



Casa Félix Sarriá

*Guisanderas
de
Rivas*

EDITA:

Fademur-Aragón

PATROCINA:

ADEFO CINCO VILLAS

COORDINACIÓN:

Asociación de Mujeres “Virgen de los Ángeles” (RIVAS)

Ángeles Duesca Giménez

Josefina Sauras Yera

M^a José Tambo Navarro

Colaboradoras:

Ana Jiménez Sauras

María Mayo Tambo

Mónica Mayo Tambo

FOTOGRAFÍAS:

Carmen Duesca Jiménez

Rosario Duesca Jiménez

Ana Jiménez Sauras

María Mayo Tambo

Mónica Mayo Tambo

PYRENE, Producciones videográficas

DISEÑO:

Arascan, S.A.

IMPRESIÓN:

Imprenta Félix Arilla, S.L.

DEPÓSITO LEGAL:

Z-254-09

Prólogo

Es una satisfacción comprobar una vez más que la suma de inquietudes, intereses y esfuerzos multiplica los resultados. Fademur, en su corta pero intensa vida es una prueba de ello. Como también lo es el libro que tienen entre sus manos que, de la mano de la Asociación Virgen de los Ángeles de Rivas, ofrece un excelente recopilatorio de las recetas más tradicionales de Rivas.

Pero “Guisanderas de Rivas” es mucho más que un recopilatorio; no debemos olvidar que la gastronomía, el “arte de preparar una buena comida”, es una muestra cultural y, como tal, debemos apreciarla, más allá de su primera función puramente nutritiva. Recorriendo este libro recordamos nuestra forma de vida más tradicional, sus recetas tienen el sabor de nuestra tierra, incorporan las materias primas cercanas y reflejan las elaboraciones transmitidas de generación en generación que forman parte de la tradición oral de Rivas y que, a partir de ahora, tienen en este recetario la garantía de su continuidad, esperemos que por muchas más generaciones.

Por todo ello: Enhorabuena, a las mujeres de Rivas y a todos aquellos que han hecho posible este trabajo. Ánimo para seguir trabajando en el estudio y puesta en valor de nuestra cultura y tradiciones. Y a todos, por supuesto, Buen Provecho.

José Antonio Martínez Cortés
Presidente de Adefo Cinco Villas

Aún guardo grandes recuerdos de una visita que hice a ese rincón de Aragón cuando era niño. En esos tiempos, las cosas ya estaban cambiando mucho. Habían cerrado la estación de trenes en Ejea de los Caballeros a principio de los años 70 así que ya no era posible llegar en tren. Tuvimos que viajar en coche y como no existía una autopista conectando Barcelona a Ejea, viajamos por carreteras pequeñas la mayoría del tiempo. Salimos de Santa Coloma, el barrio donde vivíamos, en el pequeño SEAT de mi padre. Con cada kilómetro, se veían menos edificios y menos gente hasta que de pronto llegamos a pleno campo. El camino nos llevó por las montañas, por Lérida, hasta que cruzamos la frontera con Aragón donde empezamos a bordear el río Ebro. Me sorprendió la diferencia entre el campo de Cataluña, con su carácter tan mediterráneo, y el de Aragón más sobrio.

Para mí, Aragón siempre ha sido un país de cuento de hadas. Comparado con Barcelona era un paisaje virgen y agreste. Rural y aislado, una región de poca gente, de trigales y bosques, de ovejas y pastores, de montañas nevadas y valles tranquilos y tierras llanas, de castillos solitarios y monasterios escondidos. Viajando por esas vías secundarias, era fácil para un niño imaginar caballeros con armadura saliendo del bosque o una princesa encerrada en la torre de un castillo encima de un pueblo desolado.

Al final del camino llegamos a Rivas, hoy, como entonces, un pueblo antiguo y pequeño situado en las orillas del río Arba de Luesia, a unos kilómetros de Ejea. Gracias al río los terrenos que rodeaban el pueblo eran fértiles y verdes y me pareció que el pueblo existió desde siempre. Allí es donde se encontraba la casa de mis tíos.

Me acuerdo de su casa, cómoda y acogedora, con una pequeña cocina que desprendía unos olores riquísimos. Mi tío nos cocinó unas migas inolvidables. Champiñones, hierbas frescas y tocino con pan duro y un poco de aceite de oliva. Tan sencillo y tan sabroso. Sin duda una de las mejores cenas de mi vida. Aún es el plato que más me recuerda a Rivas, a Aragón, a mis tíos. Tan típico de la cocina sencilla, frugal e ingeniosa de los habitantes de esta tierra.

Pero este libro no es tan solo un homenaje a nuestras abuelas y sus recetas. Este libro es una manera de conservar nuestro patrimonio gastronómico que está bajo ataque. La vida tradicional de Rivas y muchos pueblos pequeños de España basada en la agricultura está desapareciendo. La vida moderna no nos permite el lujo de cocinar como nuestras abuelas. Al mismo tiempo estamos rodeados de opciones que antes no existían. La disponibilidad de comida rápida, de productos variados en los supermercados, de microondas, de restaurantes, todos compiten con la cocina tradicional que nos alimentó por generaciones.

El trabajo que hacen las mujeres de la Asociación de Virgen de los Ángeles de Rivas junto con la Federación de Mujeres Rurales de Aragón es algo muy importante. Estamos corriendo el peligro de perder algo que forma gran parte de nuestra identidad: nuestra gastronomía. Espero que este recetario sea el primer paso en conservar algo tan valioso.

José Andrés

Presentación

La federación de Asociaciones de Mujeres Rurales, FADEMUR-ARAGÓN, en su afán de hacer de altavoz de las asociaciones de mujeres se acerca a las mismas ofreciendo colaboración, información, asesoramiento, etc. Pretendemos llegar a las demandas de cada una y entre todas formar una organización fuerte que sea referente de las mujeres rurales en Aragón.

Somos una Federación joven, pero con recorrido importante y esta publicación con la Asociación de Mujeres “Virgen de Los Ángeles” de Rivas lo va a enriquecer.

Entre los objetivos de FADEMUR, está el visibilizar el trabajo de las mujeres y está bien, aquí, en Rivas, comenzar recuperando esta colección de recetas que han estado en los cajones de muchas cocinas, en la memoria de las más mayores, que se han ido pasando de madres a hijas, de generación, en generación, produciendo una línea matriarcal en la transmisión de recetas. Los tiempos cambian, con ellos la forma de vida, que nos lleva a otro tipo de alimentación, pero no por eso hemos de dejar de lado las tradiciones culinarias. Hoy es nuestra obligación, no dejarlas en el olvido, la gastronomía es parte de la cultura de un pueblo, de su identidad; es una parcela importante de la herencia que nuestras antepasadas nos confiaron, y ahora queremos rescatar.

La idea surgió de contactos mantenidos entre FADEMUR y personas de la Asociación Virgen de los Ángeles, que venían trabajando el tema de la gastronomía local. A las dos partes nos pareció interesante realizar este proyecto, que recoge un conjunto de platos típicos, unos que se cocinan todavía, otros que sólo se realizan en ocasiones excepcionales, o incluso algunos que están en desuso total.

Con esta recopilación pretendemos, por un lado, que los menús, que forman parte de la cocina de esta tierra no queden relegados, por otro que el trabajo de las mujeres, que tanto han contribuido al desarrollo de su entorno quede reflejado. Es una forma de recuperar parte de la aportación que esas generaciones hicieron: Trabajaron en la tierra, criaron animales, atendieron sus casas, cuidaron a sus mayores, educaron a hijas e hijos, tareas sin fin, que nunca fueron adecuadamente reconocidas, sin embargo, imprescindibles para la vida cotidiana de los pueblos, una contribución a la sociedad que como no queda registrada es ignorada y por lo tanto se olvida.

Afortunadamente la tradición oral de las recetas se ha mantenido, pasando de unas a otras, es lo que podemos llamar cocina real, la no retribuida, la de los restos, la de las huellas, la que quedó en manos de las mujeres.

Se han seleccionado los más representativos, los que se han creído más autóctonos, aún sabiendo que alguno de ellos es característico también de otras poblaciones cercanas, hecho lógico, aunque, todos muestran cierta singularidad que los hace propios de Rivas. Son, no solo, elaboración de alimentos, sino también, métodos de conserva, remedios caseros para curar ciertos “males”, en resumen, dejan ver la importancia de la sabiduría popular en la vida de sus gentes. Se ven los diferentes guisos según época y festividades, como se planifican para guardar los alimentos, es decir, una mezcla de economía y disfrute.

Desde FADEMUR –ARAGÓN queremos felicitar a la Asociación de Mujeres de Rivas por su esfuerzo, por su tesón y ganas de esforzarse por su pueblo, es el inicio de una colaboración que esperamos vaya a más. Es importante que las agrupaciones de mujeres luchemos para ocupar nuestro sitio, para que tengamos la oportunidad de llegar a donde nos planteemos, sin olvidar que si hoy vamos alcanzando el lugar que por derecho nos corresponde, es gracias, también, al trabajo de las que nos precedieron. Trabajo que casi siempre ha quedado en el olvido, que en parte, este libro pretende rescatar para que permanezca como testimonio de la labor de las mujeres, no solo en el apartado de sustento nutritivo de la familia, sino como aportación a la gastronomía, que a su vez es pilar fundamental en la cultura.

Esta publicación, es un legado para generaciones futuras, contribuye a enriquecer el patrimonio cultural de Rivas. Proyectos de este tipo hacen de nuestros pueblos lugares dinámicos, vivos y que sus gentes se sientan orgullosas del lugar donde han nacido.

Teresa Sevillano Abad

Presidenta
FADEMUR-ARAGÓN

Introducción

Dicen que somos lo que comemos. Somos lo que comemos, lo que aprendemos y lo que vivimos. La cocina y la lengua forman parte de la identidad cultural de un pueblo.

El objetivo de este trabajo no es tanto el de dar a conocer una serie de recetas como, el de dejar memoria de la forma tradicional de guisar en Rivas y rendir merecido homenaje a nuestras abuelas que nos transmitieron su manera de hacer, alrededor de los fogones.

La cocina tradicional de Rivas utiliza los materiales que le proporciona la tierra: trigo, patatas, verduras, hortalizas, frutas, vino, aceite; el corral: corderos, cerdo, conejos, gallinas, pichones; el monte: la caza: tanto de pluma: pajaricos, perdiz, como de pelo: conejo de monte, liebre; el río: barbos, madrillas, ranas, truchas.

Es una forma de guisar sencilla, como sencillas son sus gentes: “Todo en crudo”, “A fuego lento”, “Hasta que esté tierno” en la mayoría de los platos. Son siempre recetas fáciles de memorizar: “Huevo, cucharada de harina, cucharada de azúcar” o “Aceite y vino a cucharada por barba”. Es una cocina que tiene respeto a las especias: “El clavo y el laurel son descarados”. Sin embargo: “El ajo y el perejil van bien a todos los guisos”. Las especias se reservan casi exclusivamente para mondongos y matacías: pimienta, anís, hinojo, tomillo, canela.

Las mujeres de Rivas son previsoras. Procuran llenar la despensa para no pasar apuros: Realizan conservas de cerdo: lomo, costilla, chorizos y longanizas y también conserva de ternera en las casas que tenían vaca. Hacen confituras y mermeladas. Son pioneras en el arte de la deshidratación, elaborando las judías y las habas enrastradas. Atrás quedaron los días de finales de verano en que las mujeres se reunían en el patio de las casas para poner el tomate en conserva. Lo hacían en botellas verdes bien limpias, con el sarmiento bien pelado y el desaparecido conservante “tomatol”. Hoy día se utilizan los embotados caseros de tomate y pimiento o los producidos industrialmente.

Saben preparar remedios: acerollas secas y carne de membrillo para las diarreas, ciruelas pasas para el estreñimiento, caldo de presa para enfermos y de gallina para las parturientas. Refrescos: de limón o de vinagre con agua recién cogida de los distintos manantiales y fuentes para aliviar la sed de los hombres cuando venían de la siega.

Estamos ante una cocina que sabe adaptarse a los cambios estacionales: platos contundentes en invierno: Sopada o Cocimiento de Navidad, cerdo y mondongos. Cuando llega la primavera abandona las grasas y compensa las calorías aumentando los hidratos de carbono: “Jueves Santo: Torrijas, Viernes Santo: Buñuelos, Domingo de Pascua: Arroz con leche”, “Para San José, brazo de gitana”. Cuando el precepto religioso lo exige, no duda en recurrir a los ultramarinos: salazón de bacalao o de arenque y a los garbanzos de ayuno o a los huevos rellenos. Distingue los domingos con jamonicos de cordero, obsequia a sus huéspedes con pollo del corral y celebra las fiestas importantes con ternasco al horno. La repostería es rica y abundante: magdalenas, tortas huecas, tortas retorcidas, tiene, en el Farinoso de Rivas el máximo exponente.

Los platos que se presentan en la mesa de Rivas difieren poco de los que se sirven en otros pueblos de Cinco Villas. No en vano nuestros abuelos no pasaron la Raya de Huesca, el Portillo de la Bardena o la Ribera del Ebro en busca de novia. Así encontramos platos iguales o muy parecidos, como las Tortillas viudas o Engañamaridos de Farasdués, el Rancho de Ejea, los refrescos de Uncastillo, la Torta hueca de Biota, las Cajicas de Tauste, el Farinoso de Layana y la bollería en general de Sadaba, por citar algunos ejemplos.

Es una cocina enmarcada perfectamente en la gastronomía aragonesa, donde podemos apreciar la huella de las tres culturas. El cocido, las albóndigas con salsa de almendras o la torta retorcida de la cultura hebraica. Las finas verduras y hortalizas, la repostería con miel y almendras de la árabe. El uso del tocino, la sangre y las vísceras, en las ricas pepitorias y mondongos de la cultura cristiana.

Una cocina, en fin, mediterránea que utiliza el trigo, el aceite de oliva y el vino si nó, en todos sus platos, en la mayoría de los menús: Migas para almorzar, pan con vino o con aceite para merendar, sopas de ajo para cenar, etc.

No están todas las que son, pero se han recogido las recetas que se han considerado más genuinas de Rivas. Se han dejado dos hojas en blanco al final de cada apartado por si el lector o lectora quiere añadir su receta. Si alguna de las aquí expuestas resulta dificultosa, que cada cual agregue unos granicos de su buen oficio.

Ángeles Duesca Giménez.

Recuerdos...

Damos las gracias a nuestras madres y abuelas que nos dejaron este exquisito legado, pero también a nuestros padres y abuelos, que contribuyeron en cierta manera en estos menesteres; ellos en los días que las faenas del campo les dejaban libres, marchaban a la Bardena a cortar pinos, desramarlos y por pendientes largas y difíciles, llevarlos hasta la galera, para serrarlos y convertirlos en astillas. De la Marcuera, traían el romero y la aliaga, con la que en tiempos de matanzas se calentaba el agua del caldero para pelar el cerdo y para cocer bolas y morcillas.

Esto era un trabajo duro, y por ello creo que también merecen un ¡gracias!; aunque por otra parte también ellos se beneficiaban de su calor, pues cuando nuestras madres y abuelas hacían las cenas, los hombres se sentaban en los bancos o cadieras conversando calentitos o cortando migas para almorzar al día siguiente. Ellos eran los que encendían el hogar para empezar el día con las migas, patatas con sebo, etc.

Nuestras madres no lo tenían tan fácil para poder cocinar como lo tenemos ahora, encendiendo el butano o la vitro. Tampoco tenían el pollo desplumado, el conejo despellejado, etc. Primero bajar al corral, coger, matar, despellejar o pelar, luego limpiar, cortar y estar pendiente de echar más astillas para que el fuego no se apagase.

Las verduras solían cocerlas en pucheros sujetándolas por detrás con unos hierros en forma de media luna.

Las carnes se guisaban en soperas de hierro con patas, y si no las tenían, con una parrilla o unas estruedes (o estrévedes), y debajo ponían brasas. Para avivar el fuego tenían el fuelle, luego vinieron las cocinas con leña o carbón de piedra, y éstas se avivaban con un soplillo, lo mismo que en el verano en hornillos con carbón vegetal.

Cuando terminaba la tertulia después de cenar, todos a la cama. Se apagaba el fuego bien apagado, echándole agua, por si el gato, que era muy aficionado a dormirse cerca del hogar, se quemaba la cola. Y para finalizar, coger la tenaza y hacer tres cruces sobre la plancha, para que Dios protegiera el hogar.

Con esto, intentamos que se valore más el trabajo que suponía para nuestros mayores llevar un plato guisado a la mesa.

Agradecimientos

La Asociación de Mujeres “Virgen de los Ángeles” quiere agradecer desde aquí a todas y cada una de las personas e instituciones que han colaborado y ayudado a sacar adelante esta ilusión, en especial a :

ADEFO- CINCO VILLAS, que se interesó por el trabajo y nos patrocinó

FADEMUR-ARAGON: Que ha hecho posible que este trabajo salga a la luz.

PYRENE Producciones Videográficas , que nos animó en el proyecto.

LAS MUJERES DE RIVAS que han elaborado los platos y han proporcionado las recetas . También a todas aquellas que han aportado ideas a lo largo de todo este tiempo.

De ANTEMANO, queremos agradecer a nuestros hijos y nietos , porque por ellos hemos hecho esto. Esperamos que disfrutéis y aprovechéis este legado que con tanta ilusión queremos dejaros.

GRACIAS A TODOS.

La Asociación

Verduras, Legumbres, Hortalizas, Arroces y Sopas

ARROZ DE CASA CALDOSO	19
BISALTOS	20
BORRAJAS	21
BUÑUELOS DE PATATA	22
CARDO	23
CARDO CON MENGRANA EN ENSALADA	24
ENSALADA DE MELON	25
GARBANZOS DE AYUNO	26
FARINETAS DE MAIZ	27
JUDIAS ESCALDADAS Y ENRASTRADAS	28
MIGAS	29
PATATAS CON SEBO	30
PATATAS ZARAGOZA	31
PENCAS	32
ROLLO DE PURE DE PATATA	33
SOPADA DE NAVIDAD	34
SOPAS DE AJO	35
SOPA DE BISALTOS	36
SOPA DE CEBOLLA	37

Carnes, Huevos y Pescados

ALBONDIGAS DE BACALAO	41
ALBONDIGAS DE CARNE	42
BACALAO EN PIEZAS	43
BOLAS Y CHORIZOS ZAGÜEÑOS	44
BOLAS DE MANTECA	45
CALDUCHO	46
CARACOLES	47
CARNE CON HOJAS	48
CHULAS	49
COCIDO	50
CONEJO CON CARACOLES	51
CULARES DE CORDERO	52
EMPANADILLAS	53
FRITADA DE BACALAO	54
FRITADA DE TERNASCO	55
HUEVOS CON ESPARRAGOS	56
HUEVOS TRES VECES HECHOS	57
JARRETES DE CORDERO A LOS DOS FUEGOS	58
LIEBRE GUISADA	59
“LA MATA CIA” EN CONSERVA	60
LONGANIZA	61

MANITAS DE CERDO ASADAS	62
MANITAS DE CERDO	63
MORCILLA	64
OREJAS DE TOCINO REBOZADAS	65
PATAS DE CERDO EN VARIAS SALSAS	66
PAJARICOS FRITOS	67
PEPITORIA DE CORDERO	68
PICHON CON ARROZ	69
POLLO CASERO	70
RANAS, HUEVO Y UNTO	71
RANCHO RIVERANO	72
SESOS REBOZADOS	73
TERNASCO AL HORNO	74
TERNERA EN CONSERVA	75
TORTILLAS DE PAN Ó ENGAÑAMARIDOS	76
TORTILLAS RELLENAS	77

Bollería, Postres y Refrescos

ACEROLLAS ENRASTRADAS	83
AGUA DE CANELA	84
AGUA DE LIMON	85
AGUA DE VINAGRE	86
BRAZO DE GITANO	87
CARNE DE MENBRILLO	88
CIRUELAS ENRASTRADAS	89
CONFITURA DE TOMATE	90
FARINOSOS	91
GALLETAS DE NATA	92
GUINDAS EN ANIS	93
HIGOS CONFITADOS	94
HIGOS SECOS	95
MAGDALENAS	96
MERENGUE	97
MERMELADA DE HIGOS	98
MOSTILLO	99
ROSQUILLAS DE ANIS	100
TARTA DE QUINTEO	101
TORTAS DE CHINCHARROS, CAÑADAS Y DE CUAJO	102
TORTA DE CUCHARADA	103
TORTA HUECA	104
TORTA RETORCIDA	105
TURRON DE GUIRLACHE	106
UVA ENRASTRADA	107
VINO "QUEMAO	108



Sopas,
Verduras,
Legumbres,
Hortalizas
y Arroces

Arroz de casa caldoso

Goyita Jiménez Lamarca

INGREDIENTES:

Arroz, (400gr)
Lomo de cerdo (200gr)
Costilla de cerdo (200gr)
Longaniza (200gr)
Chorizo (100gr)
Jamón (100gr)
Pimiento verde
Pimiento rojo
Tomate (4 cucharadas)
Cebolla (una pequeña)
Ajos (4 dientes)
Aceite, agua y sal



ELABORACIÓN:

Se corta en trozos pequeños la costilla, el lomo, la longaniza, el chorizo y el jamón y se sala.

En una paellera se pone el aceite y se coloca en el fuego. Cuando este caliente, se refrie el lomo y la costilla durante 5 minutos. A continuación se añade la longaniza, el chorizo y el jamón y se deja refreir otros cinco minutos más. Después se añade el pimiento verde, la cebolla y los ajos, que tendremos cortados muy menudos. Seguiremos refiriendo y añadiremos el tomate, dando unas vueltas más.

A continuación añadiremos 4 vasos de agua pequeños por persona. Se deja cocer durante diez minutos y se rectifica de sal. Pasado este tiempo se agrega el arroz y se deja cocer 20 minutos más. Se ponen unas tiras de pimiento rojo por encima. El arroz debe quedar caldoso. Si se necesita se puede añadir un poco de agua mientras está cociendo.

CONSEJO: El arroz quedará más sabroso si en lugar de agua añadimos caldo de carne.

Bisaltos

M^a José Tambo Navarro



INGREDIENTES:

Bisaltos (1 kg)
Cebolla
Aceite
Sal

ELABORACIÓN:

Se limpian los extremos del bisalto, se lavan y se ponen a cocer en agua hirviendo durante una hora. Se sala

En una sartén con aceite se dora la cebolla cortada muy fina.

Se escurre un poco y se incorpora el sofrito de cebolla.

** Se les llama también “estiracuellos” ya que se comen: cogiendo con una mano un pequeño rabo que tiene en un extremo y se mete en la boca el bisalto, apretando un poco los dientes, se tira del rabo y salen unos hilos que tiene en ambos lados.*

Se come la pulpa .

Borrajás

M^a José Tambo Navarro

INGREDIENTES:

Borrajás
Patata
Aceite
Sal



ELABORACIÓN:

La borraja es una verdura que cuesta bastante limpiar por los pequeños pinchos que tiene su tallo, que es lo que se aprovecha. Se limpian muy bien y se lavan con abundante agua fría. Se corta el tallo en trozos pequeños y se cuecen en abundante agua hirviendo teniendo cuidado de que no se consuma el agua. Se añade la patata en trozos y se sala.

La duración de su cocción varía según el gusto de cada uno ya que unos las prefieren más hechas que otros.

A continuación se fríen unos ajos y cuando están dorados se introduce en las borrajás.

** El mismo plato tiene dos variaciones: Una la borraja está muy caldosa y el aceite frito con ajos. Otra se prepara como una verdura normal, se escurre y se aliña con aceite crudo.*

La borraja es una verdura muy típica de nuestra zona, y que tiene muchas propiedades.

Es diurética, y al ser muy suave se suele dar a los enfermos.

Buñuelos de Patata

Josefina Sauras Yera



INGREDIENTES:

Patata(200grs)
Huevos (1)
Bicarbonato o levadura
Aceite
Sal

ELABORACION:

Se cuece la patata. Se sala. Con el tenedor se chafa. Se añade la yema de huevo y la clara a punto de nieve.

Se mezcla todo muy bien con un poco de bicarbonato o levadura.

Con una cuchara se coge un poco de esta pasta y se echa en la sartén para freirlos con abundante aceite muy caliente.

Cardo

Luz Caudevilla Jiménez

INGREDIENTES:

Cardo
Harina
Sal
Leche
Almendras



ELABORACIÓN:

Se desprecian las hojas duras. Se pelan muy bien los cardos para que no amarguen, se cortan en trozos pequeños. Se pasan a una fuente con agua caliente y sal y se frotran bien. Se van echando por tandas en una olla con agua hirviendo y sal. A mitad de cocción se les cambia el agua, también con sal y se dejan cocer hasta que estén tiernos, luego se escurren.

Se echa el aceite en la sartén con dos ajos. Después la harina y la leche hasta hacer una bechamel muy clara. Una vez hecha, se añaden las almendras y se mezcla todo muy bien.

Por último se vierte la salsa sobre los cardos y se comen calientes.

Cardo con Menglana en ensalada

M^a José Tambo Navarro



INGREDIENTES:

Cardo
Menglana (granada)
Aceite
Vinagre
Sal

ELABORACIÓN:

Se pela bien el cardo y se corta en trozos de unos 5 cms. Se hacen unos pequeños cortes en ambos extremos y se ponen a remojo durante unas horas en agua fría. Al cabo de este tiempo se observa que esos extremos se han rizado.

Se sacan, escurren y se ponen en una ensaladera.

Se limpia la menglana y se desgrana.

Se incorpora al cardo, se mezcla y se aliña como una ensalada normal con aceite, vinagre y sal.

**Es una ensalada muy original y vistosa que solo se puede consumir en invierno, que es cuando se tiene estos productos. La mezcla de sabores la hacen muy sabrosa.*

Ensalada de Melón

M^a José Tambo Navarro

INGREDIENTES:

Melón
Aceite
Vinagre
Sal



ELABORACIÓN:

Se abre un melón, se corta en rodajas y después en cuadrados pequeños.

Se colocan en una ensaladera y se aliña como una ensalada normal, con aceite, vinagre y sal.

**Es una ensalada muy refrescante y original. Se pueden aprovechar los melones que no están muy dulces, aunque también es buenísimo el contraste del dulce con el ácido del vinagre.*

Si están muy sosos se echa azúcar antes de aliñarlos y se deja macerar un poco.

Farinetas de Maíz

Carmen Sauras Jiménez



INGREDIENTES:

250gr. de harina de maíz
1 litro de agua
Aceite
Tocino
Ajos
Pan y Sal

ELABORACIÓN:

En una sartén se fríen los ajos, el tocino, el pan a cuadraditos. Se retiran de la sartén y en la misma, se pone la harina. Se añade agua. Cuando espese, se ponen los ajos, el pan y el tocino y se deja hervir un poco.

Garbanzos de Ayuno

Gloria Ungría Sarría

INGREDIENTES:

Garbanzos (1 kg.)
Cebolla
Ajos
Harina
Bicarbonato
Aceite
Sal



ELABORACIÓN:

Los garbanzos se ponen a remojo la noche anterior con sal y media cucharilla de bicarbonato.

Al día siguiente se lavan. Se pone a hervir agua en una sopera y cuando esta, esté caliente se echan.

La cocción debe ser lenta, con agua que les cubra y durante dos horas.

Cuando ya estén cocidos, se hace un sofrito de cebolla y ajo y una cucharada de harina.

Se echa el sofrito a los garbanzos y se deja que de unos hervores y ya están listos.

Como sugerencia se puede añadir cuando se vayan a servir, huevo duro cortado en trocitos muy pequeños.

** Este guiso se hace los días de ayuno de Cuaresma y Semana Santa, por eso se llaman de "Ayuno"*

Para el 24 de Diciembre este plato se complementa ó enriquecerá con castañas.: Se asan un poco y pelan bien, cuando están los garbanzos ya casi cocidos se añaden las castañas.

Judías Escaldadas y Enrastradas

Josefina Sauras Yera



INGREDIENTES:

Judías verdes

Aceite

Sal

Hilo de algodón

Aguja lanera

ELABORACIÓN:

Se pincha la judía por uno de sus extremos y se pasa con el hilo de algodón con cuidado. Se hace una lazada al principio y al final de la rastra para colgarlo en los clavos.

En una olla de agua hirviendo se mete la rastra de una en una y se escalda durante 5 minutos más o menos.

A continuación se sacan y escurren. Se ponen en un recipiente de barro y se tapa con un paño.

Cuando ya están frías, se cuelgan en un sitio fresco y seco, preferiblemente en un granero alto y se dejan colgadas hasta que se sequen.

**El secar las judías de esta forma tiene como finalidad conservarlas del verano que es cuando se recogen para utilizarlas en invierno sin necesidad de congelarlas. El sabor es como si fueran frescas. Es muy importante que el hilo sea de algodón, ya que si es acrílico, resbalan las judías y al pegarse unas a otras se estropean.*

Las rastras suelen tener unos dos metros de largo, y las judías deben estar separadas unas de otras y el hilo bastante tenso. Se suelen poner en clavos clavados en los maderos de los graneros.

Para utilizar y comer estas judías se meten en una cazuela de agua hirviendo, se quita el hilo, se cuecen durante unos diez minutos para que se eliminen las impurezas, polvo etc. Se escurren y se vuelven a poner en una olla de agua hirviendo. Se salan y se cocina como una verdura normal, con aceite y unos ajos picados.

Migas

Rosario Duesca Jiménez

INGREDIENTES:

Pan duro
(de dos o tres días)
Sebo
Chulla o panceta fresca
Ajos
Cebolla (muy poca)
Aceite, sal y agua



ELABORACIÓN:

Cortar el pan en sopas muy finas la noche anterior. Ponerlo en un paño y rociar con un poco de agua si está muy seco. Atar las puntas de manera que quede un poco apretado.

Al día siguiente, se prepara una sartén honda de hierro con el aceite que cubra bien el fondo, se echa el sebo y la chulla o panceta cortados en trozos muy menuditos, los ajos enteros sin pelar, sólo chafados y un poquitín de cebolla cortada muy menuda.

Se echan las migas. Se remojan con un poco de agua para que queden blandas, echándolas por encima con una rasera para repartirla mejor. Se arreglan de sal. Se pican un rato con la rasera (mejor de hierro) y luego se dan vueltas, sin llegar a marearlas, hasta que estén buenas, a gusto de la cocinera.

Las migas tienen que “chillar” mientras se están haciendo.

Se comen calientes, en la misma sartén, a cucharada.

Se suelen acompañar de uvas o de cebolla en vinagre, para desensebar.

** Las preparaban los hombres antes de enganchar y se comían para almorzar en todas las casas. Siempre acudía algún vecino y había un poco de tertulia.*

Si sobran migas, se comían para merendar con chocolate hecho.

Patatas con Sebo

Alejandra Jiménez Contín



INGREDIENTES:

Ajos
Sebo de Cordero
Chincharros de Tocino
Agua y Sal

ELABORACIÓN:

Pelar y tronchar las patatas. Colocarlas en una cazuela con agua hirviendo y sal, justo que las cubra. Dejarlas cocer hasta que estén tiernas. Si queda mucha agua, escurrir una poca.

En una sartén con aceite, freír los ajos sin que lleguen a quemarse, los chincharros y el sebo y echar el sofrito por encima de las patatas, dejar que den un último hervor.

Pasarlas a una fuente y chafarlas con un tenedor. (Hay quien las deshace del todo).

Este plato se come con cuchara.

** Se hacía para llevar a la era como almuerzo.*

Patatas Zaragoza

Goyita Jiménez Lamarca

INGREDIENTES:

Patatas (1kg)
Aceite
Harina
Huevos (2)
Ajo (2 dientes)
Perejil
Almendras (100gr)
Leche (1 litro)
1 pizca de nuez moscada
Sal



ELABORACION:

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas de 1cm. de grosor, se salan, se pasan por harina y huevo y se fríen a fuego no muy fuerte. Cuando están doradas se colocan en una fuente de horno.

Se hace una picada con el ajo, el perejil, la nuez moscada y las almendras molidas, se añade la leche y el caldo de carne y se echa sobre las patatas hasta que estén cubiertas. Se meten en el horno y se dejan cocer durante 30 minutos.

Pencas

Carmen Sauras Jiménez



INGREDIENTES:

- Acelgas (1½ kg)
- Aceite (100ml.)
- Vino blanco (1ml.)
- Cebolla (1)
- Tomate (3/4)
- Ajo (3 dientes)
- Queso rallado (opcional 50 gr)
- Sal y pimienta

ELABORACIÓN:

Se cortan las hojas dejando las pencas. Se quitan los hilos y se lavan, se cortan a trozos y se ponen a cocer en agua hirviendo con sal hasta que estén tiernas. Una vez cocidas se escurren bien.

En una fuente de horno se pone un poco de salsa y queso, una capa de pencas, otra de salsa y queso, otra de pencas etc. Y así hasta acabar en la capa de salsa y queso. Lo metemos en el horno a una temperatura no muy fuerte para que se haga despacio y tomen las pencas el sabor de la salsa.

SALSA: En una sartén con aceite, ponemos la cebolla y los ajos picados, se pocha un poco y se añade el tomate pelado y partido, el vino, sal y una pizca de pimienta, se pone un poco de agua. Una vez que rompe el hervor, se deja cocer a fuego lento durante una hora hasta que este muy tierno (casi deshecho) y se tritura.

** Otro tipo de salsa puede ser como los cardos: Una vez cocida la penca, se escurre bien y se hace una salsa bechamel suave, y se añade a la penca.*

Rollo de Puré de Patata

M^a José Tambo Navarro

INGREDIENTES:

para cuatro personas:

-Para el puré de patatas:

700gramos de patatas
30 gr. de mantequilla, Sal

- Para el relleno: 2 huevos cocidos

1 taza de aceitunas verdes rellenas de anchoas

150gr. de atún, 200gr. de tomate frito triturado, mayonesa, pimienta roja



ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer las patatas con piel y un poco de sal en abundante agua durante 15 minutos, si son patatas nuevas, y un poco más en caso contrario.

Una vez bien hechas, se pelan y se pasa por un pasapurés, para formar un puré muy espeso. Se añade la mantequilla y se añade sal si hiciese falta. Se mezcla todo muy bien.

Extender el puré de patata bien escurrido sobre un paño de algodón húmedo formando una capa lisa de unos 3 cms de espesor y distribuir el relleno en el centro.

El relleno se obtiene cortando algunas aceitunas en rodajas, picando el resto de ingredientes y mezclándolos con un poco de mayonesa y el tomate en una sartén cociéndolo unos minutos.

Enrollar muy despacio con la ayuda del paño, cerrar bien los extremos y guardarlo en la nevera durante un rato.

Retirar el paño con cuidado para que no se rompa, extender la mayonesa por encima, y los laterales con tomate. Se termina de decorar con el pimienta en tiras, las aceitunas y trozos de huevo duro.

** Este sencillo plato era y es muy apetecible en verano porque se sirve frío y por su vistosidad se prepara cuando hay invitados o para los domingos.*

Sopada de Navidad

Carmen Arduña Rodrigo



INGREDIENTES:

1 Kg. de castañas
5 ó 6 vasos (de vino) de garbanzos
1 bolsa de migas
Aceite, Ajo
Azúcar, Canela
200grs. de avellanas
200 grs. de piñones
3 ó 4 huevos
Pastilla de caldo de carne
Agua

ELABORACION:

La Víspera de Navidad se pone una sopera con agua a hervir, se echan las castañas y se escaldan. Se pelan, se quita la cáscara marrón y la piel de dentro.

Se ponen en remojo los garbanzos.

Al día siguiente, o sea, el día de Navidad, se ponen a cocer los garbanzos junto con las castañas, y se añade una pastilla de caldo de carne.

Se fríen en una sartén honda las migas, con un diente de ajo, se retira el ajo y se echan a los garbanzos que están cocándose con las castañas. Una vez fritas las sopas se colocan en una tartera de barro, se escurre el caldo de los garbanzos y se echan a las sopas que están en la tartera.

Después se mezcla el azúcar con la canela y se espolvorea el guiso.

Se pican en un almirez los piñones y las avellanas (muy picados) y se añaden a las sopas, y por fin, se batan los huevos en un plato y se agregan a la tartera. Se revuelve todo hasta que esté bastante dulce (a gusto de cada uno) Se mete la tartera al horno a unos 180- 200 grados para que cuaje. Después se apañan los garbanzos con el ajo frito en la sartén, se echa también un poco de canela mezclado con el azúcar (también al gusto)

** Este plato, es típico del día de Navidad, 24 de Diciembre, se puede hacer todo el año, si se quiere, siempre que haya castañas.*

Lo aprendí de mi madre, D^a Felisa Rodrigo, la cual, lo aprendió de mi abuela D^a Maximina Aznárez, madre de mi padre, D. Domingo Arduña y sigue la tradición su hija Carmen Arduña Rodrigo.

Sopas de Ajo

Angeles Jiménez, Cabeza

INGREDIENTES:

Pan (cortado en láminas)
Aceite
Ajo
Huevos
Pastilla de caldo de carne
Pimiento



ELABORACIÓN:

Se pone en una sartén el aceite y se fríen los ajos. Cuando están dorados se retiran y se tuesta el pan con el mismo aceite agregando una pizca de pimienta y otra de pimienta

En una sopera se pone el agua con una pastilla de caldo de carne y cuando empieza a hervir se escaldan las sopas con los ajos.

Por último se añaden los huevos batidos, una vez retirada la sopa del fuego

Otra variedad de sopa relacionada con esta son las **SOPAS DE CACHURRO:**

INGREDIENTES:

Agua, Pan, Ajo, Aceite, Sal

ELABORACIÓN:

Se pone el agua a hervir. Se echan todos los ingredientes y se cuece un poco todo junto.

Sopa de Bisaltos

M^a José Tambo Navarro



INGREDIENTES:

Caldo de bisaltos
Granos de bisaltos
Pan
Aceite
Sal

ELABORACIÓN:

Después de cocidos los bisaltos, se escurre y se guarda el caldo sobrante con los granos que se desprenden del bisalto al cocer, para la sopa.

En una sartén se dora el pan cortado en láminas finas y se echa al caldo. Conviene consumir enseguida para que el pan esté crujiente.

** Como se puede comprobar con esta verdura, en una misma cocción se puede aprovechar para hacer varios platos.*

Sopa de Cebolla

M^a José Tambo Navarro

INGREDIENTES:

Cebolla (4 grandes)
Harina (1 cucharada)
Pan (4 rebanadas)
Aceite (3 cucharadas)
Caldo de verdura (1litro)
Vino blanco seco
(un chorrito)
Queso (200gr. rallado)
Pimienta negra
Sal, Vinagre



ELABORACIÓN:

Pelar y cortar las cebollas en rodajas muy finas.

Calentar el aceite y freír las cebollas hasta que se doren.

Añadir la harina y remover bien. Echar el caldo o si no se tiene sustituir por agua caliente, el vino blanco y la pimienta. Cocer a fuego lento durante unos cuarenta y cinco minutos, removiendo de vez en cuando, salar.

Tostar las rebanadas de pan y cubrir con queso rallado. Gratinarlas al horno.

Repartir la sopa en cuencos de barro individuales y colocar encima de cada uno una rebanada gratinada. Servir caliente.

Otra modalidad más sencilla es, después del proceso del cocimiento, simplemente añadir vinagre y consumir caliente.

** La cebolla se utiliza desde hace miles de años como remedio natural de gran eficacia.*



*Carnes,
Huevos
y Pescados*



Albóndigas de Bacalao

Luz Caudevilla Jiménez

INGREDIENTES:

Bacalao
Huevos
Miga de pan
Pimienta
Cebolla



ELABORACION:

Poner el bacalao en remojo (48 horas), desmigarlo bien y secarlo con un paño limpio.

Se pone la sartén y se echa un poco de cebolla cortada bien menuda. Cuando está ya frita (no mucho) se añade el bacalao poco rato, y se pone en un recipiente donde se mezcla con los huevos, la miga de pan y un poco de pimienta.

Por último se les va dando la forma y friéndolas.

** Se pueden servir de dos maneras:*

- *Con salsa de tomate*
- *Cocidas con salsa hecha con un tostón de pan*

Se puede cocinar de un día para otro.

Albóndigas de Carne

Alejandra Jiménez Contin



INGREDIENTES:

- 3/4 kg de carne de cordero (pierna)
- 1/4 de magro de cerdo con un poco de tocino
- 5 Huevos
- La miga de 1/2 pan del día anterior
- 3 Dientes de ajo
- Perejil (abundante)
- 1 Chorrito de vino blanco viejo
- 1 Puñado de almendras
- Aceite de oliva
- Agua o caldo de carne sin grasa
- Harina
- Un poco de leche
- Sal

ELABORACION:

En un cuenco hondo colocar la carne picada, los huevos sin batir. Deshacer con las manos la miga de pan. Picar los ajos y el perejil muy menudicos y agregarlos. Añadir la sal y un chorrito de vino blanco viejo. Mezclar bien todos los ingredientes con una cuchara de madera o con las manos. Dejar reposar un par de horas.

Preparar una sartén con aceite y ponerla al fuego. Ir haciendo las bolas en un pocillo con harina (Se coge una cucharada sopera, se introduce en el pocillo enharinado y se agita rapidamente: salen perfectamente redondas). Cuando el aceite está caliente se van friendo por tandas —que queden doradas— (no hay que dejar quemar el aceite para que no cojan color feo). Se pasan a la cazuela, en que se vayan a guisar, sin nada de aceite. Una vez acabadas de freir añadir agua caliente o el caldo de carne sin que las llegue a cubrir y se cuecen unos diez minutos a fuego lento, sacudiendo de vez en cuando la cazuela para que se guisen bien.

Picar en un mortero las almendras, todo lo menudas que se pueda. Preparar otra sartén con un poco de aceite limpio y tostar la picada de almendras, añadir una cucharilla de harina, dar unas vueltas con una cuchara de madera y agregar el caldo de cocer las albóndigas junto con un poco de leche, espesar un poco y verter sobre las albóndigas. Sacudir un par de veces y dar un último hervor.

** Este plato está mejor de un día para otro.*

Bacalao en Piezas

Angeles Jiménez, Cabeza

INGREDIENTES:

Bacalao (1kg)
Aceite
Harina
Huevos
Ajos (4)
Almendras(12)
Perejil
Leche



ELABORACIÓN:

Se pone el bacalao a remojo 48 horas, cambiando de agua cada ocho horas.

Transcurrido el tiempo, se deja escurrir para pasarlo por harina y huevo. Se frien.

Se ponen los trozos en una tartera y se les añade los ajos, almendra picada, perejil, agua y harina para que espese la salsa.

Cuando está un poco cocido, se añade un poco de leche moviéndolo muy suavemente de vez en cuando.

El tiempo de cocción final es de 10 minutos.

Bolas y Chorizos Zagüeños

Flora Payanés Sarria



INGREDIENTES bolas:

Pan (2 Kilos)
Sangre (1 litro)
Manteca (1/2 Kilo)
Sal, Piñones (20 gr.)
Avellanas picadas (200gr.)
Canela (una polvada)
Pimienta molida
(otra polvada) y Anís en
grano o molido (100gr)

ELABORACIÓN:

Se corta el pan en láminas finas, como para hacer migas y se echa la sangre para que se vaya deshaciendo el pan; se agrega la manteca, una polvada de sal, y las demás especias. Se mezcla todo y se hace con ello las bolas.

Se echan al caldero en el agua que hemos utilizado para cocer las morcillas, pero ahora el agua tiene que estar hirviendo, ya que si no, al echarlas se pueden deshacer. La textura de la bola no tiene que ser muy blanda, porque se pueden romper. Se dejan durante una hora, y también se saca una bola antes para comprobar si están ya cocidas.

INGREDIENTES chorizos zagüeños:

Cabeza del cerdo, Libiano (pulmones), Corazón
Riñones, Adobo: (ver receta de longaniza)
Pimienta, anís seco, ajos picados, pimiento rojo molido (pimentón)

ELABORACIÓN:

Se cuece la cabeza del cerdo hasta que se suelte el hueso. Se parten los riñones y se lavan, lo mismo con el corazón, y todo esto junto con los pulmones y la lengua limpia se pone a escaldar o cocer un rato, hasta que pierda la sangre. Cuando ya está frío se capola muy menudo.

Las partes magras del cerdo que están ensangrentadas o tienen mal aspecto y no sirven para las longanizas y chorizos buenos, se utilizan para los zagüeños, añadiéndoles un poco de tocino blanco y capolándolas. Se mezcla con todo lo demás.

En una terriza se amasa todo junto con la sal, el adobo (ver adobo en la receta de la longaniza), un picado de bastantes ajos, anís seco, coñac, una polvada de pimienta o pimienta picante y el pimiento rojo molido, hasta que le dé color.

Se quitan las cuchillas y el rallo de la capoladora, y se le añade un embudo, para poder envasar la mezcla en el intestino delgado del cerdo. Se le atan los extremos, y a lo largo de la rastra se atan para dividirlo en trozos, se pinchan con un alfiler por varios sitios. Se cuelgan los chorizos para que se sequen, pero pasados dos días ya se pueden comer.

Bolas de Manteca

Josefina Sauras Yera

INGREDIENTES:

Manteca de cerdo
(1 cucharada)
Pan
(miga de pan del día anterior)
Huevos
Ajo



ELABORACIÓN:

Se pone la manteca en una sartén con un diente de ajo cortado muy menudo. Se dora un poco.

Esto se vierte encima de la miga de pan desmigajada y el huevo batido.

Se hacen unas bolitas pequeñas para agregarlas al guiso, (normalmente de carne), un poco antes de retirar el guiso del fuego.

** Se hacía para aumentar el plato.*

Calduecho

Carmen Duesca Jiménez



INGREDIENTES:

Lomo(en trozos gruesos)
Longaniza
(en tacos gruesos)
Tallos de espárragos
Huevos
Sal

ELABORACIÓN:

En una cazuela (si puede ser de hierro mejor) sofreir ajos, dar unas vueltas al lomo y la longaniza. Una vez dorados echar los espárragos y dar una vuelta para que cojan color. Echar agua y también el caldo de los espárragos y dejar cocer a fuego lento durante 15 minutos.

Hacer los huevos en tortilla plana (si se quiere con pan)

Trocear la tortilla y echarla al guiso

Dejar cocer todo 10 minutos a fuego lento.

Caracoles

Carmen Sauras Jiménez

INGREDIENTES:

Caracoles (1 1/2 kg.)
Cebolla (1)
Ajo (6 dientes)
Jamón (4 lonchas gordas)
Tomate frito (1kg)
Aceite (200ml)
Vinagre
Sal
Pimienta



ELABORACIÓN:

Para limpiar los caracoles: Tienen que ayunar por lo menos 10 días. En algunos caracoles, la baba suele formar una costra y el caracol queda dentro. Con la punta de un cuchillo se quita la costra, se lavan con agua tibia frotándolos bien por fuera para limpiarlos. Se pasan a otro recipiente donde se dejan 1/2 de hora con agua fría, sal y vinagre (Esto se hace unas tres veces) removiéndolos de vez en cuando para que suelten la baba. Una vez estén bien limpios se ponen en una cacerola con abundante agua fría a fuego muy muy lento para “engañarlos” y que salgan fuera del cascarón y no reintenten salirse de la cacerola, se pone a fuego más fuerte para que hiervan cinco minutos. Se escurren y se pasan a otra cacerola con agua a punto de hervir, donde se cocerán durante una hora.

Se escurren y se guarda un poco de caldo de la cocción.

Una vez finalizado este laborioso proceso, se pone a fuego lento una cacerola con abundante aceite y se añade la cebolla muy picada. Cuando este bien transparente se añade el ajo picado, se rehoga un poco todo, se añade el jamón cortado a cuadraditos muy pequeños y el tomate, sal y pimienta al gusto. Se añaden los caracoles y se deja cocer a fuego lento durante una hora, añadiendo si hiciera falta un poco del caldo de la cocción.

Carne con Hojas

Angeles Campos Sauras



INGREDIENTES:

Cardo
(Esquejes de cardo)
Carne
Jamón
(en tacos pequeños)
Espárragos
Ajo verde
Aceite

ELABORACIÓN:

Se limpian las hojas del cardo. Se quita la piel y los hilos, se cortan, restriegan (frotan), dándoles unas vueltas con sal. Luego se lavan.

Se pone una sopera con agua a hervir y se echan a cocer. Cuando están un rato, pero no muy cocidos, se sacan y escurren.

Se pone la carne a cocer aparte y cuando lleva un rato cociendo se agregan las hojas, un poco de aceite, ajo verde, espárragos y trocitos de jamón.

Chulas

Josefina Sauras Yera

INGREDIENTES:

Carne de cocido (1/4 kg)

Cebolla (1/2 pequeña)

Huevo(1)

Pan



ELABORACIÓN:

Se pica la carne del cocido y se corta la cebolla muy menuda.

Se mezcla con el huevo y el pan. Se amasan un poco y se les da forma de hamburguesa pequeña.

Se frien y se ponen en una sartén con salsa de tomate, recociéndolas un poco todo junto.

Cocido

Angeles Yera Burguete



INGREDIENTES:

(para 4 personas)

Carne (1/2 kg de espalda)

Jamon de pernil

(1/4 kg. que lleve tocino)

Cebolla (una pequeña)

Zanahoria (2)

Patata (1), Sal

Garbanzos (150gr.

Puestos en agua y sal, la
vispera por la noche)

PARA LA SOPA:

Pasta: sémola, tapioca,
fideos etc.

ELABORACIÓN:

Se pone todo a cocer con mucha agua, menos la patata. Si la carne es de mayor, tardara unas 4 horas en cocerse. Si es tierna menos. En olla Express, unos 35 minutos.

Cuando esta casi cocido se añade la patata en trozos pequeños y se sala. Se deja hervir el tiempo necesario (bastante) y luego se escudilla, es decir, se separa el caldo del resto del guiso para hacer la sopa.

En el caldo separado, se añade la pasta (tapioca, fideos, etc) y cuece hasta que este hecho.

Los garbanzos se comen con la patata, zanahoria y el jamón con tocino.

La carne se come aparte, frita con tomate y pimiento

** En los años 50-60 se solía comer este plato casi todos los días al mediodía*

Conejo con Caracoles

M^a Pilar Tambo Navarro

INGREDIENTES:

Conejo (1)
Caracoles cocidos (10)
Cebolla (1 grande)
Tomate, Aceite, Harina
Hierbas aromáticas
(tomillo etc.)
Canela, Ajo (2dientes)
Almendras tostadas, vino
(1 vaso)
Perejil, Pimienta, Sal



ELABORACIÓN:

Salariar o enharinar los trozos de conejo y freirlos. Separar el hígado. Añadir la cebolla, las hierbas, el tomate y el vino. Cubrir con caldo de carne o agua y dejar cocer.

Preparar una picada con las almendras, el ajo y el hígado frito, y añadirla al guiso. Incorporar los caracoles y cocer durante veinte minutos.

Culares de Cordero a la parrilla

Ascensión Lasilla Contín



INGREDIENTES:
Culares (intestinos)
Ajetes tiernos

ELABORACIÓN:

Se lavan muy bien.

Se les da la vuelta, ayudado por los ajetes que se quedan dentro. Es un poco trabajoso, y tienen una cierta dificultad al hacerlo.

Una vez relleno de los ajetes, se secan con un paño limpio, se salan y se ponen en la parrilla.

El fuego sobre el que se coloca la parrilla deben ser brasas. Nunca llama, ya que se quemarían. Se doran en ambos lados.

Empanadillas

M^a Carmen Navarro Mayayo

INGREDIENTES:

Para la masa:

Vino blanco, Aceite, Sal,
Levadura
(media cucharada),
Harina

Para el relleno:

Carne del cocido
Harina
Leche
Caldo del cocido



ELABORACIÓN:

Se mezcla igual cantidad de agua, vino blanco y aceite. Se incorpora la levadura y la sal (que quede bien salado), y se agrega la harina necesaria para formar una pasta no dura. Una vez amasada, se deja reposar en sitio templado durante una media hora; pasado este tiempo se estira y se corta en círculos con un vaso, poniendo en el centro una cucharadita de relleno que hemos preparado. Se dobla el resto de la masa y se aprietan los bordes con los dedos o con un tenedor para que no se salga el relleno.

Se fríen en abundante aceite caliente, echándoles con la rasera el aceite por encima. No deben darse la vuelta pues el mismo aceite que se les eche las dorara y hará que se hinchen.

También pueden rellenarse de crema dulce.

Para el relleno, se echa en una sartén, aceite y se refrién unos ajos que luego se retiran. En ese mismo aceite se rehogan unas cuatro cucharadas de harina para medio litro de leche. Rehogada la harina y no tostada, se va agregando la leche, mejor fría, poquito a poco, a la vez que se remueve constantemente para que la pasta no se pegue y se queme, se añade si se quiere un poco del caldo del cocido hasta hacer una crema espesa. Se deja hervir y se añade la carne del cocido muy muy picadita. Removiendolo siempre unos quince minutos. Una vez cocida se extiende sobre una fuente y se deja enfriar.

** Esta receta se hace para las cenas. Cuando hay cocido para comer y sobra carne, se aprovecha para hacer las empanadillas.*

Fritada de Bacalao

Fabiola Rodrigo Viñas



INGREDIENTES:

Bacalao
Patatas
Cebolla
Calabacín
Pimientos rojo y verde
2 Huevos
Aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

En una sartén poner un poco de aceite a calentar, añadir por este orden: la patata cortada muy menudica, la cebolla, el pimiento verde y rojo y el calabacín (todo menudo), rehogar hasta que esté todo bien frito. Añadir el bacalao previamente desalado, bien escurrido y desmigado. Finalmente, agregar 2 huevos batidos hasta que cuajen.

Fritada de Ternasco

Fabiola Rodrigo Viñas

INGREDIENTES:

Hígado

Mielsa

Liviano o asadura

Corazón

Las grasas que llevan adheridas las vísceras

Ajos

Cebolla (mucho)

Pimiento verde

Aceite de oliva y sal.

ELABORACION:

Cortar la carne en trocicos pequeños. En una sartén, echar un poco de aceite e ir fríendo por este orden: 1º, las grasas, luego el hígado, la asadura, la mielsa y el corazón. Añadir los ajos menudos y después la cebolla también menuda (cuanta más cebolla, más tierna quedará la fritada). Finalmente agregar el pimiento verde, rehogar un poco y salar. Freir hasta que coja color dorado y esté tierna.

Huevos con Espárragos

Carmen Duesca Jiménez



INGREDIENTES:

Espárragos frescos
(en temporada)
Sal
Ajos
Aceite

ELABORACIÓN:

Limpiar los espárragos y cocerlos enteros. Salar. Una vez cocidos, en el mismo caldo, echar los huevos con mucho cuidado y dejar cocer hasta que cuajen, sin que se ponga la yema dura.

Componer con ajos fritos, aceite. Echarlo a los espárragos cuando estén a medio cocer.

** Si se está a régimen, componerlo con aceite crudo y sin sal*

Huevos tres veces hechos

Josefina Sauras Yera

INGREDIENTES:

Huevos
Bonito
Sal
Ajo
Harina
Aceite
Leche



ELABORACIÓN:

Se ponen los huevos a cocer con agua de diez a quince minutos. Una vez cocidos, se cortan los huevos a lo largo, se quita la yema y se mezcla con el bonito.

Se introduce la mezcla en el hueco del huevo.

Se reboza con huevo y harina y se frien .

Se ponen los huevos en una sopera con el relleno hacia arriba, se añaden ajos picados y un poco de harina y se va añadiendo poco a poco la leche necesaria para hacer una pasta ligera. Se cuece todo unos cinco minutos.

Jamones de Cordero *a los dos fuegos*

Ascensión Lasilla Contín



INGREDIENTES:
“Jamones de cordero”
Aceite
Harina
Ajos
Coñac
Almendras tostadas

ELABORACIÓN:

En una sartén con abundante aceite, se doran los ajos y se retiran. A continuación en esa misma sartén se doran los jamones. Se sala.

En una cazuela se ponen los jamones dorados, ajos, un vaso de coñac y agua hasta cubrir el guiso. Cocer durante hora y media.

Aparte se hace una salsa, picando las almendras ya tostadas un poco de sal, harina, agua, coñac (un poco). Mezclar bien y añadirle los ajos que se han dorado con los jamones que se habían retirado.

Incorporarlo a la cazuela y cocer todo junto durante unos diez minutos.

** Se llama a los dos fuegos, porque antiguamente nuestras abuelas lo cocinaban en cazuelas de hierro en los hogares, y ponían brasas sobre la tapa de la cazuela para que se hiciesen mejor.*

Liebre

Fabiola Rodrigo Viñas

INGREDIENTES:

Liebre
Cebolla (abundante)
Ajos (unos cuantos)
Aceite de oliva
Vino tinto
Sal.

ELABORACIÓN:

Cortar la liebre en trozos pequeños, salar. Ponerla en una cazuela con abundante cebolla y unos cuantos ajos, el aceite y el vino tinto a fuego vivo hasta que rompa el hervor luego, a fuego muy lento hasta que esté tierna.

Se pueden añadir especias, al gusto.

Como decía el abuelo: “ Tanto de aceite como de vino, a cucharada por barba”

** Las liebres se cazaban en la Marcuera o en el Saso y las preparaban las mujeres en casa, muchas veces para meriendas de los hombres.*

“La Matacia” en conserva

Teresa Yera Burguete



INGREDIENTES:

Lomo
Costilla
Aceite
Sal

Longaniza
Chorizo
Aceite

ELABORACIÓN:

LOMO Y COSTILLA:

Se corta el lomo en filetes de unos 2 CMS. de grosor, y la costilla de una en una. Se le echa sal por los dos lados, y se deja durante tres días en un recipiente donde se pueda escurrir (puede ser una terriza de barro con un plato boca abajo en el fondo. (Esto se llama poner en sal). Se coloca primero la costilla y después el lomo.

Pasados tres días, primero se hace el lomo, se limpia con un paño limpio y seco el lomo y la costilla. Se pone bastante aceite en una sartén grande y cuando esté caliente se echan unos cuantos filetes de lomo para que se vayan friendo ó recociendo poco a poco.

Cuando estén fritos, se dejan enfriar, para luego ponerlos en una sopera, cubriéndolos con el aceite de freír. Si no hay suficiente, se añade el necesario frito. Es muy importante que quede todo cubierto de aceite. Lo mismo se hace a continuación con la costilla. (A veces se recubría con manteca de cerdo)

A los tres ó cuatro días se revisa y si no está cubierto se vuelve a rellenar. Ambos se ponen en soperas separadas.

CHORIZO Y LONGANIZA:

También se recogían en conserva los chorizos y longanizas, pero estos primero se tenían que poner a secar, unos 15 días en el granero, luego se cortaban en “tronchos” de 8 a 10 CMS., y en una sartén grande con aceite caliente se refreían un poco para luego pasarlos a las soperas de barro, primero el longaniza (se recogía con el aceite de freír) y aparte el chorizo.

Los guisos con estos productos se hacían con parte del aceite de la conserva, pero había que tener cuidado que siempre quedase ésta, cubierta.

** Con el aceite sobrante o posos del final de la conserva y los aceites saturados de freír otros guisos, se hacía el jabón para la “colada” (ropa sucia)*

Longaniza

Flora Payanés Sarría

INGREDIENTES:

Carne magra y cabezada de cerdo (9 kg)
Pimienta en polvo :
al gusto
Pimienta en grano :
al gusto
Anís seco: 1 vaso pequeño
Coñac: 1 1/2 vaso de agua
Naranjas (4), Ajo
(6 cabezas)
Vinagre:
(1 vaso pequeño), Sal,
Adobo

(ADOBO):

Agua (3 litros), Tomillo (1 hatillo), Hinojo (1 hatillo)
Naranjas (2),
Manzana (2)
Ajos (1 cabeza), Vinagre
(1 vaso de los de agua),
Sal

*SE CUECE TODO JUNTO
A FUEGO LENTO
DURANTE HORA Y
MEDIA*



ELABORACIÓN:

Cortamos la carne a tiras y la capolamos, la ponemos en una barreña, le ponemos unos 20grs de sal por kilo, lo masamos (lo hacemos con todos los ingredientes) para que tome bien la sal, trituramos los ajos y mezclamos con el caldo del adobo.

Con un colador vamos incorporando parte del adobo, presionando la pulpa del ajo. Añadimos el vinagre, el anís, el zumo de las naranjas y el coñac, la pimienta y más adobo.

Se prueba para ver si esta bien de sabor o hay que añadir algo más de los ingredientes y por ultimo añadimos la pimienta en grano.

Se masa bien, y se rellenan los intestinos estrechos del cerdo.

Se cuelgan para secar en un granero, o mejor en una cocina con hogar.

Manitas de Cerdo Asadas

Josefina Sauras Yera



INGREDIENTES:

Manitas de cerdo (6)
Ajos (1 cabeza)
Patatas (1 kg)
Perejil picado
Aceite
Vinagre
Bicarbonato

ELABORACIÓN:

Se lavan las manitas bien, con vinagre y bicarbonato frotándolas.

Se ponen a hervir durante diez minutos y se vuelven a lavar. Se repite esta operación otra vez.

Se ponen a cocer por tercera vez hasta que estén muy cocidas.

Se frien en una sartén un poco las patatas cortadas en trozos grandes. Se pasan a un asador y se ponen las manitas cocidas encima con algunos ajos enteros y otros picados con el perejil y aceite. Se añade el caldo de la cocción.

Cuando están doradas por un lado se les da la vuelta y se echa por ese lado ajo y perejil de nuevo. Se sacan cuando estén doradas por ambos lados.

Manitas de Cerdo

Goyita Jiménez Lamarca

INGREDIENTES:

Manos de cerdo (4)
Harina
Huevos (2)
Laurel (2 hojas)
Ajos (1 cabeza)
Pimienta (8 granos)
Sal



ELABORACIÓN:

Se parten las manitas por la mitad, se ponen a cocer con la pimienta, el laurel, la cabeza de ajos entera y la sal. Se cuecen durante hora y media o hasta que estén tiernas, se escurren y se deshuesan. Se pasan por harina y huevo y se frien.

Se pueden acompañar con pimientos de piquillo.

Morcilla

Flora Payanés Sarría



INGREDIENTES:

2 Kg. de arroz
1 Kg. de manteca de cerdo
Sal, 1 cebolla
200 gr. de avellanas, 50 gr. de piñones, 150 gr. de anís en grano o molido y 1 cucharada de canela y otra de pimienta, no muy llenas
3 litros de agua
3 litros de sangre

ELABORACIÓN:

Se echa el arroz en agua hirviendo junto con la cebolla partida en dos y una cucharada de sal por cada kilo de arroz. Se deja cocer, procurando que quede el arroz entero, y se echa a una terriza.

Una vez que el arroz está frío (normalmente se cuece el arroz el día anterior) se quita la cebolla que se ha echado al agua y se le va echando un poco de sangre al arroz para que se vaya soltando. Pasa el arroz a una terriza. Luego se le añade la manteca, previamente cortada en trocitos pequeños, y un poco de sal. Se le da una vuelta y a continuación se añade la pimienta, la canela, el anís, las avellanas peladas y picadas y los piñones. Se mezcla y se prueba, y si falta algo de especia se le añade.

Esta mezcla hay que envasarla. Para ello, antes se usaba el intestino grueso del cerdo muy bien lavado; ahora los intestinos se suelen comprar en las carnicerías.

Se utiliza el morcillero para introducir el arroz en el intestino, procurando que no quede demasiado lleno. Se atan las dos puntas y luego se va atando en partes el intestino, para formar las morcillas, del tamaño que se desee.

Se llena de agua un caldero, hasta las 3/4 partes de su capacidad. Se le echa la piel de la manteca del cerdo, para que le dé brillo a las morcillas, y una pizca de sal. Cuando el agua está ya muy caliente (pero sin que llegue a hervir, pues se romperían las morcillas), con un alfiler se pinchan las morcillas por varios sitios, y se van echando al caldero. Tienen que hervir despacio durante hora y cuarto; transcurrido este tiempo se saca primero una rastra y se parte una de las morcillas para ver si ya está cocida, antes de sacar todas las demás.

**Del cerdo se aprovecha todo; se cogía la vejiga y se vaciaba la orina, y con una caña hueca se hinchaba de aire, y atándola con una cuerda ya tenían los niños de la casa un balón para jugar al fútbol. Cuando descolgaban el cerdo, dejaban la cuerda que lo sujetaba, (una soga fuerte) y nuestros padres ataban los dos extremos para hacernos un balondío (Columpio) donde nos balondábamos toda la tarde. También merendábamos chocolate hecho, y agua de canela o de naranja..*

Orejas de Tocino Rebozadas

Milagros Jiménez Lazcorreta

INGREDIENTES:

Orejas de tocino
Huevos, Harina
Pan rallado
Zanahoria
Pimiento
Cebolla, Ajos
Laurel, Vino blanco, Sal



ELABORACIÓN:

Cocer las orejas bien lavadas y limpias en agua hirviendo junto con las verduras y hortalizas, una hoja de laurel, el vino blanco, ajos pelados y machacados y sal, durante una hora y media aproximadamente.

Se escurren y cortan a trozos no muy grandes.

A continuación se pasan por la harina, huevo y pan rallado y se fríe en aceite muy caliente.

**En el agua de cocción se pueden añadir cuantas verduras se deseen para darle más sabor. El caldo, se puede aprovechar para cualquier sopa de verduras o como acompañamiento en otros platos.*

Patatas de Cerdo *en varias salsas*

Carmen Duesca Jiménez

INGREDIENTES:

Patatas de cerdo
Sal
Laurel

ELABORACIÓN:

Limpiarlas muy bien.

Ponerlas en agua y hervirlas durante tres minutos.

Ecurrir y limpiar las patatas de la espuma adherida.

Ponerlas a cocer con sal y laurel (al gusto) hasta que estén bien cocidas y con poco caldo que no hay que tirar. Retirar el laurel una vez cocidas.

1ª SALSA: DE ALMENDRAS:

INGREDIENTES:

Almendra molida, Cebolla, Ajo, Harina,
Pimienta blanca, Huevo

ELABORACIÓN:

Hacer un sofrito de ajo y cebolla bien picado. Echar la almendra molida y una pizca de pimienta blanca. Hacer la salsa con el caldo sobrante de las patatas. Hervir todo junto con las patatas durante 5 minutos removiendo de vez en cuando.

(Variación: rebozar las patatas con harina y huevo antes de echar la salsa) Ajustar con la salsa el punto de sal al gusto.

2ª SALSA : CEBOLLA Y TOMATE

INGREDIENTES:

Tomate, Cebolla, Ajo

ELABORACIÓN:

Pochar el ajo y la cebolla. Echar el tomate (si es fresco en trocitos pequeños y sin piel). Dejar freír un poco el tomate y añadir las patatas antes de que terminen de cocer para que quede una salsa homogénea y espesa.

Pajaricos Fritos

Alejandra Jiménez Contín

INGREDIENTES:

Pajaricos (2 ó 3 por persona)
Ajos
Aceite de oliva
Sal.

ELABORACIÓN:

Desplumar los pajaricos. Socarrarlos para eliminar el resto del plumón. Abrirlos por el culo con unas tijeras y retirar las tripas. Sacar la hiel del hígado. Lavarlos ligeramente por dentro y secar. Salarlos.

Poner una sartén al fuego con el aceite y los ajos, dorarlos. Freir los pajaricos hasta que estén tiernos.

Si los pajaricos fueran viejos o más duros se pueden pasar a una cazuela y guisar con un poco de caldo y vino viejo, se añade arroz o unas pataticas fritas y se les da un último hervor.

** Los pajaricos se cazaban en los árboles y había que tener mucho cuidado con los perdigones.*

A veces si los hombres no tenían nada que hacer, los asaban directamente en las brasas del hogar.

Pepitoria de Cordero

Ascensión Lasilla Contín



INGREDIENTES:

Cabeza de cordero
Sangre de cordero
Patas, Cuajo
Intestino (madejas)
Ligarzas, Pimiento
Canela, Pimienta
Aceite, Sal
Ajos, Almendras tostadas
Harina

ELABORACIÓN:

Se cuece la cabeza media hora. En un trozo de cuajo se envuelve el intestino formando una madeja. Se corta en trozos pequeños la ligarza y se pone a cocer durante otra media hora

Se saca la cabeza y se guarda el caldo. Se desmenuza, se limpia muy bien la lengua, quitándole la piel .

Se desmenuza la sangre , se sala, y se fríe en una sartén con las especias: pimiento, pimienta y canela. Se mezcla todo durante diez minutos y se añade la harina para que espese un poco la salsa.

Se sacan las madejas, se cortan en rodajas y junto con las ligarzas se mezcla con el resto de los ingredientes.

Para la salsa, se pican: almendras, ajos y se incorpora al guiso. A continuación la sangre, los ajos y el caldo de las cabezas. Cocer todo durante diez minutos.

Pichón con Arroz

M^a José Tambo Navarro

INGREDIENTES:

Pichones
Cebolla
Aceite
Sal
Coñac
Arroz



ELABORACIÓN:

Se ponen a cocer los pichones bien limpios y troceados , con dos cebollas medianas, agua, sal , aceite y un chorro de coñac, todo en crudo. Una vez cocidos, y con bastante caldo, se echa el arroz y se tiene cociendo 15 minutos todo.

** Este guiso se puede hacer también con perdices ó con gallina.*

Pollo Casero

Maruja Garcés Jiménez



INGREDIENTES:

1 Pollo casero
Zumo de medio limón
1 Copa de coñac
1 Vaso de caldo de carne
Hoja de laurel
Aceite de oliva
Perejil
Harina
Ajo

ELABORACIÓN:

Se corta el pollo a trocitos. Se pasan por harina y en una sartén con aceite y ajo se rehoga. Cuando esté un poco dorado se pasa a una olla y se le añade una hoja de laurel, el zumo de limón, el coñac, el caldo de carne, ajo picado y perejil.

Se cuece todo durante 15 minutos y se sirve caliente.

Ranas, Huevo y Unto

Fabiola Rodrigo Viñas

INGREDIENTES:

Ranas (al menos, dos por persona)

Ajos (abundantes)

Huevos (uno o dos por persona)

Agua, sal y aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

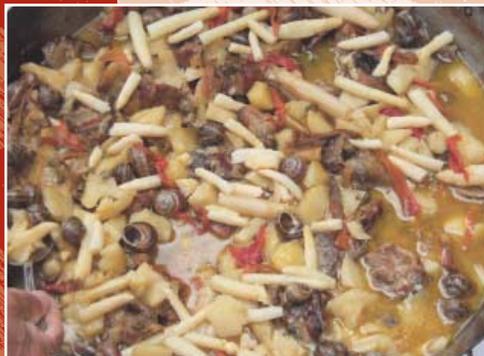
Abrir las ranas con unas tijeras y sacarles las tripas. Cortarles las uñas y la punta de la boca. Lavarlas bien lavadas. (no tocarse los ojos mientras se están lavando las ranas).

Ponerlas a cocer a fuego lento, en crudo con el aceite, la sal y el agua que las cubra, hasta que estén tiernas. En este momento, añadir los huevos abiertos y seguir la cocción hasta que cuajen.

** Las ranas se cogían en las charcas o en las orillas del Arba o en las acequias cuando iban los hombres a regar, en los meses que tienen R.*

Rancho Riverano

Ascensión Lasilla Contín



INGREDIENTES:

Carne de cordero
Conejo, Costilla de cerdo
2 Cabezas de ajo, Patatas
2 Cebollas
Pimiento verde
Yemas de espárragos
Hebras de pimiento rojo
Caracoles
Agua, aceite de oliva
y Sal.

ELABORACIÓN:

En una sartén grande y honda se echa un poco de aceite, se refrie la carne, cortada en trozos más bien pequeños, hasta que se ponga dorada para que saque color. Se sala ligeramente y se refrién los ajos, si son muy gordos se parten y se añaden las patatas cortadas en trozos pequeños (tronzadas para que suelten la rebaba). Se agregan las cebollas cortadas menudas y se rehoga todo unos 10 minutos. Se añade el pimiento verde troceado. Una vez rehogado todo se incorpora el caldo (agua caliente) que cubra bien y se incorporan los caracoles previamente limpios y cocidos para que tomen gusto. Se aviva el fuego hasta que hierva, en este momento se baja el fuego para que el hervor sea lento, hasta que las patatas estén cocidas. Se prueba el punto de sal. Si queremos que quede más sabroso se puede añadir caldo de verduras.

Una vez cocido se reparten por encima las yemas de los espárragos y las hebras de pimiento rojo para adorno y para que den gusto y color. Se da un último hervor.

Si hubiera que añadir agua: Siempre caliente.

Se deja reposar un rato y ya está listo para comer.

Este guiso ha de quedar caldoso y se come con cuchara.

** Es tradicional de las comidas de hombres en las fiestas populares pero, las mujeres también lo realizan en casa para la familia.*

Sesos Rebozados

Josefina Sauras Yera

INGREDIENTES:

Sesos
Aceite
Sal



ELABORACIÓN:

Se ponen los sesos a cocer con un poco de sal y aceite, de cinco a ocho minutos, procurando que no se rompan.

Se sacan y cuando estén fríos se cortan a rodajas , y si se han roto, se recogen con una cuchara y se pasan por harina y huevo, friéndolos.

** Más que una comida, es un aperitivo muy nutritivo.*

Antes solían comerlos los niños y personas mayores; cocidos con aceite, ajos, un poco de sal: Cuando estaban casi cocidos se añadía un huevo abierto.

¡ Pero Cuidado; los sesos tienen mucho colesterol.

Ternasco al Horno

Angelines Duesca Asensio

INGREDIENTES:

(para 4 personas):

- $\frac{1}{4}$ de ternasco
- 1 vasito de aceite de oliva
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- Un poco de perejil
- 1 vaso de vino blanco

ELABORACIÓN:

Se calienta el horno a 180 grados (por arriba y por abajo)

Se trocea el ternasco, se coloca en el asador y se introduce en el horno. (1 hora aproximadamente).

En un recipiente se trabajan todos los ingredientes: Se trocean los ajos y se machacan con la sal. Se añade el perejil, el vaso de vino y el aceite, se trabaja un poco y se deja con las hojas de laurel, se deja macerando y cuando falten unos 8 minutos para terminar la cocción se rocía el asado con la mezcla y se vuelve a meter al horno.

Pasados los 8 minutos se saca y a la mesa para comer.

Ternera en Conserva

Josefina Sauras Yera

INGREDIENTES:

Ternera (1kg. de filetes)
Ajo(5 dientes)
Aceite de oliva
Harina
Leche (1 vaso grande)



ELABORACIÓN:

Se frie la ternera. Se deja reposar en una fuente para que suelte jugo, y se pone en un recipiente de barro. Se cubre la carne con el aceite de freir y si hace falta algo más se añade aceite un poco frito. Debe cubrir toda la carne, ya que la que queda al descubierto se estropea. Se puede conservar así todo el tiempo que se desee.

Pasado un tiempo, se saca la necesaria y cogiendo el aceite de la misma conserva, se pone a cocer con leche, una picada de ajos y un poco de harina.

** Es una manera muy util de conservar la carne durante todo el año.*

Tortillas de Pan o Engaña Maridos

Adoración Jiménez Gil



INGREDIENTES:

Pan
Huevos
Aceite

ELABORACIÓN:

Se baten los huevos y se va echando miga de pan sin que se absorba todo el huevo.

Se pone aceite a freir y con una cuchara se va echando en la sartén para freirlas. Luego se puede poner en los guisos de carne un poco ocultas en las salsas .

** Se utilizaban cuando el guiso de carne era un poco escaso, para aumentar el plato. Por eso se llaman engaña maridos.*

Tortillas Rellenas

Josefina Sauras Yera

INGREDIENTES:

6 Cucharadas colmadas
de harina
1 Litro de leche
(sobra un poco)
200 gr de bonito
1 Pastilla de
caldo de carne
8 Huevos
Aceite de oliva.



ELABORACIÓN:

En una sartén poner aceite para hacer una bechamel, freír un poco la harina. Agregar la leche junto con la pastilla de caldo de carne. Cuando la bechamel está hecha, desmenuzar el bonito y mezclarlo bien en la misma sartén.

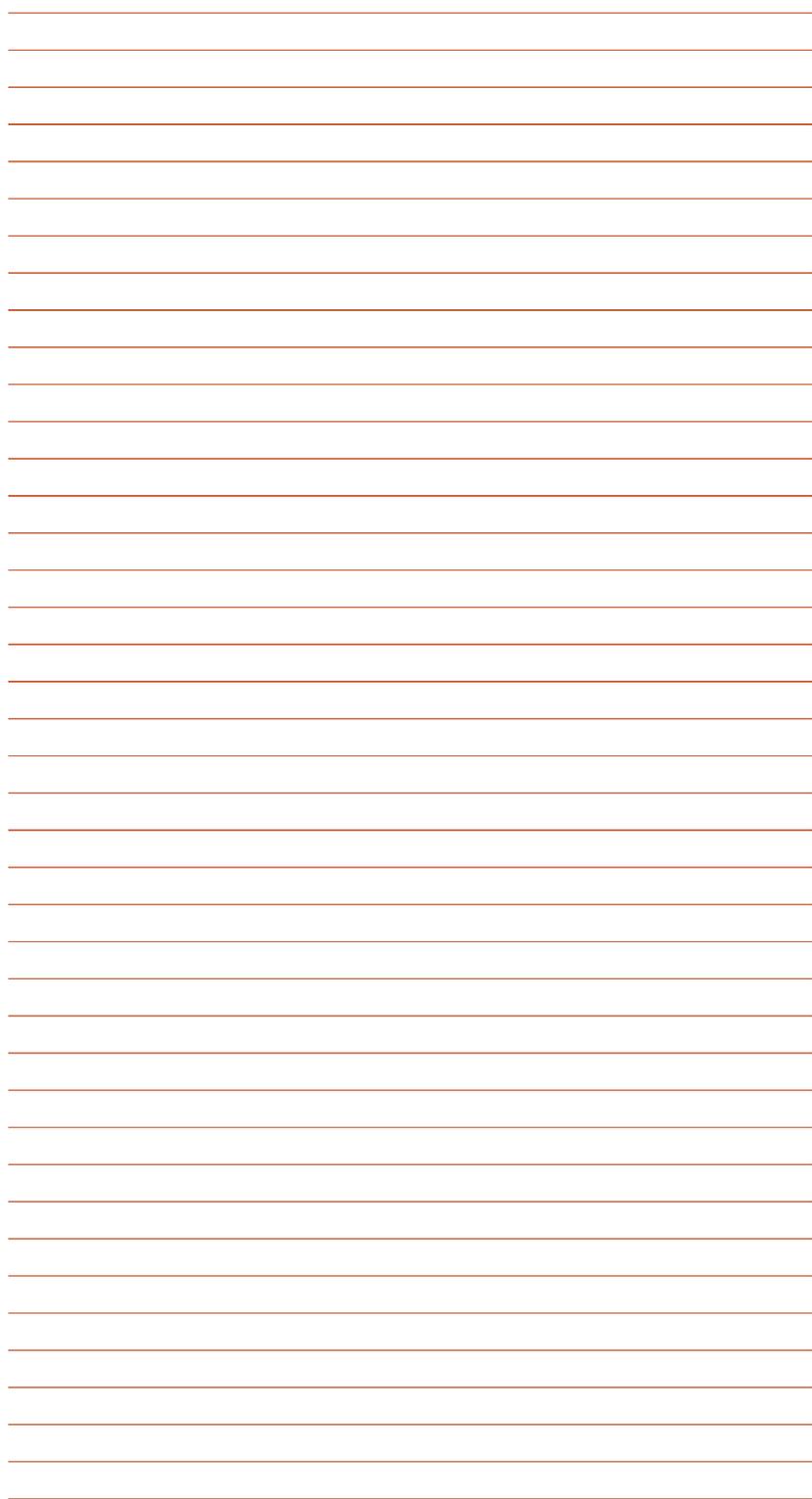
Seguidamente se hacen tres tortillas planas de 2 huevos cada una, dejándolas cada una en un plato llano.

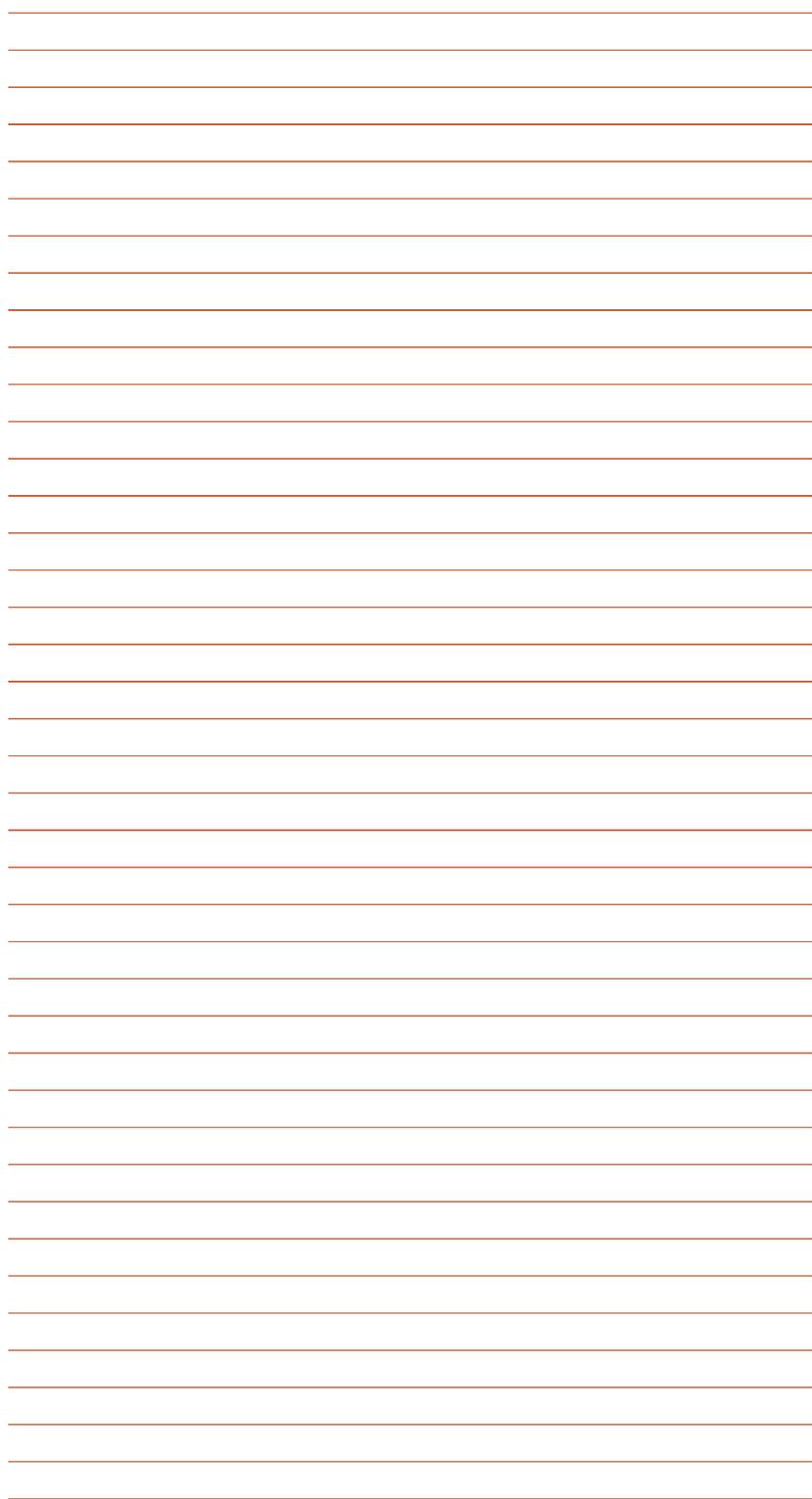
Se extiende la bechamel en cada una de ellas y se enrollan.

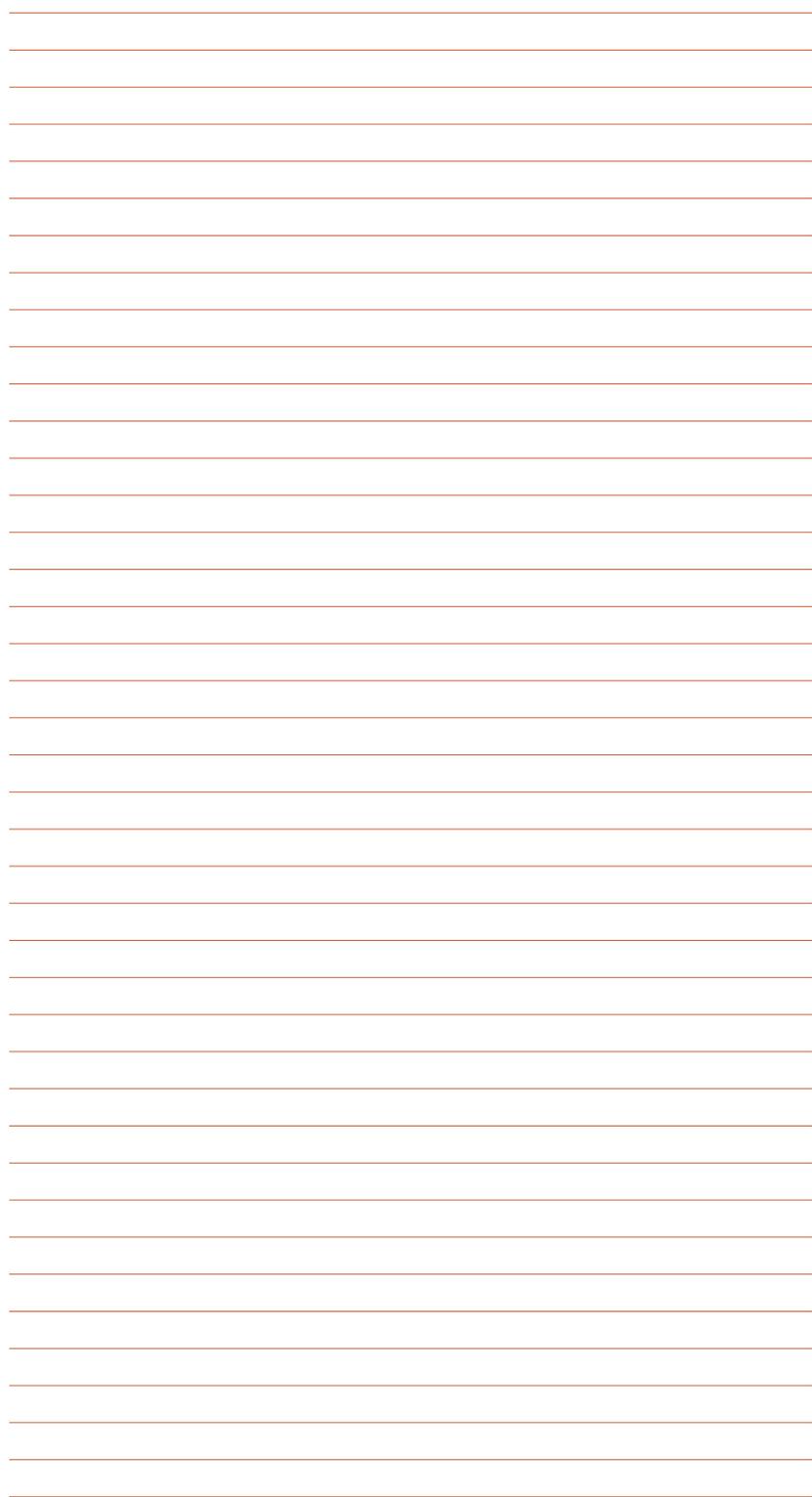
Cuando están frías se cortan en rodajas, se rebozan en harina y huevo y se fríen.

Se toman templadas.

** Este plato está en la carta de tapas del bar de la plaza de Rivas y es una delicia para los que lo prueban.*









*Bollería,
Postres
y Refrescos*

Acerollas Enrastradas

Josefina Sauras Yera

INGREDIENTES:
Acerollas



ELABORACIÓN:

Se cogen las acerollas cuando están crudas y se parten por la mitad. Con una aguja lanera y un hilo de algodón se van ensartando dejando un dedo de distancia entre una y otra para que no se florezcan. Se hace media lazada en los extremos del hilo para colgarlas y se ponen a secar en la falsa.

** Se comen secas y era un remedio eficaz contra las diarreas.*

Agua de Canela

Concepción Aznarez Abarca



INGREDIENTES:

1 Ramita de canela
Leche
Azúcar

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer la ramita de canela, en medio litro de agua. Cuando adquiera un color oscuro, se cuela.

Se deja enfriar.

Para hacer el refresco, se mezcla la misma cantidad de leche que de agua de canela y se endulza al gusto de cada uno.

Se toma fría.

Agua de Limón

Josefina Sauras Yera

INGREDIENTES:

Limones
Azúcar



ELABORACIÓN:

Se exprimen los limones y se pone el zumo en un tarro. Se llena de azúcar, la justa para que se empaque todo el zumo (todo el azúcar que admita).

Esta mezcla se puede guardar bastante tiempo, tapándola para que no se seque.

Para tomarlo se ponen 2 ó 3 cucharadas en un vaso de agua fresca.

** Se les preparaba a los hombres cuando volvían de la siega o de la trilla y aún se sigue tomando en verano como refresco.*

Agua de Vinagre

Ascensión Lasilla Contin



INGREDIENTES:

Vinagre
Azúcar
Limón

ELABORACIÓN:

Se corta el limón en trozos . Se pone en un recipiente de cristal y se incorpora el vinagre y el azúcar.

Para consumir, se utiliza el mismo procedimiento que con el agua de limón: Se echa un chorrito del líquido preparado en un vaso de agua y se bebe frío.

** Tanto el agua de vinagre, como el de limón, son muy utilizados en verano cuando los hombres vienen del campo con todo el calor . Quita la sed sin necesidad de tomar mucho líquido.*

Además en estos recipientes tapados, se pueden conservar todo el año.

Brazo de Gitano

Josefina Sauras Yera

INGREDIENTES:

Para el bizcocho

- 7 huevos
- 7 cucharadas de harina
- 7 cucharadas de azúcar
- 1 pizca de sal

Para el relleno:

- 50 gr. de harina
- 125 gr. de azúcar
- 1/2 litro de leche
- 2 huevos, Claras de huevo ó nata



ELABORACIÓN DEL BIZCOCHO:

Calentar el horno a 180 grados ú horno medio.

Preparar una bandeja de horno con papel de estraza ó de hornear.

Separar las claras de las yemas y guardar estas. Echar las claras en un cuenco con una pizca de sal y subirlas a punto de nieve, bien duras. Sin dejar de batir añadir el azúcar, seguidamente las yemas y finalmente la harina.

Extender la mezcla sobre el papel e introducir rápidamente en el horno previamente calentado (este proceso ha de ser rápido para que las claras no se bajen). Cocer durante 20 minutos aproximadamente ó hasta que el bizcocho adquiera un color dorado.

ELABORACIÓN DEL BRAZO:

Sacaremos el bizcocho del horno y lo enrollaremos con el mismo papel hasta que se enfríe.

Se baten dos huevos y se añaden 100gr. de azúcar y 50 gr. de harina, disolviendo con un poco de leche. La leche restante se pone a cocer con 25 gr. de azúcar para que no se pegue la crema a la sopera. Cuando la leche esté a punto de hervir se añade la mezcla hecha anteriormente removiendo hasta que hierva.

Una vez frío el bizcocho y con la crema hecha, se desenrolla y se extiende la crema para volverlo nuevamente a enrollar.

Por último se adorna con nata montada ó merengue (claras a punto de nieve y azúcar).

** Este postre se comía en cualquier fiesta pero, especialmente para llevar el día de San José a la merienda del pantano. Para ello se hacían a mano unas cajitas de cartón y se ataban con pitas ó cuerdas. Cuando el bizcocho se come solo, también se llama tortada.*

Carne de Membrillo

Felisa Casalé Pérez



INGREDIENTES:
1 kg. de Membrillos
Azúcar (3/4 de kilo)

ELABORACIÓN:

Se lavan los membrillos enteros, se pelan y trocean. Se van poniendo en una cazuela hasta completar el kilo. Se añade el azúcar y se cuece a fuego muy lento, removiendo de vez en cuando para que no se pegue .

Cuando toma un color dorado se escudilla pasándolo antes por la batidora y se deja en moldes de plástico fino durante unos días hasta que adquiere una consistencia dura.

Ciruelas Enrastradas

Pilar Lasilla Sauras

INGREDIENTES:
Ciruelas



ELABORACIÓN:

Se escogen las ciruelas maduras pero, no blandas. Se envuelven en papel de periódico cortado en trozos cuadrados, enrollándolas bien y atándolas por las puntas de manera que formen una hilera vertical, dejando el espacio necesario entre ellas para que no se toquen y se cuelgan el tiempo necesario hasta que se sequen.

** Se pueden comer solas o aprovecharlas para el cocimiento de Navidad u otros postres. Eficaz contra el estreñimiento.*

Confitura de Tomate

Angeles Contín Jiménez



INGREDIENTES:
1 kg de tomate maduro
1 kg de azúcar.

ELABORACIÓN:

Escaldar ligeramente los tomates para retirarles la piel. Abrirlos por la mitad, sacar las pepitas y escurrir, dejarlos un tiempo boca abajo en un escurridor para que suelten el caldo y el resto de pepitas.

Cortarlos menudicos, como para fritada, desechando los trozos duros del centro, si los hubiera. Mezclar con el azúcar, dejar reposar un rato. Cocer a fuego muy lento, dando vueltas con una espátula de madera, para que no se agarre. Dejar enfriar, repetir la operación 3 ó 4 veces hasta comprobar, en frío, que ha espesado.

Preparar los tarros de envasar bien limpios y llenarlos hasta arriba. Cortar papel de barba de forma circular, uno o dos dedos más grande que la boca de los tarros y remojarlos con anís, tapar y sujetar con una liza procurando que no queden burbujas de aire. También se pueden envasar en los botes de conserva actuales, limpios y hervidos.

** Acompañado de pan es una excelente merienda para el invierno.*

Farinosos

M^a Rosa Lazcorreta Lacampa

INGREDIENTES:

Harina
(De 1½ a 1¾ kilo)
Azúcar (¼ kg)
Aceite (½ l), Miel (¼ Kg)
Huevos (3), Agua (½ l)
Sal (una pizca)

PARA EL RELLENO:

Azúcar (¼ Kg.)
Miel (¼ Kg.)
Aceite (¼ litro.)



ELABORACIÓN:

Primero se hace el caldo: Se pone a cocer , medio litro de agua, medio litro de aceite, cuarto kilo de miel, cuarto kilo de azúcar y una pizca de sal.

Mientras tanto, se prepara una bandeja de horno , forrada la base con papel de estraza untado con mantequilla. También puede ser con papel vegetal.

A continuación cuando ya esta el caldo cocido, se escalda la harina preparada en un recipiente de barro, pero con cuidado para no quemarse y después de que repose el caldo unos minutos.

Amasar. No se debe enfriar la masa, pero si que repose un poco tapándolo con un paño cerca del fuego.

Se van cogiendo de la masa pequeñas bolitas y se extiende sobre un mármol . Se hacen unas láminas muy finas en forma rectangular, y se rellenan de una cucharada de azúcar y una cucharada de miel un poco licuada para que se extienda mejor, y un poco de aceite. Doblar y cerrar bien los extremos para que no se salga el relleno. Untar con huevo y espolvorear con azúcar.

Se meten al horno a temperatura media y se sacan cuando estén un poco dorados (pero no mucho) Se chafan con un paño

** Este es la torta más típica de nuestro pueblo. Se preparan para las fiestas de Enero (Conmemoración de San Victorián), y no falta en ninguna de nuestras casas.*

Galletas de Nata

M^a Carmen Navarro Mayayo



INGREDIENTES:

Nata (una taza)
Azúcar (media taza)
Levadura (media cucharadita)
Limón
Canela
Huevo (2)
Sal
Harina

ELABORACIÓN:

En la nata se echa el huevo batido y una pizca de sal, el azúcar y la canela un chorrito de limón y la levadura. Se mezcla todo muy bien y luego se le añade la harina necesaria para formar una pasta blanda, pero que no se pegue a los dedos.

Se estira y se cortan las galletas. Puede ser en forma rectangular de tres por seis centímetros de tamaño. Se untan con el huevo y se meten al horno fuerte, aunque no demasiado, sobre papeles o sobre la placa, engrasados. Se hacen enseguida.

(Se pueden decorar las galletas, haciendo unos pequeños surcos con un tenedor a lo largo de ella)

Un sistema antiguo para hacerlas es utilizando la capoladora y con un accesorio de esta, salen unas tiras. Se cortan con el cuchillo del tamaño que se desee

Guindas con Anís

Carmen Duesca Jiménez



INGREDIENTES:
2 Litros de anís dulce
1 puñado (como un
tazón) de guindas
Granos de café (10)

ELABORACIÓN:

Echar las guindas y los granos de café en el anís y tapar.

Dejar en maceración al menos durante 6 meses.

Consumir frío

** Esta misma receta sirve para cerezas ó arañones*

Higos Confitados

Angeles Contín Jiménez



INGREDIENTES:

Higos (1 kg.)
Azúcar (1/2 kg)

ELABORACIÓN:

Elegir los higos bien maduros, con tallo y con la piel intacta.

En una cazuela amplia, desleír el azúcar con 1/2 tacita de agua, al fuego. Colocar los higos en la cazuela de forma que queden amplios y poner a cocer a fuego muy lento. La cocción se hará en tres días, unos 20 minutos cada vez. Se envasan igual que la confitura de tomate.

Los higos han de quedar enteros para que no suelten las semillas y el almíbar sea más agradable. Se comen con la piel.

Tanto las confituras como las mermeladas han de tener un brillo como de cristal.

Higos Secos

M^a Pilar Tambo Navarro



INGREDIENTES:

Higos (Frescos, sanos y en plena sazón pero no excesivamente maduros)

MATERIAL:

Bandeja formada por un bastidor de madera, una tela metálica y paños para cubrirlos.

ELABORACIÓN:

Una vez escogidos los higos, colocarlos sobre la bandeja de modo que no se toquen de unos a otros.

Cubra los higos con los paños para protegerlos de los insectos. (Estos deberán ser muy finos, tipo gasa) Poner las bandejas al sol. Antes de que el sol desaparezca retirar al interior de la casa, para evitar que se humedezcan de nuevo con el fresco de la noche. Periódicamente darles la vuelta para que se sequen por igual

Ponerlos diariamente al sol, hasta que estén secos. Se comprueba cuando al apretarlos con las manos no se abren ni sueltan líquido.

** Los higos son una fruta fácil de encontrar en nuestro pueblo. Pero por desgracia es muy perecedera y se descompone a los pocos días de su recolección. Por eso son varios los métodos a utilizar para que se pueda aprovechar al máximo.*

Magdalenas

Luz Caudevilla Jiménez



INGREDIENTES:

1,200 kg de huevos
1 kg de azúcar
1 kg de harina
1 Litro de aceite
3 Gaseosas de papel.

ELABORACIÓN:

Calentar el horno a fuego medio. Batir los huevos bien batidos, añadir el azúcar y la harina sin dejar de batir, finalmente el aceite y las gaseosas de papel.

Tendremos preparadas las cajicas que hemos hecho con el molde en la lata del horno y las llenamos poco más de la mitad (hay que dejar espacio para que no se derrame la masa ya que en el horno aumentará el volumen) Espolvorear por encima con azúcar para que hagan un poco de costra. Meter al horno unos 25 minutos a 175°C (Han de quedar doradas)

** Se comían y se comen en fiestas y durante todo el año. Quedan muy tiernas y al ser las cajicas cuadradas, a la hora de hacer un regalo resulta más original.*

Merengues

Marina Arduña Abarca

INGREDIENTES:

Claras de huevo
Cucharadas de azúcar en
la misma proporción.



ELABORACIÓN:

Calentar el horno a 180°C. En un cuenco bien limpio y seco, se lavantan las claras a punto de nieve, bien duras. Se añade el azúcar sin dejar de batir (tantas cucharadas de azúcar como claras hayamos echado). Con ayuda de una cuchara o de la manga pastelera se rellenan unos moldes de magdalena y se meten al horno hasta que se doren.

Mermelada de Higos

M^a José Tambo Navarro



INGREDIENTES:
Higos muy maduros (1 kg)
Azúcar (1 kg)

ELABORACIÓN:

Se pelan los higos y se cortan en pedazos. Se colocan en un recipiente y se ponen a cocer durante unos minutos, removiendo constantemente con una cuchara de madera para evitar que se peguen.

Pasados unos minutos añadir el azúcar dejando hervir la mezcla hasta que adquiera la consistencia necesaria.

Para comprobar si está en su punto se coge un poco de mermelada con la cuchara, se inclina, dejando que escurra. Cuando la última gota no acaba de caer, la mermelada está en su punto. Se retira del fuego y se deja enfriar ligeramente envasándola a continuación

** Aunque puede conservarse la mermelada sin esterilizar conviene hacerlo para mayor seguridad. Cerrar los tarros herméticamente y hervir durante quince minutos.*

- Toda clase de conservas, deben guardarse en lugar oscuro y seco.

Mostillo

Carmen Sauras Jiménez

INGREDIENTES:

2 Litros de mosto de vino
Harina (2 cucharadas)
Ralladura de una naranja
Ralladura de un limón
10 nueces picadas



ELABORACIÓN:

Se mezcla todo y se hierve hasta reducirlo a la mitad y quede la misma textura mas o menos de una mermelada.

Rosquillas de Anís

Josefina Sauras Yera



INGREDIENTES:

Huevos (2)
Azúcar (200gr)
Zumo de limón (1/2)
Aceite (4 cucharadas)
Anís (vaso pequeño)
Bicarbonato (1 cucharadita)
Harina (1/2 kg.)

ELABORACIÓN:

En un recipiente se ponen las claras a punto de nieve. Se añade el azúcar, las yemas de huevo, el aceite (previamente frito con la corteza de limón), el anís, la harina y el bicarbonato.

Se amasa todo muy bien durante un rato y se deja reposar la masa quince minutos.

Para hacerlas, se hacen primero una bolitas, se ensanchan un poco y se hace un agujero con el dedo en medio

Se fríen en aceite de girasol.

Tarta del Quinteo

Alejandra Contín Jiménez

INGREDIENTES:

Para el bizcocho: Utilizaremos los mismos que para el brazo de gitano en la proporción de 12 huevos para hacer dos bases del tamaño de un horno actual.

Para el almíbar: 1 vaso de agua, 2 cucharadas de azúcar, el zumo de 2 naranjas, Coñac o vino viejo.

Para el relleno: 3 cucharadas colmadas de maicena, 2 cucharadas de azúcar, 2 yemas de huevo, 1 vaso de leche, 1 cucharadita de mantequilla.

Para la cobertura: 1/2 vaso de agua, 1/2 vaso de azúcar, 3 huevos, 100 gr. de coco, unas guindas en almíbar

ELABORACIÓN:

Dejar enfriar las bases de la tarta. (Receta del bizcocho)

Para el almíbar: Poner un cazo a fuego suave con todos los ingredientes hasta que estos se hayan disuelto y dejar enfriar.

Para el relleno: Desleír todos los ingredientes y calentar al fuego hasta obtener una crema pastelera, si quedara espesa, añadir más leche hasta obtener la consistencia deseada y dejar enfriar.

Para la cobertura: Separar las claras de las yemas y reservarlas. Reservar también el coco y las guindas. Batir las yemas con el agua y el azúcar y cuajar al fuego.

MONTAJE DE LA TARTA: Colocar uno de los bizcochos en una bandeja de servir y remojar con la mitad del almíbar.

Repartir por la superficie el relleno (la crema pastelera) y espolvorear con coco.

Colocar encima el 2º bizcocho y remojar con el resto del almíbar.

Repartir con una espátula la cobertura por toda la superficie y espolvorear con coco.

Batir a punto de nieve las 3 claras que nos quedan, añadir 3 cucharadas de azúcar y con ayuda de la manga pastelera hacer adornos en la tarta. Colocar las guindas para dar un toque de color.

Se debe preparar al menos con un día de tiempo.

Esta tarta se hacía para los quinteos u otros banquetes que antiguamente se celebraban en casa. Como es muy nutritiva y queda bastante alta se pueden hacer raciones pequeñas y salen por lo menos 24.

Esta tarta, como es muy laboriosa, la hacía al alimón con mi marido (panadero de profesión)

Torta de Chincharros, Cañadas y Tortas de Cuajo

Gloria Ungría Sarría



INGREDIENTES:

Cañada: 1/2 kilo de masa de pan y aceite.

Torta de chincharros:
1 kilo de masa de pan,
1/2 kilo de chincharros,
300 gr. de azúcar,
3 huevos y aceite.

Torta de cuajo:
1/2 kilo de masa de pan,
aceite y azúcar

ELABORACIÓN:

Cañada:

Se coge la masa cuando aún no está hecha del todo para hacer el pan, pues tiene que estar más blanda. Se le da forma ovalada y para adornarla se le hacen unas marcas presionando con una caña partida por la mitad y se unta con aceite por encima. Se cocina al horno.

Torta de chincharros:

Los chincharros son la piel de la manteca de cerdo que queda una vez que se ha derretido la mayor parte de la manteca. Para hacer las tortas, éstos se dejan enfriar y se capolan. Se les añade la masa de hacer el pan y el azúcar. Si queda la masa algo dura, se le añade aceite. Se hacen unas tortas planas y redondas, se untan con huevo, se espolvorean con azúcar y se meten al horno.

Torta de cuajo:

Se estira la masa de pan, se le hacen unas marcas con los dedos y antes de meterlas al horno se echa por encima aceite y azúcar.

** Antes se amasaba el pan en casa, y se aprovechaba para hacer alguna que otra torta con la misma masa del pan. Las tortas de chincharros se hacían cuando ya se había matado el cerdo.*

Torta de Cucharada

Gloria Rodrigo Liso

INGREDIENTES:

3 huevos
3 cucharadas de azúcar
3 cucharadas de harina
Una pizca de levadura ó
bicarbonato



ELABORACIÓN:

Se levantan las claras a punto de nieve, Se hecha el azúcar batiendo un poco para deshacerla; luego las yemas y la harina con la pizca de levadura ó bicarbonato.

Se pone el horno a 180 grados y se va echando la masa (a una bandeja cubierta de papel vegetal) con una cuchara, dejando unos tres centímetros de separación de una a otra para que no se peguen.

Tortas Huecas

Luz Caudevilla Jiménez



INGREDIENTES:

Para 1 kg de masa madre:
1 Litro de aceite de oliva
1,5kg de Azúcar
2 Docenas de huevos
Harina (preparar 2 kg)
 $\frac{1}{2}$ Pastilla de viena.

ELABORACIÓN:

Batir los huevos y la viena con el azúcar. Añadir el aceite. Agregar toda la harina que coja. Trabajar bastante la mezcla. Se deja reposar la masa hasta que venga buena (ha de doblar el volumen).

Para hacer las tortas se coge un puñado grande de masa con la mano, se le da forma redonda y se coloca en la lata de cocer. Se repite la operación hasta acabar con la masa. Se dejan en la lata hasta que estén para cocer. Antes de meterlas al horno se untan con huevo y azúcar. Se introduce la lata en el horno previamente calentado a fuego mediano hasta que se doren.

** Estas tortas se hacían para fiestas. Como llevan muchos huevos quedan muy huecas y se conservan tiernas unos cuantos días.*

Torta Retorcida

Luz Caudevilla Jiménez

INGREDIENTES:

1 kg de masa de pan
1/2 kg de azúcar
1/2 Litro de aceite de oliva



ELABORACIÓN:

Preparar el horno a fuego fuerte.

Mezclar los ingredientes reservando aceite y azúcar para el relleno. Trabajar la masa, estirla con el rodillo dejándola fina. Repartir azúcar y aceite por toda la superficie y doblarla sobre sí misma juntando los bordes. Se repite la operación cuatro veces poniendo en todos los dobles aceite y azúcar. Finalmente, estirar la masa en un churro delgado y hacer la torta en forma de rodilla retorcida, envolviéndola nuevamente con aceite y azúcar. Colocarla en la lata, extender por encima aceite y otra vez espolvorear con azúcar para que quede un poco caramelizada. Meterla en el horno muy caliente hasta que esté bien cocida.

** Todas las recetas de tortas que expongo las recopilé de mi padre que fué panadero de Rivas.*

Turrón de Guirlache

Carmen Mayayo Arilla



INGREDIENTES:

Azúcar (1/2 kg)
Almendras (250 gr)
Zumo de un limón
Anisetes

ELABORACIÓN:

Poner el azúcar en un cazo y añadir el zumo de limón. Mezclar bien para que el azúcar se humedezca convenientemente.

Ponerlo al fuego sin dejar de remover hasta que adquiera un color caramelo claro. Echar las almendras. Remover bien. Volcar sobre una base de mármol untada de aceite y remover con la masa, dándole forma rectangular, dejándolo de un espesor de uno o dos centímetros. Antes de que esté demasiado frío, cortar con el cuchillo en porciones o tabletas.

Antes de secar se ponen los anisetes.

** Este producto es muy típico de nuestra tierra.*

Uva Enrastrada

Alejandra Jiménez Contín

INGREDIENTES:
Racimos de uvas.



ELABORACIÓN:

Se eligen los racimos de uva en buen estado que no tengan los granos muy juntos, se van atando por el mango con una pita dejando una separación de una mano entre racimo y racimo para que no se junten. Se hacen dos medias lazadas en los extremos de la cuerda y se ponen a secar en la falsa.

** Servían para postre del invierno. Esta labor la realizaban normalmente los hombres en los días que no se podía trabajar en el campo.*

Vino “Quemao” para pasas

Ascensión Lasilla Contín



INGREDIENTES:

Vino tinto
Azúcar
Dátiles
Higos secos
Orejones
Ciruelas
Pasas

ELABORACIÓN:

Se pone en un recipiente todos los ingredientes. A continuación se prende fuego en el interior, y se va dando vueltas muy despacio hasta que se consume el alcohol del vino y se apaga. El procedimiento de las vueltas, es con un cucharón coger el líquido y derramarlo al recipiente desde una pequeña altura para que se evapore el alcohol.

** En Rivas es tradicional hacerlo en Navidad.
Se tomaba también para curar los resfriados*

