en una mesa de mármol o piedra que se ha cubierto de una fina capa de harina para evitar que se pegue. Se extiende la pasta dejándola en un grosor fino y se le echa los anises por encima. Se corta la masa en cuadraditos y ya quedan listos para servir.

ROSQUILLOS DE HORNO

Repostería de horno.

En Moral se les conocía como "rosquillos del manotón".

Receta de ingredientes facilitada por: José Molina Lerma. "Cuaderno de recetas".
29-12-1934.

Ingredientes:

A una docena de huevos, doce cascarrones de aceite, medio kilo de azúcar por dentro, la ralladura de 3 limones y la harina que admita.

ROSQUILLOS DE SARTÉN.

Repostería de sartén.

Receta de ingredientes facilitada por: José Molina Lerma. "Cuaderno de recetas".
29-12-1934.

Ingredientes:

A un huevo, una taza de leche, una taza de aceite y otra de azúcar. Un poco de bicarbonato y limón. Harina la que admita y un poco de vino blanco.

ROSQUILLOS DE SARTÉN.

Repostería de sartén.

Ingredientes:

1 huevo.

1 taza de leche.

1 taza de aceite.

1 taza de azúcar.

Un poco de bicarbonato y limón.

Harina la que admita y un poco de vino blanco.

Se pone a fuego lento una sartén pequeña con el limón. En un recipiente aparte se baten los huevos con una pizca de sal. Se sigue batiendo y se le añade el azúcar, la leche y algo de aceite. Se le puede añadir algo de anís con el bicarbonato y la harina. La harina se añade poco a poco hasta que sea necesaria y se integre con los demás ingredientes procurando que la masa quede algo blanda. La masa se deja reposar y se tapa con un paño durante un par de horas. Pasado este tiempo podemos trabajar los rosquillos, cogiendo una bolita y aplastándola, haciendo el rosquillo a nuestro gusto. Ponemos una sartén con abundante aceite. Esperaremos que el aceite no esté caliente en exceso y vamos friendo los rosquillos. Aparte habremos preparado un plato con azúcar e iremos y se reboza en ella el rosquillo.

TORTAS DE SAN BLAS

Repostería de horno.

Receta de ingredientes facilitada por: José Molina Lerma. "Cuaderno de recetas".
29-12-1934

A un huevo, tres cucharadas de aceite, una taza de leche, tres tazas de harina, una taza de azúcar, un poco de bicarbonato y ralladura de limón.

BEBIDAS

LIMONADA (La limoná)

La bebida familiar de los 40.

La he titulado así por figurar en todas las reuniones familiares y amigos. Se reunían en una de las casas de los participantes donde previo pago entre los reunidos de los gastos habidos de bebida y de algunos de los aperitivos de acompañamiento. Los pocos medios económicos de la posguerra -varias perras- hacían posible estas reuniones de cualquier festivo. Los ingredientes al alcance del pueblo hicieron posible esta generalización.

Los ingredientes básicos de esta socorrida bebida son:

Vino blanco.

Agua.

Azúcar.

Limón o/y naranja.

La proporción de vino y agua es de 2 a 1.

Los ingredientes líquidos se echan en un lebrillo. Se mezclan con una cuchara de madera donde se le van añadiendo 100 gr. de azúcar por cada litro de vino. Y finalmente medio limón exprimido, la cáscara de limón o/y naranja. Se debe dejar reposar durante un tiempo y debe servirse fría.

Dentro de estos ingredientes existen algunas variables.

Se puede eliminar la naranja. El vino blanco se puede sustituir por tinto y frutas. Pero podemos darle nombre de sangría.

MISTELA

Las copas de mistela eran consideradas como una cortesía hecha a los forasteros o invitados. Este licor festivo y familiar era el empleado en todos los actos. bodas, bautizos, invitaciones de las hermandades, etc.

Su realización se hacía añadiendo al mosto de la uva el alcohol, en cantidad suficiente, para que no se llevara a cabo la fermentación del mosto.

Este licor ha quedado hoy en franca decadencia por la profusión de licores industriales.

ROSOLI

Bebida en desuso en nuestra tierra. En Moral se estuvo utilizando durante los siglos XVII y XVIII en todas las ceremonias familiares y de invitación. En las cofradías se solía invitar a los hermanos y cofrades en su festividad y/o Semana Santa con alfajor (dulce hecho de harina, canela y anisillos), y aguardiente o rosolí.

El rosolí estaba hecho de aguardiente mezclado con azúcar, limón y canela.

VINO

El vino al través del tiempo ha sido y es la bebida familiar por excelencia por considerarse saludable tomar en las comidas un vaso de vino. En las comidas acompañaba a la mesa de toda la familia. Al trabajo se llevaba una botella para acompañar las comidas del día. Y hemos visto como su campo se extiende a las clásicas limonadas y sangrías.

APERITIVOS (CHUCHES)

GARBANZAOS TOSTADOS (torraos)

Nos evoca el recuerdo de tantos domingos y festivos. Se vendían en unos puestos (mesas) colocados al efecto en la calle Real donde salía la gente a pasear. En estos puestos se vendían así mismo: habas, pitos, alcahuetes. Para la venta se utilizaba una pequeña medida (caja de madera) en forma de paralelepípedo abierta por su parte superior.

Se llena una vasija con agua y se pone a hervir. En este proceso se introducen los garbanzos unos minutos. Se sacan y se dejan escurrir. Para tostarlos se introducen en una caldera u otro vasija yeso juntamente con los garbanzos, removiéndolos continuamente. Cuando el yeso hace pompas indica que el proceso de tostado está en su punto pudiéndoles añadir un poco de sal. Se apartan del fuego y con una criba o harnero se les quitaba el yeso sobrante.

LIMPIEZA

JABÓN CASERO

Ingredientes:

3 botes de aceite usado (1 litro y 1/2).

1/4 kilo de sosa.

3 litros de agua.

1 puñado de sal.

En un recipiente con el agua, agregar la sosa e ir removiendo hasta disolver. Se cuela el aceite, para filtrar los posos y se añade a la mezcla junto con un puñado de sal y remover con un palo y vara aproximadamente 1 hora. Cuando haya llegado a espesar se deja en reposo hasta el día siguiente que ya se podrá trocear y emplear.