

la sartén de colores

recetas y anécdotas intergeneracionales e interculturales



Edición:

Grupo de Voluntariado Universitario de Apoyo a Personas Mayores de la Universidad Autónoma de Madrid, en colaboración con la Oficina de Acción Solidaria y Cooperación de la UAM, la Fundación General de la UAM.

Maquetación:

Grupo de Voluntariado Universitario de Apoyo a Personas Mayores de la Universidad Autónoma de Madrid, en colaboración con Nacho García Peña.

Contacto:

Oficina de Acción Solidaria y Cooperación de la UAM
c/ Einstein, 3
Campus Cantoblanco
28049 Madrid

e-mail: programa.voluntariado@uam.es

teléfono: 91 497 76 02

Curso de Fotografía, Retoque y Maquetación para Voluntariado:

Nacho García Peña

Impresión: Grupo Mundo Print

Madrid, Julio 2011

Un proyecto financiado por el Programa Juventud en Acción y la Oficina de Acción Solidaria y Cooperación de la UAM

Este libro se ha elaborado con el deseo de servir a la comunidad recogiendo y poniendo en común conocimientos y experiencias. Por tanto, autorizamos la reproducción de los contenidos de este libro.

Fotografías *(por orden alfabético)*

Blázquez García, Jesús
Bustelo Ortiz de Urbina, Hugo
Catalá Fernández, Pablo
Giangarè, Daniele
Gil de Sola Piqueras, Laura
Magaz Ortiz de Urbina, Jara
Nelles, Eva Kristina

Núñez Caro, Rosa
Santiago Hernando, Carmen
Tejedor Prieto, Nacho
Weingärtner, Julia
Yu, Wen
Zhang, Jinbai

Textos *(por orden de aparición)*

Jinbai Zhang
Manuela Cruz
Rosa Núñez Caro
Pablo Catalá Fernández
María Fernández Sánchez
Mercedes Soria Herrero
Vicente Campos
María Silva
María Luisa Utrilla López
Margarita Iris Hernández Simón
Matilde de la Calle de Frutos
Agusta García
Josefina de la Gresa
Isabel Cárdenas
María Martín Ruiz
Isabel Perejón Barragán
Francisca Palos Sánchez
Wen Yu
Jara Magaz Ortiz de Urbina

Jesús Blázquez García
Carmen Santiago Hernando
Eva Kristina Nelles
Julia Lozano Giller
María del Carmen Pérez
Julia Weingärtner
Natividad del Pino García
María Pérez Fernández
Teresa Elvira Jiménez
Soledad Zapata
Hugo Bustelo Ortiz de Urbina
Laura Gil de Sola Piqueras
Teresa Arroyo
Angustias Izquierdo
Nacho Tejedor Prieto
Benita Romero
Daniele Giangarè

Un libro muy rico

Este libro no es un libro de cocina cualquiera. Es un libro muy rico no sólo por sus recetas exquisitas, sino también por la riqueza de experiencias, historias, diversidad, creatividad, solidaridad y singularidad que llenan sus páginas.

Es un libro lleno de vida, de experiencias vitales muy diferentes. Vidas marcadas por diferentes momentos históricos, diferentes culturas y edades. Un libro lleno de sabiduría, que suma cientos de años vividos.

Es un libro lleno de emoción e ilusión. Emoción por los recuerdos de situaciones especiales, algunos muy lejanos en el tiempo. Ilusión por salir en un libro, “*¡todavía a mi edad!*”, con una receta y una anécdota muy personal y por haber diseñado las páginas y haber plasmado una idea a través del trabajo en grupo.

El libro de cocina que tienes en tus manos es el resultado de un trabajo colectivo realizado por las personas mayores de la Residencia Nuestra Señora del Carmen y las personas voluntarias del Programa de Acción Formativa de Voluntariado de Apoyo a Personas Mayores de la Universidad Autónoma de Madrid. Este proyecto ha sido posible gracias al Programa de la Comisión Europea *Juventud en Acción* coordinado por el INJUVE, y con la colaboración de la Oficina de Acción Solidaria y Cooperación de la Universidad Autónoma de Madrid.

¿Por qué un libro de cocina?

Durante las actividades semanales de voluntariado en la Residencia Nuestra Señora del Carmen las personas voluntarias aprendemos mucho de las personas mayores. Nos cuentan de su juventud, de sus pueblos y ciudades de origen, de sus familias y nos hablan sobre cómo era la vida antes y lo mucho que ha cambiado desde entonces. Nos gustaría que estas historias pudiesen llegar más allá de nuestro círculo de voluntarias/os, para que más gente pueda disfrutar y aprender de ellas. Después de reflexiones conjuntas, tuvimos la idea de hacer un libro de cocina intergeneracional, ya que es una forma muy práctica de poner en valor las experiencias y los conocimientos de las personas mayores.

Queríamos también que el libro tuviese una mirada intercultural dado que en nuestro grupo participan voluntarias/os de distintos países (China, Italia, Alemania, Austria, España) y con diferentes capacidades. Queríamos reflejar que juntas/os formamos un equipo único en el que aprendemos mucho unas/os de otras/os.

El objetivo principal de este libro de cocina es, por lo tanto, plasmar el trabajo colectivo, el intercambio intergeneracional e intercultural así como la creatividad que generamos tanto voluntarias/os como personas mayores durante las actividades de voluntariado. Queremos reflejar el programa de voluntariado como lugar de encuentro, donde personas mayores y jóvenes compartimos experiencias, nos acompañamos, nos damos apoyo, nos escuchamos, aprendemos y atendemos a las diferentes realidades. Desde ahí se crea una experiencia común que facilita ponernos en el lugar del otro y que hace posible la transformación de estas realidades.

La cocina es un excelente lazo de unión que nos ha permitido expresar y vincular la riqueza que reúne este grupo. Además, cada receta va acompañada de una anécdota personal, que pone cada plato sugerido en su contexto cultural, histórico e individual.

Como se puede comprobar, se trata también de un libro lleno de arte y creatividad que hace que en cada página se mezclen las huellas de personas mayores, voluntarias y voluntarios a través de colores, miradas, fotografías y palabras. Expresión de esta creatividad colectiva son sobre todo las fotos y los diseños de página que acompañan a cada receta y que fueron realizados por las personas voluntarias.

Con arte invocamos los sabores y olores de las recetas, poniéndonos en el lugar de la persona que la ha aportado e imaginándonos la vida en otros tiempos y culturas.

El grupo de Voluntariado de Apoyo a Personas Mayores y las personas mayores de la Residencia Nuestra Señora del Carmen, os deseamos:

¡Buen Provecho!

¡Bon Profit!

¡Bo Proveito!

On Egin!

Guten Appetit!

Bon Appetito!

多吃点



Recetas *(por orden alfabético)*

Alas de pollo con salsa de soja, **10**

Almejas a la marinera, **12**

Bizcocho casero, **14**

Bizcocho de chocolate, **16**

Bonito con tomate, **18**

Borraja rehogada, **20**

Cachorreñas, **22**

Calamares en su tinta, **24**

Callos, **26**

Callos a la vasca, **28**

Cocido de Villanueva del Gómez, **30**

Cocido madrileño, **34**

Conejo a lo pobre, **38**

Conejo en salsa, **40**

Emparedado, **42**

Esofado de habas, **44**

Gazpacho andaluz, **46**

Huevecillos, **48**

Lombarda, **50**

Lomo agridulce, **52**

Macarrones con bechamel, **54**

Macarrones con mantequilla y chorizo, **56**

Macedonia de frutas, **58**

Mörbchen (panecitos blandos), **60**

Paella valenciana, **62**

Pan blanco de trigo, **64**

Pastel de Linz (Linzertorte), **66**

Patatas con aceite crudo, **68**

Patatas con repollo y beicon, **70**

Patatas revolconas, **72**

Pollo a la pepitoria, **74**

Pollo asado a la mostaza, **76**

Quiche Lorraine, **78**

Sopa de ajo a la extremeña, **80**

Torrijas, **82**

Tortilla de espárragos, **84**

Tortilla de patatas, **86**

Tortitas de San José, **88**

Trofie al pesto, **90**



Me gusta el sabor de las alas de pollo guisadas de esta manera por mi madre. Me recuerda la vida en mi casa con mis padres y mi hermana mayor. Cada vez que cocino este plato en España, evoco mis memorias de la vida en China. Cuando estaba en la universidad, mi casa estaba lejos y...

张金柏
Qingdao, China

alas de pollo (2 personas) con salsa de soja

...Me gusta mucho la comida del comedor de la universidad, pero allí no había este plato. Llevo un año sin comerlas, las echo mucho de menos.

ingredientes

6 alas de pollo
2 láminas de jengibre
1 trozo de puerro
1 ají picante y seco (opcional)
2 anís estrellado
2 cucharadas de salsa de soja
4 cucharadas de aceite de cacahuete
o de girasol
2 cucharadas de azúcar
sal

Se limpian bien las alas de pollo y se adoban con sal. Se trocea el ají y el puerro. Se ponen las dos láminas de jengibre, los trozos de ají y de puerro y el anís estrellado en un cuenco. Se calienta el aceite de cacahuete o de girasol y se echa el azúcar en la sartén. Cuando el azúcar tome un color dorado, se echan las alas en la sartén. Se fríen a fuego medio hasta que estén dorados. Se echa agua caliente en la sartén

hasta cubrir las alas. Se añade el jengibre, el ají y el puerro y la salsa de soja a las alitas. Se tapa la sartén y se deja cocer hasta que el agua se haya absorbido.



Esta receta me la dio mi hermano Antonio, que era contramaestre en un buque frigorífico de la bahía de Huelva. Era una comida cara que teníamos en Nochebuena.

Yo la preparaba y por eso me sentaba la última a la mesa, pero estaba contenta.

Esta receta les gustaba mucho a las vecinas, tanto que venían a por las sobras, que yo les guardaba.

Manuela Cruz
Huelva

almejas a la marinera (6 personas)

Se ponen las almejas en una cacerola, cubiertas de agua, y se cocinan a fuego lento. En una sartén con el fondo cubierto de aceite se echan la cebolla, los dientes de ajo, el pimiento rojo, el tomate, todo ello troceado, y mientras se fríen, se añade el azafrán. Se pone un vaso (debe tener el tamaño de los de beber agua) de vino blanco en la sartén y se remueve con una cuchara, añadiéndose después la miga de pan blanco.

ingredientes

5 kg de almejas frescas (no congeladas)
1 cebolla
1 pimiento rojo pelado en frasco
2 dientes de ajo grandes
1 tomate maduro, fresco, pelado
azafrán natural (no colorante), 2 ó 3 ramitas
50 gr de miga de pan blanco
aceite de oliva que cubra el fondo de la sartén
1 vaso de vino blanco
sal gorda

La mezcla se pasa por un pasapurés y se echa a la cacerola con las almejas. Se añade la sal gorda, al gusto, se remueve un poco, pero no al punto de que se abran las almejas, se deja hasta que hierva un poco, y se prueba.



*Esa receta la hice
en el colegio en el curso
de cocina.*

*Al principio nos salió
asquerosa, ni se podía
comer. Sabía más a harina
que a otra cosa, pero
nos divertimos
un montón haciéndola.*

Rosa Núñez Caro
Madrid

bizcocho casero

ingredientes

3 huevos	1 yogur*	1 vasito de aceite
2 vasitos de azúcar	3 vasitos de harina de trigo	
1 sobre de levadura		mantequilla

**(el envase lo utilizaremos como medida para el resto de los ingredientes)*

En un molde de bizcochos, cubrimos el fondo y los laterales con un poco de mantequilla. Precalentamos el horno durante 10 minutos, a 180°C. Mientras, en un bol grande, echamos el yogur, los huevos ya batidos (así quedará más esponjoso), el aceite de oliva, el azúcar y la harina, y batimos todo con una batidora o con unas varillas. También se le puede añadir ralladura de limón.

Cuando el horno esté caliente, vertemos la levadura en la mezcla y volvemos a batir un poco. Luego vertemos la mezcla del bizcocho en el molde, y lo metemos en el horno durante unos 20 minutos a 180°C. Comprobar que está cocido pinchando con un palillo o tenedor. Cuando el palillo salga seco, el bizcocho está en su punto. Lo podemos adornar con azúcar glass, o dejarlo así.

Nota. Cuando mezclamos todos los ingredientes, también podemos añadir unos frutos secos como: nueces peladas, pasas o piña. Le darán un sabor especial al bizcocho.



*Me la hace
mi madre para
mi cumpleaños.*

Pablo Catalá Fernández
Madrid

bizcocho de chocolate (8 ó 10 personas)

ingredientes

*1 azúcar **
*1 leche **
*1 aceite **
*1 cola-caó **
1 sobre levadura
4 huevos
21 galletas María

** en la medida de un vaso de yogur*

Se bate todo
en la batidora.

Se unta el recipiente
con mantequilla.

Se mete 15 minutos
en el microondas,
y lo dejas sin abrir
10 minutos.



*En casa éramos muchos,
ocho hermanos y nuestros padres,
también unas tías que vivían con nosotros.
No pasábamos hambre, pero la comida
era casi siempre la misma,
solíamos comer patatas con tomate.
Calzado y ropa nos faltaban a veces.
Teníamos lo justo y faltaba mucho de todo.
Cada familia tenía su huerto,
también la nuestra,
y de eso vivíamos.
¡Anda que no ha cambiado nada la cosa!
Hoy vivimos como reyes.*

receta de

María Fernández Sánchez

Buenaventura, Toledo

bonito con tomate (3 ó 4 personas)

Se pone a calentar aceite en una sartén, y cuando está bien caliente, se le añade tomate, pimiento, ajo, cebolla, perejil. Todo bien picado.


ingredientes

1/2 kg de bonito
1/2 kg de tomates
1 cebolla no muy grande
1/4 kg de pimiento rojo
2 dientes de ajo
perejil
aceite de oliva
sal

Se pone un fuego medio y cuando va estando frito se le echa el bonito y se añade sal.

En función de su grosor el pescado estará más o menos tiempo cocinándose.

El bonito no debe hacerse demasiado.

A close-up portrait of an elderly woman with short, curly white hair. She has a gentle expression and is wearing a dark blue patterned blouse with small white and yellow flowers. A yellow lanyard is visible around her neck. The background is softly blurred, showing hints of green and pink.

La borraja es una verdura de mucho cultivo en La Rioja, como la acelga, cosa que no veo tanto en Madrid.

Es una comida que no es cara, que se cocina pronto y que va bien a cualquier edad. Es sencilla y digestiva. Yo la veía hacer mucho a mi madre, de primer plato, y luego de segundo teníamos pescado, carne, según.

Una muchacha, que ayudaba en la casa, limpiaba la verdura, que era de nuestro huerto.

Mercedes Soria Herrero
Murcia

borraja rehogada (3 ó 4 personas)


Se pone agua con sal a hervir en una olla o cacerola.

Se limpia la borraja, se quitan las hebras que cubren el tallo con el cuchillo, luego se corta a pedazos el tallo. Las hojas se tiran. Se pela una patata, se corta a pedazos y se echa a cocer en la olla con la verdura, durante 20-25 minutos, a fuego fuerte.

En una sartén se fríe aceite mientras, y se echa el ajo, picado (o sin picar). Pasado el tiempo se sacan la borraja y la patata de la olla, se escurren y se vuelven a echar en la olla o cacerola, con el aceite y el ajo, donde se preparan a fuego medio durante un par de minutos.

ingredientes

1 kilo de borraja
1/2 kilo de patata
3 dientes de ajo
1/2 litro de agua
aceite
sal

A close-up portrait of an elderly man with white hair and wrinkles, wearing a grey sweater over a blue and white checkered shirt. He is looking slightly to the right of the camera. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

*Es económico y
fácil de preparar.
Se tarda poco tiempo
y es fácil de digerir.
Se solía tomar para
las cenas de invierno.*

Vicente Campos
Torrecampo, Córdoba

cachorreñas (4 personas)

ingredientes

4 dientes de ajo fritos
en aceite de oliva virgen

4 rodajas de pan cortadas
en cuadraditos

4 pimientos secos fritos

1 l de agua

1 pizca de sal

2 cucharadas de
aceite de oliva

2 cucharadas de
vinagre de Jérez

Se hace una vinagreta con aceite, vinagre y una pizca de sal. Se machacan los dientes de ajo fritos, y se añaden y machacan los pimientos secos fritos.


A continuación se añaden dos rodajas de pan frito.

Se calienta el agua y cuando rompe a hervir se añade el machacado y la vinagreta, removiendo con un palo de madera.

Se apaga el fuego y se deja reposar un rato.

Las otras dos rodajas de pan frito cortadas en cuadraditos, se añaden a la sopa antes de servir.

Se sirve en un *azafate* (fuente sopera de porcelana o metal) grande y se pone en el centro de la mesa, de la cual come cada cual con su cuchara.



*Ya cuando era pequeña
me encantaban
los calamares en su tinta.
Me volvía loca cuando
los había
y comía un montón.
Mi madre me decía
que me iba a poner
mala de estómago
de comer tanto.*

receta de

María Silva

Madrid

calamares en su tinta (4 personas)

Primero limpiamos los calamares reservando la bolsa de tinta.
Los cortamos en rodajitas.
En una olla se calienta agua con un poco de sal (los calamares en sí ya están salados) y se dejan cocer hasta que estén tiernos.

Se machaca la rebanada de pan frito con la tinta en un mortero.
Se sofríe el ajo cortado en rodajitas y se añade la tinta con el pan.
Se añaden los calamares y se rehogan unos minutos.

ingredientes

1 kg calamares
1 ajo
1 rebanada de pan frito
1 ajo
aceite
sal

*En el bar suelen hacer mal los callos
porque utilizan harina para espesarlo,
y no están hechos con paciencia y cariño.*

*Estando bien hechos,
los callos están riquísimos
y se los recomiendo a todo el mundo.*

*Los que hacen en la residencia
son muy malos
porque son de bote.*

*Nosotros antes lo comíamos
todo natural.*

*Mi madre siempre me dejaba guisar a mí
y ahora soy
la número uno guisando.*

receta de

María Silva

Madrid

callos (4 a 6 personas)


ingredientes

1 kg de callos
1/2 cebolla
1 pata de cerdo
(troceada para que se forme gelatina)
1 morro de cerdo
1 chorizo
1 morcilla
pimentón (al gusto)
sal (al gusto)

Se lavan bien los callos y se cuecen en un poco de agua con sal durante aproximadamente una hora y media hasta que queden blanditos.

Se les quita el agua y se reservan.

Se lavan bien la pata de cerdo y el morro. Se sofríe la cebolla que tiene que estar cortada “muy menudita”. Se cuece a fuego lento durante media hora el chorizo, la cebolla, los callos, la pata de cerdo, la sal y el pimentón. Por último se añade la morcilla, y se cuece durante otros 15 minutos. Cuando se vea que todo quede espeso, se añaden los callos. Al enfriarse se forma la gelatina.



*Mi madre hacía
los callos
y ahora cuando tengo
a mi nieto
y se trae a sus amigos
le hago los callos
y se los comen
muy bien.*

M^a Luisa Utrilla López
Aragón


callos a la vasca (5 personas)

ingredientes

3 kg de callos
3 cebollas
3 tomates pelados
1 punta de jamón
morcilla
chorizo
ajo
sal
aceite
guindilla (al gusto)

Se cortan los callos finos, y se echan en una olla con agua, un poco de sal y una cebolla entera. Cuando rompen a hervir, se sacan del agua y se escurren. En una olla grande se doran las otras dos cebollas picadas en el aceite. Luego se incorporan los callos y los tomates picados. Se le echa guindilla picante al gusto, y luego el chorizo, el jamón y, por último, la morcilla.

Se tapa la olla para que se vaya cocinando a fuego lento hasta que los callos estén tiernos.



*Cada pan
es distinto
dependiendo de dónde
se venga,
y cada comida también,
nunca
hay dos iguales*

Matilde de la Calle de Frutos
Valladolid

*En mi casa
durante toda la vida
lo comíamos. Que mi padre
me perdone, éramos seis
hermanos y cada uno se iba
siempre para un lado distinto.
Mi padre era relojero, siempre
necesitaba silencio y era muy
estricto, nos echaba la
bronca cuando...*

*Margarita Iris Hernández Simón
Ávila*



Cocido del pueblo Villanueva del Gómez (6 personas)

Poner en remojo los garbanzos, la noche anterior, en agua templada con sal. Poner 2 litros de agua en una olla grande y agregar el morcillo, el tocino, el hueso y la punta de jamón, previamente lavados.

Acercar al fuego y cuando rompa a hervir, retirar la espuma con una espumadera. Escurrir los garbanzos y echarlos a la olla. Dejarlos cocer a fuego lento hasta que estén tiernos. Mientras se hacen los garbanzos, se lava y se pica el repollo y se cuece aparte en un poco del caldo del cocido con la morcilla y el chorizo. Se reserva al calor.

Para hacer el relleno. Se baten un par de huevos y se echa el pan rallado, los ajos machacados, el ajo y el perejil. Se hacen pelotas con una cuchara o con las manos. A mitad de la cocción de los garbanzos, agregar las zanahorias y las patatas, peladas y lavadas pero enteras, y el relleno. Continuar la cocción. Si hace falta, añadir agua caliente, para que no se encallen los garbanzos. Una vez tiernos los garbanzos, sacar el caldo y hacer la sopa con fideos, sémola o arroz.

Servirla de primer plato.

*...no había silencio para trabajar.
Un día pegó un puñetazo en la mesa
cuando íbamos a comer porque
cada hijo se fue hacia un lado y no había
orden en la mesa. Se levantó y se fue.
Ese día no comió, y eso se me ha
quedado grabado
para siempre.*

Margarita


ingredientes

*400 gr de garbanzos
1 repollo
2 patatas
2 zanahorias
1 hueso de jamón
1 punta de jamón
150 gr de tocino
1 chorizo
400 gr de morcillo
1 morcilla
sal (al gusto)
aceite de oliva*

receta de
Margarita Hernández
en colaboración con
Matilde de la Calle

relleno

*2 ó 3 huevos
pan rallado
2 ajos machacados
perejil (al gusto)
sal (al gusto)*



Este plato me recuerda a los días antiguos cuando todos los días comíamos cocido. Toda la familia se sentaba alrededor de la mesa, charlando y comiendo. A mis hijos les gustó mucho. Recuerdo además, que hay una canción relacionada con el cocido madrileño...

Agusta García
Cuenca

cocido madrileño (4 personas)

y es mi alimento y mi placer
la gracia y sal
que al cocidito madrileño
le echa el amor de una mujer.

Estribillo:

Cocidito madrileño,
repicando en la buhardilla,
que me huele a yerbabuena
y a verbena en las Vistillas.
Cocidito madrileño
del ayer y del mañana.
Pesadumbre y alegría
de la madre y de la hermana.
A mirarte con ternura
yo aprendí desde pequeño.
Porque tú eres gloria pura,
porque tú eres gloria pura,
cocidito madrileño.

... *Y se canta así:*

No me hable usted
de los banquetes que hubo en Roma.
Ni del menú
del hotel Plaza en Nueva York.
Ni del faisán
ni los foagrases de paloma,
ni me hable usted
de la langosta Thermidor.
Porque es que a mí,
sin discusión, me quita el sueño

cocido madrileño (continuación)

Poner los garbanzos a remojo la víspera, en agua templada con una cucharada de sal gorda. En una olla grande con agua fría abundante, poner la carne, los huesos atados para que no se salga el tuétano, el tocino, el jamón y la gallina con un poco de sal. Poner a calentar y cuando empiece a hervir, quitar bien la espuma que se forma por encima y añadir los garbanzos bien escurridos y pasados por agua caliente. Cuando rompa el hervor, bajar el fuego para que cueza lentamente unas 3 horas y media, espumándolo de vez en cuando.

Una hora antes de que acabe la cocción, añadir las zanahorias partidas por la mitad a lo largo, y 1/2 hora después las patatas peladas y lavadas. El repollo se pica, se lava y se cuece aparte, alrededor de 35 minutos.

En el momento de servir se rehoga, si se quiere, en una sartén con un par de dientes de ajo previamente dorados.

El chorizo se puede poner a cocer con el repollo y de esta forma se evita que engrase tanto el caldo.

La morcilla se cuece sola en un cacito, o bien si se prefiere, se corta en rodajas y se fríe.

Una vez cocidos los garbanzos, se separa el caldo necesario para sopa, dejando algo en la olla para que las carnes no se enfríen ni se sequen. Si se quiere tener más sopa, se puede retirar algo de caldo a mitad de la cocción y añadirle agua caliente.


Para la sopa, poner a cocer los fideos durante 15 minutos en el caldo, y servir aparte en una sopera.

Se sirve en una fuente la carne partida en trozos, la gallina, el chorizo, la morcilla, el jamón, el tocino y el tuétano. Y en otra bandeja se ponen los garbanzos, la verdura y las patatas.

receta de **Agusta García**

ingredientes

- 500 gr de garbanzos
- 1/2 repollo
- 1/2 kg de zanahorias pequeñas
- 6 patatas medianas
- 1/2 kg de morcillo
- 1/4 de gallina
- 2 huesos de caña
- 1 chorizo
- 1 morcilla
- 1 punta de jamón serrano
- 150 gr de tocino veteadado
- 2 puñados de fideos muy finos
- sal



*Recuerdo a mi padre
y un tío cuando íbamos de caza
y contábamos cuentos.
Me llevaban como un lazarillo
y mi tío decía que les traía
los conejos mejor que los perros,
porque yo entonces era muy pequeña
y me metía en los matorrales
y espantaba a los conejos sin
problemas.*

Josefina de la Gresa
Argüelles, Madrid

conejo a lo pobre (4 personas)

ingredientes

*1 conejo
1 pimiento verde
2 dientes de ajo
2 hojas de laurel
aceite de oliva*

Se calienta aceite en una sartén y se rehoga el conejo.

A continuación se añaden el pimiento verde troceado y el ajo cortado en láminas.

Se sofríe todo bien.

Se añade un poco de agua con la sal y el laurel, y se deja cocer a fuego lento durante aproximadamente media hora.

Bon appétit



Yo trabajaba en una sastrería cerca de la Puerta del Sol. En aquellos años mi marido y yo solíamos comer muchos días fuera de casa. No me gustaba mucho guisar, pero este plato era sencillo de preparar y me salía rico. Cuando teníamos invitados, lo hacía. De todas las maneras me gustó más ir a comer al restaurante.

Isabel Cárdenas
Lérida

conejo en salsa (4 personas)

Se pica la cebolla.
Se limpia el conejo y lo cortamos a trozos no muy grandes.

Se rehoga la cebolla en una sartén con aceite y se añade el conejo.

Cuando esté doradito se añade la sal al gusto, harina, la patata cortada en láminas y el vaso de vino.

Se deja cocer a fuego lento durante aproximadamente una hora.

ingredientes

1 conejo

1/2 cebolla

1 patata

1/4 l de vino blanco

1 cucharada de harina

sal

A portrait of an elderly woman with short, wavy white hair, wearing dark-rimmed glasses and a black and white patterned top with blue accents. She is wearing a pearl necklace and small earrings. The background is a soft, out-of-focus white.

Me gusta mucho el emparedado, porque los sándwich que se hacen en casa son más ricos y nutritivos. Recuerdo los días en que mis dos hijos me pedían este plato, cuando aún estaban vivos. Ambos se murieron muy jóvenes, como ángeles. Me hubiera gustado poder hacerles estos platos que ellos me pedían durante mucho más tiempo, pero hace mucho que no me pueden pedir nada.

María Martín Ruiz
Granada

emparedado

ingredientes

1 pieza de pan de molde sin corteza

150 gr de carne picada

perejil

1 diente de ajo

2 huevos

leche

sal


aceite

Se mojan las rebanadas de pan en leche y se dejan escurrir en una rejilla.

En una sartén se rehoga, en un poco de aceite, la carne picada con el ajo y el perejil, y se añade una pizca de sal.

Se extiende sobre cada rebanada de pan un poco del relleno preparado y se tapa con otra rebanada uniendo bien los bordes. Se corta por la mitad.

Se baten los huevos para rebozar las rebanadas (empezando por los bordes). A continuación se fríen en abundante aceite hasta que cojan un color dorado.



*Recuerdo que estábamos
todavía todos en casa, tíos,
abuelos y primos. No había mucha
comida entonces y las habas
llenaban bien.*

*Así que, mientras comíamos las
habas, pensábamos en las cosas
que íbamos a comer cuando
los tiempos mejoraban.*

Josefina de la Gresa
Argüelles, Madrid

estofado de habas (4 personas)

ingredientes

1/2 kg de habas

1 cebolla grande

aceite

Se quitan los rabitos y los tronquitos de las habas.

Se ponen en una cazuela grande las habas en su “camisa”, la cebolla troceada en cuartos y un poco de agua.

Se deja cocer a fuego lento para que se vaya poco a poco su jugo. Se remueven las habas, para que no se peguen, hasta que estén tiernas.

Bon appétit

gazpacho andaluz (4 personas)

ingredientes

- 1 kg de tomates maduros*
- 2 dientes de ajo*
- 1 cebolla pequeña*
- 1 pepino pequeño*
- 1 pimiento rojo*
- 3 rebanadas de pan remojadas en agua*
- 1 chorrito de vinagre*
- 1 vasito de aceite de oliva.*
- ½ l de agua fría (aproximadamente)*

Los ingredientes se meten en la batidora y se bate todo bien.

Debe quedar fino y líquido.

Se puede añadir agua si se quiere hacer más líquido aún.

Luego, refrigéralo por algunas horas antes de servir.

*Soy andaluza y en
Andalucía el gazpacho
se come diariamente.
Aquí en la residencia
también me hago
mi gazpacho con
una batidora
que tengo.*

Isabel Perejón Barragán
Sevilla

huevecillos (4 personas)

Batir los huevos, incorporar un poco de miga de pan, y una pizca de bicarbonato. Preparado este batido, freír la cantidad de una cucharadita de café en una sartén con abundante aceite.

Una vez frito se reserva.

Se pone a cocer la leche, la canela, el azúcar y la cáscara de limón. Incorporar los huevecillos para que cuezan juntos. A continuación se deja enfriar y se sirven espolvoreando canela por encima.

receta de
Francisca Palos Sánchez
Extremadura


*Recuerdo los días
cuando acababa de salir
de mi pueblo de
Extremadura y llegué
a Madrid.*

*Vivía en Colmenar Viejo.
Un día cuando hice
este postre para mis amigos
dijeron que estaban
muy ricos pero
no supieron qué eran.*

*Les dije que se llaman huevecillos
y que son fáciles de preparar.
Todos dijeron que querían
probar a hacerlos.*

ingredientes

*miga de pan
3 huevos
2 vasos de leche
1 poquito de bicabornato
azúcar al gusto
palito de canela
cáscara de limón*



Es una comida que se come muy bien de noche. Es buena y rica, se sale de lo corriente porque no lleva agua.

Me acuerdo de Nochebuena, en mi casa se ponían distintos platos y uno de ellos era la lombarda.

Siempre me recuerda a la Navidad.

M^a Luisa Utrilla López
Aragón

lombarda

ingredientes

1 diente de ajo

1 lombarda

1 manzana Reineta

1 chorrito de vino blanco

aceite

sal

Se sofríe el ajo, y se añade la lombarda y una pizca de sal a fuego lento hasta que la lombarda se ponga malva.

A continuación, se echa la manzana a cuadraditos y se añade un chorrito de vino blanco.

El plato se sirve como guarnición.



*Este plato me recuerda
a los días cuando estudié en
la Universidad en China. Después
de 4 horas de clases todos tienen
un hambre de lobo. Salimos corriendo
para llegar los primeros al comedor.
En la mayoría de los restaurantes
universitarios no sirven
comidas ricas.*

*Cuando como este plato, siempre
me acuerdo de mis compañeros.*

*于雯 Wen Yu,
Weihai, China*

lomo agridulce (4 personas)

ingredientes

1. El lomo se corta en láminas de un dedo de grosor. Se echa un poco de sal y una cuchara de vino para cocinar.
2. En un bol, se echan el vinagre, el azúcar, un poco de sal, harina y agua para hacer la salsa.
3. Por otra parte, se mezcla harina, agua y la clara del huevo para obtener un líquido *pegajoso*. Luego, se echa el lomo en este líquido y se reboza.
4. En la sartén se echa bastante aceite para freír. Cuando esté caliente se echan las láminas de lomo y se fríen hasta que cojan un color blanco. Se sacan y se escurre el aceite.
5. Se echan otra vez las láminas blancas en la sartén hasta que se doren. Luego se sacan y se escurren.
6. Se deja un poco de aceite en la sartén, se echa ketchup y se calienta un poco hasta que el aceite coja el color rojo.
7. Se echa la salsa (del paso 2) en la sartén, se apaga el fuego y se remueve hasta dejarlo *pegajoso*. Luego se echa el lomo en esta salsa, se reboza y se saca para servirlo.

300 gr lomo de cerdo

1 clara de huevo

2 cucharadas de vinagre

vino para cocinar

4 cucharadas de ketchup

3 1/2 cucharadas de azúcar

cilantro

harina sin gluten

(o harina de trigo)

sal

macarrones con bechamel (4 personas)

Se ponen los macarrones en una olla con agua. Se añade la sal y un chorrito de aceite de oliva hasta que hierva, y se echan los macarrones. Cuando estén cocidos se cuelean y se vierten en la bandeja del horno untada de mantequilla. En una sartén, se prepara el sofrito con la cebolla y carne picada. Se echa en la misma bandeja donde están los macarrones y se añade la salsa de tomate. Se mezcla todo y se reserva.

ingredientes

*500 gr de macarrones
250 gr de carne picada
1 cebolla
¼ l de salsa de tomate
½ l de leche
2 cucharadas soperas de harina
1 cucharada soperas de mantequilla
sal
aceite de oliva
queso rallado*

La bechamel. En una sartén se pone la mantequilla a fuego lento y cuando se haya deshecho se echan 2 ó 3 cucharadas de harina. Se va mezclando y cuando se esté dorando, se echa la leche poquito a poco y sin dejar de remover. Se añade sal al gusto y cuando alcance el espesor que se quiera, se retira del fuego. Se cubren los macarrones con la bechamel y se le añade el queso rallado por encima (al gusto). Se mete al horno y se deja gratinar durante 10 minutos.

*Esta
comida
me recuerda
a una
que hacía
mi abuela*

Jara Magaz Ortiz de Urbina
Madrid



macarrones con mantequilla y chorizo

Se pone agua con sal a hervir. Se echa un chorrito de aceite de oliva. Cuando hierva el agua, se echan los macarrones y se dejan cocer unos 15 ó 20 minutos.

Mientras se cuecen los macarrones, se prepara el tomate frito. Se echa aceite en una sartén, se pocha la cebolla picada y se añaden los tomates troceados.

Se echa azúcar y sal al gusto.

(4 personas)

Cuando estén listos los macarrones, se escurren y se echa el tomate frito.

También se añaden los trozos de chorizo y el atún.

Al final, se añade la margarina y se mezcla todo bien.

ingredientes

500 gr de macarrones

500 gr de tomates

1 cebolla

250 gr de chorizo

1 lata de atún

100 gr de margarina


sal

aceite de oliva

*Es un plato que hago yo
y me trae muchos recuerdos de cuando
estoy con mis padres y también con
gente especial como Rosa.*

*Me acuerdo que me decían:
Tú sí puedes hacerlo Jesús,
no tengas miedo,
porque yo siempre
he tenido miedo al fuego.
Es la primera receta
que hice yo.*

Jesús Blázquez García
Madrid



*Nunca sobra nada.
A todo el mundo le encanta.
Yo tengo ganas de que
vengan mis hermanos
para que mi madre
haga esta macedonia.*

*Carmen Santiago Hernando
Colmenar Viejo, Madrid*

macedonia de frutas


Se abren las latas de melocotón y de piña y se cortan en trozos pequeños.

Se mezclan los 4 yogures naturales con la leche condensada, sin dar vueltas con un tenedor de arriba a abajo, y se añade la fruta troceada.

Se termina de mezclar con mucho cuidado.

ingredientes

*1 lata de melocotón en almíbar
1 lata de piña en almíbar
4 yogures naturales
1 leche condensada*



*Son las Mörbchen de mi
abuela y siempre era algo especial
comerlas. Me parecen tan ricas y nos
alegramos mucho cuando ella las hace.
Durante un tiempo mi abuela nos
acompañaba a mi hermano y a mí a las
clases de natación y después del deporte
nos traía Mörbchen frescas. También
las hace para ocasiones especiales.*

*Ya me enseñó cómo hacerlas.
Así que ahora...
me toca a mí!!*

Eva Kristina Nelles
Düsseldorf, Alemania

mörbchen (panecitos blandos)

Mezclar la harina, la levadura prensada y la leche en una olla.

Echar el resto de los ingredientes, salvo la sal, que se echa al final, para no mezclarla demasiado con la levadura prensada.

Amasar bien y dejar reposar. Luego precalentar el horno (175° C) y formar bolitas friccionando la masa con un poco de leche entre las manos.

Se hornean durante 25-30 minutos.

ingredientes

1 kg harina de trigo
2 cucharaditas de sal
12 cucharaditas de azúcar
4 vainilla azucarada
200 gr pasas
100 gr avellanas o almendras
picadas
1 levadura prensada
0,5 l leche templada



De mi pueblo vine a Madrid a servir a los 13 años. No tuve familia hasta que me casé y di a luz a mi hija a los 20. Mi suegra, que era de El Escorial, me enseñó muchas cosas, también a guisar. La mujer, con 19 hijos, cocinaba muy bien. La paella, que no siempre podía preparar con todo, yo la hacía en sábado o en domingo, y venían mi hija y un sobrino a comer con nosotros. Me gusta mucho la cocina, lo que no me gusta nada es el “planchao”.

Julia Lozano Giller
Brazatortas, Ciudad Real



paella valenciana (4 personas)

Se trocea la sepia y los calamares en cuadrados. Se pone el aceite a calentar en una paellera y se saltean las gambas y las cigalas durante 1 minuto, se sacan y se reservan. En ese mismo aceite se sofríen la

ingredientes

400 gr de arroz
150 gr de judías
250 gr calamares
250 gr sepia
5 cangrejos
8 gambas
4 cigalas
2 dientes de ajos
8 cucharadas de tomate triturado
azafrán
1/2 litro de caldo de pescado
8 cucharadas de aceite de oliva
sal

sepia con los calamares y hasta que tomen un ligero color dorado. Se añade el tomate, los ajos picados muy finos y las judías verdes picadas y se sofríe todo. Se agrega el arroz, removiendo y rehogando todo, para después verter el doble de caldo que de arroz y añadir el azafrán o en sustitución, una pizca de colorante alimenticio. Se deja cocer la paella a fuego lento y se prueba para saber si tiene el punto de sal. A los 10 minutos de cocción, se colocan las gambas y las cigalas encima del arroz y se deja cocer otros 5 minutos más, hasta que el caldo se evapore por completo. Antes de servir, se deja reposar 5 minutos fuera del fuego.



Cuando estaba evacuada en Valencia durante la Guerra Civil, la señora de la casa preparaba pan. Cuando el pan estaba listo, se ponía una tela en la cabeza que se amoldaba al cráneo, y ponía una tabla con el pan encima y nos íbamos al horno del pueblo. Había que pagarles un poco a las personas que cuidaban del horno y del fuego.

M^a del Carmen Pérez
Madrid

pan blanco de trigo

ingredientes

500 gr de harina

300 ml de agua templada

15 gr de levadura (de panadero)

10 gr de sal

En un cuenco grande, disolver la sal en un poquito de agua, añadir la harina, la levadura y el resto del agua. Amasar bien todos los ingredientes hasta obtener una masa homogénea, suave y brillante. Enharinar una superficie amplia y lisa, y sobre ella, seguir trabajando la masa con las manos, golpeándola y estirándola, hasta que adquiriera una elasticidad adecuada. Poner la masa en un recipiente, tapar con un paño y dejar reposar. Dividir la masa en dos partes, darles forma ovalada y colocar las partes de la masa sobre un paño seco. Cubrirlas y dejar reposar de nuevo hasta que doblen su volumen. Darles un par de cortes a las superficies de los panes con un cuchillo, disponerlos sobre una bandeja de horno (enharinar si se desea los panes), y cocer en el horno 35 minutos a 240° C.



*Este pastel es especial
porque se mantiene durante semanas.
Mi madre me lo envía en ocasiones
especiales desde Austria por correo y
aunque tarde una semana
en llegar,
está riquísimo,
incluso está mejor que
recién hecho.*

Julia Weingärtner
Dornbirn, Austria

pastel de Linz (Linzertorte)

ingredientes

250 gr de mantequilla
250 gr de azúcar
500 gr de harina
250 gr de avellanas o almendras
molidas
2 huevos
1/2 sobre de levadura en polvo
1 sobre de azúcar avainillado
2 cucharadillas de canela
una pizca de polvo de clavos
cáscara de limón
2 cucharadas de aceite
1 cucharada de cacao

Para cubrir la tarta:

450 gr de mermelada de grosella
1 yema de huevo

Se mezclan la mantequilla con el azúcar y los huevos. Cuando se haya hecho una masa cremosa se añade el resto de los ingredientes y se amasa hasta que quede una masa lisa. Meter la masa en un bol, cubrirlo con un paño limpio y dejarlo reposar durante una noche en la nevera. Se divide la masa (para hacer dos pasteles). De cada parte se quita un tercio de masa y se reserva. Se unta un molde redondo de 26 cm con mantequilla y se expande 2/3 de la masa. Encima de la masa se expande la mermelada. Con el tercio de masa reservada formamos tiras finas de un dedo de grosor y se ponen en forma de rejilla encima de la mermelada. Untamos la rejilla con la yema de huevo. Se mete al horno durante 40 min a 180° C.

*Me viene un recuerdo especial
y es cuando lo comía
con mis padres y hermanos.
Se comía
en familia y a rancho,
esto es,
todos del mismo plato con su cuchara.
También me acuerdo del hambre
que se pasaba en aquella época.
Es una comida
que guarda mucho el calor
y más de una vez
me quemé la boca.*

receta de

Natividad del Pino García

Castilla La Mancha

patatas con aceite crudo (5 personas)

ingredientes

1 kg de patatas

1 cebolla

2 dientes de ajo

1 hoja de laurel

1 cucharadita de pimentón

aceite de oliva

sal


agua

Se cortan las patatas en trocitos y se pica la cebolla y el ajo.

Se pone todo en una cazuela y se cubre con agua.

Se añade el laurel y la sal y se deja cocer.

Cuando está hirviendo se añade el aceite de oliva y el pimentón y se deja cocer a fuego lento hasta que la patata esté tierna.



*Me gusta mucho este plato
porque es fácil de preparar
y agradable. Me acuerdo
de los días cuando comíamos
en familia cerca del fuego.*

María Pérez Fernández
Zamora

patatas con repollo y beicon (4 personas)

ingredientes

1 kg de repollo
2 zanahorias
150 gr de beicon (en tiras)
4 patatas
2 dientes de ajo
pimentón
aceite de oliva
sal

Se rehoga el ajo cortado en láminas en una cazuela con aceite de oliva. Se añade el beicon y se rehoga. Cuando esté doradito se aparta la cazuela del fuego y se añade una cucharadita de pimentón, el repollo limpio y troceado, las patatas troceadas y la zanahoria en cuadraditos.

Se cubre todo de agua y se añade sal al gusto. Se deja cocer todo a fuego lento hasta que la verdura esté tierna.

patatas revolconas (6 personas)

ingredientes

*600 gr de patatas
6 torreznos de pancetas
2 dientes de ajo
1 cebolla pequeña
pimentón
laurel
sal*

Se ponen las patatas peladas troceadas en una cazuela de barro y se añade agua, hasta que las patatas estén cubiertas. Se añade una pizca de sal, el ajo y el laurel a las patatas y se pone todo a la lumbre.

En una sartén se fríen los torreznos de panceta. Con la grasa se fríe la cebolla picada con el pimentón. Cuando las patatas estén hechas, se quita el agua y se añaden a la sartén con los torreznos fritos y se remueven machacando las patatas.

Cuando se hicieron las matanzas y toda la familia y los vecinos venían a casa para que la faena fuera más leve, se preparaba el plato por sencillo y típico del pueblo de mis padres, Amavida, en la provincia de Ávila.

Teresa Elvira Jiménez
Madrid

Me acuerdo mucho de que cuando era pequeña le decía a mi madre: Mamá, conejos no, pollitos sí. Mi madre colgó esta frase en el baldosín de la cocina. Recuerdo que nos sentábamos toda la familia, con mis hermanos que venían con sus mujeres a comer, en una mesa grande todos juntos. Soy la más pequeña y mis hermanos eran mayores y ya no vivían en casa.

Soledad Zapata
Madrid



pollo a la pepitoria (4-6 personas)

ingredientes

1 pollo troceado
1 taza de aceite virgen extra
caldo ligero de carne o ave
1 chorrito de vino blanco
3 huevos cocidos
15 ó 20 almendras
(sin tostar ni salar, y sin piel)
1 cebolla
2 dientes de ajo
azafrán
harina
perejil
sal y pimienta

Se sazonan los trozos de pollo con sal y pimienta y se rebozan con harina. Se doran bien en aceite. Ya dorados, se escurren y se colocan en una cazuela.

Se escurre el aceite de la sartén para que no haya exceso y en ese mismo aceite se

blanquea la cebolla picada. Se añaden los trozos de pollo y se rehogan. Se echa vino blanco y el caldo hasta cubrir el pollo. Dejar hervir a fuego lento.

En un mortero se machacan el ajo (previamente asado sobre una sartén sin aceite), el perejil, las almendras (previamente tostadas) y el azafrán, y se añade el majado al pollo. Se pican los huevos cocidos y se añade la mitad al guiso cuando el pollo esté a media cocción y la otra mitad, ya con el pollo en la fuente de servir, para adornar.

pollo asado a la mostaza

Se lava el pollo
y se sazona
con sal
y mostaza.

Se pone
en un plato
y se mete
al microondas
durante 25 minutos.

Luego se saca,
se le da la vuelta
y se mete
otros 25 minutos

ingredientes

*1 pollo entero
3 cucharadas de mostaza
sal al gusto*

*Esta receta
es muy fácil
de hacer.
Me la enseñó mi
madre cuando ya
tenía unos
20 años*



*H***ugo** Bustelo Ortiz de Urbina
Madrid



Me gusta porque es distinta y sólo la he visto hacer en mi casa, además es muy cómoda para comer. Me ha enseñado a hacerla mi abuela francesa, Monique. Pero en el tema práctico estoy un poco verde porque siempre dice: es mejor ver cómo se hace y la próxima vez, ya la haces tú mientras te miro...

Aún no he hecho ninguna. Plato francés espléndido.

¡¡¡Bon appétite!!!

Laura Gil de Sola Piqueras
Albacete



quiche Lorraine (6 personas)

ingredientes

masa

250 gr de margarina
500 gr de harina
50 ml de agua
sal (al gusto)

relleno

75 gr beicon
1 yema de huevo
400 ml de nata líquida
100 gr de queso emmenthal rallado
50 ml de leche
1 cucharada de harina
sal y pimienta negra molida (al gusto)

Masa. En un recipiente se mezclan los ingredientes, añadiendo en último lugar el agua para poder amasar con más facilidad.

Se reserva durante un día en la nevera. Extender con un rodillo, colocar sobre el molde y meterlo con el beicon troceado esparcido por encima. Introducir en el horno precalentado a 180°C durante 10-15 min. Pinchar la masa con un tenedor para que no se infle.

Relleno: Se mezclan los ingredientes restantes en un recipiente y se bate durante 20-30 segundos con una batidora. Luego se abre el horno y se vierte el líquido sobre la masa. Dejar a 180° C durante 15-20 min. y comprobar pinchando si está hecha, y si no, mantener durante 5 minutos más.



Teresa Arroyo

Holguera, Cáceres

*...Cuando era
pequeña y había Sopa
de Ajo, mi familia se
sentaba alrededor de la mesa
y en medio se ponía la cazuela
con la sopa. Todas las personas
comían de la misma cazuela,
cada una con su cuchara,
salvo las personas
mayores...*

sopa de ajo a la extremeña

(4 personas)

ingredientes

1/2 pan del día anterior
2 cucharaditas de pimentón
aceite

6 dientes de ajo
6 cucharones de caldo
sal

*...nací en 1912
en un pueblo pequeño...
A los mayores se les ponía
su ración en un plato, para que
comieran con tranquilidad, ya que
la gente joven comía más de prisa.
Le decíamos a mi abuelo: "¡Mira
el señorito, que come de plato!"
Y entonces mi abuelo
se reía mucho.*

1. Pelar los dientes de ajo, machacarlos en un mortero y saltearlos en una sartén con aceite caliente. Pasar el aceite y el ajo a una cazuela de barro. Rociarlos con el caldo y espolvorear un poco de sal y pimentón. Disponer la cazuela sobre el fuego y dejar que hierva unos 5 minutos.
2. Cortar el pan en rebanadas finas y doradas en una sartén con aceite caliente; disponerlas en una cazuela de barro, verter el caldo y batir fuertemente hasta que el pan quede completamente deshecho.
3. Por último dejar unos minutos más sobre el fuego lento, rectificar de sal y servir enseguida en la misma cazuela.



*Con 9 años,
evacuada en Valencia,
el primer día que la señora
de la casa hacía torrijas,
no me gustaron nada, porque
sólo tenían leche y huevo y
lo hacía con un pan largo y duro.
La dije que así no se hacían
las torrijas y la enseñe,
cómo lo hacía mi madre.*

*Aprendió de mí
y ahora sus
hijas lo siguen
haciendo
igual.*

M^a del Carmen Pérez
Madrid

torrijas

(4 personas)

ingredientes

*1 barra de pan
1 l de leche
1 rama de canela
azúcar (al gusto)
2 huevos
aceite*

Se parte el pan en rebanadas y se ponen en remojo de leche con canela durante media hora.

Se baten los huevos. Se saca el pan de la leche y se reboza en los huevos.

A continuación se calienta el aceite y cuando esté bien caliente, se fríen las rebanadas de pan hasta que estén doraditos.

Se ponen en una fuente y se echa bastante azúcar y canela encima.

tortilla de espárragos

ingredientes

1 manojo de espárragos trigueros
4 huevos (mínimo)
aceite de oliva
sal

Se lavan bien los espárragos y se parten en trocitos. Se calienta un poco de aceite en una sartén y se echan los espárragos con una pizca de sal y se remueven. Se echa una cucharada de agua para que se vuelvan blanditos. Cuando estén tiernos, se sacan y se reservan en un plato.

Se baten los huevos con una pizca de sal. Se añaden los espárragos. Ahora se coge otra sartén, o se friega la que se estaba utilizando (porque si no, se va a pegar la tortilla) y se calienta de nuevo un poco de aceite. Se echan los huevos y los espárragos y se deja cuajar a fuego lento.

Cuando esté cuajado por abajo se da la vuelta a la tortilla con una tapadera y se deja cuajar por el otro lado.

Con un tenedor pinchamos la tortilla para saber si está cuajado.

*Me acuerdo que un día se
presentó un familiar de improviso
en mi casa y me pidió que le hiciera
una tortilla de espárragos.*

*Con mucha ilusión se la preparé
y cuando se lo iba a servir...*

¡se me cayó al suelo!

*Nos quedamos mirando los dos
con una cara...*

*Y tuve que empezar
de nuevo.*

Angustias Izquierdo
Córdoba



*Cuando mi madre
hace la tortilla... ¡es que
está super rica! Es un plato
que se puede tomar todos los
días en todas las temporadas.
Es muy exquisita y se puede
hacer de muchas
maneras posibles.*

Nacho Tejedor

Prieto

Madrid

tortilla de patatas


ingredientes

4 huevos

1/2 kg de patatas

*1 vaso de aceite de oliva
sal*

Lavar y cortar las patatas en láminas finas. Una vez puesto el aceite a calentar se echan las patatas, añadiendo un poco de sal y se fríen. Cuando se vean doradas se apartan y es importante escurrir el aceite en un colador o en un plato con papel absorbente. Se baten los huevos con un poco de sal y una vez batidos se añaden las patatas, mezclándolas bien con el huevo. Se pone de nuevo la sartén en el fuego con dos cucharadas pequeñas de aceite. Se echa la mezcla del huevo y las patatas. Cuando esté cuajada se pone una tapadera encima y se da la vuelta a la tortilla. Se le puede dar vueltas hasta que quede dorada por ambos lados según el gusto.

A close-up portrait of an elderly woman with short, wavy brown hair. She is looking slightly upwards and to the right with a thoughtful expression. Her right hand is raised, with her index finger pointing towards her chin. She is wearing a pink top with a white floral pattern. The background is a soft, out-of-focus mix of light colors with decorative star-shaped elements in red, green, and blue scattered around the edges.

*Me gusta porque se
pueden comer secas o con
caldo. A los mayores les gusta
con caldo calentito y a los niños
les gusta más en seco. Se ponían
en trébedes de hierro que se
usaban para cocinar sobre el
fuego. Se apartaban del
fuego y todos comían de la
misma sartén, cada uno
con su cuchara.*

*Benita Romero
Torrecampo, Córdoba*

tortitas de San José (4 personas)

ingredientes

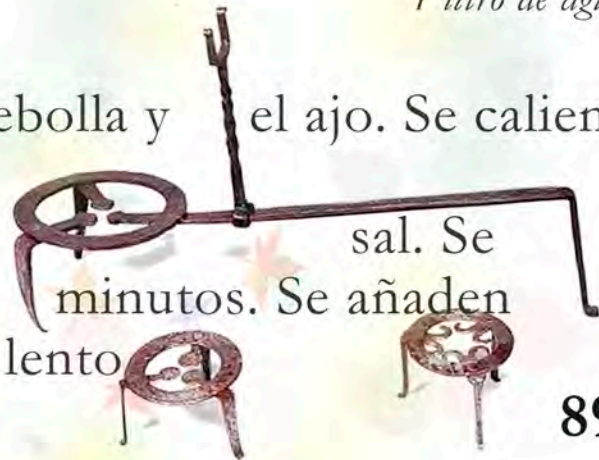
Se baten los huevos. Se echa el ajo, la sal y la hierbabuena (muy picadita). Luego se añade la miga de pan. Se tiene que quedar una masa blandita, de consistencia parecida a la de las croquetas. Se calienta aceite de oliva en una sartén y se van echando cucharadas de la masa, haciéndose tortitas pequeñas e independientes. Cuando estén doraditas por un lado, se les da la vuelta. Se sacan del aceite y se dejan escurrir sobre papel absorbente de cocina.

4 huevos
1 diente de ajo
2 cucharadillas de hierbabuena
(seca o fresca)
1 pizca de sal
miga de pan de 1 barra
(200 gr)

caldo

1 diente de ajo
1/2 cebolla
1 tomate pequeño
aceite de oliva
1 hoja de laurel
1 pizca de sal
1 litro de agua

El caldo. Se pela y se pica el tomate, la cebolla y el ajo. Se calienta un poco de aceite de oliva y se hace un sofrito, añadiendo la hoja de laurel y la sal. Se añade 1 litro de agua y se deja hervir 10 minutos. Se añaden las tortitas fritas y se deja cocer a fuego lento 3 minutos. Se come con cuchara.





Empecé a comer el pesto, típico de mi región, a los 19 años cuando mis compañeros de piso en Bolonia me pidieron que les trajera pesto de mi abuela. Lo probé con ellos y desde este momento nunca más me separé de mi amado pesto, mágico sobre todo con las trofie.

Daniele Giangarè
La Spezia, Italia

ingredientes

trofie al pesto (4 personas)

trofie (tipo de pasta)

*250 gr de harina tipo 0
1 patata mediana
una pizca de sal
agua templada*

Se mezcla la harina y la sal, y se añade agua templada poco a poco, hasta obtener una pasta lisa. Cubrir la bola de pasta con un bol y dejar descansar 10 minutos. Preparar las *trofie* despegando pequeños trozos de pasta del tamaño de un garbanzo y frotando las manos hasta formar pequeños churritos o *trofie*.

Dejar descansar 2 horas sobre un paño.

pesto

*30 hojas de albahaca
fresca
90 ml de aceite virgen
extra de oliva
100 gr de parmesano
rallado
40 gr de piñones
1 pizca de sal
2 dientes de ajo*

Triturar la albahaca, los ajos y los piñones hasta conseguir una pasta homogénea. Añadir aceite y triturar. Sal al gusto. A su vez se pone a calentar agua. Se pela la patata, se corta en cubitos y se echan al agua. Cuando empiece a hervir, echar un puñado de sal gorda junto con las *trofie* dejándolas cocer hasta que floten. Escurrir todo. Poner el pesto en una sartén junto con la pasta y la patata, y saltear. Servir caliente.





Agradecimientos

Queremos dar las gracias a todas las personas que han contribuido a la creación del libro de cocina *La sartén de colores. Recetas y anécdotas intergeneracionales e interculturales*.

Ante todo, queremos dar las gracias a las personas mayores de la residencia de Nuestra Señora del Carmen que han participado en el proyecto y que con sus aportaciones y confianza han hecho posible este el libro.

Agradecemos la colaboración de la dirección y del personal de la Residencia Nuestra Señora del Carmen que siempre han estado a nuestra disposición.

También queremos dar las gracias a Nacho García Peña que nos ha orientado con mucho arte y paciencia en el diseño artístico del libro y nos ha enseñado a mirar desde diferentes perspectivas y capturarlas con una cámara.

Además queremos dar las gracias a la Agencia Nacional Española del Programa Juventud en Acción por habernos dado la oportunidad de realizar este proyecto.

Agradecemos por último a la Oficina de Acción Solidaria y Cooperación de la UAM, su apoyo y sus gestiones.

