



Sabores y Saberes de las Mujeres Rurales de la Gran Vega de Sevilla



recetario comarcal



UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural



Junta de Andalucía
Consejería de Agricultura,
Pesca, Agua y Desarrollo Rural



GranVega

glosario de recetas

 Conejo de Habas 10	64 Tarta de Café 
Pimientos Turcos 12	66 Bacalao al Pimiento
 Pisto 16	68 Tronco Navideño con Nata
Espárragos con Huevo 18	70 Tarta de Zanahoria
Gachas 20	72 Gachas
Migas 22	74 Merluza en Salsa
Potaje de Chicharos 24	76 Macarrones a la Boloñesa
Arroz con Leche 26	78 Tortilla de Patatas con Cebolla
Espinacas con Garbanzos 28	80 Callos con Garbanzos
Potaje de Garbanzos 30	82 Papas con Costillas
 Potaje de Garbanzos 'Pelaos' 34	84 Tortilla Hortelana
 Tocino de Cielo 36	86 Tarta de Manzana
'Poleá' 38	88 Tortilla de Patatas y Cebolla
'Carrillá' 40	90 Conejo al Ajillo
Cocido Algabeño y Pringá 42	92 Leche Frita
Brazo de Gitano 44	94 Pastel de Berenjenas
Rosquitos 46	98 Migas Mineras 
Batatas en Almíbar 48	100 Paella y 'Panosotras' Minera 
Batatas en Dulce 50	102 Espárragos Esparragados
Albures en Tomate 52	104 Potaje Minero Pozo N°5
Tarta de Piña 54	106 Galletas Rellenas
Lomo Mechado 56	108 Musaka la Cabria
Guiso de Carne de Venado 58	110 Croquetas del Puchero
Calabaza en Dulce 60	114 Boronía 

Prólogo

**Saberes &
Sabores**
DE LAS MUJERES RURALES

Somos lo que comemos

JUAN CARLOS EXPÓSITO PÉREZ

PRESIDENTE GRUPO DESARROLLO
RURAL GRAN VEGA DE SEVILLA

“SOMOS LO QUE COMEMOS”, ésta conocida expresión la dijo por vez primera Ludwig Feuerbach, filósofo y antropólogo alemán. En su escrito, «Enseñanza de la alimentación», de mediados del siglo XIX escribió lo siguiente: «Si se quiere mejorar al pueblo, en vez de discursos contra los pecados denle mejores alimentos. El hombre es lo que come». Y debe ser verdad, porque el ser humano está condicionado por muchos factores: la educación, el clima, el lugar en el que nace y, cómo no, por lo que come, por su cultura gastronómica.

La Comarca de la Gran Vega de Sevilla es un territorio mestizo. La mezcla de pueblos que han atravesado el territorio, así como aquellos que se han asentado en él, se pierde en la noche de los tiempos. Pueblos antiguos, fenicios, romanos, godos, árabes y castellanos han traído su modo de vida y costumbres, formando parte de este conjunto su cultura culinaria. Y todos ellos han ido dejando su impronta en nosotros. Alguien dijo que los pueblos milenarios y sabios sobreviven al paso de los eones porque saben quedarse con lo mejor de las civilizaciones que pasan por su territorio. Y es que ya los pueblos anteriores a las primeras

invasiones, autóctonos de estas regiones, disponían de un tratado sobre apicultura y crianza de reses que nos describía ante fenicios y griegos como una legendaria tierra de leche y miel. Fue Roma la que nos enseñó a incorporar la cultura del aceite de oliva a nuestra vida y a nuestros platos. Con los árabes aprendimos las técnicas del regadío y la huerta, incorporando así una buena cantidad de productos que venían de Oriente, desde las primeras especias hasta frutas como la naranja o bebidas como el té o el café. Con los castellanos sumamos a la dieta de la Vega nuevas formas de preparación y conservación de carnes procedentes tanto de la ganadería como de la caza. Con el descubrimiento de América comenzaron a llegarnos nuevos productos que sólo crecían en el Nuevo Mundo y seguramente fuimos los primeros en enterarnos de lo ricos que estaban las patatas, el cacao, los tomates, etc., es decir de productos que lograban resistir, ya fueran almacenados o sembrados, la singladura del Atlántico.

Podíamos dejarlo ahí, pero es que nuestra Vega, al ser un territorio de una notable fertilidad y enorme riqueza, ha recibido migraciones de otras partes de España en los últimos siglos. Gentes de Granada y Valencia vinieron a trabajar en sucesivas oleadas con nuevas técnicas de regadío durante los siglos XIX y XX. Sorianos, salmantinos, extremeños y murcianos también decidieron instalarse en esta comarca. Las minas de carbón de Villanueva del Río y Minas atraieron a gentes de toda la Península e incluso de otros países. Y todos trajeron su gastronomía con ellos.

Pero es de justicia reconocer que han sido las mujeres de la Vega las verdaderas poseedoras de este saber culinario. Han sido ellas las que han ido transmitiendo estos tesoros del sabor de abuelas a madres y de madres a hijas a través de recetas que hemos recogido en este tratado y con el que pensamos que el esfuerzo no ha sido baladí a la hora de homenajear a estas guardianas gastronómicas que para nuestra suerte han conservado este saber para la posteridad.

**Saberes &
Sabores**
DE LAS MUJERES RURALES

Probando los sabores de la Gran Vega

CHARO BARRIOS FEDRIANI

ACADEMIA SEVILLANA
DE GASTRONOMÍA Y TURISMO.

¡Qué gran oportunidad he tenido de conocer la cocina clásica de estos trece municipios! No tuve que reservar en ninguna venta o restaurante de la comarca, con la gestión de la IA en sus páginas web. Porque mujeres y algún que otro hombre de estos pueblos trajeron personalmente sus mejores platos de autor a este agradecido evento llamado Saberes y Sabores, organizado por los Grupos de Desarrollo Rural, con la participación de la Academia Sevillana de Gastronomía y Turismo.

La Gran Vega, con tierras de suelos profundos acariciados por el Guadalquivir, es la comarca más agrícola de la provincia de Sevilla. Sus extensas llanuras facilitaron la hospitalidad y la comunicación entre sus pueblos, ofreciendo además una cocina variada y generosa en matices.

Este libro lleva un interesante contenido, 50 platos de seis poblaciones de la comarca: La Algaba, Brenes, Cantillana, La Rinconada, Villaverde del Río y Villanueva del Río y Minas.



GranVega

Recetas preparadas en casa, hechas con rutinaria frecuencia según temporada y también para grandes ocasiones. Platos que son la cara hogareña y amable de la cocina tradicional, la de siempre, la que se crea, transmite, renueva y actualiza en casa, entre familias, compartiendo sabores e ingredientes sin más contaminación que los consejos verbales de otras cocinas del vecindario.

En la muestra de platos para concursar, probé elaboraciones de frutas, croquetas magistrales, un pisto delicioso, el potaje minero, la histórica boronía, el bacalao de siempre... en fin, un desfile de fuentes, cazuelitas y platos de decoradas vajillas, que guardan los gustos de una comarca potente y llena de historia.

Aquí va el escaparate de un gran tesoro patrimonial, un producto que no debe olvidarse ni distorsionarse en tendencias artificiales, impersonales y homogéneas. Nada como lo hecho en casa.

A través de estos platos se habla directamente con la tierra; a ella se le pregunta su disponibilidad. De ahí su éxito: el campo y la ganadería cercana son sus mejores aliados.

La cocina casera, que es la gastronomía tradicional y lo mejor de cada casa, ayuda a cumplir con placer compartido los objetivos de los Grupos de Desarrollo Rural, para superar los retos económicos, demográficos y culturales de la zona.



Saberes & Sabores

DE LAS MUJERES RURALES





GranVega

Brenes



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
BRENES

Conejo de habas



PRESENTACIÓN SÁNCHEZ OCAÑA



45 MINUTOS



Ingredientes

Un kg de habas
Una cebolla
4 dientes de ajo
Rebanada de pan
del día anterior
Medio litro de
caldo de carne
Pimentón dulce
Comino
Jengibre
Pimienta molida
Hierbabuena
4 huevos
Aceite
Sal
Vinagre



Elaboración

Se pelan las habas y luego se hierven con agua y sal. Se fríe el pan con los ajos, para luego apartarlos.

Se hace un sofrito con cebollas, caldo, especias y pimentón. Se añaden las habas y se dejan hervir.

Majar el pan, con los ajos, sal y vinagre. Añadir al perol y dejar espesar el caldo.

Retirar del fuego y echar huevos y la hierbabuena. Dejar reposar hasta que se cuajen los huevos.

Historia

Se le conoce con muchos nombres: habas en conejo, Conejo de Habas o habas al conejito, entre otros.

Este plato se lo enseñó su familia, que lo hacía ya en la década de 1940. Plato de Cuaresma, simulaba que llevaba carne de conejo, de ahí el nombre. En Brenes se conoce popularmente como 'conejojaba'.



Pimientos turcos



SILVIA SURIA TORRES



60 MINUTOS



Ingredientes

Pimientos asados
Huevos
Queso rallado
Atún en lata
Mantequilla
Anchoas en lata
Palillos de dientes
para emplatar



Elaboración

Se hace una pasta con el huevo, el atún y la mantequilla. Se asan los pimientos y se dejan reposar. Cuando están fríos, se pelan con cuidado de no romperlos, se les quita las pepitas y se cortan en dos tiras anchas de arriba a abajo. Estas dos tiras se extienden con cuidado en una tabla de cocina y ponemos en medio del pimiento una porción de la pasta que hemos hecho, de manera que podamos hacer con el pimiento un rulo alrededor de la pasta. Una vez que tenemos la pasta envuelta en el pimiento, lo cortamos con un cuchillo muy afilado. Encima de cada porción pondremos un trozo de anchoa y lo ensartaremos todo con un mondadientes. Los llevamos a la bandeja donde emplataremos y le añadimos a las porciones por encima un poco de zumo de limón y queso rallado.

Historia

Los pimientos turcos son una receta típica de las regiones del oeste y del sur de Turquía. Se preparan en los meses de verano y muchas veces se usan como acompañamiento de un plato de carne.

A lo largo de los años mi madre, Silvia Torres, me enseñó muchas recetas, unas de su madre, otras de sus abuelas y otras que ella iba aprendiendo. Esta receta la extrajo de un libro de cocina de su familia, editado en 1910.



Saberes & Sabores

DE LAS MUJERES RURALES





GranVega

Cantillana



Pisto



MANUELA CALERO CARRERA



60 MINUTOS



Ingredientes

300 gr de cebolla
3 dientes de ajo
150 gr de
pimientos verdes
150 gr de
pimientos rojos
Medio kilo de tomate
100 gr de calabaza
100 gr de patatas
100 gr de
habichuelas verdes
300 gr de
berenjenas
300 gr de calabacín
Medio kilo
de tomate triturado
Sal
Aceite



Elaboración

Picar la cebolla en trozos con el pimiento rojo, el pimiento verde, los ajos y un tomate y refreír todo.

Se añade picado a trozos y en este orden: la calabaza, las patatas, la berenjena, el calabacín y las habichuelas verdes. Cuando esté todo refrito y tierno a base de moverlo, se le echa el tomate triturado y se refría todo junto.

Historia

En principio, algunos gastrónomos asocian la palabra 'pisto' etimológicamente al italiano dialectal y ése, a su vez, del latín tardío 'pistare', que significa machacar, aprensar algo o sacarle el jugo, o del latín 'pistus' ('machacado') y así era en la cocina española en el siglo XVII.

Con la incorporación del tomate y del pimiento, provenientes de América, este plato se ha realizado de siempre y desde muy antiguo en nuestra Vega, ya que era de las pocas cosas que normalmente se hacía en las casas.



Espárragos con huevos



AMPARO MARTÍNEZ MORENO



120 MINUTOS



Ingredientes

Aceite de oliva
Comino
Pan
Ajo
Pimentón
Sal
Patatas
Espárragos
trigueros
Huevos



Elaboración

Pelar las patatas, chascarlas y lavarlas. Picar y lavar los espárragos.

Majado: Calentar aceite y freír el pan. Sacar el pan y reservar para majarlo. Echar en el aceite los ajos pelados enteros y refreír. Sacar y añadir las rebanadas para majarlo todo.

Mantener el fuego al mínimo, echar el pimentón y remover rápidamente. Inmediatamente, echar los espárragos y refreír 7 minutos. Añadir el majado y echar agua a ojo hasta cubrir. Sazonar al gusto, dejar hasta que estén tiernos, cascar los huevos y añadirlos para que se cuezan.

Historia

Cuenta la autora de esta receta que en los años 50 todos los domingos se iba con la familia a echar el día en el campo. Buscaban espárragos y tagarninas.

Se llevaban a casa y nuestra madre los partía y limpiaba y preparaba al día siguiente.



Gachas



CARMEN NÚÑEZ LORA



45 MINUTOS



Ingredientes

Leche
Harina
Azúcar
Canela en rama
Cáscara
de limón/ naranja
Picatostes
Matalahúva
Aceite de oliva



Elaboración

Se fríen los picatostes, sacamos y reservamos. Echamos la matalahúva, refreímos y reservamos.

Añadimos poco a poco un litro de leche a las cuatro cucharadas de harina y las cáscaras de limón o naranja y la ramita de canela, además de cuatro cucharadas de azúcar. Hay que ir moviendo constantemente para que no salgan grumos. Volcar en una fuente que no sea honda, añadir la matalahúva y los picatostes. Retirar las cáscaras de limón o naranja y la canela en rama.

Historia

Antiguamente, cuando los trabajadores del campo no podían ir a realizar su trabajo porque llovía y el agua imposibilitaba sus labores sobre el terreno, las mujeres hacían un perol de gachas (también llamadas Poleá). El perol se ponía en la mesa y a cucharadas limpias allí no quedaba nada. Esta receta data de la década de los años 1940.

Las gachas dulces o poleá es, ante todo, un plato con raíces humildes. Al principio, comenzaron a hacerse a base de harina y agua, constituyendo así un plato salado muy recurrente en muchas casas del sur de España. Con el tiempo y con mayores recursos, este plato ha derivado en un rico postre con base de leche y aromatizado con especias como el anís y la canela.

Muchos lo sirven con trozos de pan frito y lo ideal es tomarlas caliente y recién hechas, ya que se suelen comer en los meses fríos.



Migas



INÉS MARTÍN SUÁREZ



180 MINUTOS



Ingredientes

**Un kilo de pan
del día anterior**
Una cabeza de ajo
**Medio kilo
de panceta**
**2 ó 3 pimientos
verdes**
Cebolla mediana
Sal
Aceite de oliva



Elaboración

Se fríen los picatostes, sacamos y reservamos.
Echamos la matalahúva, refreímos y reservamos.

Rebanamos el pan en pequeños trozos, lo ponemos en un bol, echamos la sal, espurreamos con la mano un vaso de agua. Removemos y tapamos con un paño. Dejad reposar unas dos horas.

Troceamos los dientes de ajos en dos o tres partes con cáscara. Troceamos los demás ingredientes. Se van friendo en el aceite, uno por uno, y sacándolos de la sartén y reservando primero los ajos, la panceta, la cebolla en juliana y pimientos, sacamos todo.

Echamos después el pan y lo removemos y a la vez lo vamos machando con el canto de la paleta. Cuando el pan esté ya medio doradito (comprobaremos que no se pega al culo de la sartén o perol), añadiremos los ingredientes que estaban reservados para que las migas cojan el sabor. Y, una vez terminado, comer cucharada y paso atrás.

Historia

La receta original de las migas se pierde en la noche de los tiempos. Aunque no se tiene constancia de la elaboración de este plato entre los pueblos prerromanos, los romanos sí traen una receta a la península, elaborada con pan fermentado.

Cualquiera que sea su origen, la preparación de las migas ha ido transformándose a lo largo de la historia y cada pueblo, que ha ido pasando por este suelo, ha ido añadiendo parte de su idiosincrasia a la receta y los productos que ha visto conveniente añadir. De este modo, aquellos que han conservado la receta hasta hoy puede decirse que han sido las gentes que se han dedicado a la trashumancia y a la ganadería.

De estos últimos y para bien del territorio, tenemos un número significativo de descendientes en nuestra Vega del Guadalquivir.



Potaje de chicharos



JULIA PARRILLA MOYA



60 MINUTOS



Ingredientes

Medio kg de
chicharos
Dos cucharadas
soperas de aceite
Cebolla mediana
Pimiento rojo
Tomate
Tres dientes de ajo
Pimentón dulce
Sal
Chorizo o morcilla
Panceta
Jarrete
Tronchos de
acelgas
Patata
Diente de ajo
Cucharada
de comino



Elaboración

Dejar en remojo los chicharos en agua fría el día anterior con bastante agua.

Al día siguiente se lavan todos los ingredientes.

Poner en la olla el aceite, añadir todos los ingredientes y cubrir con agua. Dejar cocer a fuego medio una hora, coger la verdura y pasarlo por una batidora y luego se vuelve a echar en el guiso. Remover. Se sacan algunas patatas y se majan con los dientes de ajo y el comino.

Historia

Se trata de un guiso tradicional que se realizaba de toda la vida en los pueblos de nuestra Vega. Está clasificado entre los conocidos como platos de cuchara.

El sur de España está repleto de variedades en cuanto a la preparación de este rico potaje con su embutido, sus verduras y con esa legumbre estrella que son los chícharos, que es como se les conoce a las alubias blancas en muchas partes de Andalucía.



Arroz con leche



PABLO GONZÁLEZ GONZÁLEZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Un litro de leche
100 gr de arroz
redondo
115 gr de azúcar
200 ml nata
de cocinar
Piel de
limón y de naranja
Canela en rama
Canela en polvo
Una pizca de sal
Opcional 50 gr
de mantequilla



Elaboración

En una olla introduces la leche, la canela, la nata y las pieles del limón y de la naranja. Infundona durante 5 minutos, mientras lavamos el arroz y lo agregamos y cocinamos a fuego lento, removiendo de vez en cuando. Cocinamos durante 35 a 45 minutos.

Probamos que el arroz esté tierno y la mezcla espesa. Podemos apartar en un bol grande, retiramos las pieles de limón, naranja y el palo de la canela. Echamos canela en polvo por encima y lo dejamos reposar, luego guardamos en frío.

Historia

Postre que nos hacía nuestra abuela siempre que nos visitaba y era una gran fiesta de celebración.



Espinacas con garbanzos



PASTORA LOZANO RUIZ



45 MINUTOS



Ingredientes

Chorreón de aceite
Cinco
dientes de ajo
Rebanada de pan
Pimienta molida
Pimentón dulce
Espinacas
Garbanzos
Comino
Nuez moscada



Elaboración

Limpiar, cortar y lavar las espinacas y sancocharlas. Echar el aceite en una cacerola y calentar. Añadir una rebanada de pan con 5 dientes de ajo. Freír todo, sacar y reservar.

En el mismo aceite echar el pimiento molido con las espinacas y rehogar con una paleta. Cuando estén hechas las espinacas, añadir los garbanzos, un poco de comino, nuez moscada y pimienta molida. Dar vuelta y vuelta y ya está todo listo.

Historia

Las espinacas con garbanzos es un plato tradicional en buena parte de Andalucía, que no se come con cuchara sino con tenedor.

No es un potaje sino un plato seco, repleto de sabor y muy contundente. La autora de esta receta la aprendió de su madre en los años 1950, que era muy buena cocinera



Potaje de garbanzos



SILVERIA VASCO LÓPEZ



150 MINUTOS



Ingredientes

Un kilo de
garbanzos
remoñados el día
anterior
Tocino fresco
Carne de cabeza
Dos morcillas
Cabeza de ajo
Cebolla
Pimientos verdes
Laurel
Aceite de oliva
Zanahoria grande
Sal
Pimentón dulce
molido



Elaboración

Echar los garbanzos en remojo el día anterior con bastante agua. A la mañana siguiente, lavar bien todos los ingredientes y echarlos en la olla, cubrirlos con agua y tapar. Dejar hervir durante una hora a fuego medio.

Retiramos el pimiento, la cebolla y media zanahoria, trituramos y volvemos a añadirlo al guiso. Sazonar y dejarlo cocer una hora más, tapado.

Historia

Antiguamente, este plato se comía en la cena. Cuando los jornaleros terminaban su jornada de sol a sol era la única comida caliente que tomaban durante el día, ya que se llevaban algo para picar durante el día, pero era algo frío sin calentar.



Saberes & Sabores

DE LAS MUJERES RURALES





GranVega

La Algaba

Potaje de garbanzos pelaos



ROSA MÁRQUEZ GARCÍA



60 MINUTOS



MENTIÓN ESPECIAL
POR DIFICULTAD,
INNOVACIÓN,
Y PRESENTACIÓN



Ingredientes

Un kilo de garbanzos
Una cebolla
Una cabeza de ajos
Un tomate
Un pimiento
Una patata
Una zanahoria
Un chorizo
Hojas de laurel
Pimentón
Comino
Sal
Aceite
Agua



Elaboración

Se ponen los garbanzos en remojo 24 horas antes de su cocción. Una vez remojados se pelan y se echan en la olla exprés y se añaden los ingredientes en crudo. Se cubre de agua y se añade el laurel, el pimentón, el comino y la sal.

Se mantiene durante 15 minutos de cocción en la olla exprés.

Historia

Se trata de un plato tradicional en el pueblo y que tiene sus orígenes asociados a las tareas agrícolas. Siempre ha estado presente en los hogares algabeños y la tarea de pelar los garbanzos reunía a toda la familia.

Como anécdota, decir que mi hermano, cuando era pequeño, se comía los garbanzos en remojo y, cuando íbamos a preparar el guiso, siempre nos faltaban.





**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
LA ALGABA

Tocino de cielo



SALUD MÁRQUEZ GARCÍA



30 MINUTOS



Ingredientes

**12 yemas
de huevos**

Un huevo entero

500 gr de azúcar

Medio litro de agua



Elaboración

Se separan las yemas de los huevos. Se baten las 12 yemas y el huevo con una cucharada de agua fría. En otro recipiente se echa el azúcar y el agua. Se hace el almíbar con el fuego primero alto y luego medio; y se deja enfriar.

Se baten un poquito las yemas y el almíbar. Posteriormente se cuelan y se echan en el molde. Previamente se prepara un caramelo para el molde con agua y azúcar. Se coloca al baño maría en el horno unos 20 minutos.

Historia

Formo parte de la Junta Directiva de la Asociación 'Pilar García Desmaisieres' y en nuestras reuniones suelo preparar este postre. Y por supuesto, siempre está presente en las reuniones familiares.



‘Poleá’



AGUSTINA RODRÍGUEZ MOLINA



30 MINUTOS



Ingredientes

Un litro de leche
Medio kilo
de harina de
repostería
Tres cucharadas
de azúcar
Canela
Matalahúva
Canela en rama
Aceite de oliva
Cáscara de
limón y naranjas
Coscorrones
(pan blanco frito)



Elaboración

Se fríen los coscorrónes en un perol con aceite de oliva y se retiran. Se aparta un poco de aceite del perol y seguidamente se añade la matalahúva, la cáscara del limón y las naranjas. Una vez fritas, se retiran las cáscaras y se deja la matalahúva. Se añade el litro de leche y el azúcar y se va removiendo todo.

Finalmente, se añade la harina, la que admita, y se sigue removiendo hasta que consigamos una consistencia espesa. Una vez retirada del fuego, se coloca en el recipiente donde se va a servir y se le añade canela molida. Como toque final se adorna con los coscorrónes de pan blanco frito.

Historia

La 'Poleá' es un plato tradicional que siempre se ha consumido en los hogares algaberos. Se trata de un postre humilde al que todo el mundo podía acceder en tiempos difíciles y que reunía a grandes grupos familiares, especialmente cuando llegaban los fríos del invierno o en torno a 'Candevelares', cuando llegaba la víspera de la Inmaculada.



‘Carrillás’



CELESTINA TIRADO DOMÍNGUEZ



90 MINUTOS



Ingredientes

**3 ó 4 kilos de
carrilladas
de cerdo**

**Una cebolla
grande
Harina**

**Vino tinto
Sal**

Pastilla de caldo



Elaboración

Se limpian las carrilleras. Cortar la cebolla y el ajo, sofreírlo hasta dejar blandito.

Sacar y reservar el sofrito. Echar sal y harina a las carrilleras y sellarlas.

Batir el sofrito y añadirlo a las carrilleras. Añadir vino tinto y cocer.

Cubrir con agua, echar la pastilla de caldo y poner en olla exprés durante una hora o una hora y media.

Historia

Este plato lo comenzó a cocinar Celestina cuando se casó con 18 años. Empezó a servir en una casa y ésta fue una de las primeras recetas que realizaba y que encantaba a las familias con las que trabajó y, por supuesto, a la suya propia.



Cocido algabeño



MANUELA ARENAS GALLARDO



60 MINUTOS



Ingredientes

Chícharos
Garbanzos
Acelgas
Carne de
cabeza lomo
Morcillas frescas
Carne de jarrete
Costillas
Manita de cerdo
Tocino fresco
Patata
Pimentón
Sal
Agua



Elaboración

Se ponen en agua la noche anterior las legumbres. Se colocan en la olla exprés todos los ingredientes en crudo y se cubre con agua.

Se añade la sal y el pimentón. Se mantiene en el fuego unos 50 minutos.

Pasado ese tiempo, se destapa la olla y se deja que el agua se consuma.

Historia

El cocido algabeño es el plato más popular en La Algaba. Cada domingo, los hogares algabeños se llenaban del aroma del cocido que reunía a toda la familia y a todo el que apareciera por allí. Tras el primer plato, se comía 'la pringá' que consistía en pan prieto al que se le untaba primero el tocino fresco, la morcilla y la carne a modo de montadito.

La 'pringá algabeña' es uno de los platos más típicos e inconfundibles de la gastronomía local, que atrae a un gran número de visitantes.



Brazo de gitano



MANUELA ESCUREDO CABRERA



30 MINUTOS



Ingredientes

Seis huevos
Azúcar
Harina
Medio litro
de leche
Un flan Potax
Maizena
Cáscara de limón
Canela
Azúcar



Elaboración

Se baten las claras hasta alcanzar el punto de nieve. Se agregan posteriormente las yemas, el azúcar y la harina. Se coloca la masa en la bandeja del horno, previamente untada con manteca de cerdo, para evitar que se quede pegada y se mantiene 10 minutos a fuego medio.

Se procede a la elaboración del relleno, introduciendo todos los ingredientes en un recipiente y manteniéndolo a fuego lento hasta que espese. Finalmente, se rellena la masa y se envuelve para darle forma al brazo de gitano. Se adorna con canela y azúcar glass espolvoreada.

Historia

El brazo de gitano es un postre muy popular en el pueblo, siendo uno de los productos estrella de las panaderías locales, que lo reparten en Sevilla capital y provincia. Son también muchos los visitantes que acuden a La Algaba para adquirirlo, ya sean rellenos de flan, crema pastelera, chocolate, cabello de ángel...

En festividades como la Semana Santa no faltan en los hogares algabeños, mientras se espera el amanecer en las cofradías de madrugada. Y siempre está el recurso del brazo gitano cuando hay que hacer un regalo al médico de cabecera o a un enfermo que está en casa convaleciente.



Rosquitos



MANUELA VALERA CRUZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Dos huevos
Ralladura de limón
Aceite
Tres cucharadas
soperas de azúcar
Sobre de
levadura Royal
Harina
Aceite



Elaboración

Se monta la clara de los huevos. Una vez montada, se echa la yema y se bate. Se incorporan el resto de ingredientes y, finalmente, la harina, que se irá añadiendo según la cantidad que admita hasta que se forme una masa compacta. Se deja reposar unas seis horas. Pasado este tiempo, se le da la forma de rosquito y se fríe en aceite caliente.

Para melarlos, se añaden al recipiente 8 cucharadas de azúcar y un poquito de agua y se van introduciendo los rosquitos.

Historia

Los rosquitos siempre se han hecho en casa, desde muy pequeña ayudaba a mi madre a prepararlos. Al seguir haciéndolos, yo mantengo ese vínculo madre-hija que pretendo seguir transmitiendo a las nuevas generaciones.

Además, se trata de una receta vinculada a tradiciones populares, como la celebración de la Semana Santa. Hace años, recuerdo el ir y venir a los hornos de panadería de la localidad para llevar los dulces y que nos los hornearan, porque en casa no teníamos esa posibilidad.



Batatas almíbar



M^a CONCEPCIÓN CARMONA PÉREZ



120 MINUTOS



Ingredientes

Dos kilos de
batatas
Un kilo de azúcar
Ramas de canela
Cáscara de limón
Sal
Agua



Elaboración

Se pelan las batatas y se cortan en trozos. Se echan en sal durante cuatro horas. Posteriormente se enjuagan muy bien las batatas. En un recipiente se introducen todos los ingredientes.

Se pone al fuego máximo y luego a fuego medio durante una hora u hora y media aproximadamente.

Historia

Las batatas en almíbar son un postre que se elabora en el pueblo desde siempre y de este modo se aprovechan los productos de temporada, en este caso de otoño, para un producto final exquisito.

Se trata de una receta que ha pasado de madres a hijas y que, como todos estos platos tradicionales, sirve de pretexto para reuniones familiares, especialmente cuando se acercan las fechas navideñas.



Batatas en dulce



M^a LUISA AMORES CANO



60 MINUTOS



Ingredientes

Un kilo
de batatas
Medio kilo
de azúcar
Canela en rama
Canela en polvo
Cáscara de limón
Sal
Agua



Elaboración

Dejar las batatas enteras toda una noche metidas en sal. Al día siguiente se pelan las batatas, se ponen en una olla cubiertas de agua con el azúcar, la cáscara de limón, la canela en rama y en polvo. Se dejan cociendo a fuego lento hasta que el caldo quede espeso como un almíbar (una media hora).

Al enfriarse, se coloca en una fuente, cortada a rodajas, bañadas con el almíbar.

Historia

Este plato lo hacía mi abuela cuando yo era pequeña en El Aral, una pedanía de La Algaba. Mi madre comenzó a hacerlo posteriormente y ahora yo lo hago para toda mi familia, incluido mis biznietos. Y a todos les encanta.



Albures con tomate



M^a SALOMÉ MELGAR ROMERO



60 MINUTOS



Ingredientes

Tres albures
del Guadalquivir
Un kilo de tomates
Dos pimientos rojos
Dos pimientos
verdes
Cebolla
Ajos



Elaboración

Se limpian los albures (quitamos las tripas, la espina central, aletas, cola...) y se reservan. Se refrie la verdura, cortada muy fina, hasta pocharla. Se escaldan los tomates y se les quita la piel. Se pican y añaden al refrito. Se pone la mezcla a fuego lento hasta dejar frito, ni muy seco ni muy caldoso.

En un perol grande se echa aceite de oliva, la salsa de tomate y los albures. Semitapado se deja cocer hasta que esté hecho, media hora aproximadamente.

Historia

Este plato lo hacía mi madre en los años 30. Vivían en el Camino del Río de La Algaba. Pescaban los albuces en el río y los cocinaban en casa para toda la familia. Es un plato familiar que ha pasado de madres a hijas.



Tarta de piña



MERCEDES MESA FLORIDO



30 MINUTOS



Ingredientes

Piña en su jugo
Mantequilla sin sal
Dos vasos
de harina Yolanda
Un vaso de azúcar
Seis huevos
Sobre de
levadura química
Azúcar
Agua



Elaboración

Se baten las claras a punto de nieve y luego se le añade la harina, el azúcar, las yemas, la levadura y la tarrina de mantequilla.

En un recipiente aparte se prepara el caramelo con azúcar y un poco de agua.

Se vierte el caramelo en el molde, se colocan encima las rodajas de piña y se vierte el preparado anterior. Se introduce en el horno a 180 grados durante 30 minutos. Una vez que se retira del horno se vierte el jugo de la piña por encima para el acabado del plato.

Historia

Yo soy vecina del barrio de El Aral, una pedanía de La Algaba. En mi barrio, varias vecinas nos hemos unido para asistir a las clases de alfabetización de adultos, que se imparten aquí con el objetivo de evitar el desplazamiento al pueblo para aquellas personas mayores, con determinadas discapacidades.

Tras las clases, algún que otro día, compartimos experiencias y es el momento perfecto para preparar mi tarta y disfrutarla con profesoras y amigas.



Lomo mechado



PILAR OLIVENCIA CALVO



45 MINUTOS



Ingredientes

Cinta de lomo
Sal
Pimienta
Mantequilla
Nuez moscada



Elaboración

Se introduce en un recipiente la carne y todos los ingredientes que previamente se han untado al lomo. Se precalienta el horno y se mantiene a 200 grados durante 45 minutos aproximadamente.

Historia

El lomo mechado es una receta popular que no falta en las mesas algabeñas en las celebraciones familiares o en distintos eventos locales.

Aquí en el barrio de El Aral, una pedanía de La Algaba, se celebra cada mes de junio la romería en honor a la Purísima Concepción Coronada y la 'carne mechá' se comparte con amigos y familiares en un ambiente de fraternidad y de hermanamiento.



Carne de venado



PILAR TÉLLEZ OCAÑA



180 MINUTOS



Ingredientes

Carne de venado
Tomillo
Laurel
Pimienta
Clavo
Nuez moscada
Comino
Romero
Vino blanco
Vino tinto
Pimiento
Tomate
Zanahoria
Cebolla
Ajo
Aceite
Sal



Elaboración

Se macera la carne el día anterior a la preparación del guiso con las especias y el vino tinto. Al día siguiente se sella la carne en un recipiente con el aceite y se incorpora la verdura, la sal y el vaso de vino blanco.

Se cubre de agua y se pone a cocer sobre dos horas y media o tres horas aproximadamente.

Historia

Mi marido era cazador y, desde que nos casamos, he venido preparando este plato para toda la familia. Cuando lo preparo, todos acuden a casa a compartir la comida y se convierte en motivo de encuentro familiar.



Calabaza en dulce



TERESA PAPALET GÓMEZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Dos kilos de
calabaza
Un kilo de azúcar
Cáscara de limón
Canela en rama
Clavo



Elaboración

Se pela la calabaza y se corta en trozos. Se coloca en un recipiente con poquita agua y se le añaden todos los ingredientes.

Se deja que se consuma hasta que se cree el almíbar. La dificultad reside en el punto del almíbar, que no es fácil conseguir.

Historia

La calabaza en dulce es un postre muy popular en La Algaba, que se prepara en otoño y en Navidad. Cuando los vecinos, que las cultivan en sus terrenos, me las regalan, yo las aprovecho y las preparo. Y es un grato motivo de reunión del grupo de amigas en nuestro barrio, El Aral, una pedanía de La Algaba.



Saberes & Sabores

DE LAS MUJERES RURALES





GranVega

La Rinconada



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
LA RINCONADA

Tarta de café



ENRIQUE SÁNCHEZ RODRÍGUEZ



30 MINUTOS



Ingredientes

Un flan
Sal
Cinco cucharadas
de café diluidas
en agua
Azúcar
Un litro de
nata de montar
Medio kilo
de galletas
Dos cucharadas
de mantequilla



Elaboración

Trituramos medio kilo de galletas, le ponemos mantequilla y moverlo hasta que esté todo unido para hacer una masa de bizcocho.

Hacemos un flan con un vaso de café y un litro de nata para montar. Añadir el azúcar y una pizca de sal. Ponemos caramelo para untar en el molde, introducimos el flan ya elaborado y encima colocamos la base de bizcocho que hemos realizado con las galletas.

Historia

Las tartas son la felicidad hecha bocado, repletas de recuerdos de infancia con los que volver a sentirnos pequeños. Hay recetas de tartas creadas de muchas formas, a veces elaboradas únicamente en frío con la ayuda de un frigorífico o congelador, otras, inevitablemente deberán pasar por el horno; en fin, no importa su preparación, ni siquiera el tipo de celebración, el momento o el lugar: las tartas son de por sí un derroche de imaginación, como es el caso de ésta que nos trae un vecino de La Rinconada que por su sencillez merece un sitio en este recetario. Ésta es una receta de una cuñada que la elabora desde hace muchos años



Bacalao al pimiento



ANTONIA PRADAS BENITEZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Pimientos asados
Bacalao
Mahonesa



Elaboración

Asar pimiento y pelar. Asar el bacalao. Cortar y emplatar colocando como base el pimiento, después el bacalao y decorar con mayonesa. Calentar antes de servir.

Historia

Con la llegada de la vigilia, el bacalao alcanza los niveles más altos de consumo, probablemente de todo el año.

Cualquier excusa es buena para degustar un buen plato de bacalao, que es, además de un producto de temporada, uno de los platos más variados y sabrosos que se puede degustar tanto en la Vega de nuestro Guadalquivir, como en el resto de la provincia de Sevilla.



Tronco navideño



ANTONIA RUIZ RICHARTE



60 MINUTOS



Ingredientes

Harina
Huevos
Levadura
Aceite de girasol
Yogurt blanco
Nata
Ganache de chocolate
250 gr de nata líquida
250 gr de chocolate negro
40 gr de mantequilla
Sal



Elaboración

Se hace una plancha de bizcocho con los ingredientes y se hornea, y luego se rellena de nata y, por último, se hace una ganache de chocolate.

Historia

El origen de esta costumbre es muy antiguo. Cuando las familias se reunían el día de Nochebuena en torno a la chimenea para disfrutar juntos de la fiesta, elegían el tronco más bonito, más grande y de mejor madera para que fuera el que les calentara durante toda la noche.

Después lo decoraban con lazos y adornos navideños y lo usaban para alimentar el fuego de la velada. Con el tiempo y la aparición de las estufas de carbón se sustituyó el tronco de madera por uno de pastel con la intención de seguir manteniendo la tradición.



Tarta de Zanahoria



CARMEN JIMÉNEZ MUÑOZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Un kilo de
zanahorias
12 sobaos
Azúcar al gusto
250 gr de coco



Elaboración

Pelar, trocear y cocer las zanahorias en agua con azúcar. Escurrir y triturar, mezclar con el coco rallado. Forrar un molde redondo o cuadrado con film, dejando sobrante para que se pueda envolver.

Cubrir la base con los sobaos, encima una capa de zanahoria, otra de sobaos, zanahoria y la última de sobaos. Tapar con el film y poner un peso encima para que el jugo de la zanahoria empape el pan. Dejar reposar en la nevera hasta el día siguiente. Desmoldar y presentar recubierta de coco y tiras de zanahoria.

Historia

Tarta sencilla y sana, queda más sabrosa con sobaos.
Asombrosamente no tiene sabor a zanahoria.



Gachas



CARMEN PRADAS BENÍTEZ



30 MINUTOS



Ingredientes

Leche
Harina
Azúcar
Canela
Ajonjolí
Piel de
naranja/limón
Sal



Elaboración

Freír la piel de naranja o limón y retirar, colar el aceite en una jarra. Añadir 1 litro de leche y dos tazas de harina y remover. Añadir la leche con la harina al aceite, ya colado, y remover hasta que esté homogéneo.

Después retirar y añadir azúcar, canela, y cuscurros de pan.

Historia

Es la receta de las gachas que hacía mi abuela.



Merluza en salsa



ISABEL ORTIZ LÓPEZ



50 MINUTOS



Ingredientes

Merluza
Almejas
Langostinos
Ajos
Cebolla
Perejil
Tomate
Laurel
Harina
Vino blanco
Caldo de pescado
Aceite de oliva
Sal



Elaboración

Trocear la merluza y reservar con las almejas y los langostinos. Trocear la cebolla y los ajos y rayar un tomate. Preparar 300 ml de caldo de pescado y un vaso de vino blanco. En una sartén poner 40 ml de aceite de oliva. Freír la cebolla y dos ajos muy pequeños. Cuando estén pochados, añadir perejil fresco, laurel y tres cucharadas de tomate y un vaso de vino blanco. Deja hervir un rato, luego añade un vaso de caldo de pescado y dejar otros 5 minutos, luego agregar la sal y una cucharada de maicena disuelta en caldo, y a continuación, añadir la merluza y los langostinos y poner a fuego medio. Dejar reducir y cuando espese apartar y listo. Reposar un poco y emplatar.

Historia

Su autora nos cuenta que el origen de este plato es una receta del programa de TV 'Saber vivir' del año 1997, que se ha ido mejorando con el tiempo. Desde ese año es un plato frecuente en las reuniones familiares, siempre disfrutando de su sabor junto a la familia.



Macarrones boloñesa



JONATHAN LEDESMA DÁVALOS



30 MINUTOS



Ingredientes

Macarrones
Tomate frito
Carne picada
Queso rallado



Elaboración

Hervir los macarrones. En una sartén se prepara la carne con tomate frito. Después se echan los macarrones en la sartén y se remueve todo junto. Se añade el queso rallado y a comer.

Historia

La receta de los macarrones a la boloñesa viene de mi tío, un hombre sencillo y muy noble. Esta receta está elaborada con productos de la huerta.

Antiguamente no se le echaba queso para gratinar. Pero esta receta se ha ido mejorando e innovando hasta hoy, y ya con nosotros, al hacer estos macarrones sí se lo echamos y de este modo dar otro toque más moderno.

Aunque esta receta no es muy antigua, esa humildad de mi tío hace que esta receta tenga un gran valor para la familia.



Tortilla de patatas



JOSÉ MANUEL LEDESMA DÁVALOS



60 MINUTOS



Ingredientes

Aceite
Cinco huevos
Cebolla
Patatas
Sal



Elaboración

Echar el aceite en la sartén y esperar que se caliente el aceite. Cuando esté caliente, echar las patatas y esperar que estén tiernas. Echar las cebollas picadas en la sartén con las patatas y esperar a que la cebolla esté pochada.

Echar los cinco huevos a la sartén, remover hasta que se cuaje el huevo. Echar un puñado de sal por si está soso y sepa súper rico. Cuando esté hecho, volcar desde la sartén al plato la tortilla de patata con cebolla, y darle la vuelta, cocinar un poco más y ya estaría lista.

Historia

Esta es la receta de mi abuela, elaborada con toda su humildad y su buen corazón con ingredientes sencillos y muy ricos.



Callos con garbanzos



JOSEFA HUMANES MARTINEZ



90 MINUTOS



Ingredientes

Callos
Manitas de cerdo
Garbanzos
Cebollas
Clavo
Laurel
Pimienta
Pimentón
Aceite de oliva
Sal
Agua
Tomate
Morcilla
Chorizo



Elaboración

Se lavan muy bien los callos hasta que queden lo más blanco posible. La noche anterior hemos tenido los garbanzos en remojo toda la noche. En una olla rápida añadimos los callos, media cebolla, cuatro clavos, 12 granos de pimienta, laurel, sal y le añadimos agua hasta que cubra todo. Cuando empiece a cocer añadimos las manitas y los garbanzos. Cerramos la olla y cocemos 45 minutos.

Para el refrito: cuatro cucharadas de aceite en una sartén, se fríe la cebolla, el pimentón y el tomate. Sacamos de la olla un poco de caldo y lo añadimos al sofrito. Ahora ponemos a cocer la olla y añadimos la morcilla y el chorizo en rodajas y ponemos unos 10 minutos a cocer todo junto.

Historia

Los callos con garbanzos es un plato de cuchara, típico de la cocina tradicional andaluza. Es un plato contundente y perfecto para estos días fríos que pronto nos acompañarán. En casa de la autora de esta receta se conoce de toda la vida, pues es una de las recetas que preparaba su madre.



Papas con costillas



JULIA DOMENECH RUBIO



60 MINUTOS



Ingredientes

Patatas
Costillas
Cebolla
Ajo
Pimiento rojo
Tomate frito
Zanahoria
Aceite de oliva
Vino blanco
Sal



Elaboración

Se refrie las costillas en el aceite, se le pone el ajo, el pimiento y la zanahoria. Se le va dando vueltas durante unos 15 minutos. Cuando se consuma y se hagan las costillas se le pone las patatas, partidas en chascadas, la cucharada de tomate frito y el agua hasta que lo cubran, con la sal y se deja otros 15 minutos y se aparta.



Tortilla hortelana



M^a ELENA SOTELO GONZÁLEZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Patatas
Huevos
Pimientos rojos
Pimientos verdes
Sal
Cebolla
Queso



Elaboración

Freír los pimientos y la cebolla con su sal. Pelar y cortar las patatas finas. Batir los huevos. Añadir a los huevos batidos las verduras y patatas fritas. También se le añade el queso.

La mezcla se vierte en la sartén a la que, antes de poner al fuego, hemos puesto unas cucharadas de aceite de oliva y se cuaja la tortilla

Historia

También conocida como Tortilla Paisana, es una deliciosa y riquísima tortilla con unos ingredientes saludables y naturales a base de verduras de la huerta de nuestra Vega.



Tarta de manzana



MANUELA GALLEGO LORA



90 MINUTOS



Ingredientes

Harina
Levadura
Copa de brandy
Manzanas
Huevos
Azúcar
Leche
Mermelada



Elaboración

Rallamos y pelamos las manzanas y las agregamos al resto de ingredientes todos mezclados. Movemos bien para que quede la manzana bien repartida por la mezcla. La tarta va decorada en la parte superior con rodajas de manzana cortadas a casquitos. Lo introducimos todo en un molde de tarta para horno. Calentamos el horno a 180 °C, pasados cinco minutos introducimos la tarta. Calentamos 40 minutos, depende del horno. Pasado el tiempo, pinchamos la tarta para ver si está hecha.

Una vez que sale limpio el pincho, la sacamos y le agregamos la mermelada. Volvemos a introducir al horno solo con la parte de arriba encendida, y la dejamos unos minutitos hasta que se dore la mermelada. Una vez lista, se saca a enfriar a temperatura ambiente y por último servir.

Historia

Es la receta de la tarta que hacía mi abuela.



Torrilla de patata



M^a CARMEN ASPAS LAFUENTE



30 MINUTOS



Ingredientes

Aceite de oliva
Patatas
Cebolla
Huevos



Elaboración

Se fríen las patatas y la cebolla, cuando ya están fritas se baten los huevos, se mezclan y se terminan de cuajar por los dos lados.

Historia

La tortilla de patatas es una de las recetas más conocidas y emblemáticas de la cocina española. A partir de la receta básica hay múltiples variantes, tanto en el modo de cocinar los ingredientes como en el cuajado del huevo.

El ingrediente adicional más habitual es la cebolla, considerándose más popular incluso la preparación con ella que la receta simple.



Conejo al ajillo



Ma JESÚS DOMENECH RUBIO



120 MINUTOS



Ingredientes

Conejos de campo
Cabezas de ajo
Laurel
Tomillo
Pimienta negra
Jengibre
Vino blanco
Aceite de oliva
Sal



Elaboración

Pelamos los conejos y los partimos a trozos, el tamaño según nos guste encontrarnos luego las piezas, para que se hagan bien. Ponemos en un perol el aceite y freímos los ajos enteros con las cascarras, cuando estén dorados los sacamos y reservamos.

En el mismo aceite echamos el conejo y se sofríe cuando esté ya cogiendo color le ponemos las especias y vamos dando vueltas. A la hora y media aproximadamente le ponemos el vino y el ajo. Lo dejamos unos cinco minutos en el fuego hasta que se evapore el vino y apartamos.

Historia

Este manjar, que resuena con las costumbres de antaño, no solo deleita el paladar, sino que también cuenta la historia de una cultura arraigada en la tierra y la sencillez de sus ingredientes.

Desde las mesas familiares hasta las festividades locales, el conejo al ajillo simboliza la esencia de una comunidad que valora su patrimonio culinario, convirtiéndose en un símbolo de identidad y sabor. Lo hacían mis padres cuando podían conseguir los conejos o cuando los criaban.



Leche frita



MARÍA PÉREZ LÓPEZ



30 MINUTOS



Ingredientes

Medio litro
de leche
90 gr de azúcar
60 gr de harina
Dos huevos
Media ramita
de canela
Aceite
Una pizca
de vainilla
Corteza de limón
Harina
Huevo
para rebozar



Elaboración

En un bol mezclar bien el azúcar, la harina y parte de la leche. Cuando esté todo disuelto, añade dos huevos y sigue mezclando. Mientras tanto, pon a calentar el resto de la leche con la vainilla, la canela y una cáscara de limón. Junta la mezcla del bol con la leche caliente y ponlo todo a calentar para que espese, sin parar de remover evitando que se pegue. A continuación, deja enfriar la crema en una fuente, retirando la canela y el limón. Corta la masa en cuadrados, pásalos por harina y huevo, y fríelos en aceite bien caliente con una cáscara de limón. Sirve la leche frita espolvoreada con azúcar aromatizada con canela.

Historia

Esta receta es muy antigua, ha pasado de generación en generación; la hacía mi abuela, mi madre y ahora la hago yo.



Pastel de berenjenas



RAMÓN DOMENECH RUBIO



45 MINUTOS



Ingredientes

Berenjenas
Tomate frito
Atún
Queso
Jamón cocido



Elaboración

Cortar las berenjenas en rodajas redondas y meterlas en agua durante 25 minutos. Secarlas y pasarlas por el asador. Cuando están listas las voy poniendo en un recipiente de cristal o barro.

La cantidad depende de los comensales, para cinco personas: cinco o seis berenjenas, una lata de atún de 800 gramos, queso en lonchas, 200 gramos de tomate frito, y 300 gramos de jamón en lonchas y cortado pequeño. Metemos en el horno durante 15 a 20 minutos a 190 grados hasta que se dore.



Saberes & Sabores

DE LAS MUJERES RURALES





GranVega

Villanueva del Río y Minas

Migas mineras



ISABEL CANTERO MOYA



50 MINUTOS



**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
DE LA COMARCA



Ingredientes

Un kilo de pan del
día anterior
Una cabeza de ajos
400 gr de panceta
300 gr de chorizo
150 ml de aceite
de oliva
150 gr de
pimientos fritos
Sal



Elaboración

Se fríen los ajos y se apartan, luego
refreímos la panceta y se aparta,
refreímos el chorizo y se aparta. Se
fríen los pimientos y se aparta.

En el mismo perol se rehoga el pan,
removiéndolo constantemente hasta
que se dore el pan.

A continuación, se incorporan los
ajos, la panceta y el chorizo ya fritos,
se rehoga todo y cuando le damos
una vuelta apagamos el fuego y
colocamos encima los pimientos
fritos.

Se puede comer en el mismo perol, o
apartado en platos.

Historia

Es un plato de aprovechamiento y de subsistencia, en épocas donde escaseaba de todo y los recursos económicos eran muy reducidos. Se hacían migas para aprovechar el pan duro que había quedado.

Es un plato contundente de otoño e invierno y en verano no se hace debido a las altas temperaturas. Actualmente se incorporan otros ingredientes que lo enriquecen y según al gusto, sardinas, naranjas, melón, granada, uva, etc. Sirve para reunir a la familia o a un grupo de amigos y pasar un buen día, es lo que llamamos como “hacer unas migas”.





**PLATO MÁS
REPRESENTATIVO**
VILLANUEVA DEL RÍO
Y MINAS

Paella y 'panosótras'



JOSEFA MEDINA GÓMEZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Un kilo de pollo
Un kilo de conejo
Medio kilo de
habichuelas
verdes
Medio kilo
de garrofón
Medio kilo de
tomate triturado
Un kilo de arroz
Pimentón dulce
100 ml de aceite
Sal
Azafrán



Elaboración

Se trocea y se salan el pollo y el conejo, se sofríe en la paellera. Se le añade las habichuelas verdes se sofríe conjuntamente.

Se le añade el tomate triturado y el pimentón y se la da unas vueltas. Se le añade agua hasta el remache de la paellera. Se deja hervir y cuando esté tierno se añade el garrofón.

Cuando todo esté tierno, se le añade el azafrán y el arroz. Se deja un tiempo y se prueba el arroz, si está tierno se apaga el fuego y se deja reposar unos minutos.

Historia

Es un plato valenciano que ha sido incorporado al menú minero. Como consecuencia de la fuerte emigración que sufrió el pueblo al cierre de las minas de carbón en 1973, fueron muchas familias que abandonaron el pueblo y que recabaron en la comunidad valenciana.

Una vez terminada su vida laboral se trasladaron nuevamente a Villanueva del Río y Minas, trayéndose dicho plato.



Espárragos trigueros



**CONCHA MARQUÉS SÁNCHEZ
Y NAZARIA MORENO SIRODEY**



60 MINUTOS



Ingredientes

**Espárragos
trigueros
Ajo
Pan duro
Comino
Ñora
Vinagre
Pimentón dulce
Cayena molida
Huevos
Aceite de oliva
Sal**



Elaboración

Se pican los espárragos con la mano hasta que llegamos a las zonas más duras que desechamos. Ya picado, los lavamos y los cocemos con agua y sal entre 5 y 10 minutos (reservamos esta agua). Se fríen las rebanadas de pan, los ajos picados y la ñora (previamente hemos remojado en agua), añadimos una cucharada de pimentón dulce, un poco de vinagre, comino y un poco de agua de la cocción de los espárragos y lo majamos todo.

En una cazuela de barro ponemos los espárragos escurridos con la masa majada y un poco de agua de la cocción durante 10 minutos a fuego lento y rectificamos de sal. Se cuajan los huevos, se pone al mínimo el fuego y se tapa para que se hagan y se quede la yema blandita y la clara hecha. Apartar, servir y a mojar el pan.

Historia

Ha sido un plato siempre presente en la gastronomía minera, un plato de subsistencia. Su ingrediente principal, el espárrago, se cría en los alrededores del pueblo. En otoño e invierno, cuando llueve, brotan los espárragos, y se pueden ver a hombres, sobre todo, cogiéndolos por las laderas y volviendo a casa con un buen manojo al que llamamos 'maceta' de espárragos

En tiempos de escasez era un plato que solucionaba una comida y era muy económico.



Potaje minero pozo n°5



DOLORES PÉREZ FERNÁNDEZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Garbanzos
Ternera
Chorizo
Tomate
Pimientos verdes
Ñora
Hoja laurel
Ajo
Cebolla
Patatas
Sal



Elaboración

Se pone al fuego una gran olla con agua y con todos los ingredientes en crudo.

Se deja hervir durante una hora. Se saca la verdura y se tritura, aunque esto es opcional. También hay quien gusta de encontrarse con la verdura sin triturar.

Historia

Es un plato contundente, típico de la población. Era la comida de los trabajadores que iban a trabajar a la mina y necesitaban tener fuerzas para aguantar el duro trabajo por turnos.

Hoy en día se realiza muchas veces como típico almuerzo minero y es tradicional hacerlo en las fiestas de Santa Bárbara.



Galletas rellenas



ESPERANZA CABEZA FERNÁNDEZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Galletas María
Aceite de girasol
Huevos
Leche
Maicena
Azúcar
Vainilla



Elaboración

Primero, elaboramos la crema pastelera. Se ponen todos los ingredientes en una olla al fuego y se va moviendo hasta que espese.

Se aparta en un bol y se deja enfriar. Cuando esté fría, se van rellenando las galletas y se unen de dos en dos. Una vez rellenas se bañan en leche, se rebozan en huevo batido y se fríen en una sartén.

Una vez fritas, se espolvorean con una mezcla de azúcar y canela. Y ya están listas para comer.

Historia

Es un plato dulce que se hacía para las meriendas y en fiestas, especialmente, en Navidad, Semana Santa y cumpleaños. Lo hacemos siempre en cualquier festividad



Musaka la cabria



LORENZA BONILLO FERNÁNDEZ



60 MINUTOS



Ingredientes

Berenjenas
Carne picada
Queso en lonchas
Queso rallado
Aceite de oliva
Aceite de girasol
Tomate frito
Cebolla
Vino blanco
Harina
Sal
Pimienta negra
Nuez moscada
Mantequilla



Elaboración

Se van friendo las berenjenas, pasadas por harina, y se reservan. De la salsa boloñesa: se corta la cebolla y se pocha. Se incorpora la carne salpimentada, cuando esté rehogada se incorpora el vino hasta que se evapora y se añade el tomate frito.

De la bechamel: en una sartén se pone la mantequilla y la harina. Se mezcla y se le va incorporando la leche. Salpimentamos y ponemos la nuez moscada. Se van montando capas de berenjenas, alternándolas con el queso en lonchas. Se pone queso para gratinar por encima y se mete en el horno.



Croquetas 'las cuevas'



M^a REMEDIOS LORENTE LORENTE



40 MINUTOS



Ingredientes

Carne de pollo
Leche
Harina
Aceite
Mantequilla
Sal
Pimienta
Nuez moscada
Cebolla



Elaboración

Se hace la bechamel con la leche, la harina, la mantequilla, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Se va moviendo hasta que espesa. Se hace el pollo con la cebolla en otro perol. Cuando el pollo ya está tierno, se pone la bechamel y se va moviendo hasta que la masa esté en su punto. Se deja reposar tapado, mínimo 12 horas en el frigorífico.

Se sacan y se van cogiendo trozos de la masa para hacer las croquetas, Se pasan por huevo y harina; y se fríen.

Historia

Estas croquetas se hacían siempre con las sobras del puchero del pollo y servían de cena para el día siguiente.



Saberes & Sabores

DE LAS MUJERES RURALES





GranVega

Villaverde del Río



PLATO MÁS REPRESENTATIVO
VILLAVEVERDE DEL RÍO

Boronía



DOLORES MARTÍN BENÍTEZ



45 MINUTOS



Ingredientes

2,5 kg de calabaza entera
Dos Cebollas
Dos dientes de ajo
Un pimiento rojo
Dos pimientos verdes
2 ó 3 Tomates de pera
Aceite de oliva virgen
Pimentón dulce
Vinagre de vino blanco
Comino molido
200 gr de garbanzos cocidos
Huevos



Elaboración

Pelamos y troceamos la calabaza en trozos pequeños. Llenamos una olla con agua y la ponemos a hervir. Añadimos la calabaza, asegurándonos de que está cubierta de líquido, añadimos sal. El tiempo de cocción dependerá del tipo de calabaza entre 20 a 25 minutos para dejarla tierna.

En una sartén honda se vierten unas cucharadas de aceite y una vez caliente echamos las verduras cortadas en brunoise y se deja a fuego lento, mientras se pochan. Procedemos a ponerle el tomate pelado y rallado hasta que pierda toda el agua y se integre. Sazonamos, echamos el pimentón sin que se queme y retiramos la sartén del fuego. Introducimos en el sofrito la calabaza hervida y el chorreón de vinagre. Volvemos a probar de sal y añadimos si es necesario. Agregamos los garbanzos, el comino y un vaso de caldo de cocción. Dejamos que se consuma y reposamos unos minutos a fuego lento. Freír unos huevos y acompañar el plato.

Historia

Es un plato de origen mozárabe, recibe varios vocablos: alboronia, almoronía o moronía. En Villaverde se le conoce como boronía. La diferencia en este pueblo es que lleva vinagre y los garbanzos son los que sobran del puchero.



agradecimientos

A los Ayuntamientos de la comarca de Gran Vega y en especial al Ayuntamiento de Villanueva del Río y Minas, a los centros y puntos de información a la mujer, a los centros públicos de educación de personas adultas, a las asociaciones de mujeres y a la Academia Sevillana de Gastronomía y Turismo y, en definitiva, a todas las personas que han hecho posible el evento y el proyecto.

personal técnico

Ma JESÚS MACHUCA PERIÑÁN
FIDEL GÓMEZ QUIRÓS
ELISA ISABEL GUERRERO RUBIO
MANUEL BAÑOS PÉREZ
EMILIO MORALES UBAGO

Proyecto de cooperación “Innova Rural Women”, con número de EXPEDIENTE ACGIE-SE-23-00003 enmarcado en la submedida 19.3 del Programa de Desarrollo Rural de Andalucía 2014-2020, financiado por (FEADER) y la Consejería de Agricultura, Pesca, Agua y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía

concurso gastronómico

Celebrado en Villanueva del Río y Minas el 3 de diciembre de 2024

PLATO MÁS REPRESENTATIVO

Migas Mineras. Isabel Cantero Moya

MENTIÓN ESPECIAL

Potaje de Garbanzos Pelaos. Rosa Márquez García

BRENES

Conejo de Habas. Presentación Sánchez Ocaña

CANTILLANA

Pisto. Manuela Calero Carrera

LA ALGABA

Tocino de Cielo. Salud Márquez García

LA RINCONADA

Tarta de Café. Enrique Sánchez Rodríguez

VILLAVERDE DEL RÍO

Boronía. Dolores Martín Benítez

VILLANUEVA DEL RÍO Y MINAS

Paella 'Panosotras' Minera. Josefa Medina Gómez





GranVega





GranVega



Saberes & Sabores

DE LAS MUJERES RURALES