

Sabores CON MEMORIA

recetas de nuestras abuelas de El Torno



Este recetario ha podido realizarse gracias a la colaboración de:

*Miriam Gálvez Ramírez, Carmen Fernández Salido, Ana Álvarez Castro,
Manuela Villena Álvarez, Mari Paz Barrios Vera, Paqui Gallego Terrón,
José Gil Sánchez, María Fernández Millán, Manuela Muñoz Sánchez y
Josefa Melgar Gutiérrez*

*Idea, redacción, maquetación, grabación y montaje: Vacas & Ratones, Sonia Arnaiz del Bosque, Adolfo Ruiz Higuera y
Ángela Ruiz Fernández.*

Organiza:



**Ayuntamiento
ELA EL TORNO**

Financia:



**Diputación
de Cádiz**

**SERVICIOS SOCIALES, FAMILIAS
E IGUALDAD**
Igualdad

Coordina:



Vacas & Ratones

Sabores
CON
MEMORIA

recetas de nuestras abuelas de El Torno

Índice de recetas

<i>Guiso de pescado.....</i>	<i>7</i>
<i>Ajocharina</i>	<i>9</i>
<i>Patatas con almendras</i>	<i>11</i>
<i>Sopa de tomate</i>	<i>13</i>
<i>Salpicón de coles</i>	<i>15</i>
<i>Conejo al ajillo con hierbas de la Sierra</i>	<i>17</i>
<i>Cola de toro</i>	<i>19</i>
<i>Papas con choco</i>	<i>21</i>
<i>Guiso de papas con huevo</i>	<i>23</i>
<i>Roscos</i>	<i>25</i>

La herencia de los fogones de nuestras abuelas

La historia de El Torno, su patrimonio, también se escribe entre fogones y puede contarse a través de sus recetas. Cada plato que compone este recetario atesora los recuerdos de las familias que llegaron desde distintos pueblos de Cádiz, de Andalucía y de otros lugares de España; trajeron consigo sus tradiciones culinarias y las adaptaron, en tiempos de necesidad, a los productos que ofrecía su nueva tierra. De ese encuentro nacieron nuevos sabores y nuevas formas de cocinar que constituyen una auténtica cocina de fusión popular, fruto de la convivencia, la solidaridad y el esfuerzo compartido. Este recetario quiere rendir homenaje a todas aquellas personas que hicieron de la cocina un espacio de encuentro y de identidad y así la trasladaron a sus familias. A ellas, un especial agradecimiento por conservar este valioso legado y compartirlo con generosidad para que hoy forme parte de la memoria colectiva de El Torno. También nuestro agradecimiento a la Diputación Provincial de Cádiz y su servicio de Igualdad, que ha colaborado en la financiación de este bonito proyecto. Porque cada receta es mucho más que una forma de cocinar: es un pedazo de nuestra historia, un recuerdo compartido y un patrimonio que merece seguir vivo de generación en generación.

Francisco Javier Fuentes Ladrón de Guevara
Alcalde-presidente de El Torno



*Sigue la
receta en
Youtube*



Ingredientes

Guiso de pescado

Miriam Gálvez Ramírez

(4 personas)

600 g de merluza

4 dientes de ajo

1 cebolla mediana

1 tomate sin pelar

2 zanahorias

½ pimiento rojo

½ pimiento verde

2 patatas

aceite de oliva

harina de pescado

sal

limón

Ponemos agua a hervir en una cacerola con aceite y sal.

Mientras se calienta el agua, vamos cortando la verdura y poco a poco la vamos añadiendo.

Finalmente, cuando comienza a hervir un poco, se añade el pescado con suavidad para que no se rompa. Se pone un poco de harina de pescado, a ojo, en función de la cantidad de agua para que el caldito espese un poco.

Dejamos hervir una media hora y el plato ya estaría listo.

A la hora de servir, se puede añadir un poco de zumo de limón al plato, para que esté más gustoso. Si sobra, se puede batir y convertirlo en una crema para el día siguiente.



Receta de Catalina, madre de Miriam, natural de El Gastor (Cádiz). 7



*Sigue la
receta en
Youtube*



Ajiharina

Ingredientes

(4 personas)

2 patatas grandes

½ vaso de aceite de
oliva

3 dientes de ajo

harina (1 cucharada
colmada por
persona)

1 ñora

300 g de setas o
champiñones

1 litro de agua
sal

Carmen Fernández Salido

Se pelan los dientes de ajo y se extrae el corazón o raíz antes de trocearlo. Se coloca en un mortero en crudo. Se trocea la ñora y se fríe en una sartén con aceite de oliva a fuego moderado para que no se queme. Después, se saca y se machaca en el mortero con el ajo y un poco de agua y se reserva.

Lavamos las patatas, cortamos en gajos medianos y freímos a fuego medio. Sacamos y reservamos; y hacemos lo mismo con las setas.

Ponemos en la sartén tantas cucharadas de harina como comensales y comenzamos a cocinarla como si fuese para una bechamel, a la que añadimos el preparado del principio con la ñora, los ajos y agua, para que vaya cuajando. Finalmente, le añadimos las papas y las setas. Probamos de sal. El plato estará listo cuando la masa se separe del fondo de la sartén.





*Sigue la
receta en
Youtube*



Ingredientes

(4 personas)

1 cebolla entera o $\frac{1}{2}$ si
es muy grande

1 patata grande por
persona

3 o 4 dientes de ajo

1 rodaja de pan de
campo

20 o 30 almendras
crudas

aceite de oliva

azafrán o colorante
sal

un poco de perejil

Guiso de papas con almendras

Ana Álvarez Castro y Manuela Villena Álvarez

Pelamos y cortamos la cebolla y los ajos y los rehogamos a fuego medio con aceite de oliva. Es importante que haya aceite suficiente porque es un plato de pocos ingredientes. Después, sacamos la cebolla y el ajo a un recipiente. En ese mismo aceite freímos primero la rodaja de pan y luego las almendras.

Trituramos todo junto –pan, almendras, ajo y cebolla– con un poco de agua y reservamos. Mientras, pelamos las patatas, las cortamos en trozos y las añadimos a ese mismo aceite de freir lo anterior, con la sal, el perejil y el azafrán (o colorante). Después, las rehogamos un poco, añadimos ese triturado anterior, un poco más de agua y dejamos cocinar hasta que las papas estén tiernas.



Receta originaria de la abuela Manuela de Padul (Granada).



*Sigue la
receta en
Youtube*

*Sigue la
receta en
Youtube*



Sopa de tomate

Ingredientes

(4 personas)
1 cebolla grande
aceite de oliva
5 dientes de ajo
1 pimiento verde
grande
1 pimiento rojo
grande
1 lata grande de
tomate triturado
½ kilo de pan moreno
troceado pequeño
laurel
sal

Manuela Muñoz Sánchez

Se cubre el fondo de la olla con aceite de oliva virgen extra y se lleva al fuego. Se añaden la cebolla y los dientes de ajo picaditos y el laurel y se pocha todo.

Después, le añadimos los dos tipos de pimiento, también troceados y continuamos pochando la verdura. Cuando esté blandita, se añade la lata de tomate triturado y se sigue cocinando y removiendo. Mientras tanto, calentamos agua en un cazo para tenerla preparada cuando se la tengamos que añadir a la sopa de tomate.

Finalmente, se va añadiendo el pan, poco a poco y sin dejar de mover nuestra sopa y agua, si es necesario, en función de la textura que nos guste. Rectificamos de sal y nuestro plato estará listo.

Podemos añadirle trocitos de jamón, beicon o unos huevos para convertirlo en una comida completa.



Receta de María, madre de Manuela, colona natural de Arcos.



*Sigue la
receta en
Youtube*



Ingredientes

(6 personas)

1 col

sal

comino en polvo

pimentón dulce

½ vaso de vinagre de

Jerez

4-5 dientes de ajo

Salpicón de coles

José Gil Sánchez

Se trata de una receta en crudo, que puede hacerse con coles o con cardillo, dependiendo de la época del año.

Se trocea la col, como para una ensalada y se lava con abundante agua. Después, se coloca en una ensaladera, se sala y se añade comino en polvo. La cantidad se calcula, un poco, en función de cómo nos guste de sabor. Se majan los ajos en crudo y en el mismo mortero se añade el pimentón y el vinagre y, si es preciso, un poco de agua para aprovechar bien todos los ingredientes.

Se añade el "majao" al recipiente de la col y se mezcla todo bien para que se vayan combinando los sabores. Es un plato que mejora con el paso de las horas. A veces, se hace con la col cocida pero, según José, "al dente siempre gusta más".



Receta de María, madre de José, cocinera de la familia "Los farolitos", Arcos. 15



*Sigue la
receta en
Youtube*



Ingredientes

(15 personas)

4 conejos

3 puerros

2 cabezas de ajo

5 cebollas

2 pimientos rojos

2 pimientos verdes

1 tomate

2 pimientos choriceros

**1/3 l. cerveza + la del
adobo**

1/3 l. vino fino

concentrado de carne

**sal, laurel, pimentón,
tomillo y orégano**

Conejo al ajillo con hierbas de la Sierra

José Gil Sánchez

Comenzamos poniendo el conejo en adobo la noche anterior. El adobo llevará cerveza, tomillo, orégano y debe cubrir toda la carne. Salteamos las piezas de conejo un buen rato en aceite de oliva. Después, sacamos y reservamos en otra olla. En ese mismo aceite, ponemos el tomate troceado, para extraer los jugos del fondo, después, un ingrediente cada vez: el ajo, el puerro, las cebollas, los pimientos choriceros con su agua de remojo y los pimientos, todo troceado.

Una vez pochada la verdura, se sacan las hojas de laurel y se pasa por la batidora. Se añade ese puré de verdura a la nueva olla en la que colocamos el conejo, el fino, la cerveza, el pimentón, un poco de concentrado de carne y algo de agua, en función de lo espesa que nos haya quedado. Se cocina hasta que el conejo esté bien tierno. Se pueden hacer varios guisos distintos añadiendo patatas o arroz.



Receta de Juan, padre de José, colono llegado de Grazalema.



*Sigue la
receta en
Youtube*



Ingredientes

(8 personas)
2 kilos de choco
3 kilos de papas
5 cebollas
3-4 dientes de ajo
nuez moscada
sal
pimienta negra
molida
½ vaso de vino fino
½ vasito de aceite
de oliva
1 hoja de laurel
perejil abundante
colorante

Papas con choco

María Fernández Millán

Ponemos en el fondo de la olla el aceite de oliva, las cebollas y los ajos muy picaditos para que no se noten cuando hayamos acabado el guiso. Después, le añadimos dos puñaditos de perejil fresco cortadito fino y el laurel. Cuando la verdura está pochada, ponemos los chocos troceados, el vino y las especias: la nuez moscada, la pimienta negra y el colorante, con cuidado de no echar demasiada nuez moscada para que no esconda el resto de sabores.

Guisamos el choco hasta que esté tierno y después le añadimos las patatas cortadas y trinchadas de tamaño medianito-pequeño.

Le añadimos un vasito de agua, en función de lo que necesite el guiso. Si queremos que el caldito esté más espeso, podemos darle más tiempo de cocción.



Receta de Dolores, madre de María, llegada de San José del Valle.



*Sigue la
receta en
Youtube*



Ingredientes

(4 personas)

1 cola de toro (1,3 kg.)

Para la cocción:

1 cebolla, 1 cabeza de ajos, laurel, sal.

Para el guiso: aceite

de oliva, 1 puerro,

2 zanahorias, ½

cebolla, sal,

2 pimientos verdes

2 pimientos rojos,

3 ramitas de apio,

3 dientes de ajo,

½ vaso vino blanco,

⅓ vaso moscatel o

PX,

pimienta negra,

2-3 clavos, tomillo.

Cola de toro

Mari Paz Barrios Vera

Lo primero, cocemos en la olla express las tajadas de cola de toro con 1 cebolla, 1 cabeza de ajos, el laurel y la sal. Unos 45 minutos. Podemos hacerlo la noche anterior y lo conservamos en la nevera, también el caldo, en otro recipiente. Cuando vamos a hacer el guiso, en una cazuela ponemos el aceite de oliva y vamos colocando la verdura cortada en trozos pequeños para que se poche. Primero, la cebolla, después, el ajo, los pimientos, el puerro, el apio y las zanahorias.

Una vez que la verdura está bien pochada, añadimos la cola de toro, los dos tipos de vino y las especias. Rehogamos todo junto y completamos con el caldo de cocer la cola de toro que necesitamos.

Finalizaremos el guiso cuando la verdura esté bien tierna.

Podemos acompañarlo de patatas fritas, asadas o panaderas.



Receta de Paquita prima de Mari Paz, que llevó la Casa de Andalucía en Vigo. 21



*Sigue la
receta en
Youtube*



Guiso de papas con huevo

Paqui Gallego Terrón

Ingredientes

(2 personas)

3 patatas medianas

**1 pimiento verde y 1
rojo**

1 tomate

1 zanahoria

1 cebolla

1 diente de ajo

azafrán o colorante

pimienta negra

aceite de oliva

sal

2 hojas de laurel

1 l caldo de puchero

Troceamos toda la verdura en piezas pequeñas y la salteamos en el perol con aceite de oliva para hacer el sofrito. Junto a la verdura, añadimos dos hojitas de laurel y sal.

Cuando toda la verdura está bien pochada, añadimos las patatas en lascas. Rehogamos un poco, le ponemos el azafrán y la pimienta y añadimos el caldo de puchero para que se cocine con más sabor.

Una vez que las patatas ya están cocidas, se añaden los huevos, uno a uno y, sin remover, se apaga el fuego y se tapa el perol para que terminen de cuajarse con el calor sobrante.

Finalmente, se espolvorea un poco de sal y nuestra especia favorita antes de servir.



Receta de Paca, abuela de Paqui, colona llegada de Olvera.



*Sigue la
receta en
Youtube*



Roscas

Josefa Melgar Gutiérrez

Ingredientes

4 huevos

**Por cada huevo: 7
cucharadas de leche, 7
cucharadas de azúcar y
7 cucharadas de aceite
de oliva de limón.**

2 sobres de levadura

8 limones (la piel)

**2 ramas de canela
harina (la que admita)
aceite de girasol para
freír**

**azúcar para rebozar los
rosquitos**

1 vaso de anís

Lavamos bien la mitad de los limones, los pelamos y colocamos su piel en una sartén con aceite de oliva, freímos durante un buen rato a fuego medio para aromatizar ese aceite y dejamos templar.

Mientras, separamos las yemas de las claras y llevamos éstas a punto de nieve. Cuando las claras están montadas, incorporamos poco a poco el resto de los ingredientes: las yemas y las cucharadas de azúcar, aceite y leche. Una vez que están mezclados, añadimos la ralladura de los otros limones, el anís, la levadura y poco a poco la harina (hasta que se despegue del bol en el que estamos trabajando).

Dejamos reposar la masa un buen rato y la amasamos un poco de nuevo.

Para formar los roscos y que no se peguen, nos humedecemos las manos con el aceite sobrante de oliva aromatizado al limón. Freímos los roscos en aceite de girasol a fuego mediano al que habremos añadido unas ramitas de canela. Al finalizar, las pasamos por azúcar antes de servir.



Receta antigua del pastelero Antonio Domínguez (Jerez).



Añade tu receta familiar aquí:

Sabores CON MEMORIA

recetas de nuestras abuelas de El Torno



Ayuntamiento
ELA EL TORNO



Diputación
de Cádiz

SERVICIOS SOCIALES, FAMILIAS
E IGUALDAD
Igualdad

