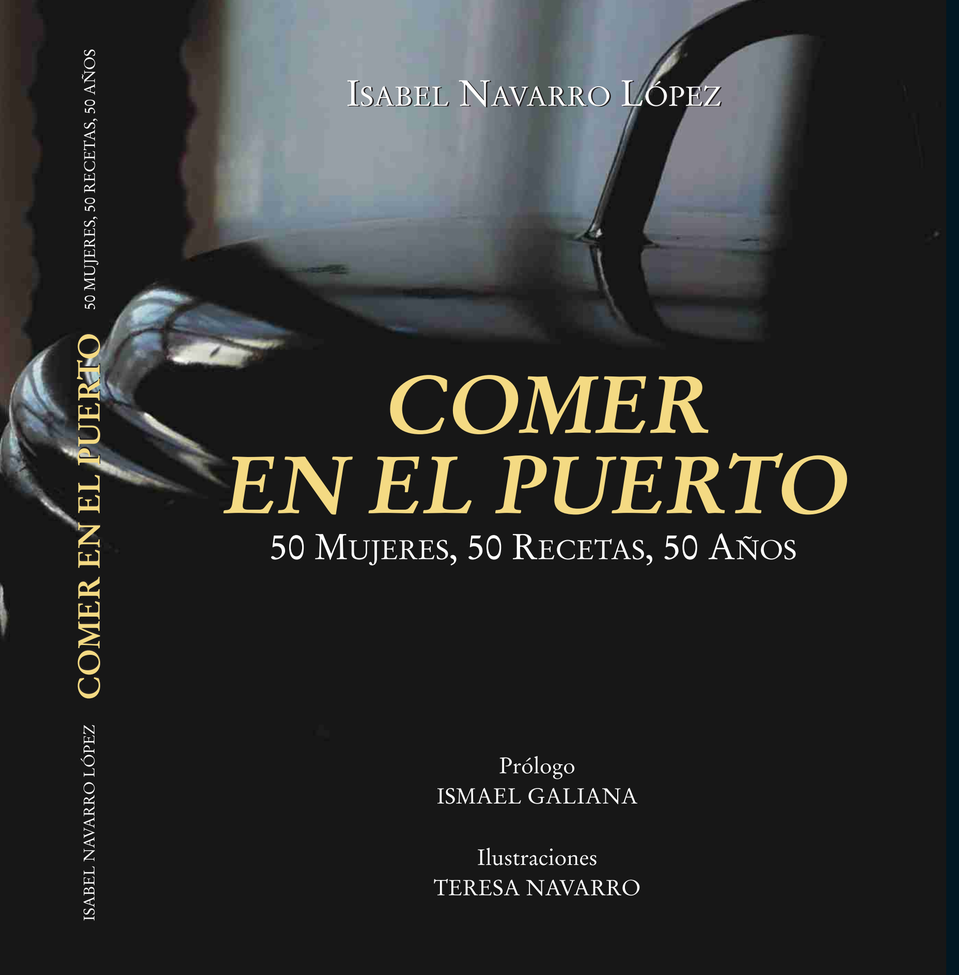
Huertas Sánchez Romera
Teresa Ruiz Pérez
Teresa Navarro Salas
María José Romera Ruiz
Consuelo Viudez Piernas
María López Romera
Gini Navarro López
Jerónima Romera Guirao
Vicenta Miravete Pérez
Concha García Romera
Mari Carmen Sánchez García
Lola Girona Carrillo
Modestina Díaz López
Juana Mulero Martínez
Carmen Asensio López
María Vidal Jiménez
Juana García Sánchez
Carmen de los Dolores García Molina
Josefa Gázquez Plazas
Isabel María Martínez Rodríguez
Ana María Martínez González
Angustias Martínez García
Mari Ángel Romera Navarro
Isabel Viudez Piernas
Juana Sánchez Martínez
María Dolores Huerta Gonzalo
Lina López Gázquez
Lina Pérez Esteban
Antonia Martínez Andrés
Josefina Palazón Martínez
Juana Díaz Marcos
Asunción Egea Cayuela
Angelín Martínez Andrés
Francisca Gázquez López
Conchita Martínez Romero
María Romera Mateos
Isabel Navarro Navarro
Dolores Ruiz Pérez
María Pérez Martínez
María Dolores Sánchez Úbeda
María Navarro Navarro
Magdalena Sánchez Martínez
Teresa Peralta Sánchez
Remedios Pastor Galindo
Isabel López Gázquez
María Pérez Gómez
Gloria Martínez Olivares
Ana López Romera
María Pérez Cerrillo
Isabel Sánchez Peralta

50 CINCUENTENARIO 1960-2010
AYUNTAMIENTO DE PUERTO LUMBRERAS
Concejalía de Igualdad de Oportunidades

ISABEL NAVARRO LÓPEZ — COMER EN EL PUERTO — 50 MUJERES, 50 RECETAS, 50 AÑOS



ISABEL NAVARRO LÓPEZ

# COMER EN EL PUERTO

## 50 MUJERES, 50 RECETAS, 50 AÑOS

Prólogo
ISMAEL GALIANA

Ilustraciones
TERESA NAVARRO

ISABEL NAVARRO LÓPEZ

Nace en Puerto Lumbreras en 1953. Cursa estudios de Magisterio y Pedagogía en Murcia. Ya trabajando como maestra también obtiene la Licenciatura en Filología Románica por la Universidad de Murcia.

En los últimos años ha colaborado en los programas de radio "Las cosas del Puerto" y "El puente" junto a su hijo el periodista Adrián Buenaventura. Así mismo ha participado también en diversas publicaciones con algunos de sus escritos.

Desde hace más de treinta años ejerce su profesión en la ciudad de Murcia.

En éste, su primer libro, recoge en forma de recetas la tradición culinaria representada por cincuenta mujeres de Puerto Lumbreras, y nos acerca a una sociedad y a un tiempo, coincidente con nuestra independencia como municipio, desde sus vivencias personales que rescata a través de la memoria literaria con un hilo conductor: la gastronomía.

Isabel Navarro López

# *COMER EN EL PUERTO*

## 50 Mujeres, 50 Recetas, 50 Años

Prólogo
ISMAEL GALIANA

Ilustraciones
TERESA NAVARRO

Edita: Ayuntamiento de Puerto Lumbreras
Dirección publicación: Isabel Navarro López
Ayudantes de dirección: Adrian Buenaventura y Analía Di Stasio
Textos: Pedro Antonio Sánchez, Ismael Galiana, Isabel Navarro López
Ilustraciones: Teresa Navarro
Fotografía: Isabel Navarro López, Adrian Buenaventura y Analía Di Stasio
Corrección de textos: Marta Gavilanes y Eduardo Carrasco
Diseño: Sergio Carrasco
Imprime: Cayetano Méndez
Depósito Legal: MU-XXXXX

Queda prohibida la reproducción total o parcial de este libro, así como su tratamiento informático y/o la transmisión total o parcial de cualquier forma o por cualquier medio sin el permiso previo y por escrito del titular del copyright.

# Índice


| | |
|---|---|
| Introito | 13 |
| Helado de Nieve y Canela | 18 |
| De Miel y Almendra | 22 |
| A Pequeños Males Grandes Remedios | 26 |
| Café de Puchero | 30 |
| De Pascua a Ramos | 34 |
| Días de Santos | 38 |
| Al Calor del Horno | 42 |
| Los Viernes Mercado | 46 |
| Transformaciones Mágicas | 52 |
| Lluvia y Migas | 56 |
| La Ruta de las Especias | 60 |
| En Navidad Pascua Es | 64 |
| LAS COCINERAS Y SUS RECETAS | 67 |
| Platos Ligeros | 73 |
| Platos Contudentes o de Cuchara | 97 |
| Dulces | 157 |

Puerto Lumbreras ha celebrado con toda ilusión, durante este año 2008, el Cincuentenario de su nacimiento como municipio y en cualquier celebración siempre es necesaria una buena mesa repleta de buenas viandas.

Eso precisamente es lo que representa este libro y este proyecto que surge como colofón a dicha efeméride, pero también como un homenaje a todas y cada una de las mujeres lumbrerenses que, con su dedicación y esfuerzo, han sido las verdaderas artífices del desarrollo de nuestro pueblo, impulsando desde el ámbito doméstico a los protagonistas, tanto anónimos como manifiestos, de nuestra historia.

Cada uno de los lumbrerenses ha crecido en el seno de su hogar y es en este espacio privado, desde donde siempre se ha alentado el desarrollo integral de cada ciudadano y han sido, precisamente, las mujeres las encargadas de mantener la salud, el bienestar, la alimentación y en definitiva la dignidad y los valores de su familia.

Las mujeres también han sido las que, en épocas de dificultad, lograron con su sabiduría, imaginación y buen hacer, convertir en suculentos manjares guisos y comidas aún careciendo, muchas veces, de todos los ingredientes necesarios. Un plato pobre, contra lo que parezca, siempre es el más difícil de ejecutar ya que depende, casi exclusivamente, de la calidad y hasta del cariño puesto en su realización.

"COMER EN EL PUERTO" nos permitirá también salvaguardar una buena parte de nuestra rica gastronomía, que muchas veces se pone en peligro debido a estos tiempos acelerados que vivimos y que nos empujan a comer fuera de casa.

Cincuenta mujeres, en relación a estos cincuenta años de independencia, con cincuenta recetas aprendidas de madres a hijas, de abuelas a nietas y conservadas años y años en la intimidad de cada una de sus familias.

Mi agradecimiento a todas las mujeres participantes que pusieron su buen hacer, su tiempo y su casa a disposición de este proyecto, así como a Isabel Navarro López , que con su trabajo de recopilación y sus bellos escritos nos acerca con acierto a nuestro rico patrimonio gastronómico. A Teresa Navarro por sus hermosas ilustraciones, a Ismael Galiana, reconocido gastrónomo y prologuista de lujo, por su apoyo y su aliento. Y al resto de las personas que, de una forma u otra, han ayudado a que esta publicación vea la luz.

Pedro Antonio Sánchez López
Alcalde de Puerto Lumbreras

# *Madre cocina*

He aquí un libro de la cocina propia, la vuestra, la de El Puerto, a buen seguro trascendente, es decir sus aromas y sabores antiguos y entrañables penetran y extienden a las nuevas generaciones y al mundo de la gastronomía. Ésta no es otra cosa que arte de preparar una buena comida y afición a comer regaladamente, con delicadeza y exquisitez. Justamente las virtudes culinarias de las 50 recetas que prepararon las 50 mujeres lumbrerenses en los últimos 50 años. ¿No es verdad lo que digo y afirmo?

Debéis conseguir, tras los fastos del medio centenario de independencia municipal, la proyección del faro que irradia luz a cortas, medias y largas distancias de estas auténticas creaciones de los placeres visuales, olfativos, gustativos, auditivos y hasta táctiles: sentidos corporales imprescindibles a la hora de estar sentados los comensales alrededor de una mesa excelente.

Merece sin duda ser divulgada mediante publicaciones como la presente, jornadas gastronómicas, menús de degustación y otras acciones promocionales, esta cocina autóctona de raíces ancestrales y, sobre todo, unida hondamente al producto de estación más cercano, el que se encuentra en vuestras huertas, campos, corrales, montes y el vecino Mediterráneo.

Y os propongo que elijáis en votación popular de vuestras preparaciones de cocina de Puerto Lumbreras aquellas dos o tres que consideréis más representativas y susceptibles de mayor nombradía externa asociada, claro es, a su mismo origen local. La mercadotecnia, las campañas, el fenómeno mediático y, por supuesto, un espíritu innovador respetuoso con la cocina popular aunque adaptado a los gustos y ciencia de la nutrición actuales, ayudarían a llegar a las metas fijadas.

Isabel Navarro, con este volumen, ha acometido y culminado la obra bien hecha, esto es con amor e ilusión, sentimientos obligados si se anda entre pucheros, hornos y sartenes.

La autora de la magnífica y trabajada labor recopiladora no se limita a lo corriente y acostumbrado, o sea a dar las recetas sin más (ingredientes, elaboración, presentación), sino que ha recalado también en los fundamentos sociales y sociológicos de tales platos; época del año en que se alcanzaba la sazón de la materia prima; recursos económicos precarios que fuerzan creativamente a hacer de la necesidad virtud; el tótem protector de la familia encarnada gloriosamente en el cerdo y su matanza como lluvia de bienes que garantizan la supervivencia un tiempo (meses, un año), y, en suma, puestas las bases seculares sobre las que se edifica la pieza o el sitio de la casa donde se guisa la comida: el fogón, el lar, la lumbre... Madre cocina.

Sirva este libro como tributo y agradecimiento a todas cuantas mujeres han sido y son importantes en mi vida y como homenaje a las que ya no están, mis abuelas Isabel y Ginesa, mi tía Catalina y Ana, mi madre. Mujeres cercanas, conocidas, queridas e imprescindibles que personalizan todo un universo femenino anónimo y desconocido.

Y en general a las mujeres de nuestro pasado, a las que somos presente y a las que serán futuro.

# Introito

Qué interés podría tener publicar en Puerto Lumbreras un libro de recetas de cocina, si tenemos en cuenta la ingente cantidad de material que hay en el mercado al respecto. En todos los medios de comunicación se contempla un apartado para el tema gastronómico, en radio, en prensa escrita y en televisión abundan "maestros gastronómicos", algunos de ellos son además grandes comunicadores que añaden al arte de hacer cocina el de saber transmitirlo a los demás. La gastronomía está de moda o, por decirlo mejor, es una presencia social imprescindible y un referente esencial de las señas de identidad cultural de cualquier comunidad. Pero "50 mujeres, 50 recetas" no es un libro más, es el libro de nuestras recetas. En él he recogido los modos de hacer cocina de 50 mujeres de nuestro pueblo, ¿por qué 50 y no más o menos?. Es obvio que en Puerto Lumbreras hay más de 50 mujeres que cocinan y muy bien. La elaboración de un libro exige hacer una selección y acotar de alguna forma, se pensó en este número en relación a la efeméride de los 50 años de independencia de nuestro pueblo, éste y no otro es el motivo de que sean 50 las mujeres participantes. Ellas ponen el rostro y el nombre, representan a todas las que no están y, sin duda, son la esencia de la mejor cocina de nuestro pueblo.

El libro está dividido en dos partes, la primera recoge 12 relatos cortos y en la segunda tenemos a las cocineras y sus recetas. De ellas hablaré en el capítulo correspondiente, pues no sería suficiente con decir que han aportado una receta, es mucho más lo que he recibido de ellas. Los relatos de la primera parte son la evocación autobiográfica de un pasado que rescato del olvido a través de la memoria literaria. Está también la aportación impagable de las hermosas ilustraciones de Teresa Navarro Romera, que a la par es su propia evocación, con los matices y sugerencias que permite el lenguaje plástico. Las dos pertenecemos a la misma generación y compartimos, además de largos años de amistad, complicidades, afectos y muchas coincidencias en el modo de ver y entender la vida. Cada una de sus ilustraciones es una joya que aporta brillo y belleza a mis relatos. No podían tener mis palabras mejor compañía.

En los años 50 Puerto Lumbreras era una comunidad pequeña de escasa relevancia, cuya historia se documenta apenas en los registros de las fechas de bautizos, bodas y entierros del archivo de nuestra iglesia parroquial y en las imágenes de viejas fotos en blanco y negro que se guardan en cualquier cajón de nuestras casas. También se conserva en aquellos momentos que, por alguna razón, quedaron retenidos y fijados en nuestra memoria, instantáneas de nuestro pasado que al evocarlas nos ayudan a entender el tiempo vivido. Aunque la memoria es caprichosa y subjetiva, por lo tanto la verdad que cuento en estos relatos es particular porque así es la percepción de lo que vivimos.

Estas vivencias están enmarcadas en una realidad social y en un tiempo común a una generación de lumbrerenses nacidos en los años 50 que, tal vez, al leerlas evocarán conmigo su propia historia. La gastronomía no es un pretexto sino el eje central de los relatos, porque las niñas de mi generación crecimos inmersas en esa especie de gineceo que era la cocina -Gynaikeion: lugar de la casa destinado a las mujeres en la antigua Grecia-, un territorio exclusivamente femenino al que los hombres no tenían acceso más que a la hora de comer.

En las cocinas no solamente se hacía la comida, además se hablaba, se enseñaba y se aprendía...las mujeres se sentían protegidas y apoyadas las unas en las otras, reían con las bromas y picardías o lloraban sus penas y recibían el consuelo de las demás. Así lo percibí en la cocina de mi abuela paterna, Isabel, que era la maestra de ceremonia en guisos y costura y una referencia necesaria para las consultas y consejos de las mujeres que la rodeaban, no solo las de la familia sino también de las vecinas que acudían a ella en busca del sabio consejo o la oportuna ayuda. Y en la de mi chacha Catalina, hermana de mi madre, el Peñón era mi segunda casa o mi primera, pues pasaba en él más tiempo que en la mía propia. Allí fui testigo de bromas y complicidades a la espera de que se cocieran los dulces o el pan, o mientras se hacía el embutido en la matanza.

Me inicié muy joven en la responsabilidad de ser "el cuerpo de casa", ya que mi madre tuvo que guardar un largo reposo con el embarazo de mi hermana. Durante esta etapa fue la única vez que mi abuela Ginesa tuvo protagonismo de maestra en los usos y costumbres de la cocina, pues ella era una mujer más amante de la buena conversación y de las relaciones públicas que de las perolas. No obstante, cuando la necesidad obliga hay que ponerse a la labor, mi abuela, desde su silla de ruedas, con pacientes indicaciones, me ayudó a aventurarme en la difícil tarea de elaborar platos de cuchara. El método de aprendizaje de ensayo-error en las primeras prácticas y la genética heredada, como el nombre, de mi abuela Isabel, hicieron de mí una aceptable cocinera, esto dicho sin falsa modestia.

Al menos sí debo decir que este mundo me apasiona, aun cuando no practico todo lo que me gustaría, pues sólo en verano mi cocina recobra el sentido primitivo de lugar de encuentro. En ella pongo al día las confidencias de todo un año con mi sobrina Analía, mientras me ayuda en cualquier actividad que le encomiendo, y compruebo complacida que es digna heredera de toda una estirpe de cocineras. Con mi hermana practico novedosas recetas importadas desde Italia en donde vive. Mi cocina no es un territorio exclusivo de las mujeres, pues tanto mi marido como mi hijo se acercan a los fogones sin complejos y, en algunos momentos, con mucha intuición. Me tranquiliza pensar que mi hijo tiene la autonomía que le da el saber prepararse un sustancioso y saludable plato de cuchara.

Este es un libro hecho por mujeres, pero no pensado exclusivamente para mujeres. Está destinado a todos aquellos a los que les guste, necesiten o deseen acercarse a la cocina, sean hombres o mujeres, mayores o jóvenes. Pero no a cualquier cocina, sino a la tradicional, tan sabia como apetitosa, y que las 50 mujeres recuperan con sus recetas en este libro. Ofrece además la posibilidad de aproximarse a una parte de la historia de nuestro pueblo forjada por personas desconocidas cuya existencia constato, haciendo con ello una valoración de lo sencillo, porque, a estas alturas, la vida me ha revelado las suficientes verdades como para entender que precisamente es en lo sencillo donde podemos encontrar lo esencial.

Apetito y sexo son los grandes motores de la historia, preservan y propagan la especie, provocan guerras y canciones, influyen en las religiones, la ley y el arte. La creación entera es un proceso ininterrumpido de digestión y fertilidad: todo se reduce a organismos devorándose unos a otros, reproduciéndose, muriendo, fertilizando la tierra y renaciendo transformados.

Isabel Allende, del libro *Afrodita*

# Helado de Nieve y Canela

Sabía que el helado llegó a Italia con uno de los viajes de Marco Polo, pero desconocía que fuera en Taormina, un bellísimo pueblo que se asoma al Mediterráneo desde un elevado balcón en la isla de Sicilia, donde parece que se inventó la modalidad del granizado.

Sin hurtarle el mérito a la belleza del lugar ni dejar de reconocer que sus granizados son de refinado nivel, lo que no admití del todo, hace algunos veranos, fue que el origen de tal delicia no estuviera en Puerto Lumbreras y más concretamente en aquel "rincón comunitario" en el que yo había nacido.

Sorbiendo uno de aquellos granizados, con el Etna humeante como telón de fondo, trasladé mis pensamientos muchos años atrás. En contraste con el calor ambiente recordé una inmensa nevada -creo que una de las más copiosas que han caído sobre Puerto Lumbreras- allá por la segunda mitad de los años cincuenta. El pueblo amaneció cubierto de un manto blanco cuya densidad, por lo que contaban, no habían conocido ni los más viejos. Santiago, el hijo mayor de Eulogia, me transportó sobre sus hombros desde mi casa hasta la suya. Mientras recorríamos la escasa distancia yo miraba sorprendida cómo sus botas se hundían, con cada pisada, en la espesura de la nieve hasta desaparecer.

La casa de Eulogia, humilde como todas las de esa zona del pueblo, tenía dos o tres estancias. La primera, a la que se accedía desde la calle, servía un poco para todo: cocina, comedor, sala de estar…en ella se calentaban con una modesta chimenea. Y como nada enseña ni agudiza más el ingenio que las carencias, Eulogia se convirtió aquella mañana fría en una experta heladera y para ello se sirvió de una materia prima abundante y gratuita, cogió un buen pelotón de nieve blanquísima y limpia y la puso en una fuente. Luego, suavemente, fue espolvoreando por encima canela y azúcar y, sin apenas mover la mezcla, ésta se convirtió en el granizado más delicioso que uno pueda probar.

Años después, los niños de nuestra generación disfrutamos de un helado que se fabricaba artesanalmente con un sistema de dos cilindros encajados, dejando entre ellos un espacio que se rellenaba de hielo. Se daban vueltas y vueltas hasta que el contenido líquido del cilindro interior se iba congelando en contacto con la pared helada. La sencilla y misteriosa ley física que transforma el líquido en sólido hacía el resto, hasta obtener una crema de textura intermedia entre el granizado y el helado que hoy conocemos.

Desconozco los ingredientes del producto, tampoco puedo evocar con exactitud el sabor, quizá cercano a la vainilla, al mantecado o al turrón… De cualquier modo, lo que sí tengo vivo en mi memoria es aquel vehículo, especie de triciclo, al que se acoplaba un cajón que contenía el cilindro con el helado y su tapadera en forma de cono. José el del tío Agustín recorría a golpe de pedal todo el pueblo, mientras voceaba en plena siesta su exquisita mercancía "*Chambi, llevo chambi…*". Ese era el momento en que mi abuela Ginesa, a régimen de casi todo, transgredía la severa norma. Aprovechando que mi madre dormía la siesta, me daba dos pesetas y con ese capital yo salía a la calle y compraba dos chambis. Luego, mi abuela y yo consumíamos con regodeo la golosina.

Esta crema se servía con un "aparato" en el que se ponían dos pastas o galletas cuadradas, una en la base y otra para tapar el helado, que se rellenaba con una paleta. El aparato en cuestión tenía varias posiciones que daban la medida o grosor del chambi, según fuera el precio así se rellenaba, pues los había de una, dos o tres pesetas.

La referencia lingüística del nombre procede, posiblemente, por la asociación de formas, de la palabra anglosajona *sandwich* –especie de bocadillo de pan de molde cuadrado– al que los ingleses son tan aficionados. Con el uso popular, la palabra derivó en chambi. Esta denominación es una de las muchas influencias que dejó en la zona la numerosa colonia británica que explotaba las minas del vecino valle del Almanzora.

Fue "la Tita" quien trajo al Puerto la modernidad del negocio heladero. Helados Miralles abría sus puertas en una céntrica calle cerca del cruce, allí acudíamos los jovenzuelos, sobre todo los días festivos, a comprar un corte o un polo. Es fácil hacer una asociación entre el nombre de este helado y los lugares más fríos de la tierra. Los polos no eran otra cosa más que un trozo de hielo coloreado en relación a su sabor: amarillo limón, rosa fresa, verde menta…, sujeto con un palito. Habían otros más sofisticados como los de arroz con leche o chocolate y también el mencionado corte, semejante en la forma pero de textura y sabor diferentes.

Lo cierto es que cuando consumías el polo te quedaba apenas un leve sabor del helado en el paladar, pero recuerdo que seguía chupando aquel palito hasta sentir el sabor de la madera.

Hoy día se elaboran helados, granizados, sorbetes…, de los sabores más extravagantes y de productos que jamás hubiéramos imaginado, pero debo decir que nunca he vuelto a disfrutar degustando un helado como aquella mañana nevada en que mi paladar descubrió la sensación fría del hielo y el sabor dulce y picante, a un tiempo, de la exótica y aromática canela.

# De Miel y Almendra

Nuestro pueblo está presidido orográficamente por la presencia poderosa del Cabezo de la Jara. No es una elevación de poca altura, ni redondeada, ni aislada. No es tal cabezo. En realidad es la cumbre de un pequeño macizo montañoso que pertenece a las estribaciones de la Subbética y con sus 1.246 metros el cuarto pico de nuestra Región. Como todas las montañas irradia influencias telúricas, corrientes energéticas que reciben las personas que habitan en sus proximidades, los lumbrerenses, a pesar de la proximidad al mar, somos gente de montaña y de interior.

Además de poderosa presencia nuestra montaña ha sido lugar de leyendas. Se cuenta que tras la cruenta batalla entre cartagineses y romanos, Asdrúbal, general cartaginés, derrotó a los hermanos Cneo Cornelio Escipión y Publio Cornelio Escipión que, heridos de muerte, vinieron a refugiarse en una cueva de nuestro cabezo de la Jara. Allí murieron y quedaron sepultados para siempre. Y como buena leyenda que se precie, de su ubicación nada sabemos con certeza. Sin embargo, esta historia fue alimento de las fantasías de algunos jóvenes de nuestra generación que carentes de una información documentada sobre nuestros orígenes, situábamos una parte de ellos en esta hermosa montaña.

Con ánimo menos fantasioso y más práctico, como era el de procurarse un medio de vida, las tierras de alrededor del cabezo de la Jara fueron roturadas para cultivar en ellas básicamente almendros. Sin duda el ecosistema no agradecerá estos cultivos, pero a cambio, cuando cada año se araña la tierra, ésta devuelve en belleza todos los posibles daños ecológicos, transformando el ceniciento y opaco gris de la tierra en una paleta multicolor en la que afloran colores violetas, ocres, marrones rojizos, grises brillantes y con poco que llueva aparecen también pequeñas alfombras de verde terciopelo. Todo esto enmarcado por el azul de los montes lejanos.

En los años 60 , un grupo de pintores descubrió las tierras del Cabezo de la Jara. Animados por Pedro Sanz, -un lumbrerense afincado en Murcia que no perdía ocasión de promocionar las excelencias de su pueblo- visitaron el hermoso paraje del que más de uno quedó enamorado para siempre, convirtiendo su inspiración en obra de arte. Mencionaré a mi amigo Manuel Avellaneda, del que cuelga en las paredes de mi casa un hermoso paisaje de las tierras multicolores del cabezo de la Jara. A Manolo, maestro de una filosofía a favor del disfrute de lo sencillo, le resultaban tan atractivos los colores de nuestro paisaje como las exquisiteces de nuestra gastronomía. Tanto él como su mujer, Mariví, una cocinera de gran sabiduría y fuste, quedarán para siempre en el lugar donde mi memoria afectiva guarda los buenos momentos.

Bien entrado el mes de febrero la primavera se adelanta en Puerto Lumbreras. Muchos de sus parajes –Esparragal, Puerto Adentro, El Cabezo...– se visten de gala con la eclosión de la flor de sus almendros. Pompones blancos y rosados salpican el campo, frutos de un árbol cuyo aspecto durante el resto del año tiene pocos atractivos. Su tronco leñoso, arrugado y lleno de grietas y sus ramas de apariencia seca no hacen presagiar el regalo que se nos ofrece todos los años, componiendo la imagen de un paisaje de sutil y exquisita belleza. Alguna vez he recorrido kilómetros para ver un fenómeno semejante en el Valle del Jerte, cuya floración de sus cerezos es un extraordinario reclamo turístico. Nuestro Cabezo de la Jara no tiene tal poder de convocatoria, pero bien podría figurar en las mejores guías turísticas, si se descubriera la ruta que desde Puerto Lumbreras sube por la serpenteante carretera hasta la casa amarilla de los Bautistas para seguir desde allí por cualquiera de los muchos caminos que rodean la cumbre. O por la que se inicia en el pueblo siguiendo el cauce de la rambla de Nogalte hasta su nacimiento en Tonosa. Estos paseos

regalan a los sentidos la belleza profunda de lo austero, la sorpresa de lo inesperado y añaden al disfrute visual el olfativo, pues el aire se impregna de la fragancia de sus flores, tan exquisita y delicada como su aspecto. Paisaje de delicadeza en estado puro, en cuyo ambiente se produce una simbiosis perfecta: las flores del almendro salpican con sus gotas de luz la alfombra multicolor de la tierra mientras liban enjambres de laboriosas abejas convirtiendo su trabajo en dulces rayos de sol.

El almendro, cultivo milenario ,originario de Asia Central, llegó a Europa unos 5 siglos antes de Jesucristo importado por los griegos, su producción cuajó en los países de la cuenca del Mediterráneo gracias a su clima benigno , imprescindible para que este frutal prospere. En nuestro pueblo ha sido y es una importantísima fuente de riqueza, desde la posibilidad elemental del sustento para pequeños productores hasta conocidos y prósperos negocios, sirva de ejemplo el que iniciara Bernardo Navarro en los años 30 que continuaron su hijo Marcos y su nieto Bernardo. Durante muchos años fueron proveedores de este preciado fruto a las fábricas de turrón de Jijona, cuyos ingredientes básicos son miel y almendra. Estos también se unen en nuestro alfajor, dulce de lejanas reminiscencias árabes cuyo nombre lo dice todo: miel y almendra, un pan especial molido, un toque de pimienta, un perol para cocerlo y las manos de una experta cocinera, hacen de él uno de nuestros dulces de sabor más rotundo y singular.

La variedad y el uso del producto es múltiple: desde las almendras amargas, usadas en belleza y medicina o como fuente de calor en todos los hogares de nuestro pueblo -quién no se ha calentado alrededor de una mesa de camilla con brasero de cáscara de almendra- y, cómo no, en lo que nos ocupa: la gastronomía, en donde su protagonismo es indiscutible y su consumo diverso.

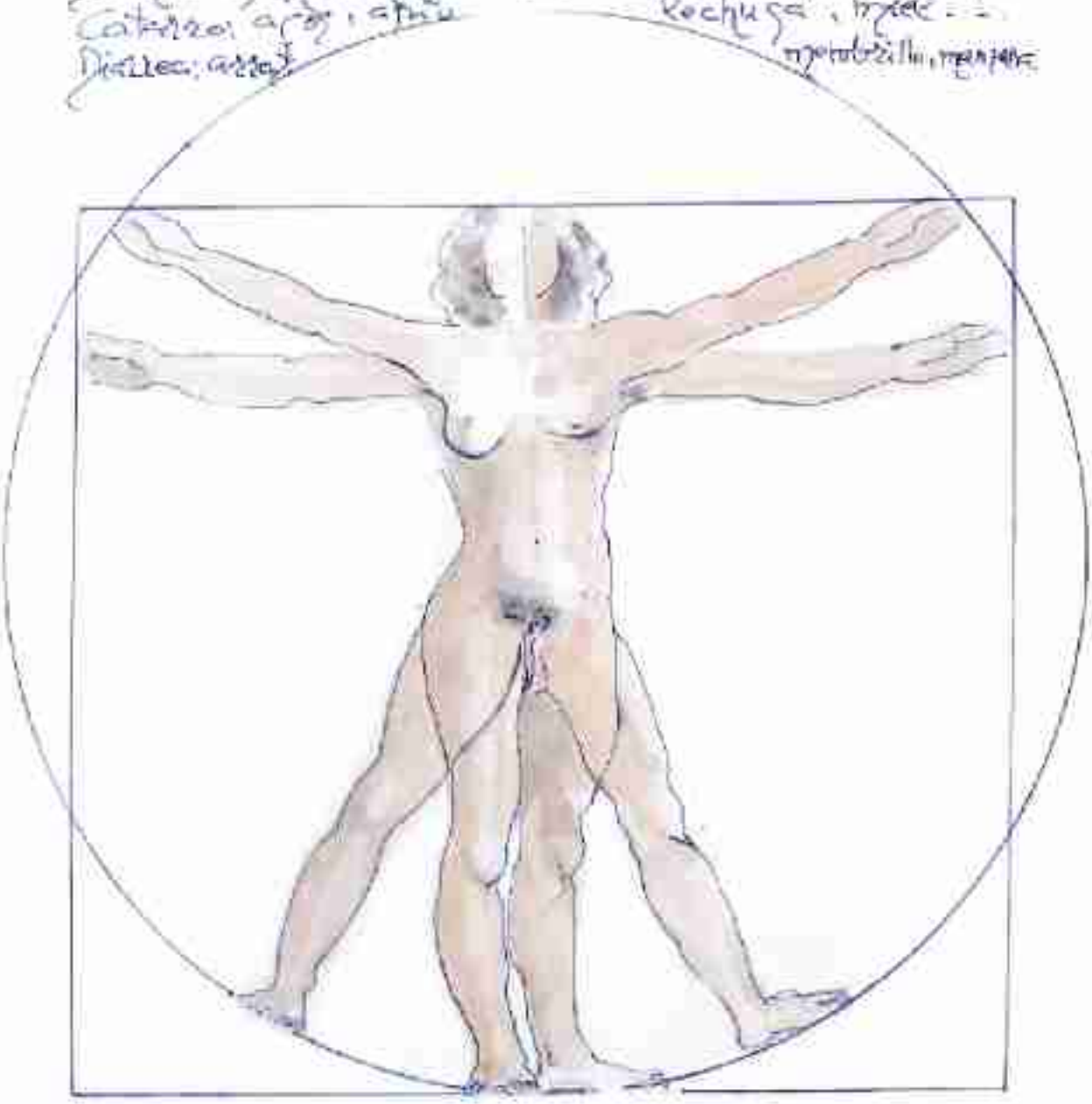
Las almendras marconas fritas con un espolvoreo de sal son aperitivo de lujo acompañadas de finas lonchas de hueva o mojama, aunque hay quien prefiere las de la verruga, pequeñitas pero muy sabrosas. Las mollares, cada vez más escasas, sencillamente tostadas al horno con su cáscara, son delicia de niños y ancianos por su facilidad para acceder al fruto, también de aquellos que gustan comerlas dentro de higos secos, que constituye una sabia mezcla. Cada vez que las degusto me viene a la cabeza una anécdota que viví con un amigo alemán que cursaba, como yo, el ultimo año de Filología, le ofrecí un plato en el que había almendras tostadas con higos y él haciendo ademán de meter la almendra dentro del higo, me dijo: "*Yo he comido esto dentro de esto*", demostrando así que estaba más interesado en los matices de nuestra gastronomía que en los del idioma.

Existen diversas variedades cada una con su peculiaridad: garrigues, colorás, pepas, palomaras -genuinas del Cabezo de la Jara, dulces con un punto amargo al final- son condimento recurrente en muchos platos. Según el gusto de la cocinera, enriquecen con una picada en el mortero multitud de guisos, dan un toque señorial y consistente a los caldos y adornan platos finos y salsas.

La repostería, sobre todo la de Navidad, tiene en este exquisito fruto un aliado imprescindible y perfecto, adorno o ingrediente principal, de uno u otro modo, no falta en mantecados, mazapanes, suspiros, cordiales, bilbaos... Exquisiteces tales como las garrapiñadas, el turrón casero o guirlache o nuestra genuina y deliciosa horchata merecerían todo un capítulo.

Frutos generosos de la tierra que nos acoge, que alimenta nuestro cuerpo y termina impregnando nuestro espíritu y modelando nuestro carácter. Tenemos la suerte de poseer la hermosa influencia que se nos regala cada año con los almendros en flor, cuya belleza oculta y efímera en el tiempo se muestra solo, como los grandes secretos, ante aquellos en quienes se confía.

Anemia: albaricoques, ajos, dátiles, almendras...
Apetito (contra la inapetencia): aceitunas, apio, perejil
Bronquitis: ajos, higos, membrillo, menta, plátano, apio.
Catarro: ajos, apio, lechuga, miel...
Diarrea: arroz, membrillo, manzana



Diabetes: aceite de oliva, alcachofas, almendras, ajos, fresas, limón, tomates, cebollas, pimientos, requesón...
Memoria: sésamo, uvas, perejil.
Reuma: ajos, alcachofa, cebolla, manzana, miel, tomates
Regla (regulación): apio, cardo, chirivías, espinacas, hinojo

# A Pequeños Males Grandes Remedios

Cuando corrían los años cincuenta en Puerto Lumbreras no se disponía de un centro de salud para primeras atenciones y mucho menos de un hospital para los grandes problemas. Apenas había uno o dos médicos que atendían cualquier tipo de dolencia que pudiera aquejar tanto a niños como a mayores.

Se vivía en un ambiente poco salubre, si tenemos en cuenta que no había alcantarillado ni agua corriente y las calles sin asfalto se convertían en verdaderos terragales o barrizales cuando llovía. A ellas iban a parar las inmundicias líquidas, aunque para arrojar todo lo demás los vecinos se agrupaban organizando un estercolero común, de donde las niñas recogíamos tiestos de los platos rotos para nuestros juegos. Entonces se reciclaba todo.

Los niños de la época, en contacto con microbios, bacterias y otros bichos, nos hicimos fuertes a base de una férrea selección natural. Que yo recuerde, en mi primera infancia solo me pusieron la vacuna contra la viruela, enfermedad entonces endémica en nuestro país. De ella conservo una marca indeleble en mi muslo derecho, tan mala reacción tuve y tanto me costó "cocerla" que llegué a pensar que mejor hubiera sido la enfermedad que el remedio. A los niños de mi época no nos salvaba nadie de la tos ferina, del sarampión, llamado "coloraillo" en el Puerto, de la varicela, de las paperas, nos inmunizábamos sencillamente pasándolas. Había otras más temidas como la polio y el tifus que, años atrás, dejaron secuelas terribles en la población infantil. Superábamos estas enfermedades resistiendo como jabatos las fiebres de más de cuarenta y el malestar general que te tenían en la cama hecha un trapo con sensaciones tan equívocas que a veces no sabías si estabas muy mal o muy bien. Después de la visita del médico, que por lo general diagnosticaba lo ya sabido y recetaba reposo, una dieta especial y tiempo -pues ya se sabe que ni antes ni ahora los virus se pueden combatir con remedios químicos-, nuestras madres, con gran intuición, aplicaban remedios caseros de los que luego se ha descubierto su gran efectividad.

Con el "coloraillo" o sarampión y la varicela, el cuerpo se erupcionaba por todas partes, llenándose de rojeces y picores insoportables. Mi madre ponía telas y papel de seda rojo en la lámpara y las ventanas "para evitar que el mal se metiera dentro del cuerpo". Cromoterapia se llama ahora. La dieta en estos casos no la recuerdo, porque el sopor de las calenturas no nos permitía comer mucho. La que sí recuerdo era la que indefectiblemente se nos daba cuando teníamos anginas, enfermedad menor aunque muy molesta. Nunca faltaba el plátano o el melocotón en almíbar como remedios infalibles. Siempre he pensado que era en mi casa donde únicamente se aplicaba esta dieta, pero después he podido contrastar que era generalizado el uso de los considerados entonces "manjares escasos",y que nuestras madres le otorgaban propiedades de curativas que desconozco. Como se sabe todo aquello que se come con fiebre o a la fuerza se termina aborreciendo, no aseguro que aquellas "galguerías" me ayudaran en la curación de mis anginas, lo que sí sé es que ni el plátano ni el melocotón en almíbar son desde entonces santo de mi devoción. Sin embargo, sí que uso otros remedios para mis dolencias de garganta a las que soy muy propensa y que suelen cursar con afonía incluida. El zumo de un limón con agua caliente y un par de cucharadas de miel tomados antes de dormir, arrastran el mal, y si esto no es suficiente las gárgaras con limón hacen el resto.

El limón, excelente bactericida, siempre ha sido un remedio muy socorrido y, aunque este no sea un capítulo dedicado a la estética, no quiero pasar por alto el uso del mismo para un menester que, por las molestias que nos causaba, no se puede considerar exclusivo del ámbito de la belleza. Nuestras madres, a pesar de la escasa infraestructura en cuartos de baño, no ignoraban nuestro aseo, todo lo contrario, lo abordaban con gran empeño e intensidad. Nos bañaban en aquellos grandes barreños de zinc y nos restregaban con estropajo en los lugares más expuestos donde pudiera acumularse la roña, estos eran principalmente rodillas, codos, pies y manos, dejándolos tan "pelados" que se desprendía de nuestra piel la primera capa epidérmica. Esto vendría a ser lo que ahora llamamos de forma muy fina un "peeling". Para rematar el aseo nos daban unas friegas con un ungüento compuesto de zumo de limón y aceite de oliva, este último, sin duda en menor proporción, pues no paliaba el tremendo escozor que te producía el limón. Creo que para los niños era aún peor, pues sus rodillas, dado el intenso trabajo callejero, estaban mucho más castigadas que las de las niñas. En el plano de la más pura estética sí que se usaba el limón para levantar el flequillo -"arribaespaña" lo llamaban- que lucían los niños bien peinados de la época.

El remedio recomendado por el médico para la tos ferina era el cambio de aires, que no siempre era posible dada la poca bonanza en las economías familiares. No obstante, cuando el caso era de fuerza mayor, como cuando mi hermano Pepe y yo la padecimos al mismo tiempo, mis padres alquilaron una habitación en una casa de baños en la vecina localidad de Águilas. Supongo que los paseos y la brisa del mar surtirían el efecto deseado, aunque yo lo único que recuerdo de aquella estancia fue una mañana, a la vuelta del "medicinal paseo", en que mi madre compró unos higos. Mientras mi hermano sufría un terrible absceso de tos y se le amorataba la cara, tanto que parecía que no iba a salir vivo de la asfixia, yo fui poniendo uno a uno ,en ordenada fila, todos higos en el suelo. Cuando mi hermano se hubo repuesto y mi madre descubrió mi ocupación, me reprendió con tal firmeza que, entonces fui yo quien tuvo la crisis de tos, a la que se unió también mi hermano. Quiero imaginar el apuro de mi madre, pero no puedo evitar hacerlo, no con la compasión debida a una madre atribulada, sino con la comicidad que me despierta una escena semejante al más puro estilo del cine de la época, a falta sólo del genial Pepe Isbert en el reparto.

Los simples resfriados se combatían con una buena colección de remedios cuyo uso mantengo con total fe en su eficacia, no sólo para mí, también para mi familia. Forman parte de ellos las tisanas o infusiones de hierbas, que aquí en el Puerto se les llama "cocitorios", una palabra que se sale del diccionario, pero que su sola pronunciación induce al alivio. Para la tos "perruna" son especialmente recomendables las infusiones de albaidas, romero o tomillo que se pueden coger en nuestros montes cercanos y, cuando persiste el resfriado y se agarra el pecho, higos cocidos o cáscara de naranja con miel ayudarán a los medicamentos a hacer su efecto.

Son excelentes para las vías respiratorias en general, los vahos de hojas de eucalipto, con puchero de barro y toalla cubriendo la cabeza. Aunque hoy se disponga de una amplia gama de humidificadores, sigo usando este método primitivo, pues me parece particularmente eficaz.

Para los excesos de estómago, como las indigestiones, se recomendaba agua de limón y, en caso de diarreas, horchata casera de arroz, que se preparaba dejando en remojo un buen puñado durante unas horas, luego se machaca en el almirez (evitando la mano del mortero, ya que al ser de madera guarda recuerdos de picadas de ajo y otros condimentos), se le añadía agua, se colaba y se obtenía

una emulsión que sujetaba la "correncia". Cuando la dolencia era por defecto, como falta de apetito o astenia en general, existían una serie de paliativos, algunos de ellos de desagradable recuerdo en los paladares infantiles, como el temido aceite de Ricino o de hígado de bacalao. Solo una cucharada antes de las comidas, pero tan amarga que dejó huella en toda una generación. Remedio más dulce era la quina de los santos, San Clemente o Santa Catalina que, como su nombre indica, eran mano de idem para abrir el apetito. Y para el sobreesfuerzo mental o físico, la yema de huevo con mistela o el ponche, que se preparaba añadiendo a lo anterior un vaso de leche. Este reconstituyente lo tomaba mi abuelo estuviera donde estuviera el tajo de albañiles donde trabajaba. Lloviera, tronara o hiciera calor, mi abuela se lo llevaba a media mañana en un cestillo tan pequeño como era ella misma.

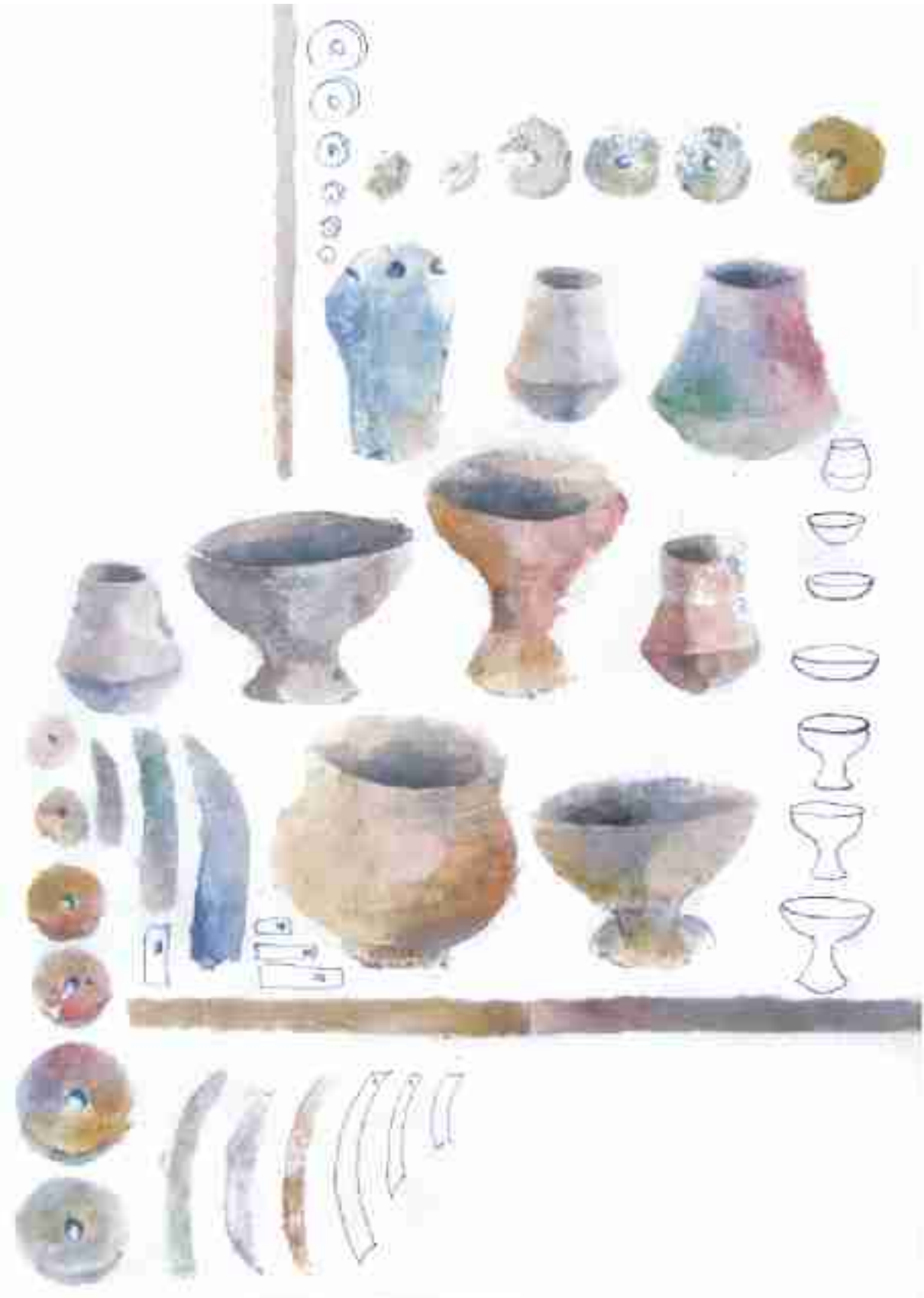
He dejado para el final el caldo porque no hace mucho tiempo leí con grata sorpresa una de esas noticias curiosas en que lo inaudito no es la noticia en sí -de la que yo tenía la intuición- sino el que se haga pública en algún medio de comunicación. Se refería a las propiedades probadamente curativas de los caldos tomados en el curso de algunas enfermedades.

El primer remedio que se aplica en mi familia en los procesos gripales o similares es la ingesta de caldo de gallina. Mi abuelo Pepe, parco en palabras, cuando se sentía mal, desde la cama hacía un llamamiento, pronunciando las palabras mágicas, decía con un tono entre lastimero y esperanzado: "*haced caldo*". Esta orden se cumplía a rajatabla cuando había algún enfermo en la familia. En la cocina de mi abuela Isabel hervía durante días una olla con caldo de gallina, sazonado con un poco de sal y unos pelos de azafrán, que solamente con su aroma era capaz de "*resucitar a un muerto*".

Este remedio era también el reconstituyente indispensable después del esfuerzo que suponía traer un hijo al mundo, que entonces se hacía sin paliativo alguno en la propia casa, con la asistencia de las madres y la dirección científica de la comadrona. Las mujeres quedaban exhaustas después del parto y para reponerse habían de pasar cuarenta días, durante los cuales se tomaban ingentes cantidades de caldo de gallina. Hoy día esto es impensable, ninguna mujer guarda cuarenta días de reposo después de un parto. Ahora, apenas en una semana, madre e hijo están de paseo por la calle y los esfuerzos olvidados. Son otros tiempos.

Había enfermedades muy temidas, pues sobrevivir a ellas era casi un milagro. Mi madre padeció el tifus y salió adelante gracias a los caldos que eran de mayor sustancia, como los de paloma o pichón. Siempre nos reíamos cuando bromeábamos imaginando la legión de inocentes pichonzuelos que se habrían sacrificado para su supervivencia y que de esto tendría que dar cuenta al Todopoderoso.

En nuestras boticas domésticas no deben faltar los productos naturales que nos sirvan de calmantes, disolventes, estimulantes, purificantes... que, preparados en maceración, emulsiones, zumos, infusiones, caldos... nos ayuden a remediar los pequeños males que puedan aquejarnos. Remedios aprendidos de nuestras madres y que las mujeres, guardianas de la salud familiar, han puesto en práctica desde siempre. Estos saberes deben transmitirse a las generaciones venideras, pues aunque su eficacia no esté científicamente probada, sí lo está el bienestar que proporcionan, cuando al remedio se acompañan los mimos, los cuidados y el amor que, como es sabido, son ingredientes incontestables para curar hasta las enfermedades más rebeldes.



# Café de Puchero

Cuántas revoluciones extraordinarias han ido transformando la vida de la humanidad –desarrollada– desde que el "homo sapiens" comenzara a caminar por la historia, y cuántos cambios se han operado en el aspecto de nuestra casa común o aldea global...

Uno de los hallazgos más trascendentales del ser humano fue la agricultura porque cambió radicalmente su modo de vivir. Cuando el cazador nómada se convierte en sedentario, nace el embrión de lo que hoy entendemos por hogar, un lugar seguro y protegido frente a las inclemencias y peligros externos, donde se desarrolla la vida familiar y se guarda el fuego.

La mujer, símbolo de la madre tierra, siempre fue la encargada del mantenimiento doméstico, del cuidado de la prole y de cuantos trabajos se hacían en torno a "la casa".

Así fue no solo en una humanidad primitiva, también en civilizaciones evolucionadas y cultas. En la antigua Grecia se honraba, además de a los dioses que ayudaban a ganar guerras, a diosas protectoras de las cosechas, de la fecundidad, del amor o del hogar, como Hestia, que representa el círculo aglutinador, su presencia transformaba el lugar en el que se encontraba en un espacio sagrado, y se percibía también espiritualmente como portadora de luz, calor y lumbre para la cocina.

Según la psiquiatra Jean Shinoda Bolen, Hestia representa un arquetipo de mujer que considera que llevar la casa es una actividad llena de sentido, más que una penosa obligación. "*Las mujeres que alimentan el fuego del hogar se mantienen en la retaguardia conservando el anonimato*". En mi familia más de una mujer responde al prototipo de Hestia, poniendo al servicio del bienestar de la familia todas sus capacidades, intuiciones y trabajos.

Hogar -focus en latín- tiene múltiples acepciones, todas ellas nos remiten al significado primitivo: centro, fuego, casa, morada, cocina… en definitiva, la cocina es el centro neurálgico de una casa, el lugar donde, además de preparar los alimentos, se desarrolla una parte importante de la vida. La mesa es un vínculo de unión familiar. En torno a ella se comparten no sólo la comida, también confidencias, recomendaciones, comunicación y cariño. Compartir "mesa y mantel" es un acto de intimidad para el que seleccionamos y nos seleccionan.

La distribución de los espacios y los utensilios de trabajo en las cocinas de los años cincuenta, al menos las que yo conocí, no difería mucho de unas a otras .En ellas las mujeres mantenían la dignidad de sus familias a golpe de baños de sol, jabón casero, remiendos y plancha de carboncillo en la ropa, y la salud con la intuición y la sabiduría desarrolladas a base de echar en la olla lo que hubiera en la despensa, pero bien mezclado y en las proporciones justas.

En aquellos años, en Puerto Lumbreras, como en tiempos prehistóricos, el fuego se guardaba en las cocinas, se guisaba con leña en una chimenea y también con carbón en hornilla de hierro. Muchas veces acompañaba a mi abuela a comprar el carbón y es curioso cómo los colores que se fijan en nuestra infancia están asociados a algo concreto. En mi caso, el negro es el del carbón y no el de la noche o el de cualquier otro estereotipo.

Recuerdo aquella pequeña habitación en donde se amontonaban los trozos de carbón vegetal y el espeluzno inevitable que me producía su rechinar cuando rozaban entre ellos -semejante al que nos produce el rayado en algunas superficies duras-. Aún puedo recordar el sonido casi metálico al echarlos en el cubo que mi abuela llevaba y el negro intenso que lo envolvía todo.

Con el tiempo se pasó a un combustible más "limpio", las cocinas de petróleo trajeron una modernidad desconocida, pues no dejaba ni hollín ni tizne en las ollas y las sartenes. La pequeña hornilla de porcelana que yo recuerdo en mi casa era rojiza con pintas blancas, creo que las había de otros colores. Para la revolución del butano aún nos faltaban algunos años. Las casas del pueblo no disponían de hornos, cuando se hacían asados o dulces para la Semana Santa o la Pascua, se llevaban al horno de la panadería donde habitualmente se compraba el pan. Aún hoy, de vez en cuando, me gusta hacer así el asado o la torta de rustidera, costumbre que es bastante generalizada a pesar de disponer de estupendos hornos en nuestras cocinas.

En los armarios, a ambos lados de la chimenea, frontales o haciendo esquina, se guardaba "vajilla y cristalería" compuestas por un muestrario procedente de los regalos de boda que cada invitado había elegido a su antojo, pues no existían listas como las de hoy. Era costumbre regalar un par de platos, o de tazas, de vasos, o de copas, una jarra, unas hueveras... componiendo así un conjunto de lo más variado. Del ajuar de mis padres siempre me llamó la atención una preciosa campanilla de porcelana finísima. Nunca entendí qué uso podría darle mi madre al objeto. Es de suponer que su función sería la de llamar al servicio, el que mi madre dispusiera de tal utensilio era una licencia estrafalaria de los pobres de aquellos tiempos. Tengo que decir que yo la heredé y tampoco le he dado, es obvio, el uso para el que fue concebida.

También formaban parte de este ajuar cucharones de madera, raseras y sartén de hierro, ollas, pucheros, cazuelas, cacerolas, perolas, yandas, cazos... la mayor parte de las veces eran de barro y otras de porcelana roja. Cuando una de aquellas ollas caía y se desconchaba no se tiraba, se arreglaba y para tal menester estaba el lañador, que se encargaba del mantenimiento del menaje echando un punto de soldadura con estaño en las abolladuras o poniendo lañas a platos, fuentes y lebrillos quebrados. Viejas labores y oficios perdidos que "el ministro", cuyo apodo era tan ostentoso como humilde su trabajo, ejerció con gran maestría.

Los platos de uso diario y las fuentes de los alfares de Níjar, con su característica mezcla de colores verdes, azules y marrones, se ponían en la platera de madera colgada en la pared. También en la pared, el almirecero con su almirez de bronce, que brillaba como el oro a base de limpieza.

En las lejas lucían los "adornos". Éstas se cubrían con unos papeles que mostraban distintas estampaciones, recuerdo en especial una que repetía la escena bucólica de pastorcillas y pastores en pose de requiebros amorosos. Aunque yo intentaba ver distintas escenas, siempre era la misma que se repetía a lo largo de la leja una y otra vez. Encima se exhibían algunos platos especiales. Los más preciados eran de Pickman -creador de la loza fina de La Cartuja de Sevilla- de colores azules, negros o rojos, con paisajes de lagos y cisnes o palacios de escalinatas señoriales. También vasos grabados que ponían "Recuerdo de Águilas", regalo de algún familiar o vecino que había ido a los baños.

Los manteles y tapetes bordados con primor embellecían la mesa en los momentos especiales, aunque mi abuela, de humilde condición, pero de abolengo en sus formas, era muy amiga de servilletas, mantelillos y trapitos en general, y los solía poner hasta para tapar un vaso de agua.

Es fácil imaginar la dureza del trabajo doméstico en estas casas, en las que no había agua corriente y eran las propias mujeres quienes transportaban los cántaros o cubos desde el caño. También abastecía de este preciado elemento el aguador, que subía las empinadas cuestas con su borrico y sus cuatro cántaros para llenar de agua las tinajas, utensilio imprescindible que tenía un lugar relevante en la cocina. Con su cetra de bronce, su tapadera de madera cubierta de un primoroso tapete rematado con una puntilla de ganchillo, a veces, a juego con los que tapaban los pitorros del botijo o la boca de la cántara.

Álvarez de Sotomayor, poeta de Cuevas de Almanzora, refleja en su poema "El desollino", en clave de humor, lo exiguo del menaje de las cocinas humildes:

*En la entrá los tres lebrillos,*
*la mesa, las cuatro sillas*
*el tinajero, el botijo*
*el quinqué, la cantarera…*
*Pos toma los utensilios*
*pa guisar: que si la alcuza*
*que si el cazo del luminio*
*que si la olla, el mortero*
*que si los dos platos finos…*
*Asín es, que ya te digo,*
*que se me espeluzna el cuerpo*
*cuando miento el desollino*

Hoy día las cocinas se han transformado tanto que semejan más a un laboratorio que a un lugar donde se preparan alimentos. Casi todos los electrodomésticos están digitalizados y el fuego es virtual y vitrocerámico. Creo que han perdido esa primitiva función aglutinadora que tenían en mi infancia, pues comer juntos, para muchas familias actuales, es un objetivo a conseguir al menos alguna vez a la semana. Las conquistas sociales, laborales…de la mujer requieren esta modernidad, y no seré yo quien renuncie a ella. Pero no puedo evitar la nostalgia al evocar aquel centro neurálgico en la casa de mi abuela Isabel. Lo que para mí convertía aquella cocina en especial y se fijó en mi memoria para siempre, era el eterno puchero sobre el fogón, en el que había permanentemente café dispuesto para tomar. Este café era más una infusión de achicoria o malta que se colaba con colador de tela, el "calcetín" le decíamos y que los niños consumíamos sin problemas, pues no tenía los perjuicios de la cafeína. Con los años la achicoria o cebada de malta dio paso al café-café, al que mi abuela aficionó a toda la familia. Su aroma me transporta siempre a aquel espacio protector de mi infancia.

3

# De Pascua a Ramos

Es evidente que el tiempo está un poco loco y que en cuestión de clima y naturaleza ya nada es lo que era. Pero si nuestro ritmo de vida marcado por la prisa nos deja pararnos a observar lo que ocurre a nuestro alrededor, percibiremos señales que anuncian el paso de las estaciones y sentiremos que la naturaleza nos habla, aunque últimamente con serias quejas.

El tiempo no se mide sólo cuantificándolo con relojes y calendarios, también lo medimos cualitativamente, percibiendo cuándo y cómo pasa ese tiempo, incluso con expresiones que hablan de meses y de años sin nombrarlos, como las conocidas "*de higos a brevas*", "*de uvas a peras*" o la escogida para este capítulo "*de Pascua a ramos*", todas abarcan el tiempo transcurrido en un año. En estas mediciones los mayores son los verdaderos expertos y las estaciones del año, con su actividad, el reloj natural más perfecto que marca el paso del tiempo y del que disfrutamos los habitantes de estas latitudes del mundo, pues, como es sabido, en muchos lugares del planeta estos cambios no existen.

Nuestra gastronomía siempre fue estacional y de autoabastecimiento hasta que los nuevos cultivos en invernadero y la globalización de productos se han hecho presentes en nuestros mercados, posibilitando que podamos comer de casi todo en cualquier época del año. Esta generalización nos aleja de una forma de alimentación en armonía con la naturaleza, pues además de natural es saludable que los platos que se consuman en cada estación sean diferentes. Nuestras abuelas y nuestras madres, que guisaban con lo que había, practicaban esta cocina con verdadera intuición. Preparaban comidas contundentes y calóricas en el invierno y ligeras y frescas en el verano, entonces se guisaba y se comía en función de los productos del tiempo y los tiempos no solo los marcaba el calendario, sino también la naturaleza y sus frutos. Esto hacía que hubiera que esperar para comerlos a que fuera su momento o estuvieran en plena temporada.

En otoño los colores de la naturaleza se pueden disfrutar en toda su intensidad, nuestra retina, liberada de la cegadora luz del verano, aprecia los brillantes tonos rojizos, burdeos, anaranjados, amarillentos, marrones, verdes oscuros...y los frutos de esta época reúnen en su piel la quintaesencia de los cálidos colores otoñales: Los jínjoles, las níspolas, los caquis, las uvas, las granadas, que encierran en su interior el tesoro de sus granos rojos intensos, separados en compartimentos de transparentes veladuras: son deliciosas en ensalada, con hojas de col muy tierna, condimentada simplemente con un chorrito de aceite, un espolvoreo de pimentón dulce y un poco de sal. Tan preciosa composición merece un rato de recreo visual antes de comerla. Y el membrillo, fruto que se encuentra entre mis favoritos, incluso a pesar de la aspereza de su sabor lo encuentro delicioso. Nunca me empeño en buscarlo antes de tiempo porque sé que no estará listo nada más que cuando sea su momento. Me gusta encontrarlo un buen día en cualquier puesto del mercado, o dando un paseo por el campo, y ver un membrillero con sus frutos en sazón. Es cierto que este emocionante descubrimiento es cada vez más escaso, por eso tengo plantado uno en mi huerto, que espero crezca rápido y me anuncie con sus amarillos que estamos en otoño. Es un fruto de atractivo oculto, pues lo recubre una especie de manto piloso que impide verlo en todo su esplendor, una vez limpio de este polvillo su color brillante y su aroma intenso son un disfrute para los sentidos. El pintor Antonio López le supo encontrar el atractivo y con ello nos dio una hermosa lección plástica en la película "La luz del membrillo".

El otoño es época de boniatos asados y de compotas y carnes de membrillo que en mi infancia comía con una rebanada de pan y queso fresco de cabra -casero y artesano, hecho por mi tía Catalina-. Me gusta cuando veo que en la carta de algunos restaurantes presentan como postre esta mezcla, a la que llaman "carne de membrillo y queso fresco sobre tosta".

La llegada del frío hacía patente la presencia del invierno, era tiempo de patatas asadas en las brasas de la lumbre y también de castañas que se pueden comer crudas, pero que asadas, además de despojarlas con gran facilidad de su abrigo y saya, nos reconfortan del frío de las manos mientras apretamos el cucurucho de papel de estraza que las contiene.

Otro fruto seco también en sazón con los primeros fríos son las bellotas. En algunos parajes de nuestro imponente Cabezo de la Jara existen encinas centenarias que nos obsequian con este fruto y que al degustarlo engaña un poco, pues nos ofrece un primer sabor de leve amargor para pasar al dulce harinoso al que hay que envolver bien de saliva y masticarlo lo suficiente antes de tragarlo si no quieres tener una carraspera que torne el disfrute en tormento.

En pleno invierno se recoge la oliva y es el momento de partirla para echarla en maceración. La verde con ramas de hinojo y la negra con tomillo y cáscaras de naranja. Ambas son imprescindibles en la mesa: las verdes solas y las negras acompañando a los remojones del verano, entiéndase no en relación a los baños de agua, sino al mojete de pan que conlleva esta deliciosa ensalada de tomate -de conserva casera- con una cebolla tierna partida bien menudita, un buen chorro de aceite y su sal. Inolvidable la que hacía una vecina de mi abuela Isabel a la que yo siempre me apuntaba.

En primavera, cuando el tiempo empezaba a mejorar y el aire se tornaba en cálida caricia, los huertos, entonces abundantes en nuestro pueblo, ofrecían a los chiquillos la tentación de los primeros frutos en los numerosos árboles que las poblaban. Había naranjos, limoneros, pereteros, manzanos, ciroleros...pero el rey de las tentaciones era el albaricoquero, y en cuanto pintaba de color el fruto, un ejército de chiquillos se encargaba de que este no madurara. Ni las cercas, ni la fiereza, más de pose que real, de algún perro guardián disuadían a los niños de aquella época del robo de estos frutos prohibidos. Creo que esta aventura permanece en el espíritu infantil de todos los tiempos, pues cuando mi hijo era pequeño practicó las mismas hazañas que los niños de mi generación. Adrián y sus primos planeaban cómo burlar la vigilancia del dueño de un huerto cercano a nuestra casa para intentar hacerse con el preciado trofeo. A pesar de conocer las malas pulgas del dueño, se arriesgaban y éste casi siempre acababa sorprendiéndolos, lo que provocaba la consabida persecución y el vocerío contra ellos, con calificativos que incluían a las propias madres.

La primavera no sólo afectaba a los niños, los mayores también se echaban al campo en busca de aquello que ese tiempo cálido y húmedo traía, como era la búsqueda de espárragos trigueros y caracoles. Para que ambos manjares de nuestros mejores platos prosperen se precisa de lluvia suave seguida de un cálido día de sol. Mi madre era muy aficionada a buscar espárragos, acompañada de alguna vecina, salía a recoger esta "agreste delicadeza". No diré la zona de los alrededores de nuestro pueblo en donde más abunda, porque este sigue siendo un producto escaso, muy codiciado y por lo tanto de mucha competencia en su búsqueda. Igual ocurría con los caracoles, que son un adorno sabroso para un buen número de platos de nuestra gastronomía. En algunos son los

absolutos protagonistas, como el extraordinario "Ajo colorao", y en otros sencillamente compañeros de lujo, como en los arroces de conejo, o con verduras, en el potaje de trigo o en los gurullos. Su presencia evoca aromas de hierbas serranas, tomillo, jara, romero, espliego. Antes se iba al monte a buscar los preciados "serranos", pero a base de no respetar el justo equilibrio entre producción y consumo han terminado desapareciendo, como desaparecerán otras especies si no atendemos a sus señales de alarma.

El verano traía labores en las que las mujeres siempre han sido verdaderas maestras y con alma de laboriosas hormigas han guardado lo que abundaba para cuando escaseara. Estas labores necesitaban del buen tiempo, pues se hacían en la calle, en verano se enrastraban para secar bolas y pimientos rojos que colgaban como guirnaldas en las blancas paredes de cal. También se secaban tomates, que tras partirlos por la mitad se les hacían tres o cuatro cortes y espolvoreados de sal se ponían sobre un cedazo o una tabla al sol cubiertos con una tarlatana para protegerlos de las moscas. Los tomates también se conservaban embotellándolos. A esto se le llamaba "tomatina" y requería una intensa labor, pues había que escaldar los tomates para quitarles la piel aún calientes, partirlos en trozos pequeños e ir introduciéndolos con no poca paciencia por la estrecha boca de la botella. Se culminaba con un par de dedos de aceite de oliva y se tapaba la botella con tapón de corcho y se ponían al "baño María", método de conservación en tarros de cristal para toda clase de mermeladas que posibilita una larga conservación del producto.

Muchos frutos silvestres maduran en verano, como moras, higos, brevas, chumbos...que no precisan de muchos cuidados, más que de sol y del agua justa y sin excesos, este es el secreto del dulzor característico de muchas frutas que se crían en nuestro pueblo. Son frutos cuya degustación es más deliciosa, si cabe, cuando se recolectan "furtivamente". Por la fugacidad de su temporada la breva es el fruto por excelencia para aquellos que gustan de cogerlas al descuido del dueño de la higuera, siendo bueno aquí el dicho "*La brevilla es de quien la pilla"*.Otro tanto pasa con los chumbos –o higos de pala para los foráneos-, aunque en el pecado ya va incluida la penitencia de llenarse de pinchas en la recolecta, si no se hace con la tranquilidad necesaria y las debidas precauciones. Para tal menester se pueden utilizar unas tenazas, dándole a este utensilio una doble función, la del verano para coger chumbos y la del invierno para remover las brasas de la lumbre o sacar las castañas del fuego. La recolección de una buena cosecha de estos valorados frutos nunca ha sido labor de mujeres, sin embargo, sí es muy del gusto masculino su "ojeo y caza", lo que implica levantarse al alba y recorrer varios kilómetros hasta encontrarlos para allí comerlos "in situ" y traerse a la casa un cubo de chumbos, o un cesto previamente forrado de hojas de higuera, lleno de hermosas brevas o dulcísimos higos.

*"Mi infancia son recuerdos de un patio de Sevilla / y un huerto claro donde madura el limonero"*

Salvando las distancias y con el profundo respeto y admiración que me merece don Antonio Machado, en el patio de mi adolescencia también había una generosa higuera de higos verdales, capricho de pájaros que picoteaban el fruto maduro y de insectos que acudían al olor del néctar; una parra de uvas moradas y un limonero de fragantes y dorados frutos. Completaba este vergel un jazminero que perfumaba en las noches de verano el patio de mi casa. Era un tiempo de primeros amores, de inocentes guateques, de canciones a la guitarra de mi amigo Eduardo, de ilusiones e inseguridades, de rebeldías contra lo establecido, sin saber siquiera cómo era el mundo más allá de nuestro pueblo. Este sí que fue un tiempo que no volverá, como vuelven las estaciones.

# Días de Santos

Había al lado de la iglesia una confitería que, a diferencia de otras más rimbombantes –incluso con aire palaciego- de nuestra vecina ciudad, tenía el encanto de lo cercano y asequible. Era tan pequeña y tan bonita que parecía una casa de muñecas. Se la conocía por el nombre de su propietaria: "Confitería de la tía María". Al pronunciar el nombre se abundaba en su musicalidad.

En el obrador elaboraba los dulces un maestro confitero que, como todos los viejos artesanos, también tenía aprendices a los que transmitió los saberes y secretos de la antigua tradición confitera de nuestro pueblo.

Junto con la iglesia, la confitería formaba un conjunto arquitectónico humilde pero armónico, componían una pequeña plazoleta en la que se congregaba la gente los domingos a la salida de misa de doce, con la posterior visita obligada a la confitería.

Es conocida la anécdota de un señor pudiente que, tras la ingesta de una buena cantidad de "merengues", una variedad muy apreciada por el caballero en cuestión, éste hacía una reflexión o ejercicio de responsabilidad sobre su salud, alegando que no podía comer más porque padecía de azúcar.

En mi infancia, del dulce, como de otras delicadezas, solo se gozaba en los días señalados. En el disfrute de este lujo no había distingos, todo el mundo conocía los botones, las albóndigas rebozadas de crujiente almendra o avellana, los cuernos, los palos y los postres chinos, cuyo nombre no hace referencia a su aspecto como todos los demás, quizá quien le pusiera denominación a este dulce pensó que era un exotismo propio de tierras lejanísimas.

Destacada en las Rutas Gastronómicas de nuestra Región, sin duda la estrella de la pastelería del Puerto ha sido siempre la tortada, que no la tarta, como se dice ahora. Es natural que esta ambrosía delicada y exquisita, tanto en su aspecto como en su degustación, no faltara nunca en fiestas más o menos multitudinarias, como bodas, bautizos, comuniones, aunque se la valoraba especialmente en las celebraciones de las onomásticas.

Era corriente regalar una tortada para el día del santo a familiares o amigos. También recibían el obsequio el médico, el boticario, el alcalde y hasta el maestro. Y aquí sí que se hacía distinción de clase y valoración de las repercusiones sociales del trabajo, pues la mayoría de las veces se obsequiaba la tortada en prueba de agradecimiento por algún favor recibido.

Unos santos eran muy mentados y celebrados y otros pasaban casi inadvertidos. Esto es fácil de entender si pensamos que la tradición obligaba a bautizar a los hijos con el nombre de los abuelos, lo que daba lugar a que en la misma familia un buen número de sus miembros llevaran el mismo nombre.

Como no había telenovelas que sugirieran nombres raros, se utilizaba el santoral conocido, o sea el clásico, así los más corrientes eran Juan, José, Pedro, Francisco, Antonio, Miguel, Ana,

Isabel, María, Carmen…Cuando el almanaque señalaba la festividad de los nombres mayoritarios, en el pueblo, desde muy temprano, se iniciaba un ir y venir de tortadas desde la confitería hasta la casa del homenajeado. Un entretenimiento en esos días era llevar la contabilidad de cuántas recibía cada uno -"*don Juan ya lleva cinco*"- anunciaban los vecinos, con sentimientos que iban de la envidia a la admiración. Así quedaba demostrado que no todos somos iguales.

El recuerdo que guarda mi memoria alrededor de nuestra popular tortada está más relacionado con la plástica de la entrega que con su degustación. Recuerdo aquellas mujeres vestidas de negro encargadas del reparto. Sobre la palma de la mano en alto, en un alarde de pericia y maestría, sostenían el precioso recado exhibiéndolo incluso con ostentación.

Porteadoras de aquel fantástico castillo de cuento, con sus torres de cúpulas blancas, decorado con flores de color rosa y hojas verde claro, me sugerían la imagen del maravilloso palacio que un emperador había construido al norte de la India como homenaje a su joven esposa muerta, en prueba de que su amor era infinito y sería eterno.

En aquel momento yo no sabía si el Taj-Mahal era un monumento que existía realmente o pertenecía a la fantasía, eso era lo de menos, cuando llegaba la tortada a casa de mis abuelos -una solamente- para celebrar la onomástica de mi abuelo Pepe, me extasiaba contemplando aquel frágil palacio de blanco merengue, tan frágil que, con un solo dedo, podía derribar sus torres y relamer sus dulces muros. Era una tentación a la que los niños de la época no podíamos resistirnos, aunque fuera sólo un poco y sin que se notara.

Con el paso del tiempo, el alarde festivo en los días de santos, con su paseo de tortadas por las calles del pueblo, fue desapareciendo, porque hoy apenas se celebran las onomásticas. En la mayoría de los casos ni se sabe cuál es el día señalado, dada la incursión de nombres de diverso origen y rareza. Es verdad que se ha innovado mucho y la oferta pastelera es muy variada, pero nada comparable a la reina de la repostería lumbrerense. Sea como fuere, nuestra tortada no debería faltar en santo que se precie ni en mesa vestida de fiesta.

Sus ingredientes básicos son sencillos: huevos, azúcar, leche y harina. La elaboración parece fácil: se trata de un bizcocho bañado de suave almíbar y relleno de crema y cabello de ángel, cubierto por una buena capa de dulcísimo y blanco merengue cuyo secreto es el buen trabajo del confitero. Con estos datos, las resposteras más avezadas se pueden sentir animadas a hacerlo en casa, pero aunque el confitero nos desvelara todos sus "secretillos", nos faltaría la decoración, que debe ajustarse a los cánones clásicos, y esto mejor dejarlo para manos expertas.

Lo más acertado, cuando queramos una tortada que celebre los días de santos, será encargarla en la confitería, y si lo que deseamos es darnos todo un lujo, debemos pedir que nos la sirvan después de pasearla por el pueblo. Este monumento al dulce bien merece su exhibición.

# Al Calor del Horno

*"Los hombres pueden cerrar los ojos ante la grandeza, ante el horror, ante la belleza y cerrar los oídos a las melodías o las palabras seductoras, pero no pueden sustraerse al perfume. Porque el perfume es hermano del aliento y con él se introduce en el hombre. Una vez en el interior, el perfume va directamente al corazón y allí decide de modo categórico entre inclinación y desprecio, aversión y atracción, amor y odio. Quien domina los olores domina el corazón de los hombres"*

Del libro "El perfume", de Patrich Süskind

Hace más de 20 años que la lectura de este libro me sedujo como a muchos otros miles de lectores en todo el mundo. El perfume narra una historia inquietante y extraña que mantiene la expectación desde el primer renglón hasta el último, tanto por lo escabroso de la trama, como por las sugerentes revelaciones acerca de un mundo desconocido y sutil como es el de los olores y su relación con lo más profundo del espíritu humano.

Nuestro primer contacto con el exterior cuando inhalamos por primera vez el aire hinchando nuestros pulmones y estallando en llanto, viene acompañado del olor, que nuestro instinto discrimina identificando con él a nuestra madre. Esto nos tranquiliza porque nos da la información de dónde se encuentra nuestra comida y nuestra protección. El olfato es nuestro sentido más primitivo. Antes incluso de percibir la luz, los sonidos, la temperatura o la caricia de las manos amorosas que nos reciben, antes de experimentar estas primitivas sensaciones guardadas en el territorio de nuestra memoria olvidada... olemos.

Los otros sentidos se irán desarrollando posteriormente y, con el tiempo, algunos privilegiados descubrirán que tienen alguno más de los que contempla la ortodoxia.

No es el olfato uno de nuestros sentidos más valorados. Tal vez para muy poca gente supondría una tragedia su pérdida, a diferencia de los otros cuatro pués, unos con más intensidad que otros, todos nos resultan imprescindibles. Sin embargo el olor remueve en nosotros emociones y hasta sentimientos imprescindibles en las relaciones con los demás, como es el sexo, que no sería posible sin la atracción inexplicable que produce en nosotros el olor exclusivo del otro.

Los olores se clasifican en siete grandes grupos: alcanfor, almizcle, floral, menta, éter, picante y pútrido. Y nuestra pituitaria puede distinguir más de diez mil combinaciones de estas bases odoríferas. Pero aunque dispongamos de toda esta información, nos resulta muy difícil concretar la definición de un olor, dado su carácter intangible, invisible, etéreo, volátil...

Isabel Allende, en "Afrodita", dice del olor: "*Es preciso, rápido, poderoso, y se graba en la memoria con tenaz persistencia*". Un olor es efímero en el tiempo, sin embargo es imperecedero en el recuerdo, es el "play" que nos conecta de forma automática con nuestra memoria sensitiva. Podremos hacer un ejercicio voluntario de memoria y recordar una imagen, una música, un sabor... sin embargo un olor no se recuerda aisladamente, tal es el poder evocador del mismo, que arrastra tras de sí una sucesión de sugerencias activando resortes de nuestra memoria más lejana.

Así me sucede con determinados olores, el del café conectado con la cocina de mi abuela Isabel, el de los membrillos en los cajones de la ropa de mi abuela Ginesa o el que tienen algunas librerías

-que supongo es producto de la mezcla entre tinta y papel- que me incita a la lectura, como anima a comer el aroma de una sabrosa comida.

Los recuerdos olfativos más intensos de mi niñez se ubican alrededor de un horno moruno que mi tío Pedro construyó con sus propias manos, ayudado de alguna rudimentaria herramienta y una argamasa a base de arcilla y paja. Un horno que sirvió durante muchos años para cocer los dulces que mi tía Catalina, mi madre y algunas vecinas del Peñón, elaboraban en fechas señaladas. En él se hacían también los exquisitos asados de cordero que festejaban las onomásticas de mi tío Pedro y de su yerno Salvador, y que reunían todos los años a mi familia materna en casa de mis tíos.

La encargada de la preparación del horno era mi "chacha" Catalina, tarea para la que se requería mucho conocimiento y poca pereza. De ambos requisitos andaba sobrada mi tía, a la que recuerdo siempre, hiciera frío o calor, con las mangas remangadas y dispuesta a comerse el mundo.

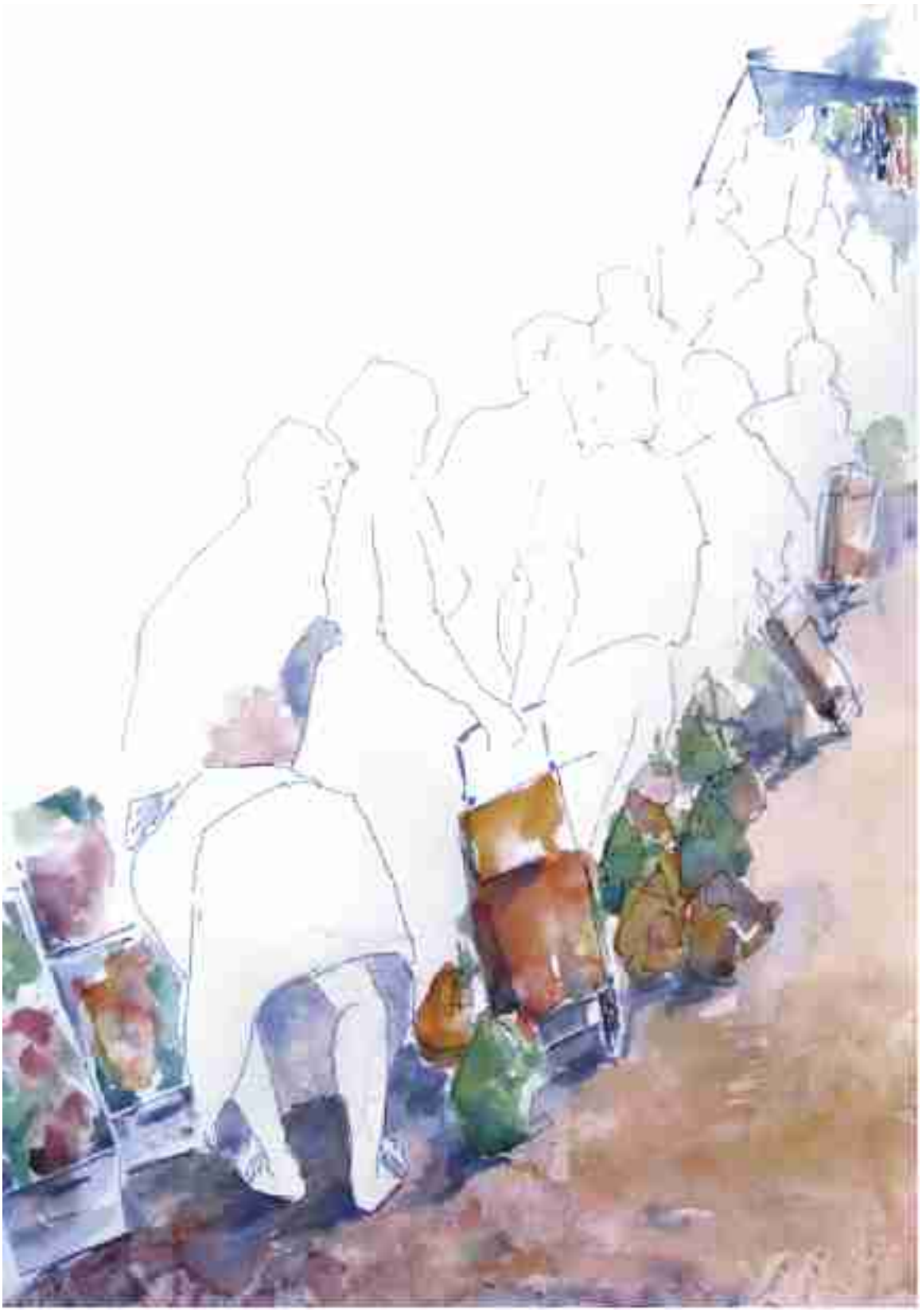
El horno se caldeaba dos veces, la primera con leña gruesa, a ser posible de almendro, con el fin de que hiciera buenas brasas para el suelo. La segunda vez se caldeaba con leña fina para preparar la "cara" del horno, o sea la cúpula, esto se hacía así pues se necesita menos calor para cocer por arriba .Es lo que vendría a ser el grill moderno . Con unas escobas -pura artesanía-,una de boja albaida y la otra de trapo, se limpiaba el suelo donde habían de depositarse para su cocción las exquisiteces preparadas.

De este proceso tengo grabados con intensidad recuerdos táctiles y visuales, el calor agradable que despedía el horno en las tardes frías, el crepitar de la leña ardiendo, las brasas de rojo ardiente sobre el suelo, el engañoso color blanco ceniciento alrededor de la boca y en el suelo del horno que indicaba que la temperatura era la adecuada para la cocción.

Una vez todo listo se cocían los manjares, que variaban según la época del año. Cuando se abría la boca del horno, éste exhalaba distintos olores que inundaban el ambiente anunciando en que época festiva estábamos. En Semana Santa el aire olía a empanadas y tortas de naranja. Para la víspera de Todos los Santos olíamos a magdalenas y tortas de yanda. Los mantecados, cordiales, pasteles de cabello y las laboriosas y complicadas tortas, anunciaban con su aroma que se avecinaba la Pascua.

La cocción del pan era todo un ritual en sí mismo. Mi tía lo amasaba con frecuencia y, después de cocido, emanaba un olor genérico enraizado con nuestro más primitivo instinto de supervivencia. Éste nos envolvía e impacientaba nuestros deseos de probarlo, aún caliente. Con unas gotas de aceite de oliva ,un poco de pimentón y sal es manjar de dioses, que por algo el pan es un alimento sagrado. Tan es así que cada cocinera tiene su propia liturgia de elaboración, con oración religiosa incluida, para que la masa prospere. Mi tía hacía la señal de la cruz antes de cerrar el horno para que el resultado fuera el apetecido.

Nada se puede comparar con el placer del primer bocado de un trozo de torta de chicharrones recién sacada del horno; masa hojaldrada, suave y crujiente a la vez, dulce pero no demasiado, con un punto salado. Resultado de la misteriosa mezcla de ingredientes y calor, suave alquimia que extrae de los alimentos su sabor y su olor, inseparablemente unidos, para destilarlos en nuestro paladar.



# Los Viernes Mercado

Al-Madinat, así se denominaba la ciudad árabe cuya estructura laberíntica era propia del medievo islámico. La medina se compartimentaba en zonas -militar, religiosa, residencial, popular... y el zoco o mercado era el corazón comercial, de morfología, tamaño y número variable según la importancia de la ciudad, pero, por pequeña que fuera no faltaba en ninguna el mercado, compuesto por una red de tiendecillas de escasos metros de habitáculo incrustadas en las propias viviendas. Estos comercios se distribuían por las estrechas callejas de la medina agrupados por oficios o industrias -perfumistas, especieros, plateros...-. En nuestra capital calles como Turroneros, Jabonerías, Trapería, Platería, son el recuerdo vivo de los oficios que se ejercían en ellas. En las plazuelas se instalaban tenderetes al aire libre en los que se vendían productos perecederos -aves, huevos, leche, pan, verduras, frutas...- y en las afueras -extramuros- se realizaba un mercado de ganado ovino y bovino básicamente.

En el mercado latía el pulso de la ciudad. No solamente el económico, sino también el social y político, pues estas plazas eran el foro en el cual se desarrollaban los sucesos más llamativos del momento. En los mercados nacían revueltas ciudadanas, se realizaban pregones políticos, se ejemplarizaba a las gentes con la exhibición de reos confesos y convictos.

Los orígenes de Puerto Lumbreras se fraguaron siglos después del medievo islámico, a las faldas de nuestro castillo-alcazaba, sin duda bajo la influencia de la estructura de la Al-Madinat árabe. En siglo XIX existía en la parte alta del pueblo una zona comercial llamada calle de las tiendas, que se localizaba en las primeras casas, después de las cuevas.

Ya en los años cincuenta la mayoría de comercios y el propio mercado semanal se situaban en la actual Calle San Francisco y aledaños. Esta arteria principal del pueblo estaba jalonada en ambas aceras de comercios de diversa índole, la variedad de ofertas respondía, como es lógico, a las demandas de la época. Mi suegra, con su maravillosa lucidez de 90 años retiene la localización de comercios con "denominación de origen" y nombre y apellidos de los propietarios. Ella ha sido una indispensable documentalista para recordar cómo era la vida comercial de aquellos años.

Abundaban las tiendas de calzado, sobre todo alpargaterías, pues entonces los zapatos escaseaban y quienes los tenían los destinaban a las grandes ocasiones. Daniel Cruz, Lola Gómez, los hermanos Paco y Miguel Salas abastecían con sus tiendas las necesidades de calzado, además de sombreros y gorras de fabricación propia. Los otros dos hermanos Salas, Adolfo y Pepe, tenían tienda de paquetería y quincalla. A ellas acudían las mujeres del pueblo y las que venían del campo el día de mercado no solo a proveerse de botones, hilos, puntillas, cintas, agujas, calcetines... sino a pasar un buen rato de charla. Mi abuela Ginesa, amante por demás de la conversación era una adepta a estas tiendas y en ellas paraba los días de mercado tuviera o no que comprar. De sus ratos con los hermanos Salas me contó numerosas anécdotas y chascarrillos que protagonizaban los ocurrentes tenderos.

Los artículos de perfumería y droguería se encontraban en las tiendas de los hermanos Navarro, "los Pintaos", y en la de Pedro García Rubio, padre de Juanito el alcalde. Abundaban también

los comercios de tejidos, habida cuenta de que entonces toda la ropa se cosía a medida, por sastres, modistas, o en casa, según la habilidad de cada mujer. A ambos lados de la calle eran conocidas la de Ezequiel Alcolea, Juan Venus, los primos Alfonso Salas y Antonio Romera y los Dimas.

Una de mis preferidas era la de Bartolito, en donde despachaba Bartolo el de la perra gorda. En ella se ofrecían productos finos para las señoras, como mantillas, peinas, guantes y máquinas de coser. Pero en vísperas de Reyes el escaparate y la tienda toda se llenaban de objetos codiciados: muñecas y caballitos de cartón, juegos de cocinitas y trenes de hojalata, pelotas de colores... hasta el día de Reyes, en que me preguntaba dónde habrían ido a cargar sus majestades, pues no me dejaban nada de lo que había visto en este paraíso de tienda.

La sociedad de Puerto Lumbreras era básicamente agrícola, por lo que los utillajes para las labores del campo tenían su sitio en la tienda de Juan Jordán. Harinas y cereales en general, importantes para la crianza de animales de labor o de consumo, las encontrábamos en casa de Eduardo Quiñonero, Benigno y los hermanos Juan y Salvador "Los gatos" que tenían además almacén en la carretera de Almería.

Había en la acera de enfrente de la iglesia una pequeña churrería, en donde Teresa elaboraba un producto que nunca he vuelto a encontrar, o tal vez lo que no encuentro sean las sensaciones de aquellos días cuando al salir de misa primera con mi madre comprábamos cuatro o cinco ruedas de aquella exquisitez. Otro lugar inolvidable era el quiosco de la "nena Pepa", que nos proveía de bolas de anís de mil colores, pipas, chicles, chupa-chups, cromos o estampas y otras delicias. Este quiosco perduró muchos años, en él empezamos comprando con monedas de perra chica, perra gorda o dos reales y llegamos a la peseta. El puestecillo y su propietaria desaparecieron trágicamente en la riada del 73.

En la acera de enfrente, más que un comercio había una pequeña factoría en la que se fabricaba hielo, allí trabajó muchos años Marcelino. El hielo se distribuía por el pueblo en grandes barras transportadas en un ruidoso y destartalado motocarro. En mi casa se compraba los días de fiesta, sobre todo para enfriar las sandías o la bebida. Éstas se ponían en un balde que se tapaba con un saco de cáñamo, así el fresco duraba casi todo un día. Hoy los entendidos en cerveza utilizan hielo para enfriarla, pues no se puede comparar este sistema húmedo con el frío seco del frigorífico. La medida ideal son los cuatro o cinco tragos que contiene un quinto, tan en su punto de frío que alcanzan la perfección.

Completaban esta amplia oferta las tiendas de comestibles o ultramarinos -así se llamaban pues en ellas había productos cuya procedencia se localizaba allende los mares- . A lo largo de toda la calle abundaba este tipo de comercios, teníamos a Juan y sus hermanas "los del sobrino", a Dolores Molina, a Josefina e Isabel "las del árbol", a "las nietas" y su hermano, que sacaba todos los días a la calle una bota de sardinas como emblema del establecimiento. A estas pequeñas tiendas iban las mujeres casi a diario, "los mandaos" formaban parte de la labor cotidiana, porque en la casa no se hacía acopio de comida pues no había sistemas para mantener mucho tiempo los alimentos y tampoco se disponía de abundante monedero. Se puede decir que la tienda más cercana era la despensa a la que se acudía a comprar lo que se necesitaba puntualmente. Además eran una estupenda escuela de cocina, allí se intercambiaban verbalmente modos, trucos, consejos y recetas.

Siempre había en estos corrillos la cocinera que tenía más prestigio, a ella preguntaban *¿Tú cómo haces el potaje*? ó *¿Tú que le pones al arroz y habichuelas*?. Allí mismo, con la sabia intervención de la tendera, que coordinaba todo, salía el guiso y sus componendas, a falta solo de ponerse en el fogón.

Tampoco las tiendas eran grandes almacenes, pero en ellas no faltaban los sacos de legumbres habituales en nuestros guisos, como habichuelas, garbanzos, lentejas o cereales como trigo y arroz. También se tenían en sacos más pequeños azúcar molida o en terrones y café. Algunas tiendas disponían de su propio tostadero, como la de Paco Mateos, que amén del café aromatizaba la calle con las especias, ya que era el proveedor habitual de los arreglos de matanza. Otros productos finos como la carne de membrillo se exponían en cajas de hojalata de preciosa decoración y el chocolate, cuya textura era terrosa y no fina como la de ahora, se compraba suelto por onzas. Los críos acudíamos con unos reales a la tienda de Juan el Gea o el Perís para comprarnos la merienda.

En la quesera se exhibía un redondo queso con su forro rojo, liado en celofán. El queso holandés de bola, se podría decir que, era un genérico porque la variedad de este producto era más bien escasa. A los niños de mi generación se nos daba una porción de queso al salir de la escuela por la tarde -gracias al patrocinio del Gobierno de los Estados Unidos, que en el año 1953 se había puesto a bien con el régimen y velaba por nuestro crecimiento saludable aportando el calcio necesario en forma de productos lácteos- . Era de un color anaranjado intenso y de un sabor para mí exótico, pues no tenía nada que ver con el común e insulso de bola. Me gustaba tanto que me lo comía a pequeños mordiscos, como si fuera un ratoncillo glotón. No lo he encontrado nunca en las surtidas vitrinas de quesos que abundan en todos los comercios de alimentación, aunque algunos se le parezcan en el aspecto nunca encuentro aquel sabor.

El producto de conservación por excelencia fue siempre la sal. En la antigüedad tuvo tanta importancia que incluso fue moneda de cambio, de ahí la palabra salario. En nuestra gastronomía siempre se han consumido pescados en salazón y en las tiendas no faltaba el clásico bacalao o bacalá, la bota de sardinas bien dispuestas y ordenadas o la caballa llamada viso. Sencillos pero exquisitos bocados acompañados de un jugoso tomate partido, de los que hay que alabar el sabor y sus muchas propiedades nutricionales.

También había grandes latas de atún en conserva que se vendían a granel. Mi madre me mandaba a comprarlo con un plato y desde luego a mi casa no llegaba todo el que me había puesto la tendera. La tienda de Antoñilla y Pepe “El Aguador” era parada obligada de los chiquillos camino de la escuela. Allí los tenderos, cual padres amorosos, nos preparaban un bocadillo de pan crujiente con atún, que cogían con una cuchara de madera de la gran lata, y mayonesa de un enorme tarro de cristal. Al deseo de libertad se unía la impaciencia por comernos aquel bocadillo, que nos sabía a gloria en el recreo. Los productos duraban días sobre el mostrador de la tienda, me pregunto cómo se mantendrían en condiciones, ya que en aquellos tiempos no había frigorífico.

Este comercio estable que se desarrollaba en las calles principales y en otras aledañas se complementaba con el mercado semanal que durante muchos años se celebró los domingos. A principios de los años cincuenta se pasó a los viernes, quizá con la intención de que la gente dedicara el día del Señor a su culto y no a distraerse con asuntos tan mundanos como las compras.

Nuestro mercado semanal se distribuía desde la rambla, badén arriba llegando hasta la farmacia de Ramón "el Mallorajo". Allí se concentraban puestos de frutas y verduras que procedían de las huertas cercanas. Era un mercado de estación, pues se vendían los frutos que el tiempo daba. Éstos se ofrecían en grandes capazos de esparto, en el suelo. En la pequeña plazoleta al lado del caño existían dos pérgolas con mostradores de gruesa madera en las que los carniceros vendían su mercancía. También se ponían ahí los puestos del pescado bajo tambanillos de baladre. En la rambla los higos chumbos, cuando era el tiempo, y la venta de alfalfa para los animales.

A la sombra de los grandes castaños que había en la carretera de Vélez Rubio se organizaba el mercado de animales vivos, sobre todo ovejas, corderos y cabras –como en el sistema medieval–, existía además el de animales de corral. Los recoveros salían al encuentro de las mujeres que acudían a lomos de burros desde los campos, en cuyas aguaderas guardaban los productos para el trueque: pollos, gallinas, conejos, huevos... Con el dinero que obtenían compraban en el mercado otros productos necesarios. Sin embargo no todos los recoveros lograban cerrar los tratos, pues la mayoría de las mujeres eran parroquianas fieles a la tía Teresa Salas, mujer de decisiones adelantadas a su tiempo que bien podrían responder a la de una mujer empresaria de nuestros días. En su comercio se compraban almendras y huevos que se vendían en mercados de otras provincias, conejos, pollos, perdices y pavos, que en época navideña abastecían los mercados de Alicante.

El mercado también era lugar de encuentro, vida social y distracción. Los chiquillos escuchábamos embobados las cantinelas de los romances de ciego o a los charlatanes que ofrecían con profusa verborrea maravillosos productos curativos y hacían transacciones económicas extravagantes, pues regalaban un lote de mantas por la compra de un peine.

Mucho tiempo después el escenario comercial de nuestra medina Nogalte sigue siendo prácticamente el mismo –la rambla, alrededores del caño, Calle San Francisco...– Los días de mercado el pueblo se levanta al amanecer, desde muy temprano, la vida bulle en sus calles. Se colocan los frágiles tenderetes, donde los mercaderes exhiben y vocean las excelencias del género. La sociedad toda, sin distinción de clases, acude a comprar. Se eligen los productos de entre la variada oferta, se comparan precios y calidades. Se regatea para ajustar el coste, una práctica habitual en el pasado aunque hoy está casi en desuso, pues requiere habilidad y tiempo y de esto último andamos siempre escasos. El lugar se convierte por unas horas en un cuadro multicolor y en un perfecto resumen sociológico de nuestros gustos, costumbres, pobrezas y riquezas. Argumentos del teatro de la vida en donde sólo cambian los actores.

# Transformaciones Mágicas

Quién no ha sentido que dejaba la infancia atrás después de descubrir el secreto que ocultaban los Reyes Magos, pues bien, no era este el único misterio que nos asombraba a las niñas de los años cincuenta, que no a los niños, ya que ellos andaban interesados en otros más mundanos y menos confesables.

Cuando en casa de mi abuela Isabel nos reuníamos todos los nietos, mi tía María solía hacernos palomitas; para ello echaba en una sartén untada de aceite un puñado de granos de maíz y la ponía al fuego. No tardábamos mucho en oír unos crujidos sobre la tapadera que anunciaban, ante el regocijo general, que los granos habían explosionado, y, como si un mago con varita y polvos mágicos hubiera tocado el recipiente, al destaparlo aparecían los blancos copos. Los que en ese momento se abrían, escapaban con rebeldía de la sartén y se desparramaban por toda la cocina.

En los cines ya no se comen pipas como en nuestra infancia. Ahora se venden grandes bolsas de palomitas. Cuando veo el letrero que las anuncia siempre me pregunto si alguien aún los llama "tostones", como antaño. Este sustantivo de onomatopeya perfecta (tostón se asocia al sonido que hacen los granos de maíz cuando explosionan) era más popular y utilizado que el de palomitas de maíz.

Una sensación que también asocio a lo asombroso es la fabricación de cajas para las magdalenas. Estas cajas se hacían la víspera de la elaboración del dulce, era un ejercicio de papiroflexia que no entrañaba demasiada dificultad, pero sí precisaba de buenas dosis de cuidado y paciencia. El papel era blanco, llamado "papel de barba", y tenía un perro galgo grabado que se veía al trasluz, que como en los billetes de banco, le daba autenticidad.

Se cortaban rectángulos y se plegaban con tres dobleces a lo largo y otros tres a lo ancho, con los pliegues adecuados se construía una cajita perfecta sujeta con dos dobleces laterales que le daban la consistencia necesaria para que la caja no se desarmara.

Así, una tras otra, iban llenando un cesto, al final de la faena surgía como de la nada una montaña de primorosas cajitas. El día que aprendí a hacerlas perdieron para mí el secreto, pero nunca el encanto, de hecho, no me saben igual las magdalenas en otros recipientes.

Si hay una transformación asociada a lo prodigioso, esa es la que convierte el agua y la harina en masa. Cuando mi tía Catalina amasaba para hacer pan y la masa había fermentado, me dejaba hundir mi mano en ella. Sentía cómo aquella enorme panza de tacto mórbido y resistente al mismo tiempo se iba levantando de forma casi imperceptible, hasta desaparecer la hendidura que mi mano había dejado en ella.

Un fascinante cambio era el que se producía al poner en remojo los papales de seda de color que envolvían a los bilbaos, dulce de almendra y azúcar que se hacía en la Pascua. Con su mancha grasienta y todo ponía los papeles en agua, que a los pocos segundos adquiría el color. Este preciado líquido lo guardaba en los barrilitos vacíos de penicilina que había coleccionado, gracias a las

enfermedades de toda la familia. Era un recipiente perfecto, pues este pequeño frasco tenía un tapón de goma que lo cerraba casi herméticamente. Uno tras otro iba completando una colección de pigmentos caseros que yo llamaba acuarelas, porque realmente manchaban de color.

Reunidos los azules, rojos, violetas... los metía en una cajita de hojalata redonda en la que quedaban bien encajados. No me servían de gran cosa, porque la habilidad para la pintura no se encuentra en la lista de mis cualidades. Pero sí me proporcionaba un alto grado de satisfacción haber conseguido tan espectacular transformación con tan poco coste. A los niños de hoy en día, tan sobrados de todo, estas conquistas les deben parecer de otro mundo.

Por no extenderme en tantas alquimias misteriosas de mi infancia narraré la última que, aún hoy, cuando la experimento, me sigue encantando. En el Puerto se hace guisado de trigo el domingo de Ramos, tradición que mi madre siempre mantuvo. Hacía la cocción de una forma muy particular, ponía al fuego una olla de barro con el trigo cubierto de agua, y, al primer hervor lo apartaba y lo envolvía en una manta. Así lo dejaba durante toda la noche. Al día siguiente el trigo estaba cocido, tierno y cuajado y la manta conservaba un calor misterioso, tan perfecto en su temperatura, que siempre me ha recordado el calorcito dulce y tierno de la cunita de un bebé.

Todavía hoy cuando hago este guiso siguiendo la misma tradición que aprendí de mi madre, lo que más me gusta es acercarme por la mañana a la olla envuelta en su manta y sentir en mi mano ese calorcito suave, tan cargado de sugerencias.

# Lluvia y Migas

La lluvia, ese meteoro tan escaso como necesario, casi siempre es bien recibida, sobre todo cuando se presenta persistente y mansa, porque todo el mundo es consciente de sus beneficios. Cuando la lluvia es desatada y torrencial, a pesar de los años transcurridos, se avivan en los lumbrerenses trágicos recuerdos y afloran las cicatrices del alma, que quedaron para siempre en nuestra memoria colectiva.

En mi infancia, la lluvia traía consigo impermeable y katiuscas -aquellas botas de goma que llegaban hasta la rodilla- cuyo nombre tiene reminiscencias y connotaciones rusas de hielo y nieve. Las madres nos las ponían con la finalidad de reservar el único par de zapatos que teníamos para toda la temporada, y a veces para más de una, porque nos los compraban con algún número demás.

Calzados con aquellas botas impermeables salíamos a la calle después de la tormenta. Con el olor a tierra mojada, una luz limpia y transparente y, con suerte, un hermoso arco iris dibujado en el cielo, pisábamos los numerosos charcos de las calles sin asfalto, como aventureros exploradores que recorrieran los humedales más recónditos del planeta.

Mientras el agua benefactora humedecía el ambiente, en las cocinas se freían los ajos y las bolas secas -ñoras-, que perfumaban intensamente las calles del pueblo y el aceite para las migas. Era raro pasar frente a una casa y que por sus ventanas o chimenea no se desprendiera tan sugerente aroma.

En el pueblo, la lluvia suele ser un regalo al que se responde con la fiesta y la alegría de compartir una buena sartén de migas, que siempre congrega a su alrededor a familiares, amigos y vecinos.

Las migas: masa de harina, agua, aceite y sal, guardan el secreto de la intuición y el bien hacer de las cocineras, algo común a todos los "platos pobres". Diría, sin temor a equivocarme, que es el plato más mentado y popular de nuestro patrimonio gastronómico, pues, en nuestro pueblo, y sobre todo en sus campos donde antes existían cultivos de cereal, solía ser la comida que se ofrecía a los segadores cuando, al medio día, paraban a descansar y reponer fuerzas. Estas migas que hoy se adornan tanto, en aquellos años se presentaban con pocos "tropezones", si acaso algún trozo de tocino o longaniza, restos de la matanza del invierno.

También solía ser comida que se daba a los albañiles, cuando hacían obras en los cortijos del campo y no volvían a comer al pueblo. Mi padre, hijo y nieto de Los Cachos, una larga saga de albañiles que se pierde en los orígenes del pueblo, me cuenta que, además, pernoctaban allí cuando el trabajo duraba varios días. Esto hacía que el menú no fuera muy variado y que sa lieran con un cierto hartazgo de las migas, fijación que ha quedado en su memoria gustativa y hace que no sean plato de su devoción, y no las prueba ni siquiera en estos tiempos en que se han convertido en comida de lujo.

Actualmente es un plato cuyo consumo se ha generalizado e incluso se considera uno de los más significativos de nuestra gastronomía, por lo tanto se prepara con todo el ceremonial que requiere:

El primer requisito imprescindible es la lluvia. El segundo, la sartén y la rasera migueras, que deben ser de hierro y, por lo tanto, se guardan untadas de aceite para que no se estropeen. El tercero, un buen fuego de leña que, aunque preferible, se admiten otros sistemas más modernos. Y el último, un maestro miguero, título que se otorga al que las hace mejor. Para conseguirlo debe superar el concurso de méritos reglamentario, lo habitual es que el aprendizaje se transmitiera de padres a hijos, aunque también los hay menos ortodoxos, como es el caso de mi marido, que las aprendió de su suegra. Cuando el título se consolida, ya nadie en la familia se atreve con las migas.

Una vez tenemos lo necesario, el maestro miguero será el encargado de establecer las cantidades de los ingredientes básicos y, ya en marcha el proceso, reclamar manos voluntarias, porque, como es bien sabido, este plato requiere mucho movimiento de rasera hasta que queden al gusto: esponjadas o ruleras.

A un tiempo se irán preparando los adornos o "tropezones" que acompañarán a tan suculento plato. Los fundamentales son los ajos y las bolas secas. Luego, pueden ser muchos y variados los acompañamientos: productos frescos del cerdo -longanizas, morcillas, tocinos…-, el pescado frito, principalmente boquerón y sardinas arenques, y otros más digestivos y saludables como uva, rábanos, olivas, melón, higos… Y para que no se dude de su versatilidad, podemos comerlas hasta con chocolate.

Por fin, la degustación, que no escapa al ritual: las migas se presentan en la propia sartén donde se han elaborado para que no pierdan el calor, coronadas por los "tropezones" fritos, los demás adornos se distribuyen en platos alrededor de la sartén. Los comensales darán buena cuenta de las viandas provistos de cuchara y sentados en corro, sin salirse del precepto que obliga a respetar los espacios y los tiempos.

Existen muchos dichos populares acerca de las buenas costumbres que se han de observar al comer en colectivo y del mismo recipiente: "*come por tu roal y no escarbes por el mío*", o "*cucharada y paso atrás*", en relación al respeto que se debe tener al espacio que corresponde a tus vecinos de corro, además del ritmo, pues no se debe meter la cuchara en la sartén más veces que los demás comensales.

No puede faltar el vino que riegue esta comida, tinto, por supuesto, y en porrón, que girará de mano en mano. También tiene sus propias reglas de uso: no empinarlo ni retenerlo a tu lado demasiado tiempo, en este caso no hay cuidado si te pasas, los compañeros del ágape te lo recordarán con muy poca discreción.

Plato contundente como es, puede acarrear una pesada digestión si no se le da la sobremesa requerida de algún aguardiente que las haga ligeras, que no agua, que las hace crecer en el estómago.

Don Buenaventura Romera, mi suegro, hombre singular y bien conocido en nuestro pueblo por su afición a la poesía popular, entre otras particularidades, resume en un pequeño poema todo lo referido aquí:

*Con su adecuado aderezo,*
*al estilo campesino*
*y al lado un porrón de vino*
*-a poder ser del Cabezo-*
*nada supera en Lumbreras*
*festejando un buen llovido,*
*saciando a los comilones*
*como un sartenón, henchido,*
*de magra y migas ruleras*
*surtidas de tropezones*

# La Ruta de las Especias

La luna en cuarto menguante dibujaba en el cielo un arco luminoso y brillante. La misma imagen coronaba el casco del soldado que hacía guardia, adornaba su escudo y ondeaba al viento en la bandera izada sobre la torre vigía. La alcazaba Medina Nogalte culmina una atalaya no muy elevada, pero sí de estrategia inmejorable, dominando al norte los Vélez, a sur Almariya (Almería) y en los confines, el mar.

Esa noche había que intensificar la guardia, especialmente mirando hacia el Este. Desde Lurga (Lorca) debía entrar una caravana cargada de productos exóticos que, procedentes del lejano Oriente, habían desembarcado aquella mañana en el puerto de Cartagena y pasando por Al-Mansura (Caniles y Guadix) tenía como destino la ciudad de Granada.

Después de desafiar las dificultades geográficas y los peligros del viaje que discurría por mares procelosos con abordajes de corsarios y hasta naufragios; o por inmensos desiertos de temperaturas extremas, y luchas por el agua entre las caravanas; aún les quedaba por superar, ya en "territorio seguro", el último contratiempo: los bandidos dispuestos a saquear las preciadas mercancías.

Para salvaguardar la seguridad de este comercio se había construido la alcazaba de siete torres que se yergue sobre la rambla de Nogalte. En ella se concentraba un destacamento de soldados dispuesto a hacer frente con las armas a cualquier intento de asalto.

Al Andalus fue el país más culto y refinado de su época. La cultura andalusí se encuadra en la civilización islámica que se desarrolló durante ocho siglos (711 al 1492), permaneciendo hasta su final en las provincias de Málaga, Almería, Granada y esta parte de Murcia, nuestra tierra.

La especial manera de entender la vida, hedonista y refinada, de esta sociedad, trajo como consecuencia el desarrollo de un activo comercio que importaba productos exóticos desde Oriente (Irak, India e incluso China) a través de caminos muy difíciles. Desde los siglos X y XI (época califal) se crea una gran organización viaria con distintos itinerarios, algunos conocidos históricamente como la llamada "ruta de las especias", que discurría por vía marítima a través del Índico, del golfo Pérsico, del mar Rojo o del Mediterráneo, o terrestre, a través de Irak, Siria, Palestina, Alto Egipto o Damasco. La red de caminos incluía también servicios como el repuesto de acémilas y alojamiento de viajeros en las numerosas ventas que bordeaban estos caminos y también la defensa con alcazabas que jalonaban la geografía de Al-Ándalus. Nuestra alcazaba, castillo de Nogalte, es una de ellas.

Se importaban básicamente resinas aromáticas como incienso y mirra, especies botánicas orientales como el aloe, productos tintoreros como la alheña, maderas de sándalo, sedas, pieles, y las imprescindibles especias: pimienta, clavo, nuez moscada, comino, ajedrea, canela... Se exportaban azúcar, seda, frutos secos y azafrán granadinos a Francia e Italia. Almendras, higos y pasas de Málaga eran muy apreciados en Inglaterra y en el Imperio Germánico.

La inevitable convivencia entre musulmanes, judíos y cristianos dio lugar a una apasionante historia en la que hubo etapas de amor, de odio, de tolerancia... pero sobre todo generó una gran

influencia cultural, impronta que se ha mantenido en el tiempo y se manifiesta en los ricos legados artísticos, lingüísticos y, como no, gastronómicos. El gusto por la comida sazonada, con el empleo de especias y hierbas aromática ,así como los ingredientes de muchos de nuestros dulces son la prueba de esta influencia.

Si hay una actividad culinaria que no se puede entender sin el uso de las especias esa es la elaboración de embutidos. La matanza del cerdo, ritual festivo gastronómico aglutinador de familiares, vecinos y amigos, se efectuaba bien entrado el frío -sobre el 11 de noviembre- haciendo realidad el dicho de "*a cada cochino le llega su San Martín*". Unos días antes de la matanza se iniciaban los preparativos poniendo a punto los utillajes guardados de un año para otro: máquina partidora, embutidera, embudos varios, caldera y hierros, mesa matancera, lebrillos, crucete y cuerdas para atar el cochino, cuchillos. Se compraban los condimentos: pimentón dulce y picante, perejil, piñones, vinagre, limones y naranjas, huevos, sal… y las especias: pimienta, canela, clavillo, matalahúga, orégano…

Recuerdo estos preparativos en el Peñón, en casa de mi tía Catalina. Se montaba una brigadilla de mujeres de todas las edades, cada una con su cometido según sus destrezas, que solían ir parejas a la experiencia y a la edad. Se pelaba la cebolla un día antes, actividad que provocaba ríos de llanto, semejante a un remedo o anticipo de duelo al cerdo que había de sacrificarse a la mañana siguiente muy temprano. El matarife, primer oficiante del ritual, degollaba en pocos minutos al cerdo que, con no poco esfuerzo, varios hombres habían puesto sobre la mesa matancera. Esta ceremonia no era muy de mi agrado, por tanto, la evitaba.

Cuando el cochino era sólo un montón de carnes cortadas y seleccionadas en distintos recipientes, empezaba la ardua tarea de convertirlo en sabrosa comida. Momento este en que las especias culminaban su viaje en un particular camino doméstico sirviendo de sazonador imprescindible que potencia sabores y posibilita la conservación de los embutidos.

Y como del cerdo se aprovecha todo, se distribuían para cada tipo de embutido las partes del despedazado cochino (o chino, como se le llama en nuestro pueblo). Para las morcillas, además de la mencionada cebolla previamente cocida y escurrida en saco de cáñamo, se empleaba la sangre y otras grasas. Para la butifarra: la cabeza cocida, un poco de sangre y otros despojos también cocidos. Para los delicados blancos: magra, tocino, huevos, perejil, sazonados con sus correspondientes especias. Estos eran embutidos cocidos y de consumo inmediato. Al frío de la parte alta de la casa -la cámara- se colgaban las longanizas, salchichones, chorizos, y se salaban las mantas de tocino y los jamones. Todo esto para el consumo del año. Había una pieza cuya denominación me sugería la imagen de un orondo clérigo de alto rango, pues lo llamaban "el obispo" -estómago relleno de masa de longaniza colorá- que se comía meses después acompañado de habas recién cogidas. Las grasas se aprovechaban para la sobrasada, la manteca y los chicharrones.

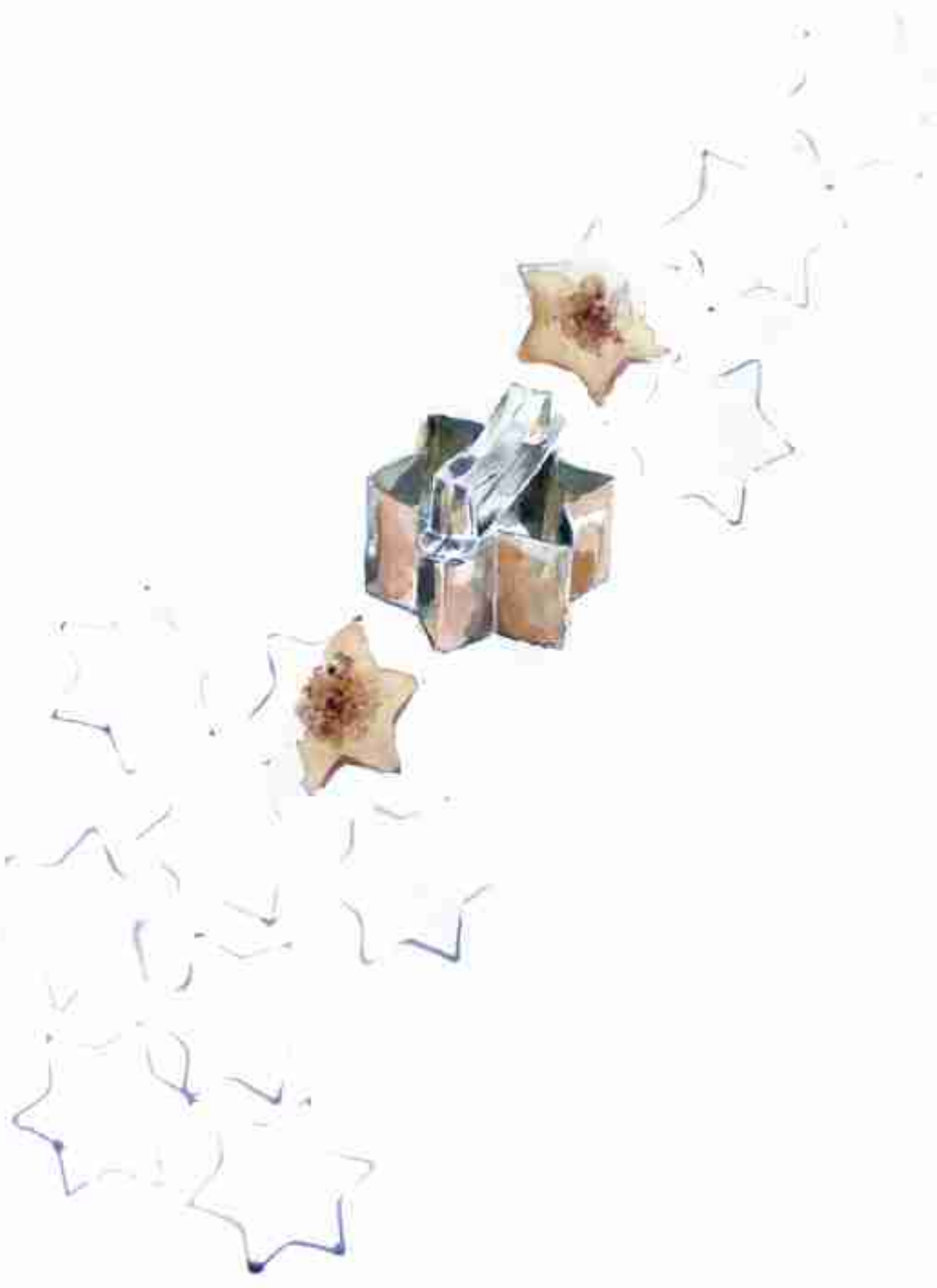
Si la tarea de embutir la carne era bastante delicada, no lo era menos comprobar en cada variedad el punto de sal y especias. Se necesitaba un paladar finísimo y un buen estómago, pues se cataba todo en crudo, excepto la morcilla, cuya masa se freía en una sartén y se daba a probar a todos los presentes, no tanto para recabar opiniones, sino como prolegómeno de la gran comida que se haría el último día.

La abundancia de comida que proporcionaba la matanza se festejaba como si se tratara de una fiesta tribal, a ella acudían vecinos, familiares, amigos y colaboradores en general. Provistos de tenedor daban cuenta de una enorme sartén repleta de la asadura frita con pimientos y patatas . Como en toda comida que se hace en corro y en el mismo recipiente, se deben seguir unas reglas de comportamiento semejantes a las descritas para las migas. Después de la fiesta se obsequiaba a los ayudantes y vecinos con un presente: "el espinazo", compuesto por huesos, tocino y morcilla, para un guiso de puchera. Y por último la limpieza, pero ese es capítulo aparte.

En el pueblo no sólo se hacían matanzas familiares, además había tiendas que las hacían para la venta. Las más próximas a mi casa eran las de Juan el Perís y Josefa la Cana. En esta última una excelente maestra matancera, la tía María Cabrera, era quien elaboraba los embutidos que aún recuerdan los más viejos como algo insuperable. Mi tía María, que con su prodigiosa memoria retiene todas las fórmulas magistrales que aprendió de esta maestra, me las ha facilitado por si alguna vez las necesito.

Una vez a la semana el ambiente se llenaba de aromas. Primero el olor a cebolla cocida y luego el de las especias, sobre todo el penetrante y dulzón de la matalahúga tostada y el picante de la pimienta -"*nos alimentaba el olor*"-, le oí decir alguna vez a una de las vecinas de mi abuela recordando estas matanzas.

Cuando quiero presumir, con mis amigos de fuera, de las cosas buenas de nuestro pueblo, les obsequio con una selección de nuestros exquisitos embutidos que, por suerte, aún se fabrican de manera artesanal, como antaño. Quizá sea éste uno de los más genuinos estandartes de nuestra gastronomía y sin duda la justa recompensa por la protección que nuestro castillo-alcazaba prestó a las imprescindibles y exquisitas especias.



# En Navidad Pascua Es

Durante la infancia viví mis afectos familiares como en la hermosa canción de Alejando Sanz "Con el corazón partío". Mis padres y mis abuelos paternos vivían a un lado del pueblo, en la parte de la iglesia. Al otro lado, en el Peñón -un paraje que entonces estaba a las afueras del pueblo, casi en el campo- vivían mis tíos y mis primas por parte de madre, y en medio, la rambla de Nogalte partiendo en dos al pueblo, como una imaginaria frontera que venimos cruzando desde nuestros orígenes más remotos sin necesidad de pasaporte alguno.

En vísperas de la Pascua ir y venir atravesando el pueblo de una punta a la otra era lo habitual. Todas las tardes recorríamos el camino hacia el Peñón mi madre y yo, pues en cuanto pasaba el día de la Purísima, empezaban los preparativos para la fiesta más esperada del año, por la avidez consumista de la sociedad de nuestros días, que ha transformado la magia de la ingenua impaciencia de entonces en consumo desaforado. Ahora se llenan comercios, escaparates y calles desde principios de noviembre con una falsa Navidad. Tan excesivo me resulta este anticipo que cuando llegan de verdad las fechas, tengo un cierto empacho que le quita encanto a la fiesta.

Los preparativos se anticipaban con el ánimo de que cuando llegaran esos días especiales todo estuviera a punto. Para ello, lo primero que se preparaba era la casa, con el desollino y, enseguida, se empezaba con los dulces. Los de mi familia se hacían en el Peñón y allí se trabajaba en serie, como en una cadena de montaje. Mi madre, mis tías, mis primas Paca y Ginesa y las vecinas, todas ayudaban a hacer los dulces de las demás, cumpliéndose así el lema *"una para todas y todas para una"*.

Los primeros preparativos consistían en el acopio de ingredientes: la harina, el azúcar, la esencia de bergamota -de verde intenso y amargo sabor que se compraba en la farmacia- los huevos frescos de las últimas puestas, la miel de confianza comprada a los apicultores de la zona, el pan de alfajor. La almendra, que es ingrediente primordial en muchos dulces: alfajores, cordiales, bilbaos, mantecados... requiere una laboriosa preparación, pues hay que partir, limpiar, escaldar, tostar y moler la pepita, ese valioso centro esencial. Y la calabaza para hacer el cabello de ángel, cuya elaboración debería también pertenecer al capítulo de las transformaciones mágicas. El interior de la verde calabaza guarda el misterio de los hilos o pelos dorados transparentes y dulces que por eso se llaman cabello de ángel, estos serán relleno de pasteles y cordiales, entre otros dulces.

Además de los ingredientes tenía mucha importancia la preparación de los útiles para el trabajo. Los más atractivos para mí eran los moldes de los mantecados, obras de arte de los hojalateros, con sus formas de estrellas, corazones, rombos, medias lunas y los papeles de seda en colores para envolver los bilbaos y alfajores, que debían cortarse con sus flecos y todo, como pequeñas verbenas preludio de la fiesta a la que estaban destinados. Los lebrillos para mover las distintas masas, las latas para la cocción de los dulces y las tablas para depositarlos, amén de todos los utillajes para la puesta a punto del horno. Imprescindibles eran el pañuelo para la cabeza y el delantal, ambos debían ser blancos, porque, sobre este color se distingue perfectamente cualquier inoportuno pelo y se evita que caiga en la masa, cosa que toda cocinera que se precie considera una verdadera catástrofe. Mi abuela Isabel me regaló uno con tira bordada , que conservo como recuerdo de este hermoso ritual en el que las mujeres eran las absolutas protagonistas.

Una semana antes de la Pascua el ritmo de trabajo se intensificaba. Cada día se dedicaba a un dulce y, como colofón, las tortas de pascua, tan complicadas que requerían, además del día, la noche. Se amasaban y se ponían al calor de la chimenea con un buen tronco y se esperaba el milagro de la fermentación de la masa, que podía tardar horas, pues a veces se "dormía". El tiempo de espera servía a las mujeres para poner al día noticias y acontecimientos, por decirlo llanamente se cotilleaba acerca de lo propio y lo ajeno.

Para Nochebuena la despensa rebosaba de abundancia, el capazo de las tortas, las cajas con los bilbaos, alfajores, mantecados, pasteles de cabello, suspiros... Mi madre preparaba una bandeja bien adornada con unas muestras de cada dulce y alguna delicadeza que había comprado, como los cascos escarchados de azúcar, de calabaza y frutas, que siempre me han parecido más decorativos que apetitosos.

Y ya solo faltaba matar el pavo, asunto harto desagradable para mí, y aunque mi madre me pedía ayuda, ésta no servía de mucho, pues más de una vez que tuve que sujetarlo, cuando empezó el sacrificio, lo solté y el animalito salió aleteando, huyendo del inevitable remate al que estaba predestinado.

Al fin la pascua llegaba al mundo, al pueblo y a las casas... las calles se llenaban de risas y música y los niños pedíamos el aguilando de casa en casa cantando canciones que, entiendo, no eran villancicos, pues en ellas no se cantaba al Niño recién nacido, sino a la comida: "*Esta puerta es puerta nueva y tiene los clavos de oro, acudid aquí zagales que nos van a dar un rollo*". Y cuando no había propina se cantaba despectivamente "*Esta puerta es puerta vieja y tiene los clavos de alambre, vámonos de aquí zagales porque están rabiando de hambre*". Al Sagrado Misterio le cantaba en la iglesia la cuadrilla, con los hermanos "Bomba" como guiones. También el coro, que luego fue el remozado Retoño, con José Ramón el de la farmacia como director.

En las comidas navideñas se seguía un orden estricto, posiblemente en relación al pavo, que había de consumirse en esos días. Como no existían frigoríficos no se podía guardar la carne mucho tiempo. No comprendo cómo, colgado de una pata en la despensa de la casa, aguantaba todos esos días. Se empezaba comiendo la sangre frita con cebolla en Nochebuena, el primer día de pascua se comía el arroz, el segundo día el guiso de albóndigas y con lo que quedaba del pavo -que no era gigante y blanco como los de ahora, sino pequeño, negro, huesudo y de carne muy gustosa- un cocido para el último día.

Nunca he sabido bien qué es eso del espíritu de la Navidad, pero puede que en aquellos años sí se materializara ese espíritu, en los sentimientos de la gente que vivía en aquel rincón de dignidad privilegiada que era el lugar donde nací. Sentimientos de generosidad al compartir la abundancia que traían los días de Pascua, igual que se compartía el humilde plato en los días de escasez.

# *LAS COCINERAS Y SUS RECETAS*

*LAS COCINERAS*
*Y SUS RECETAS*

En verano suelo proyectar actividades para las que no tengo tiempo el resto del año. Me gusta especialmente viajar. Este 2008 ha sido distinto, he viajado, sí, pero a destinos que no necesitan guía turística.

He recorrido 50 cocinas de Puerto Lumbreras, un territorio protegido y protector, y tan privado que en él sólo se recibe a la gente de confianza, a los que son como de la casa. Para las visitas tenemos el salón.

Con el proyecto de recoger las recetas de 50 platos genuinos de nuestra gastronomía, me he acercado a 50 mujeres, algunas familiares y conocidas otras absolutamente desconocidas. Todas me han acogido con total confianza y generosidad, implicándose conmigo en este ilusionante proyecto.

Detrás de la elaboración de los platos, de la recogida de recetas, de las sesiones fotográficas, hay muchas horas de dedicación, anécdotas inolvidables, comidas compartidas y hasta alguna fiesta para celebrar el buen trabajo de la cocinera.

De cada una de las mujeres conservo algún detalle singular, además de aprendizajes impagables. Ha sido una rica experiencia en lo personal y estoy segura que el documento que recoge este trabajo será un referente de propuestas culinarias intereresantes y prácticas. Cada una de ellas viene avalada por la sabiduría de una experta cocinera que ha elaborado su plato en función de su gusto personal o del de su familia, o el que ha considerado que es su especialidad.

A pesar de la variedad de propuestas es posible establecer una clasificación en tres grandes apartados:

Platos ligeros: Son aquellos que pueden servir como primeros platos o acompañamiento de otros. También son recomendables para cenas.

Platos contundentes: Los que comúnmente se llaman de cuchara y la mayoría de las veces no necesitan nada más para constituir una comida completa. Son unos excelentes platos únicos.

Dulces: Se recoge una heterogénea muestra en la que abundan los propios de Navidad, aunque también hay recetas muy interesantes para meriendas o postres.

Después de un minucioso análisis del material recogido, he podido constatar que existe un denominador común que justifica y da sentido a este proyecto, pues aporta una valiosa información acerca de las características generales de la cocina tradicional de nuestro pueblo.

La gastronomía de cada lugar no es un hecho aislado, participa de influencias del pasado renovadas a lo largo del tiempo, y se produce en franjas geográficas más o menos extensas. La cocina que se hace en nuestro pueblo es fronteriza, como lo es también Puerto Lumbreras, tiene

semejanzas con la que se practica en algunos puntos de nuestra región, sobre todo en el valle del Guadalentín, y se extiende por la región andaluza, principalmente a los pueblos limítrofes de la costa y a los del poniente almeriense.

En cuanto a la influencia cultural, nuestra cocina participa de la que se viene haciendo desde tiempo inmemorial por muchos de los pueblos que habitan a orillas del Mediterráneo: Marruecos, Túnez, Libia, Egipto, Grecia, Italia y España. Los platos recogidos encajan perfectamente en las características de lo que llamamos dieta Mediterránea, recomendada y valorada por los especialistas en nutrición como una de las más equilibradas del mundo.

Compuesta por productos de producción propia, rica en vegetales, legumbres, pescado azul, y la trilogía de alimentos sagrados de nuestra cultura judeo-cristiana: la vid, el olivo y el trigo. Esta particular forma de comer supone además un estilo de vida que incluye el descanso después de las comidas -la siesta- y nos aleja de costumbres perniciosas como las comidas precocinadas o rápidas y las, cada vez más impuestas, "comidas basura". Todo esto representa un rico patrimonio cultural al que no renuncian nuestras cocineras con sus acertadas, suculentas, apetitosas y saludables recetas.

Lo más complicado del trabajo ha sido concretar ingredientes, cantidades y tiempos para sistematizar las recetas en letra impresa. Las cocineras apenas tienen una libreta en donde las anotan que, por lo general no consultan para hacer sus platos, pues tienen los datos en su cabeza y las formas de hacer en su experiencia. La cocina no se hace siguiendo un manual de fórmulas exactas, guisar es un arte en el que cabe la improvisación y la creatividad. ¿Para qué entonces un recetario de cocina? El interés del compendio que recoge nuestro libro no es sólo lo que se evidencia en una receta, sino la preciosa información que aporta acerca del código común de nuestra cocina, son las referencias de un legado que habría que poner en valor practicándolo, apostando por una comida sencilla, sana, asequible, económica... Estas son algunas de las cualidades que se le podrían otorgar a las 50 propuestas que analizaré tal y como se estructura una receta, con sus ingredientes, cantidades y elaboración.

Ingredientes: Todos los platos están compuestos por ingredientes al alcance de cualquiera. En ninguna receta encontraremos extravagancias imposibles. Cuando se aconsejan carnes de ave o huevos frescos de crianza tradicional es sin duda en beneficio de la calidad del plato, pero estos productos son factibles de encontrar en las tiendas de nuestro pueblo. El mercado semanal nos abastece de hortalizas y verduras recién cogidas, éstas son imprescindibles en los sofritos de muchos guisos o como ingrediente principal en más de una receta. Legumbres y cereales están tan a mano que disponemos de ellos en nuestras despensas. El arroz es ingrediente básico de un buen número de recetas y abunda también nuestro cereal sagrado: el trigo, en forma de harinas o elaborado en gurullos, aletrías, migas, jormigos, gachas y masas en general, incluso guisado tal cual.

La influencia de algunos matices de la cocina árabe está presente en el uso de condimentos, el comino, la pimienta, ajo, perejil, son los más usados para potenciar sabores. Azafrán en pelo y pimentón sirven para alegrar el color de platos pálidos. El omnipresente aceite de oliva interviene en aquellos en los cuales se precisa freír, sofreír o aliñar. Como punto y final de la lista, esté o no expresado en las recetas, la sal al gusto de la cocinera, que conoce además el de su propia familia.

En los dulces ocurre otro tanto, la sencillez, economía y ausencia de sofisticación son la base de las recetas: harina, azúcar, canela, huevos, manteca, aceite, miel y almendra dan como resultado deliciosas y refinadas obras.

Medidas y cantidades: En la cocina es fundamental la alquimia necesaria en la que se mezclan los sabores usando los ingredientes en su justa medida, de modo que ninguno enmascare a los demás, hay que afinar sobre todo en aliños y condimentos. Nuestras cocineras son maestras de esta alquimia, pero al igual que no se cocina con un libro en la mano, tampoco se pone un peso al lado del fogón.

Se mide por intuición y la mayoría de las veces no con medidas matemáticas, sino arbitrarias, el vaso, la taza, una cuchara o cucharilla, el puñado, el puñadito, lo que cabe en un huevo y la pizca... ¿cuánto es una pizca de sal o pimienta?

En la mayoría de recetas no se especifica el número de comensales. Esto es tan abierto como variables son las cantidades que cada uno comemos. La cocinera sabe cuánto tiene que guisar. Es fácil que una vez te encuentres en faena aparezca un invitado de última hora, en ese momento se añade una patata o un puñado de arroz al guiso y asunto arreglado. Se hace realidad así el dicho "*donde comen dos, comen tres*".

De la mayoría de los guisos se preparan más raciones de las precisas, pues son platos que, como recomiendan nuestras cocineras, deben reposar y están mejor de un día para otro. De otros, hacer grandes cantidades, es lo suyo, pues congregan muchos adeptos alrededor de la mesa. Son platos laboriosos, suculentos, propios de épocas frías y, por lo tanto, no se hacen con frecuencia. Aquí podemos nombrar los michirones, las migas, los jormigos...

Los dulces requieren más precisión. Hay que seguir las indicaciones de las medidas porque la fermentación de una masa, o el hojaldre, o el merengue, dependen de las proporciones justas en los ingredientes, aún así, es sorprendente ver a veteranas cocineras amasar el dulce indicando a quien le ayuda que vaya echando ingredientes sin medida alguna, hasta que ella considera que ya está bien.

Preparación: Tradición y modernidad se aúnan para elaborar estos platos. Las cocineras disponen de una infraestructura acorde con los tiempos: ollas, pucheros, cazuelas, sartenes, antes de porcelana, aluminio, barro, o de hierro, han dado paso a recipientes de acero, ollas para cocinas de inducción y sartenes antiadherentes, no obstante, en algunas recetas se recomiendan perol de barro y mortero

en vez de batidora. La mayoría de los guisos se elaboran a la antigua usanza, estas mujeres son devotas del fuego lento, un sistema de cocción en el que los alimentos destilan sus jugos sin arrebato, impregnando sabores y convirtiendo en sustancioso cualquier plato por sencillo y humilde que sea.

Nuestras cocineras, maestras en los procesos de elaboración que requiere cada plato, los especifican porque es fundamental no saltarse ningún paso. Antes de poner en marcha el guiso: pelar, remojar, desalar, macerar, escaldar. Al inicio del proceso: sofreír los ingredientes básicos, espumar los caldos y, por último, dependiendo de cada receta, se ruste, se asa, se saltea, se cuece... y se retira del fuego cuando está dorado, crujiente, blandito o ha espesado el caldo, recurriendo para controlar los tiempos, más a la experiencia que al reloj.

Hay que indicar que, aún usando los ingredientes adecuados y siguiendo los pasos con precisión, a todo el mundo no le salen las cosas igual. Cada cocinera pone su toque personal en lo que hace. Es lo que llamamos "el punto" de la cocinera,un compendio de saberes, de intuición, de gusto y hasta un don especial, aderezado todo con mucho cariño.

Las mujeres: Aunque hay una representación de jóvenes, la mayoría supera la edad de jubilación, lo que demuestra que las mujeres siguen guisando mientras las facultades y el cuerpo aguantan. Son madres, abuelas y hasta alguna bisabuela, que aún se meten en la cocina para elaborar con maestría y cariño ese plato que le gusta a su familia y a ellas acuden "cuando quieren comer lo bueno", como confesaba la hija de una de estas cocineras. Un argumento muy repetido, pues muchas de las hijas conocen las recetas, pero no todas las practican. Sin embargo, en nuestras cocineras no se ha roto el hijo conductor que las une a la tradición, pues la mayoría de los platos proceden de las cocinas de sus antepasadas, con recetas que se hacían desde siempre en sus casas y que ellas aprendieron al calor de los fogones, primero observando y luego practicando. Estas recetas no se escribían, se grababan en el acervo femenino. "*Nuestros antepasados y nuestra sabiduría ancestral habitan en nuestra sangre y en nuestros huesos*", según Julia Cameron.

Las recetas se han pasado de madres a hijas, en una escuela de tradición oral, la cocina doméstica y no las academias han sido también lugar de aprendizaje de afamados cocineros del panorama nacional. Así lo confesaba Martín Berasategui en unos encuentros de cocina profesional en Murcia: "*Yo aprendí a cocinar de la mano de mi madre y de mi tía, así que mis primeros pasos en este mundo estuvieron inspirados en ellas*". El hecho de que en el mundo de la cocina profesional brillen más los hombres que las mujeres quizás se deba a que ellos rentabilizan socialmente sus conocimientos, mientras que la mujer, en la mayoría de los casos, realiza un trabajo imprescindible y sin embargo anónimo.

En épocas de escasez y carencia las mujeres han preservado la salud de sus familias con ingenio, imaginación y hasta magia, inventando la mayoría de las veces qué echar en el puchero. Este alarde de intuición y de saber hacer de las cocineras ha dado como resultado toda una variedad de "platos pobres" o de cuchara, tan sabrosos como saludables, cuyas recetas han pasado de madres a hijas y se perderá en una generación si no se transmite a la otra.

El compendio que presenta este libro es un valioso legado de nuestro patrimonio gastronómico y, por lo tanto, cultural que 50 mujeres de este pueblo han hecho posible.

# *PLATOS LIGEROS*

# Calabaza Blanca con Verduras

La cocinera:

## Huertas Sánchez Romera

Nacida en El Esparragal hace 67 años, vive desde que se casó en Puerto Lumbreras. Ama de casa y trabajadora en un almacén de embalaje de productos hortícolas. Ama de casa, tres hijos.

### INGREDIENTES:

Para cuatro comensales

- 1 kilo de calabaza que llamamos “lorquina”
- 1 cebolla gorda
- 2 patatas
- 2 pimientos verdes
- 2 tomates gordos y maduros

### HISTORIA

Este plato lo aprendió de su madre que lo hacía principalmente en verano, cuando la calabaza está en su mejor momento. Mantiene la receta tal y como la aprendió.

Es un plato económico, muy sabroso y algo laborioso por el tiempo de preparación que necesita. Es muy valorado por su familia, aunque ninguna de sus hijas ha aprendido a hacerlo.

### PREPARACIÓN

• Se cortan los ingredientes a trozos pequeños. En una sartén con aceite de oliva se frie la calabaza y la cebolla durante un cuarto de hora a fuego medio.

• En otra sartén se fríen las patatas, cuando están algo doradas sin llegar a tostarse se juntan con la calabaza y se siguen haciendo.

• Aparte se fríe el pimiento y se reserva y después el tomate.Por último se mezcla todo y se termina de hacer a fuego lento.

• Se sazona al gusto.

### CONSEJO

No se debe hacer el plato mezclando los ingredientes desde el principio. Tal y como se indica en la preparación, se debe hacer cada cosa por separado, pues el punto de cada ingrediente es distinto. Sobre todo hay que hacerlo a fuego lento y sin prisas y comerlo reposado.

# Ensalada de Pimientos Asados

La cocinera:

## Teresa Ruiz Pérez

Aunque nació en La Hoya hace 67 años, vive en Puerto Lumbreras desde hace un tiempo. Ha sido trabajadora en el campo. Tiene cuatro hijos.

INGREDIENTES

- Pimientos rojos y verdes de molla
- Tomates de pera
- Unos dientes de ajo
- Aceite de oliva y sal para aliñar

HISTORIA

Los hace desde que ella recuerda. Su madre los asaba en las brasas de lumbre. Es un plato muy refrescante para el verano. Acompaña bien al pescado frito, a la tortilla de patatas etc...

PREPARACIÓN

• Se asan en asadora normal los pimientos y los tomates.

• Los pimientos estarán asados cuando se recubran con una capa negra. Para ello se les van dando vueltas hasta hacerlos por todos lados.

• Se dejan reposar en un recipiente cerrado para que suden y la piel se desprenda bien.

• A continuación se pelan, se parten a trocitos y se le añaden los dientes de ajos cortados menudos, el aceite de oliva y la sal al gusto.

CONSEJO

Comerla después de macerar un día, aliñada solo con el aceite, porque así tomará más sabor.

# Calabaza Frita con Ajos Tiernos

La cocinera:

## Teresa Navarro Salas

Nacida en Puerto Lumbreras hace 90 años, tiene tres hijos y cinco nietos, ama de casa y maestra durante más de 40 años. Esta veterana cocinera ya no se pone en los fogones, pero sigue dirigiendo la comida que se hace todos los días en su casa. Amante del ejercicio y la alimentación sana. Sus consejos en cocina siempre están en relación del beneficio saludable del plato. Este, entre otros, es el secreto de su longevidad.

### INGREDIENTES

- Calabaza amarilla
- Ajos tiernos
- Bolas secas
- Aceite
- Orégano
- Sal

### HISTORIA

Es una receta muy antigua que ya hacía su madre. Esta fritada sirve como acompañamiento a comidas más contundentes, como huevos fritos o sardinas arenques fritas. Así es como se solía consumir antiguamente.

### PREPARACIÓN

• Se parte a trozos pequeños la calabaza, se pelan y preparan los ajos tiernos, se limpian de binzas las bolas secas.

• En una sartén se pone un poco de aceite de oliva, en él se le da unas vueltas a las ñoras, se sacan. Se doran los ajos tiernos (se pueden poner partidos en trozos o enteros), se sacan.

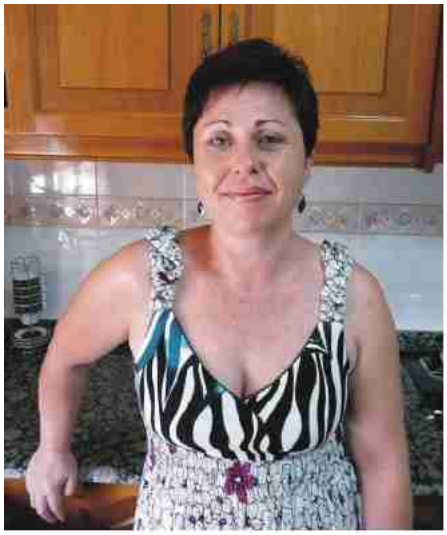
• Se pone la calabaza que se debe freír a fuego lento, se pone la sal al gusto. Cuando la calabaza se termina de hacer se coloca en el recipiente en el que vayamos a servirla, se espolvorea con un poco de orégano y se ponen por encima el resto de ingredientes.

### CONSEJO

Se recomienda poner la calabaza con el aceite en frío, el resultado del plato es más sano e igualmente sabroso.

Las bolas o ñoras se pueden presentar enteras o picadas si nos gusta su sabor. Si se ponen enteras aquellos comensales a los que no les guste las apartan.

Es un plato que se puede comer caliente, recién apartado, o frío. Por lo tanto vale tanto para invierno como para verano.



# Caballa con Verduras

La cocinera:

## María José Romera Ruiz

Nacida en El Esparragal hace 37 años, en donde vive.Tiene dos hijos, es ama de casa y auxiliar administrativo.

### INGREDIENTES

Para cuatro comensales

- 2 caballas medianas
- 1 cebolla
- 1 calabacín
- 1 o 2 zanahorias
- 1 patata gorda
- 150 gramos de guisantes
- 150 gramos de judías verdes
- 2 alcachofas
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 vaso de agua
- Un poco de aceite, pimienta, perejil, azafrán y sal al gusto

### HISTORIA

Este plato es creación de la cocinera porque las cenas en su casa siempre eran o pescado o verdura, o ambas cosas. Como trabaja fuera de casa, se tenía que dejar la cena hecha y pensó que no sería mala idea juntar los ingredientes. De esta mezcla resultó este plato sano y económico que ha recomendado a sus amigas y conocidas y que es muy del gusto de su familia.

### PREPARACIÓN

- Se parten a cuadraditos todos los ingredientes y se ponen con el agua y la sal a cocer a fuego lento.
- Cuando la verdura casi está se añade el pescado, el medio vaso de vino blanco, la pimienta y el perejil.
- Se deja cocer unos minutos.

### CONSEJO

Como colorante sugiere el azafrán en pelo.

Es un plato que se puede tomar con más caldo en invierno o con menos y frío en el verano.

Está muy rico reposado.

# Gazpachuelo

La cocinera:

## Consuelo Viudez Piernas

Nacida en Loja (Granada) hace 67 años, aunque vive en Puerto Lumbreras desde los cuatro años. Tiene tres hijos, ha trabajado siempre no solo como ama de casa.

### INGREDIENTES

Para cuatro comensales

- 3/4 de litro de agua
- 2 rebanadas de pan casero y duro
- 5 claras de huevo
- 125 gramos de mayonesa
- Unas gotas de vinagre

### HISTORIA

Receta muy antigua, pues su madre la aprendió en Loja. Plato de aspecto y sabor peculiar.

### PREPARACIÓN

• Se pone el agua a calentar con un poco de sal. Cuando hierve se añaden las claras de huevo a fuego lento, durante dos minutos, hasta que la clara se cuaje.

• Se coloca el pan partido en trozos pequeños en un recipiente y vierte el agua y las claras sobre él.

• Se deshace la mayonesa con agua fría y unas gotas de vinagre, se bate bien y se mezcla con lo anterior.

• Este plato se puede comer caliente y frío. En verano se pone una hora en el frigorífico antes de comerlo.

### CONSEJO

Cuidar de que no se peguen las claras, pues esto daría al plato un sabor amargo, y batir siempre hasta el fondo del recipiente.

# Sangre de Pavo Frita con Cebolla

La cocinera:

## María López Romera (María Cadenas)

Nació en Puerto Lumbreras hace 82 años, Tiene dos hijos. Además de ama de casa fue trabajadora en Francia durante unos años.

### INGREDIENTES

- La sangre de un pavo
- 2 kilos de cebollas
- 1 bote de tomate natural de medio kilo
- Sal y aceite

### HISTORIA

Este plato lo aprendió de su madre, como casi todo el recetario que usa, pues aún a sus 82 años le gusta mucho la cocina y es muy meticulosa en la elaboración de sus platos.

Este plato se comía antiguamente en Nochebuena, pues esa tarde era cuando se mataba el pavo. Ahora se puede comprar la sangre cocida.

### PREPARACIÓN

• Se fríe por separado la sangre previamente cortada en trocitos y la cebolla en juliana.

• Cuando la cebolla está transparente se le añade el tomate, se les dan unas vueltas, agregándose después la sangre y añadiendo sal al gusto.

• Toda la mezcla se deja hacer durante un buen rato a fuego lento.

### CONSEJO

Es un plato que precisa de fuego muy lento para que no se arrebate y se no queme la sangre. De esta manera todos los ingredientes quedarán jugosos y mantendrán su sabor.

# Empanada del Puerto

La cocinera:

## Gini Navarro López

Nacida en Puerto Lumbreras hace 38 años. Hoy vive en Italia, pues está casada con un italiano desde hace 15 años, aunque mantiene viva su relación con su tierra de origen. Tiene dos hijos, es ama de casa y auxiliar administrativo.

### INGREDIENTES

- 1 vaso de cerveza
- 1 vaso de aceite de oliva
- Harina (la que admita)
- Una pizca de sal
- Una cucharadita de levadura en polvo

Para el relleno:

- 1 bote de tomate frito
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- Una lata de atún
- 2 huevos duros

### HISTORIA

El plato lo aprendió de su madre, Ana, de quien conserva otras muchas recetas. Lo hace tal cual lo aprendió, con la receta original. Por ello preparar la empanada del Puerto no es solo dar mérito al gusto, sino también revivir el pasado y los recuerdos, pues aunque viva en un país con una tradición culinaria diferente, sigue proponiendo las recetas de su tierra entre las que ésta es muy apreciada y la prepara especialmente en cenas informales con los amigos. Alguna vecina tiene la receta y la prepara también.

### PREPARACIÓN

• Se mezclan los ingredientes para hacer la masa y se trabaja muy bien, pues debe quedar una textura fina. Se deja reposar unos 20 minutos, mientras tanto, se prepara el relleno mezclando los ingredientes bien picados.

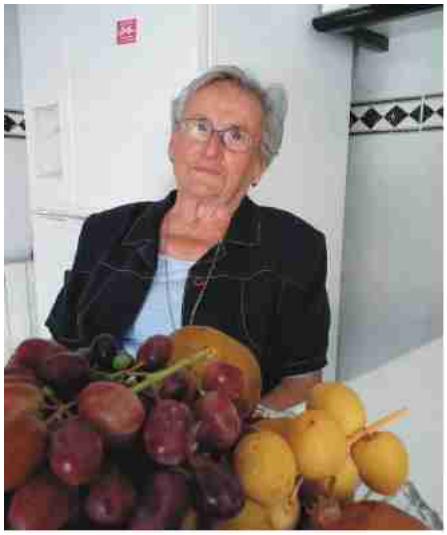
• Se extiende la masa y se divide en dos partes iguales con la ayuda de un rodillo. En una yanda de horno se pone una de las láminas bien extendida y se pincha un poco con el tenedor.

• Se coloca el relleno extendiéndolo por toda la lámina y cubrimos con la otra, cerrando bien los bordes. Se pincha con el tenedor por encima.

• Por último se pinta con huevo batido. Se puede cocer en horno de leña o en el horno eléctrico de la casa, que pondremos a 170 grados durante 35 minutos.

### CONSEJO

La empanada es un plato muy adecuado para llevar a las excursiones y a la playa, ya que se puede comer tanto caliente como frío y es ideal para aperitivos o entrante de la comida.



# Ensalada de Invierno

La cocinera:

## Jerónima Romera Guirao

Nació en La Umbría, en Puerto Lumbreras, hace 83 años, tiene cuatro hijos y seis nietos.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas:

- 4 patatas
- 4 cebollas
- 2 huevos duros
- 2 pimientos secos
- Un trozo de bacalao
- Olivas negras de cuquillo
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

### HISTORIA

Siendo muy joven perdió a su madre, por lo que tuvo que aprender pronto a cocinar de una forma autodidacta, aunque muchas veces le ayudaban las vecinas. De una de ellas aprendió esta receta.

### PREPARACIÓN

• En una olla se pone agua y cuando arranca a hervir se ponen las cebollas en rodajas.

• Unos minutos después se añaden las patatas partidas a trozos, no muy grandes, y el pimiento.

• Se majan en el mortero los pimientos y el diente de ajo con el aceite. Se ponen en el plato las patatas cocidas y la cebolla y se le pone por encima el majado. Se adorna el plato con las olivas, el bacalao (desalado) y el huevo a rodajas.

### CONSEJO

Se pueden poner los pimientos con el aceite y el diente de ajo en el vaso de la batidora, de esta manera quedarán más finos y ahorraremos trabajo.

# Berenjenas Rebozadas

La cocinera:

## Vicenta Miravete Pérez

Nacida en Puerto Lumbreras hace 55 años, tiene tres hijas.

INGREDIENTES

- Berenjenas
- Harina
- Cerveza
- Sal

HISTORIA

Este plato es de creación propia. Se tomaba como tapa en un bar que regentó junto con su marido hace unos años. Era muy del gusto de la clientela. Sus amigas conocen la receta.

PREPARACIÓN

• Se cortan las berenjenas a rodajas con la piel, se ponen en agua con un poco de sal y se tienen una media hora en remojo. Se les da un enjuague y se dejan escurrir. Para el rebozado se prepara una masa con harina para rebozar, cerveza y una pizca de sal. La masa debe quedar muy ligera.

• Se pone en una sartén una buena cantidad de aceite de oliva y cuando está bien caliente se van rebozando las berenjenas y echándolas. Deben quedar doradas.

CONSEJO

Se deben freír en mucho aceite y se deben echar en éste cuando está muy caliente porque si no se hace así salen aceitosas. Es un perfecto acompañante para pescados o carnes fritas, o para tomarlas solas, a las que se pueden acompañar pimientos del piquillo también rebozados.

# Fritada o Pisto del Puerto

La cocinera:

## Concha García Romera

Nacida en Puerto Lumbreras hace 62 años, ama de casa, tiene tres hijos y dos nietos.

### INGREDIENTES

- 2 ó 3 cebollas pequeñas
- 4 pimientos verdes
- 2 berenjenas medianas
- 4 calabacines gordos
- 4 tomates maduros gordos
- Aceite de oliva
- Sal

### HISTORIA

Es un plato que lo hacían su madre y su abuela. Esta receta la ha aprendido su yerno y la ha exportado a su tierra natal, Valencia, donde ha tenido mucho éxito. Es un plato que combina muy bien con pescado, con huevos, y solo es un mojete perfecto. Se puede comer tanto caliente como frío, reposado está aún mejor.

### PREPARACIÓN

• En un recipiente con aceite se pone la cebolla cortada a cuadraditos, cuando está transparente se añade el pimiento cortado en trocitos muy pequeños, se le dan unas vueltas y se añade la berenjena, que previamente se habrá puesto en remojo con sal y se habrá lavado, a continuación se añade el calabacín y después de unos minutos el tomate.

• Cuando están todos los ingredientes juntos se siguen haciendo a fuego medio durante una hora y media.

### CONSEJO

A la fritada se le añaden 3 cucharadas soperas de azúcar para que la mezcla no resulte ácida. Debe quedar una película de aceite encima del frito. También se aconseja que en vez de hacerlo en sartén se haga en una olla alta, sin tapar, y así se evita que se salpique la cocina.

# Rin-ran

La cocinera:

## Mari Carmen Sánchez García

Nació en Huercal Overa hace 55 años. Tiene dos hijos, es ama de casa. Vive en Puerto Lumbreras desde que se casó hace 32 años.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas

- 1 kilo de patatas
- 2 pimientos choriceros
- 2 tomates maduros
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Unos pocos cominos
- Perejil
- Aceite
- Azafrán en pelo
- Agua y sal
- 150 gramos de longaniza colorá
- Un puñado de aceitunas negras de cuquillo
- Huevo cocido duro

### HISTORIA

Plato que aprendió de su madre, quien lo hacía desde que ella era niña, aunque lo ha variado añadiéndole en el adorno la longaniza y las aceitunas por indicación de su suegra Eulogia.

### PREPARACIÓN

• Se cuecen las patatas, los pimientos y los tomates añadiéndoles un poquito de sal. En el mortero se pican los cominos, el ajo, unos pelos de azafrán y la carne del pimiento y los tomates pelados.

• Se machacan las patatas y se mezclan con lo que hemos picado, añadiéndole el pimentón.

• Se pone todo en una fuente y se adorna por encima con rodajas de huevo cocido, aceitunas y los trocitos de longaniza frita.

### CONSEJO

Es un plato que se debe comer frío, por lo tanto muy adecuado para cenas en verano.

# *PLATOS CONTUNDENTES O DE CUCHARA*

# Salsa de Huevos

La cocinera:

## Lola Girona Carrillo

Nació en Puerto Lumbreras, ama de casa, dueña junto con su marido de una pequeña tienda de animales. Tiene un hijo.

### INGREDIENTES

- Patatas
- Huevos
- Champiñón y/o espárragos trigueros
- Almendras
- Pimienta negra molida
- Harina
- Un diente de ajo
- Perejil
- Cominos
- Azafrán

### HISTORIA

La receta, que tiene más de cien años, la aprendió de su suegra, quien a su vez la aprendió de una tía suya, Mariana, tan excelente cocinera como exigente, ya que cuando no encontraba los condimentos o especias requeridas para sus platos las pedía a París.

### PREPARACIÓN

• En una sartén con un poco de aceite se fríen las almendras junto con un diente de ajo y se reservan.

• Se sofríen los champiñones o los espárragos trigueros y se ponen en una cazuela junto con las patatas partidas a trozos.

• Se baten los huevos y en la sartén donde se ha sofrito lo anterior se hace una tortilla francesa grande (un huevo por comensal). Esta se cortará en trozos, uno para cada ración.

• A la cazuela se le añadirá un poco de pimentón y una cucharadita de harina y se le agregarán los trozos de tortilla.

• En un mortero se pica azafrán, cominos y el diente de ajo, las almendras, el perejil y una pizca de pimienta molida y sal al gusto. Se añade también a la cazuela, se cubre de agua y se deja cocer hasta que estén las patatas.

### CONSEJO

Procurar que el caldo del guiso quede bien espeso. Si es preciso, añadir una cucharadita de harina para rectificarlo.

# Gachas de Harina con Pescado

La cocinera:

## Modestina Díaz López

Nacida hace 55 años en La Parroquia, pero vive toda su vida en Puerto Lumbreras.Ama de casa, trabaja en un comercio de muebles junto con su marido. Tiene dos hijos. Actualmente es la presidenta de la Asociación de Enfermos de Alzheimer (ALDEA).

### INGREDIENTES

Para cuatro personas

*Para el caldo:*

- 180 gramos de cebolla (2 pequeñas)
- 250 gramos de tomates (3 pequeños)
- 2 ó 3 bolas secas
- 3 sardinas arenques
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pimiento rojo asado

*Para la masa:*

- 350 gramos de harina
- 1/4 de litro de agua

### HISTORIA

Lo aprendió de su madre, Juana López, quien a su vez lo había aprendido de sus abuelas. La familia aprecia mucho este plato, sobre todo su padre y su hijo. Considera que es un plato de fácil elaboración, lo hace con frecuencia.

### PREPARACIÓN

Para hacer el caldo: se calienta el aceite y se fríen las sardinas arenques, se limpian de piel y raspa. En ese mismo aceite se sofríen las bolas secas, se reservan, y después se sofríe el tomate y la cebolla.

• Se juntan todos los ingredientes en el vaso de la batidora y se trituran bien. A este triturado se le añade 1 litro y medio de agua y se deja hervir junto con el pimiento asado durante 10 minutos.

Para hacer la masa: se pone agua en una sartén y cuando esté hirviendo se le añade un poco de sal. Se va echando la harina poco a poco, sin dejar de mover, hasta que quede una masa suave y compacta. Se deja cocer unos 10 minutos sin dejar de batir para que no se pegue. Se aparta y se deja enfriar.

• Cuando la masa está fría se corta en trozos pequeños, que se añadirán al caldo anteriormente elaborado. Este plato se sirve caliente.

### CONSEJO

Para elaborar la gacha hay que ir añadiendo poco a poco la harina sobre un colador, esto evitará que se hagan grumos.

# Cocido Jerezano

La cocinera:

## Juana Mulero Martínez

Nació hace 68 años en Lorca, aunque vive en El Esparragal desde hace un tiempo, en donde dice estar encantada. Una de sus hijas también vive en El Esparragal desde su matrimonio. Ama de casa, aunque trabajó en su domicilio cosiendo. Tiene cinco hijos.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas

- 1/2 kilo de carne de ternera
- 1/2 pollo campero
- 4 morcillas
- 1/2 kilo de garbanzos
- 1/4 de habichuelas verdes
- 1 rama de apio
- 3 o 4 zanahorias
- 3 patatas gordas
- Perejil
- Ajos
- Sal
- Hierbabuena

### HISTORIA

Lo aprendió en su estancia de 3 años en Jerez. Es una variación del que hacemos aquí, ya que se le añade carne de ternera y hierbabuena, ésta le aporta un sabor y aroma refrescante. Plato contundente y calórico, muy indicado para la época de frío. No suele servirlo con sopa, ya que el caldo de este guiso se debe tomar acompañando a sus ingredientes. Es un excelente plato único.

### PREPARACIÓN

• Se cuece en olla rápida la carne durante 20 minutos.

• Se agregan las verduras y los garbanzos que habremos cocido previamente, además de todos los aliños.

• Se tapa la olla y se deja cocer todo durante 10 minutos más. Se destapa y, con el último hervor, se le agregan las morcillas para que no se deshagan.

### CONSEJO

Los garbanzos son más sabrosos si se hacen en casa. Para ello se ponen en remojo con sal la noche anterior y se cuecen.

Una manera de tener siempre garbanzos cocidos caseros es hacer una buena cantidad y congelar.

En caso de usarlos congelados los dejaremos fuera del frigorífico la noche anterior.

# Asado de Pollo en Horno de Leña

La cocinera:

## Carmen Asensio López

Nacida en el paraje de Los Asensios, del Esparragal, en donde vive desde hace 58 años, tiene tres hijos.

### INGREDIENTES

Para 6 personas

- 1 pollo troceado
- 2 kilos de patatas
- 3 o 4 cebollas pequeñas
- 1 vaso y medio de tomate casero (conserva de la cocinera)
- 1 vaso de vino blanco de un cuarto
- cabeza de ajos mediana
- 1 puñado de piñones
- Perejil, tomillo, pimienta y sal
- 1 litro de agua

### HISTORIA

Este asado y otros con distintas carnes ganan muchísimo en sabor cuando se hacen en horno de leña.

La cocinera heredó de su madre todos los conocimientos acerca del horno y a pesar de lo laborioso que resulta prepararlo, ella lo hace con frecuencia. Aprovecha el trabajo que conlleva caldear el horno para hacer pan, tortas de chicharrones, bizcochos o asar pimientos. Todo estas exquisiteces son muy apreciadas por su familia. Sus dos hijas saben amasar y sobre todo su hija Eva sigue la tradición.

### PREPARACIÓN

• En el fondo de una yanda se ponen las patatas partidas en cascos.

• Encima se pone la carne, se le añade el colorante con el tomate y el ajo previamente batidos en batidora con un poco de agua, el perejil picado, el vino, un chorrito de aceite y el agua restante.

• Se espolvorea con la sal y la pimienta, un poquito de tomillo y los piñones.

• Se pone en el horno una hora aproximadamente.

### CONSEJO

Se puede añadir un poco de coñac, así la carne saldrá mas tierna. También está muy sabroso cuando se le pone, en lugar de vino, una botella de cava. En ese caso no se le añade agua.

# Guiso de Patatas y Huevos

La cocinera:

## María Vidal Jiménez

Nacida en Puerto Lumbreras hace 63 años, ama de casa, tiene tres hijos.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas

- 4 patatas medianas
- 4 huevos
- 2 alcachofas
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate maduro
- 1 pimiento asado verde o rojo
- 50 gramos de almendras
- 100 gramos de pasta de la que llamamos aletría
- 1 diente de ajo
- Azafrán en pelo
- Cominos
- Colorante y sal

### HISTORIA

El guiso lo aprendió de su suegra Eulogia, al igual que otros muchos platos, ya que ella se casó muy joven y apenas sabía cocinar. Lo varió añadiéndole aletría, habas y guisantes cuando es el tiempo. Este plato también se llama "guiso de vigilia y difuntos" porque al no llevar carne se comía en Semana Santa en los días de abstinencia y también era un plato con el que las vecinas socorrían a los dolientes de un difunto.

### PREPARACIÓN

• Se fríen las almendras y se reservan. Se sofríen las alcachofas y después de darles unas vueltas añadimos el tomate y la cebolla.

• Cuando está sofrito lo ponemos en una perola con agua, le añadimos las patatas partidas en rodajas gruesas. Esta mezcla se cubre de agua y se pone a hervir.

• Cuando las patatas casi están añadimos la aletría, que tardará unos 10 minutos en hacerse, escalfamos los huevos y ponemos por encima las almendras picadas, el pimiento en trozos, la sal y el colorante.

• Al final de la cocción se añade el azafrán picado con los cominos y el diente de ajo.

### CONSEJO

Añadir una pastilla de caldo concentrado y cuidar de que los huevos no se rompan al echarlos en la perola para que cuezan enteros.

# Michirones

La cocinera:

## Juana García Sánchez

Nació en Puerto Lumbreras hace 56 años, tiene un hijo. Es ama de casa y además trabaja en la hostelería como cocinera. También ha trabajado como camarera.

### INGREDIENTES

Para 20 personas
- 2 kilos de habas duras
- 1 kilo y medio de jamón serrano curado troceado a tacos
- 6 tomates maduros
- 4 cabezas de ajos
- 4 cebollas gordas
- Pimienta molida
- 4 cucharadas de pimentón dulce y picante
- 6 huesos de cerdo salados frescos
- 1 kilo de chorizo picante
- 2 pimientos picantes
- Sal

### HISTORIA

Este plato lo aprendió de su madre, Ana, que era muy buena cocinera. Lo hace tal y como lo aprendió, sin variación alguna.

El que los ingredientes sean para 20 comensales es porque este plato es muy dado a presentarlo en fiestas y comidas para mucha gente. Si se quiere hacer para pocas personas es cuestión de dividir la cantidad de cada ingrediente por el mismo número. Para 5 comensales dividiríamos los dos kilos de habas entre 4, con lo cual tendríamos que preparar medio kilo, y así sucesivamente con todos los demás.

Se consume básicamente en invierno, porque es un plato calórico, muy potente y sabroso.

### PREPARACIÓN

• Las habas se tienen en remojo durante 3 días cambiando el agua cada día.

• Se ponen a cocer todos los ingredientes en la olla bien cubiertos de agua. En esa cocción se ponen todos los aliños, excepto una cabeza de ajo que se añade al final.

• El tiempo de cocción es de 5 horas a fuego mínimo.

### CONSEJO

Es fundamental la cocción lenta para que el caldo quede espeso y los ingredientes enteros.

Se puede hacer con habas del tiempo que estén bien granadas.

# Cazuela de Costillejas de Cerdo

La cocinera:

## Carmen de los Dolores García Molina (Carmela)

Nació en Puerto Lumbreras hace 54 años, tiene un hijo. Además de ama de casa trabaja siempre que tiene oportunidad, actualmente cuida personas mayores.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas
- 1 kilo de costillejas de cerdo
- 1 pimiento rojo gordo
- 2 tomates maduros
- 4 patatas gordas
- 2 alcachofas cuando es el tiempo
- 1 puñado de judías verdes
- 2 dientes de ajo
- Azafrán en pelo
- Fideos de lo que llamamos "aletría"
- 1 cucharada de pimentón dulce
- Cominos y sal

### HISTORIA

Es un plato de invierno y se hacía a los pocos días de la matanza porque las costillejas se habían conservado, después de oreadas, metidas en sal. También se podían conservar en orza con aceite, y se iban sacando durante el invierno.

El plato lo aprendió de su madre, quien a su vez lo había aprendido de Lucía, una señora del Cabezo de la Jara. Ella sigue la tradición y lo hace como su madre. También sus hermanas saben hacerlo. Es un plato que gusta mucho a su familia y además de económico es muy sabroso.

### PREPARACIÓN

• Se sofríen las costillejas y una vez doradas se le añade primero el ajo troceado, luego los tomates y el pimiento partidos en trozos menudos.

• Se rehoga todo. En una cazuela, a ser posible de barro, se pone el preparado cubierto de agua.

• Cuando hierve se le añaden las patatas troceadas y la aletría, un puñado pequeño por persona.

• Se pican entonces los cominos y el azafrán juntos y cuando está el caldo se le añade y se deja cocer 5 minutos.

### CONSEJO

Ha de hacerse a fuego lento y procurar que quede bastante caldoso al apartarlo. Se debe comer recién apartado y no dejarlo reposar porque si no se espesaría demasiado el caldo con la pasta.

# Puchera de Henares

La cocinera:

## Josefa Gázquez Plazas

Nació en Henares hace 71 años, aunque vive en Puerto Lumbreras desde hace más de 40. Tiene tres hijos, es ama de casa, de joven trabajó siempre en el campo.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas

- 1 kilo de poyo de campo
- 1/2 kilo de garbanzos
- 6 morcillas
- 1 trozo de tocino fresco
- 1 puñado de judías tiernas
- 5 o 6 patatas grandes
- 1 trozo de calabaza totanera
- 1 tomate maduro
- 1 cebolla blanca
- Azafrán
- Pimentón
- Cominos
- 1 cucharada de aceite y sal

### HISTORIA

Lo aprendió de su madre siendo muy joven, porque cocina desde siempre. Es un plato que hace en el invierno y que ha enseñado a su hija y ha transmitido la receta a algunas vecinas y amigas.

### PREPARACIÓN

• Los garbanzos se han de dejar a remojo la noche de antes. Se pone a cocer la carne y, al primer hervor, se espuma el caldo.

• Se añaden los garbanzos, la calabaza, la cebolla y el tomate. Cuando arranca de nuevo a hervir se le pone la cucharada de aceite.

• Cuando está casi hecha la carne y los garbanzos se añaden las patatas y se le pone en ese momento el azafrán, los cominos picados y el pimentón.

• En los últimos 5 minutos se añade la morcilla.

### CONSEJO

Cuando la carne y los garbanzos están cociendo, si se precisa añadir agua, debe hacerse con el agua templada para no parar el hervor.

Procurar que la morcilla no se rompa para que el caldo esté limpio.

# Guiso de Trigo con Huesos Frescos

La cocinera:

## Isabel María Martínez Rodríguez

Nacida en Henares hace 46 años, aunque vive toda su vida en Puerto Lumbreras, tiene dos hijos, es ama de casa, y trabaja como limpiadora.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas

- 1/2 kilo de trigo
- 1/2 kilo de garbanzos
- 4 huevos frescos
- Oreja de cerdo
- Un trozo de pavo o de pollo campero
- Una morcilla fresca por comensal
- Un puñado de judías verdes
- 2 zanahorias gordas
- Un poco de hinojo
- 2 patatas gordas
- Un tronco de apio
- Azafrán en pelo
- Pimienta
- Cominos y sal

### HISTORIA

Este plato lo aprendió de su madre. Con las vecinas comenta las distintas formas de cocer el trigo, incluso de cocinarlo, porque se puede hacer también sin carne en potaje. A su familia le gusta mucho.

### PREPARACIÓN

• Se compra el trigo ya picado y para separar la cascarilla del grano se deja secar y luego se aventa (se sopla para que pierda la cascarilla), se le dan un par de enjuagues para terminar de limpiarlo.

• Para cocerlo se pone en olla de barro y con el primer hervor se aparta y se envuelve en una manta, se deja al calor toda la noche. Al día siguiente el trigo habrá esponjado y estará tierno.

Preparación del guiso:

• Se ponen los garbanzos (que habremos dejado en remojo toda la noche) y la carne. Con el primer hervor se espuma para que quede limpio el caldo.

• Se añaden las verduras y todos los aliños y se deja cocer durante media hora a fuego lento. Entonces se le añade el trigo, las patatas a trozos pequeños, el comino y el azafrán picados y se deja cocer otra media hora también a fuego lento.

• Es un guiso que se debe comer reposado.

### CONSEJO

Las morcillas se deben hacer aparte, sacando un poco de caldo del guiso. Se dejan unos pocos minutos cocer y al final se añaden. De esa manera el caldo quedará limpio.

# Estofado de Vinagre

La cocinera:

## Ana María Martínez González

Nacida en Puerto Lumbreras hace 43 años, ama de casa, tiene dos hijos, trabaja en un comercio propio de papelería.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas

- 1 kilo de pollo campero
- 6 ó 7 patatas gordas
- 2 cebollas medianas
- Una cabeza de ajos
- 4 hojas de laurel
- Una rama de perejil
- Medio vasito de vinagre blando
- Un vaso de buen vino tinto
- Pimienta molida negra
- Aceite de oliva y sal

### HISTORIA

Lo aprendió de su suegra, Isabel y lo elabora tal como ella se lo transmitió. A su vez se lo ha enseñado a su hermana y a su cuñada. Considera que es un plato excelente y de elaboración sencilla, aunque requiere mucho tiempo. En invierno, sobre todo, lo hace con frecuencia porque a su familia le gusta mucho.

### PREPARACIÓN

• En una cazuela se pone la carne, a continuación las patatas, la cebolla cortada en juliana, la cabeza de ajos entera, la hoja de laurel y el perejil.

• A continuación se le pone por encima el vinagre, el vino, un buen chorro de aceite, sal y pimienta y agua hasta que quede casi cubierto.

• Se tapa la olla y se hace en cocción muy lenta a fuego bajo durante unas dos horas y media aproximadamente.

### CONSEJO

Es un plato que requiere cocción lenta y si no se hace así no se consigue el resultado deseado. Se puede preparar también con costillejas y con conejo.

# Arroz y Pavo

La cocinera:

## Angustias Martínez García

Nacida en Puerto Lumbreras, vive en el Esparragal desde que se casó, tiene 63 años, ama de casa, tiene seis hijos, doce nietos y dos bisnietos.

### INGREDIENTES

- Pavo campero (negro, a ser posible)
- Ajos
- Azafrán en pelo
- Sal y pimienta

### HISTORIA

Realiza la receta a su modo. Al principio le ponía más ingredientes, pero por consejo de una amiga, ahora lo hace más austero. Cuando cocina para todos necesita tres kilos de arroz, pues tiene una gran familia, y lo hace en un perol y en la lumbre. Sus hijas también lo guisan, aunque a sus yernos les gusta más el que ella hace.

### PREPARACIÓN

• Se sofríe el pavo troceado con unas láminas de ajo, se sazona, se le añade el azafrán en pelo y se deja cocer hasta que está tierno.

• Se ponen dos puñaditos de arroz por persona y se deja cocer unos 20 minutos.

### CONSEJO

Admite unos trozos de sangre cocida. Antiguamente, cuando se mataba el pavo de la Pascua se reservaba un poco de sangre para este arroz. Este plato se hacía y se sigue haciendo, como tradición, el primer día de Pascua, "Una Pascua sin arroz y pavo no es Pascua".

# Gurullos con Conejo

La cocinera:

## María de los Ángeles Romera Navarro

Nacida en Puerto Lumbreras hace 57 años, ama de casa, dos hijos. Trabaja como matrona en el Hospital Rafael Méndez.

### INGREDIENTES

- Un conejo de confianza
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 patata grande
- 1 pimiento rojo
- Una cabeza de ajos
- Perejil
- Piñones
- Almendras
- Colorante
- Un puñado de gurullos por persona

### HISTORIA

Conocía el plato desde su infancia porque su madre, Teresa, lo hacía. Ella lo ha transformado con lo que recordaba de su casa y alguna aportación de su suegra. Ha pasado la receta a compañeras del trabajo en donde es corriente intercambiarlas.

### PREPARACIÓN

• Se sofríe un poco el conejo y se añade la cebolla abierta en cuatro cascos, el tomate también partido, la cabeza de ajos entera y el pimiento rojo a tiras.

• A fuego lento se rehoga todo y se le añade agua hirviendo hasta cubrirlo totalmente.

• Se deja cocer y cuando el conejo está tierno se le añade una picada con el hígado y un puñadito de almendras. Se añade también en ese momento una ramita de perejil, los piñones, el colorante y las patatas a trozos grandes (3 trozos por persona).

• Cuando la patata está a media cocción se le añade un puñadito de gurullos por comensal y se aparta cuando los gurullos aún están un poco enteros. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

### CONSEJO

Como el conejo es una carne sin grasa, para que el caldo sea más sustancioso se le pican unas almendras y el hígado. Se puede comer de un día para otro porque reposado está aún mejor. Los gurullos, si son caseros, hacen que el plato sea todavía más exquisito.

# Escabeche de Pescado

La cocinera:

## Isabel Viudez Piernas

Tiene dos hijos. Ama de casa. Durante muchos años trabajó en una peluquería propia.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas:

- 2 caballas grandes o atún
- 3 manojos de ajos tiernos o una cabeza de ajos duros
- 4 patatas
- 3 huevos
- 2 bolas o pimientos secos
- 1 hoja de laurel
- Pimentón picante
- Vinagre y sal

### HISTORIA

La receta la aprendió de su madre. Plato de tradición muy antigua. Se puede tomar en tanto en invierno como en verano porque está muy sabroso frío y reposado.

### PREPARACIÓN

• Se parten los ajos a trozos y se fríen, se añaden las bolas o los pimientos y la hoja de laurel.

• Se esclafan los huevos y se remueven hasta que queden hechos, se le añade la cucharada de pimentón, un chorro de vinagre y sal, lo bañamos en agua y se deja hervir durante 8 ó 10 minutos.

• El pescado lo habremos enharinado y frito y también las patatas las freímos a tacos pequeños. Se añaden ambas cosas a la mezcla anterior y se deja hervir dos o tres minutos.

### CONSEJO

Procurar que quede la mezcla caldosa, pues el pescado estará más jugoso si empapa bien el caldo.

# Caracoles en Ajo Colorao

La cocinera:

## Juana Sánchez Martínez

(Juana la del Gato)
Nació en Puerto Lumbreras, es ama de casa, tiene cuatro hijos y dos nietos.

### INGREDIENTES

- De 6 a 8 docenas de caracoles
- 5 huevos
- 6 pimientos secos
- 4 tomates maduros
- 2 cebollas
- 6 almendras fritas
- 3 dientes de ajo
- Kilo y medio de patatas
- Cominos
- Perejil
- Sal
- Pimienta
- Azafrán de pelo
- Aceite de oliva

### HISTORIA

La receta procede de los abuelos de Juana que tenían una venta en la carretera de Almería en el limite con Murcia llamada Venta Nueva", más conocida como la "Venta de los gatos". A esta receta se le llamaba en la Venta y en Góñar "Caldo Bordonero" y en Puerto Lumbreras le dicen "ajo colorao".

### PREPARACIÓN

• Se llena la cazuela hasta la mitad de agua, se añaden los tomates pelados, las cebollas en cascos, los pimientos secos y un poco de sal. Se tienen hirviendo 15 minutos y se sacan los ingredientes a una vasija.

• Las patatas peladas y partidas y los caracoles se echan a la cazuela. Se hace una picada en un mortero con los cominos, los dientes de ajo, las almendras, sal, perejil, azafrán de pelo y pimienta.

• Se le añaden a la picada los tomates, la cebolla y la molla de los pimientos, un chorro de aceite de oliva y se bate todo en el mismo mortero. Se echa la picada a la cazuela. Se aparta del fuego cuando las patatas estén hechas.

### CONSEJO

Se le puede añadir al guiso un huevo escalfado por comensal.

# Pulpo con Patatas al Horno

La cocinera:

## María Dolores Huerta Gonzalo (doña Loli)

Nacida en Soria hace 74 años, aunque lumbrerense desde hace más de 48. Aquí han nacido sus cuatro hijos, tiene también cuatro nietos. Ha ejercido como maestra en Puerto Lumbreras durante 42 años.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas

- 1 pulpo de kilo y medio
- Patatas
- Ajos
- Cebolla
- Perejil
- Un vaso de vino blanco
- Pimienta molida
- Piñones
- Colorante
- Aceite de oliva
- Sal

### HISTORIA

Es una receta propia, aunque como es un plato que gusta mucho a sus hijos ha transmitido la receta a sus nueras. Una de ellas, Cristina, lo hace aunque dice que no le sale como a ella.

### PREPARACIÓN

• Después de tener el pulpo congelado unos 8 días se limpia y se lava. En una olla con agua hirviendo se sumerge 3 ó 4 veces para "asustarlo".

• En una rustidera se pone una base de cebolla cortada en rodajas, se coloca el pulpo encima y se le echa limón, se le colocan por encima también ajos, perejil, un poco de pimienta, los piñones y se sazona.

• Se parten las patatas en cascos grandecitos, se sazonan, se les pone también colorante y un poco de aceite y se añaden al pulpo en la rustidera.

• Por último se le echa por encima otro poco de aceite y un vaso de vino.

• El tiempo de cocción dependerá del horno, pero es aproximadamente una hora.

### CONSEJO

Es imprescindible congelar el pulpo para que esté tierno y también "asustarlo". Antes, cuando no había congeladores, se apaleaba con una maza de cocina para conseguir este resultado.

# Olla de Col con Arreglo de Cerdo

La cocinera:

## Lina López Gázquez

Nacida en Puerto Lumbreras hace 41 años, tiene un hijo, es ama de casa y trabaja en un comercio propio de electrónica junto con su marido.

INGREDIENTES

- 1 kilo de huesos frescos de cerdo
- 1 oreja
- 1 mano
- Un trozo de tocino fresco y vetoso
- 1 morcilla por comensal
- 1 col
- 1/2 kilo de garbanzos
- 1/2 kilo de habichuelas
- Patatas
- Azafrán en pelo
- Perejil
- Sal

HISTORIA

Es un plato que aprendió de su madre y que ella lo elabora siguiendo la tradición. Es un guiso contundente, propio del invierno, muy nutritivo. La col suaviza la grasa del plato.

PREPARACIÓN

• La noche de antes se ponen garbanzos y habichuelas en remojo por separado, se cuecen éstos también por separado. En una olla se ponen a cocer todas las carnes, excepto la morcilla, se espuma el caldo, se añade la col partida a trozos.

• Cuando ya están casi hechos los ingredientes, se añade azafrán y perejil picadito y sal al gusto.

• Las morcillas se añaden cuando está el guiso apartado para que no se rompan y se desparramen por el caldo.

CONSEJO

Recomienda que se haga fuego lento. Debe comerse reposado, es un guiso que se puede guardar,de un día para otro está aún mejor.

# Arroz y Habichuelas con Ajos Tiernos

La cocinera:

## Lina Pérez Esteban

Nacida en Puerto Lumbreras hace 62 años, vive en la calle del Peñón, tiene tres hijos y dos nietas.

INGREDIENTES

Para cuatro personas

- 400 gramos de habichuelas
- 1/2 kilo de arroz
- 3 tomates maduros
- 4 manojos de ajos tiernos
- 3 pimientos secos
- Perejil
- Azafrán en pelo
- 1/4 de litro de aceite
- Sal

HISTORIA

Lo aprendió de su madre, Catalina, que a su vez lo había aprendido de la suya. Esta receta la conocen sus hijas, aunque no la practican, pues una de ellas confiesa "lo bueno venimos a comerlo aquí, a la cocina de mi madre".

PREPARACIÓN

• Se ponen a hervir unos minutos las habichuelas, se les cambia el agua y se cuecen hasta que estén tiernas.

• Se sofríen los ajos y se reservan, en el mismo aceite se sofríen los tomates.

• En la paellera se colocan las habichuelas con su caldo (1 litro y medio aproximadamente), los ajos tiernos, los tomates, perejil picado, los pimientos secos, el azafrán en pelo y la sal.

• Cuando comienza a hervir se le agrega el arroz y se cuece durante 20 minutos.

CONSEJO

Añadir una patata frita a rodajas después de echar el arroz. Esto le da un sabor muy especial.

# Arroz al Horno

La cocinera:

## Antonia Martínez Andrés

Nacida en Valencia hace 78 años. Vive en Puerto Lumbreras. Es ama de casa.

### INGREDIENTES

- Garbanzos
- Tocino
- Costillejas de cerdo
- Morcillas
- Unas cabezas de ajos
- Arroz
- Azafrán en pelo
- Colorante

### HISTORIA

El plato lo aprendió de su madre, Ángeles, que era valenciana. A este arroz se le llamaba "paseao" porque, como en las casas no había horno, éste se llevaba y se traía desde el horno. Ha renovado el plato cambiando el tipo de carne que usa, ya que este arroz se presta también para hacerlo con magra de cerdo, con manos, con hueso fresco y hasta con pollo.

### PREPARACIÓN

• Se pone la carne con los garbanzos a cocer, se espuma el caldo. Entre tanto se hace un sofrito de cebolla y tomate y en ese mismo sofrito se da una vuelta al arroz (dos puñaditos por comensal).

• En una cazuela, imprescindible de barro y plana, se coloca el sofrito con el arroz, se le añade el caldo hirviendo con los garbanzos y las carnes, se organiza la morcilla y las cabezas de ajos tal y como se quiera presentar el plato, se pone el colorante y el azafrán, se prueba de sal y se mete en el horno caliente algo más de una hora.

• Se saca cuando se ve dorado queriéndose tostar.

### CONSEJO

Ha comprobado, después de hacerlo de muchas maneras, que como mejor está es con costillejas de cerdo, cortadas en trozos algo gruesos.

# Salsa del Cura

La cocinera:

## Josefina Palazón Martínez (Fifi)

Nacida en Puerto Lumbreras hace 60 años, tiene tres hijas y dos nietos, ama de casa y trabajadora en un comercio de ropa.

### INGREDIENTES

- Lomo o magra de cerdo
- Cordero
- Jamón curado
- 2 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina
- 4 ó 5 huevos
- Aceite de oliva
- Perejil y sal

### HISTORIA

En los años 50, cuando el obispo venía a las confirmaciones, siempre se le invitaba a comer en casa de personas destacadas del pueblo y para obsequiarlo y que no fuera la comida habitual, se le ofrecía esta salsa como algo especial. Las vecinas aprendieron a hacerla y ella, de su madre, Dolores la de Franco. Mantiene la receta tal y como se la enseñó. Es un plato que hace con frecuencia porque es muy del gusto de la familia.

### PREPARACIÓN

• Se corta la carne a trozos pequeños y el jamón a tacos.

• En una perola, con aceite de oliva, se dora la carne y se reserva.

• En ese mismo aceite se sofríe la cebolla hasta dorarla, el ajo picadito y el perejil, y se le añade una cucharada de harina para espesar la salsa, se junta todo en una cacerola y se baña de agua.

• Mientras, se cuecen los huevos duros y se cortan por la mitad.

• Para presentar el plato se pone la salsa y se adorna con los huevos duros por encima.

• Se puede acompañar con patatas fritas a cuadraditos.

### CONSEJO

Cuidar el punto de la cebolla, que no quede demasiado hecha y también mover la salsa para que la harina no se agarre. Hacerlo a fuego lento y "con el mismo cariño que si fuera para el obispo". Está mejor reposado.

# Olla Gitana

La cocinera:

## Juana Díaz Marcos

Nacida en Puerto Lumbreras, hace 64 años, es ama de casa, tiene tres hijos y tres nietos.

INGREDIENTES

- Garbanzos
- Patatas
- Calabaza totanera
- Habichuelas tiernas
- Judías verdes
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- 1 cabeza de ajos
- 2 hojas de laurel
- Azafrán en pelo
- Aceite de oliva
- Sal

HISTORIA

La receta es tradicional, pues la hacía su madre, que la había aprendido de su abuela.

PREPARACIÓN

• Se cuecen los garbanzos que previamente se han dejado en remojo la noche de antes.

• En una olla se colocan todos los ingredientes, poniéndole sal al gusto y el aceite correspondiente, un vasito aproximadamente, todo en crudo. Se cuece a fuego lento.

• Hay una variante de esta olla a la que se le puede añadir un codillo de cordero.

• También admite peras, convirtiéndose así en un guiso muy refrescante para el verano.

CONSEJO

Este plato se debe comer reposado, procurando que la calabaza se haya desecho para que el caldo espese.

# Potaje de Garbanzos con Buñuelos de Bacalao

La cocinera:

## Asunción Egea Cayuela

Nacida en Los Cegarras hace 67 años, vive en Puerto Lumbreras más de 30, tiene cuatro hijos. Actualmente es la Presidenta de la Asociación de Amas de Casa, Consumidores y Usuarios.

### INGREDIENTES

Para cuatro personas:
- 100 gramos de garbanzos
- 100 gramos de alubias blancas
- 200 gramos de acelgas y espinacas
- 1/2 kilo de patatas
- 1 trozo de calabaza totanera
- 1cebolla
- 1 ó 2 tomates
- 3 hojas de laurel
- 6 dientes de ajo
- 8 ó 10 almendras o piñones
- 1 ramita de perejil
- 1 rebanada de pan
- 2 ñoras
- 2 huevos
- vinagre y sal al gusto

### HISTORIA

Lo aprendió de su madre y lo hace exactamente igual, aunque también le gusta hacer otro tipo de potajes. Sus hijas, aunque conocen la receta, no lo hacen porque es un plato que necesita mucho tiempo, ya que no se hace en olla rápida, sino a fuego lento. Considera que es muy sano, pues responde a la dieta mediterránea. Es del gusto de toda su familia.

### PREPARACIÓN

Se sofríen los ajos junto con el perejil, el pan, las almendras o los piñones, las ñoras y este sofrito se pasa por la batidora y se reserva. Aparte, en la olla, se rehoga la cebolla troceada, el tomate y el laurel. Se le añade agua, los garbanzos y las habichuelas previamente cocidos, las patatas, las acelgas, las espinacas y la calabaza.

Cuando está casi cocido se le añade el sofrito que teníamos reservado, los huevos cocidos en trozos o machacados y, si se quiere, un poco de bacalao desalado.

### BUÑUELOS DE BACALAO

Para acompañar al guiso se pueden hacer unos buñuelos que se prepararán de la siguiente manera: Se pone bacalao en remojo durante 12 horas, se saca del agua y se desmenuza. Se hace una masa con un poco de harina y levadura en el agua del bacalao, añadiendo también las migas del mismo. Los buñuelos se fríen en una sartén con aceite bien caliente, echándolos con una cuchara. Cuando están dorados se apartan. Es un acompañamiento exquisito para el guiso de potaje.

### CONSEJO

Se puede comer el plato reposado de un día para otro. Estará así más sabroso, ya que los distintos ingredientes habrán macerado.

# Pavo en Pepitoria

La cocinera:

## Angelín Martínez Andrés

Nacida en Valencia hace 77 años, vive en Puerto Lumbreras desde que tenía 5 años, es ama de casa, tiene tres hijos, seis nietos y dos biznietos.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de pavo, pollo o gallina de campo, a ser posible
- 2 huevos
- 2 cebollas
- Harina
- Aceite de oliva
- 1 vaso de vino blanco
- Sal

### HISTORIA

Receta aprendida de su amiga Sofía, esposa de un antiguo cocinero del albergue.

Posiblemente este plato se hacía en el establecimiento. Sus hijos son todos aficionados a la cocina y su nieta María Gloria es la que practica sus recetas.

### PREPARACIÓN

• Se trocea la carne en trozos no muy pequeños y se le pone limón y sal, se reboza en harina y se fríe hasta dorarla y se reserva en la cazuela donde se va a hacer.

• En un poco de ese mismo aceite se fríen 2 cebollas ralladas, se añaden a la carne. Se agrega un vaso de vino blanco (de los de agua) y se deja haciendo hasta que se consume, entonces se baña de agua y se deja cocer hasta que la carne está tierna.

• Cuando va a apartarse se le añaden dos yemas de huevo majadas en el mortero con unas cucharadas del caldo. El plato se debe presentar con la clara, en trocitos pequeños, por encima.

### CONSEJO

La vasija en la que se haga el plato debe ser la adecuada, pues la harina se agarra con facilidad. Ha de hacerse a fuego lento y el caldo debe quedar consistente.

# Pelotas del Cristo de la Fe

La cocinera:

## Francisca Gázquez López

(Paca la del Peñón)
Nacida en el paraje de Marsilla, en Puerto Lumbreras, hace 63 años, es ama de casa, tiene dos hijas y tres nietos.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de carne de pavo
- 1 kilo de carne de gallina
- 1 kilo de magra de cerdo
- 1 hueso de jamón curado
- Pan casero desmigado
- Huevos
- Piñones
- Perejil
- Pimienta
- 1 limón
- Azafrán en pelo
- Sal

### HISTORIA

Este plato lo aprendió de su suegra, Isabel que vivía en Alcantarilla y que lo hacía en Navidad. Salvador, su esposo, pensó que podía ser un plato que sirviera para recaudar fondos en el chiringuito que, con motivo de las fiestas de la Patrona, montaba su cofradía (Cristo de la Fe). El primer año que se ofreció al público tuvieron mucho éxito y se hicieron muy famosas. Desde el año 1991, en que se empezaron a hacer, no faltan en el conocido chiringuito, donde son el plato emblemático.

### PREPARACIÓN

Del caldo:

• Poner a hervir todas las carnes, espumar el caldo, añadirle sal y azafrán en pelo.

De las pelotas:

• Se sacan las carnes cocidas y se deshuesan, se ponen en un recipiente al que se le va añadiendo el pan desmigado, que debe ser de varios días, los piñones, el perejil picado, la pimienta al gusto, los huevos. Para que la masa una se escurren dos limones, se hiñe y se hacen pelotas no muy grandes.

• Cuando el caldo está hirviendo se van echando poco a poco las pelotas y se dejan cocer durante 15 minutos. Cuando la pelota está cocida sube a la superficie del caldo.

### CONSEJO

Es mejor comerlas reposadas, incluso de un día para otro.

# Migas de Harina

La cocinera:

## Conchita Martínez Romero

Nació en Góñar, es ama de casa, tiene tres hijos y un nieto

### INGREDIENTES

- Harina (que pediremos para migas)
- Aceite de oliva
- Agua
- Sal
- Ajos duros

### HISTORIA

Antiguamente las migas se acompañaban en las matanzas con la asadura del cerdo. Este plato laborioso entraña su complicación, aunque Conchita aprendió el proceso en una ocasión en que fue invitada a degustarlas en casa de unos amigos.

Ella también las hace para invitar a la familia y a los amigos a comer.

Tradicionalmente se comen los días de lluvia, aunque están buenas todos los días del año.

"Hay a quien le gustan las migas gordas y a quien le gustan ruleras, que le den raserazos todo lo que quieran".

### PREPARACIÓN

• En una sartén se pone un vaso mediano de aceite de oliva (aproximadamente 20 centilitros) donde se fríen unos dientes de ajo, se apartan los ajos y la mitad del aceite.

• En el aceite restante se fríe una cucharada de harina, procurando que se dore sin quemarse, a continuación añadiremos un litro de agua y sal.

• Cuando el agua esté hirviendo se incorpora la harina y se amasa con una rasera miguera sin parar de mover hasta que la masa queda suelta.

• Se va añadiendo el resto del aceite hasta que queden esponjadas o desmenuzadas (ruleras), según el gusto.

• Se acompañan con morcillas, salchichas, chorizo, tocino... y vino tinto. También con frutas, como uvas, melón etc. En otras ocasiones con sardinas de bota, pimientos y habas frescas.

### CONSEJO

La cucharada de harina fríta le da a estas migas un toque muy especial.

# Guiso de Pavo con Albóndigas

La cocinera:

## María Romera Mateos (La Guirreta)

Nacida en El Esparragal hace 69 años, tiene cinco hijos. Ama de casa, ha trabajado junto a su marido, durante muchos años en un pequeño bar restaurante que convirtieron en un próspero negocio.

INGREDIENTES

PARA LAS ALBÓNDIGAS

- Pan casero molido
- Huevos
- Salchicha fresca
- Pechuga de pavo cocida y molida
- Tocino fresco molido
- Ajos
- Perejil
- Caldo de cocer la carne
- Azafrán en pelo
- Pimienta negra
- Sal

PARA LA SALSA

- Carne de pavo
- Almendras
- Piñones
- Azafrán en pelo
- Perejil
- Pimienta
- Ajos
- Aceite

PREPARACIÓN

• Se sofríe la carne del pavo con sal y pimienta. Se cubre de agua y se pone a hervir. Cuando está cocida se le añade una picada de ajos, perejil, almendras y azafrán, y un puñadito de piñones.

• Las albóndigas se preparan amasando los ingredientes hasta conseguir una masa que permita hacer bolas. La forma de la albóndiga puede ser redonda o también ligeramente alargada y entonces se amasarán con dos cucharas.

• Una vez hecha la bola se fríe en aceite bien caliente. Las albóndigas se sirven con el caldo de la salsa, reposadas. Hay quien las prefiere directamente de la sartén al caldo.

HISTORIA

Plato sabroso que tradicionalmente se guisa el segundo día de Pascua, aunque también se puede elaborar en cualquier época del año, ya que siempre se dispone de carne de pavo.

Esta receta la aprendió de su madre, aunque ella la ha transformado quitando algunos ingredientes de las albóndigas, como la longaniza, que las hace más indigestas.

CONSEJO

Para esta salsa, ni que decir tiene que se recomienda el pavo criado en corral con el tiempo necesario y la alimentación tradicional.

# Jormigos

La cocinera:

## Isabel Navarro Navarro

Nacida en Puerto Lumbreras hace 76 años, ama de casa, madre de cinco hijos, tiene ocho nietos y dos biznietos.

### INGREDIENTES

- 3/4 de kilo de harina
- Una patata gorda
- Dos tomates bien maduros
- Dos cebollas gordas
- 1/4 de longaniza
- 1/4 de tocino salado
- 3 morcillas
- 1 bola seca o ñora
- Azafrán en pelo
- Un vasito de aceite
- Agua y sal

### HISTORIA

Lo aprendió de su madre, que era una cocinera excepcional. Ella recuerda que su madre hacía este plato sin acompañamiento de longaniza ni morcilla, porque de estos ingredientes sólo se disponía ocasionalmente, aunque el plato también estaba riquísimo. No es un plato que se haga con frecuencia porque es muy laborioso y calórico, por lo tanto muy adecuado para época de frío. Es muy económico y como todos los "platos pobres" requiere de gran conocimiento e intuición de la cocinera.

### PREPARACIÓN

• Primero se sofríe la bola, después el tocino y la longaniza y se reservan, luego se sofríen la cebolla y las patatas en cuadraditos, cuando empiezan a dorar se le añade el tomate rallado y se termina de hacer.

• En una fuente se prepara una masa con la harina, el agua, un poco de sal y se bate bien para que se quede una textura ligera y sin grumos.

• En un perol se pone un poco de agua y se añaden todos los ingredientes. Entonces se va echando muy despacio la masa, sin parar de moverla hasta que esté toda en el perol.

• Por último se añadirá la morcilla desmenuzada y el azafrán picado con la bola en el mortero y la sal necesaria. Se sigue batiendo todo durante un cuarto de hora más.

### CONSEJO

Procurar que la masa no se espese demasiado, si se necesita se puede añadir un poco de agua caliente para aligerarla.

# Arroz con Conejo y Caracoles

La cocinera:

## Dolores Ruiz Pérez

Nacida en Puerto Lumbreras, tiene 3 hijos y 5 nietos, ha trabajado siempre en un comercio de alimentación propio para el que hacía matanzas caseras, cuyo embutido era muy conocido.

### INGREDIENTES

- 1 conejo mediano
- 4 docenas de caracoles lavados en casa
- Arroz
- Alcanciles
- Guisantes
- Pimientos rojo y verde
- Ajo
- 1 tomate maduro
- Aceite de oliva
- Azafrán en pelo
- Colorante
- Sal

### HISTORIA

Es un plato aprendido de su madre, Isabel, que era la cocinera de la casa.

Sus hijas conocen la receta, pero encuentran que nunca les sale como le salía a su abuela.

### PREPARACIÓN

• Se sofríe el conejo con unos ajos partidos y el tomate.

•Aparte se sofríen los pimientos cortados a tiras, que se deben dejar reposar para quitarles la piel. También se sofríen los alcanciles, que previamente se habrán puesto en remojo con un poco de limón y sal para que no se pongan negros.

• Se juntan todos los ingredientes y se pone a hervir hasta que la carne esté tierna.

• Se pone todo en una vasija adecuada, paellera o perol de poca profundidad y cuando hierve de nuevo se ponen dos puñados de arroz por comensal, más uno, que se dice, "para la sartén". Se le añade colorante y azafrán en pelo y se prueba de sal.

• La cocción del arroz a fuego medio será de unos 20 minutos.

### CONSEJO

El arroz, como es sabido, se debe comer recién apartado y no esperar a que se enfríe. Los pimientos, en vez de fritos se pueden hacer asados, en ese caso habrá que prepararlos con tiempo para que reposen y poder pelarlos.

# Guiso con Pelotas de Maiz

La cocinera:

## María Pérez Martínez

Nacida en Góñar hace 74 años, vive en Góñar, tiene tres hijos y un nieto.

### INGREDIENTES

- Magra de cerdo
- Huesos frescos de cerdo
- Carne de pavo, si es posible negro
- Garbanzos
- Habichuelas
- Alguna patata
- Azafrán en pelo
- Sal

Para las pelotas:

- 2 cebollas goradas
- 4 ó 5 ñoras
- 2 vasos de aceite de oliva
- Harina de maiz
- 2 ó 3 limones
- Pimienta- Perejil
- Perejil
- Una pizca de canela
- Sal

### HISTORIA

Este plato lo aprendió de su suegra, que era del Molino de Venta Nueva. Es un plato muy laborioso y, por lo tanto, no se hace habitualmente, aunque en Góñar lo hace mucha gente. Su origen quiza sea la escasez de harina de trigo en épocas pasadas.

### PREPARACIÓN

• Se prepara como un cocido, dejando la noche de antes habichuelas y garbanzos en remojo por separado. Se cuecen las carnes con los garbanzos, se espuma el caldo y por otro lado se cuecen las judías. Se juntan todos los ingredientes.

Preparación de las pelotas: Se cortan a trozos pequeñitos las cebollas y se fríen a fuego lento hasta que estén transparentes. En ese mismo aceite se fríen las ñoras y se pasan por la batidora.

• Para hacer la masa se pone en una vasija los dos vasos de aceite de oliva, un poco de caldo del cocido, la cebolla, las ñoras, el perejil picado y se van amasando con la harina de maíz, añadiéndole la pizca de canela y la pimienta. Se le escurren dos o tres limones para que al hacer la pelota no se rompa. Se pueden heñir con dos cucharas o con la mano.

• Cuando se añaden las pelotas al caldo del cocido se debe mover muy bien porque si no la harina se va al fondo de la olla y se agarra.

### CONSEJO

Recomienda que se pase la harina por el cedazo para que pierda la cascarilla y que la masa de la pelota se pruebe para rectificar de sal y otros condimentos a gusto de la cocinera.

# Guiso de Aletría con Estornino

La cocinera:

## María Dolores Sánchez Úbeda

Nació en La Hoya de Lorca hace 67 años, pero lleva más de una década viviendo en Puerto Lumbreras. Su hija está casada con un lumbrerense. Es ama de casa.

### INGREDIENTES

Para cuatro comensales

- 2 estorninos
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla gorda
- 1 tomate maduro
- 2 patatas gordas
- 1 limón
- 1 ó 2 dientes de ajo
- 1/4 de fideos que llamamos "aletría"
- 2 cucharadas soperas de pimentón dulce
- 1 hoja de laurel
- Afrán y pimienta molida

### HISTORIA

Este es un plato que viene de su madre, de quien lo aprendió y lo realiza tal como ella lo hacía.

### PREPARACIÓN

• Se pone en la sartén un poco de aceite de oliva y se hace un sofrito con la cebolla y un diente de ajo.

• Cuando está tomando un poco de color se añade el tomate y el pimiento verde y cuando el sofrito está hecho se le añade el pimentón y el pimiento rojo que habremos asado previamente.

• En una olla se ponen las patatas, la hoja de laurel y se les añade el sofrito. Se bañan de agua y se dejan hacer un poco. A continuación se agrega la aletría y se condimenta con el azafrán, la pimienta y la sal necesaria.

• Se hacen tres trozos de cada estornino, que se echan al guiso cuando ya está prácticamente hecho. En ese momento se escurre el zumo del limón.

### CONSEJO

El estornino se debe dejar macerando unas horas antes de hacer el guiso con una picada de ajo y perejil. Antes de ponerlo en la olla añadir a esta un poco de caldo que habremos dejado enfriar. Esto hace que el estornino no se deshaga y esté más sabroso.

# *DULCES*

# Mantecados del Puerto

La cocinera:

## María Navarro Navarro

Nacida en Puerto Lumbreras hace 83 años, es ama de casa y ha trabajado también fuera de la casa.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de manteca de cerdo
- 3 kilos de harina
- Kilo y medio de azúcar
- 1 cucharada de canela
- Almendra pelada, tostada y molida
- La raspadura de un limón

### HISTORIA

Este dulce lo aprendió de su madre, Isabel, que siempre lo hacía en la Pascua. Ella, a su vez, lo hace para su familia todos los años.

### PREPARACIÓN

• Se bate la manteca a mano muy bien batida hasta que se queda ligera.

• Se añaden todos los ingredientes excepto la harina, que se va echando muy poco a poco sin dejar de mover.

• Una vez hecha la masa, para hacer el dulce se van cogiendo trozos de la misma y se aplastan sobre una superficie dura con la palma de la mano para ir cortándolos con los moldes posteriormente.

• Una vez cortados todos lo mantecados se meten al horno, mejor de leña, y nada más sacarlos se espolvorean con una mezcla de azúcar y canela.

### CONSEJO

Este dulce aparentemente fácil requiere mucho trabajo y paciencia e intuición de la cocinera para hacerlos todos del mismo grosor. Aunque la almendra le da mucha suavidad, la masa debe trabajarse a mano porque el rodillo la deshace.

# Tortas de Chicharrones

La cocinera:

## Magdalena Sánchez Martínez

Nace y vive en El Esparragal, desde hace 54 años, amas de casa y también mujer trabajadora, tiene tres hijos y dos nietos.

### INGREDIENTES

- 2 vasos de agua
- 3/4 de harina de hacer pan
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 de kilo de creciente
- 8 cucharadas colmadas de manteca
- 1 centímetro de levadura en barra
- Azúcar
- Chicharrones

### HISTORIA

Esta receta la aprendió de su madre, la hacían en su casa desde que ella recuerda.

Se hacía en invierno, pues sus ingredientes son contundentes y calóricos, un dulce en el que se unen sencillez de ingredientes y exquisitez en la degustación.

La receta la ha transmitido a amigas, pero confiesan que no les sale igual. La conoce también su hija, aunque prefiere que la haga ella.

### PREPARACIÓN

• Se hace una masa con la creciente, a la que se le añade agua templada, la levadura, harina y la sal, como si fuéramos a hacer pan. Se reposa unos minutos.

• Se extiende con un rodillo haciendo un cuadrado grande. En este cuadrado se va poniendo la manteca y el azúcar y de dobla como un pañuelo. Se deja reposar unos pocos minutos sobre la yanda en la que se va a cocer.

• Se extiende por toda la superficie con la mano untada en harina hasta que quede pareja.

• Se le ponen por encima chicharrones y azúcar al gusto y se cuece en horno, a ser posible de leña. Sabremos que está en su punto cuando adquiera un intenso color dorado.

Chicharrones: se obtienen con la manteca del cerdo frita, después de la matanza. Al derretirse, lo que queda sólido es el chicharrón, cuya utilización es únicamente para esta torta.

### CONSEJO

Es importante reposar la masa y cocerla bien para que el hojaldre resulte crujiente. No se puede aconsejar tiempo de cocción, pues dependerá del tipo de horno, pero es imprescindible que esté bien dorada.

# Cordiales

La cocinera:

## Teresa Peralta Sánchez

Nacida en Puerto Lumbreras hace 57 años, ama de casa y auxiliar de clínica. Madre de dos hijos.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de almendra
- 1/2 kilo de azúcar
- 4 ó 5 huevos
- Ralladura de un limón
- Una pizca de canela
- Cabello de ángel

### HISTORIA

Aprendió la receta de su madre, que es una excelente cocinera y especialista en dulces de Pascua. Mantiene la tradición de la familia.

Es un dulce propio de Navidad, aunque también lo hace en otras épocas del año porque agrada mucho a la familia y los amigos.

### PREPARACIÓN

• Se muelen las almendras, se ponen en un recipiente y se le van añadiendo todos los ingredientes.

• Se mezcla todo muy bien hasta conseguir una masa consistente. Para heñir el dulce se hace una bola con los dedos y se monta como un pinote.

• Dentro de la bola se mete un poco de cabello de ángel.

• Se pone al horno durante media hora a 180 grados.

• Aunque se puede hacer en casa, lo suyo es el horno de leña.

• Es un dulce de elaboración sencilla y de resultado exquisito.

### CONSEJO

Aunque en la receta que aprendió de su madre no llevaba cabello de ángel, ella sí se lo pone porque así el dulce adquiere una textura muy suave y no se endurece. A estas bolas de cordial se le pueden poner por encima piñones y tendremos así otra variedad igualmente exquisita.

# Flores de Boda

La cocinera:

## Remedios Pastor Galindo

Nacida en San Javier hace 70 años, vive desde hace 45 años en El Esparragal. Aquí han nacido sus tres hijos.

### INGREDIENTES

- 3 huevos
- La medida de los tres cascarones llenos de leche
- 300 gramos de harina
- Miel o almíbar
- 3 litros de aceite

Utensilios:

- Una sartén honda
- Un molde metálico especial para el dulce

### HISTORIA

Esta receta la aprendió de su madre, quien a su vez la había aprendido de su abuela. Es un dulce que se hacía tradicionalmente en la familia y su madre le regaló el molde -hecho por un herrero- a ella y a sus hermanos. Este molde es el que sigue usando actualmente.

Esta receta está asociada a las festividades familiares, pues siempre la hace para celebrar San José, onomástica del marido, del hijo y del nieto. Y también para las comuniones de sus nietos.

### PREPARACIÓN

• Se hace una masa con los tres huevos, las medidas de leche y la harina.

• Se calienta el molde en el aceite y cuando está caliente se moja en la masa y se vuelve a meter en el aceite para que se haga la flor.

• Al verse dorada la flor por los dos lados se saca de la sartén y se pone en un recipiente con papel absorbente para que empape el aceite.

• Cuando ha soltado el aceite se colocan en una fuente o bandeja y se les pone por encima almíbar o miel.

Para hacer el almíbar: Se echa agua en un cazo con azúcar y se va removiendo hasta conseguir la textura del almíbar. Si se quieren endulzar con miel, esta se rebaja con un poco de agua.

### CONSEJO

Hacer un agujero por una punta al huevo, este se vacía y el huevo vacío nos sirve de medida para la leche. También se le puede añadir esencia de limón, lo que le dará un sabor característico a la masa.

# Bollitos de Miel

La cocinera:

## Isabel López Gázquez

Nacida en Puerto Lumbreras hace 43 años, tiene dos hijos, es ama de casa y trabajadora en una gran superficie de alimentación.

INGREDIENTES

- 1 litro de aceite de oliva
- 1 docena de huevos
- 1 kilo de miel
- 1 kilo de azúcar
- 3 kilos de harina
- 3 cucharadas de bicarbonato

HISTORIA

Esta receta se la enseñó su tía Ginesa, que a su vez la había aprendido de una cuñada suya.

PREPARACIÓN

• Se ponen en una vasija el aceite y los huevos y se baten, se añade la miel, el azúcar y se le va echando harina y amasando.

• Cuando hemos echado casi toda la harina le ponemos el bicarbonato.

• La masa debe quedar ligeramente pegajosa, por eso, para heñirlos se debe mojar la mano en aceite.

• Una vez preparados para la cocción, con una brocha de cocina se pintan con huevo batido, se meten al horno fuerte durante media hora.

CONSEJO

Es un recurso para desayunos y meriendas muy saludable frente a los dulces industriales.

En un recipiente adecuado se pueden guardar durante mucho tiempo sin que se estropeen, incluso están aún más melosos.

# Huevos a la Nieve

La cocinera:

## María Pérez Gómez

Nacida en Puerto Lumbreras hace 76 años, tiene tres hijos, siete nietos y siete biznietos.

### INGREDIENTES

- 1 litro de leche
- 7 huevos
- Bizcochos de soletilla
- 1/4 de kilo de azúcar
- La corteza de un limón
- Una rama de canela
- Canela en polvo

### HISTORIA

Aprendió la receta de su madre, Sacramentos, que era una excelente cocinera. Es un postre que hace con frecuencia para obsequiar a su familia, pues les agrada mucho a todos. Es un plato de ingredientes fáciles y económicos, pero el resultado es espectacular. Sus hijas conocen la receta, aunque prefieren que la haga ella porque en este, como en otros platos es la experta.

### PREPARACIÓN

• Se pone la leche a hervir con la corteza de limón y la rama de canela, mientras se montan a punto de nieve las claras de huevo con unas gotitas de limón y 3 ó 4 cucharadas de azúcar, hasta conseguir un merengue espeso. Para cuajarlo se van poniendo cucharadas del merengue en la leche hirviendo, simplemente meter y sacar la cuchara con el merengue, cuidando que se haga por todas partes.

• Se prepara una base con los bizcochos de soletilla bañados en un almíbar ligero, que habremos hecho con agua y azúcar. Encima se cubren con las claras.

Con las yemas haremos unas natillas: en un cazo se ponen a cocer con 3 cucharadas de Maizena, azúcar y un poco de leche que habremos reservado, se apartan cuando espesan.

• Estas natillas se pondrán encima del merengue.

• Se puede adornar con canela y con frutas almibaradas.

### CONSEJO

Se debe trabajar muy bien la clara. Batirla a mano y, muy importante, añadir el azúcar al final, cuando la clara esté dura, para que no se baje.

Consejo saludable: poner los huevos en agua con unas gotitas de lejía, durante unas 4 horas.

# Rollos Fritos

La cocinera:

## Gloria Martínez Olivares

Nació en Puerto Lumbreras hace 41 años, tiene dos hijos, es abogada y ama de casa.

### INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 gaseosa por cada huevo
- 6 cucharadas soperas de azúcar
- 6 cucharadas soperas de aceite
- 6 cucharadas soperas de leche
- 1 cucharada sopera de anís dulce
- La ralladura de un limón
- Harina

### HISTORIA

Esta receta es muy antigua, procede de una bisabuela suya que era de Las Vertientes. Ha permanecido a través de tres generaciones sin variar.

Cuando quiere obsequiar a su familia los hace para merendar y muchos domingos como postre.

Esta receta le recuerda a su niñez, pues su madre los hacía con frecuencia y los sigue haciendo pues son muy del gusto de su familia.

Es un plato sano, sabroso y sin aditivos ni conservantes, muy adecuado para los niños.

### PREPARACIÓN

• Se baten los huevos y se le añade el azúcar, la leche y el anís, se le va añadiendo la harina que admita hasta dejar una masa no muy dura, se espolvorean las gaseosas y se bate todo muy bien.

• En una sartén se pone el aceite a calentar y se van haciendo bolas de masa introduciéndole el dedo en el centro y así se van echando a la sartén para dejarlos dorados por los dos lados.

• Se apartan, se escurren bien y se espolvorean con azúcar glas.

### CONSEJO

Los rollos deben hacerse sin preocuparse de que queden perfectos, cuanto más feos parecen, mejor quedan después de fritos.

# Arroz con Leche

La cocinera:

## Ana López Romera

Nació en Puerto Lumbreras hace 74 años, ama de casa y prestigiosa modista, madre de una hija y abuela de dos nietas.

### INGREDIENTES

- Dos litros de leche aproximadamente
- 1 vaso de leche evaporada
- 1 cucharada de Maizena
- 1 vaso de arroz
- 3 medidas del vaso de agua
- 1 palo de canela
- Canela en polvo
- Corteza de limón
- Azúcar al gusto

### HISTORIA

Plato aprendido de su madre que era muy buena cocinera y de la que aprendió muchas recetas. Su hija Lina lo hace y le sale tan bueno como a ella.

### PREPARACIÓN

• Se pone a hervir el agua y se echa el arroz hasta que se consuma el agua. Se le añade un litro de leche, un vaso de azúcar y la corteza de dos limones, se deja cocer a fuego lento y con el recipiente tapado, se cuida de que no se queme dando vueltas con un cucharón de madera.

• Se añade otro medio litro de leche y otro vaso de azúcar y una vez esté bien cocido se le pone leche evaporada y se mueve durante 10 minutos.

• Por último se añade una cucharada sopera de Maizena disuelta en leche, se sigue moviendo hasta que espese la crema. Cuando está se reparte en recipientes.

• Para adornar se pone canela por encima, sola o mezclada con azúcar.

### CONSEJO

Se debe probar de azúcar conforme se va haciendo, por si hubiera que añadirle. La esencia de esta cremosidad exquisita es la paciencia y el fuego lento, movimiento y cuidado para que no se agarre. Se conserva muy bien en el frigorífico, pero hay que guardarlo tapado.

# Torta de Rustidera

La cocinera:

## María Pérez Cerrillo

Nacida en Béjar hace 67 años. Tiene dos hijos. Trabajó en la agricultura en Francia.

### INGREDIENTES

- 3 huevos
- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de leche
- 1 vaso y medio de azúcar
- 3 vasos de harina
- 1 vaso de Maizena
- La raspadura y el zumo de un limón
- 1 sobre de levadura en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato

### HISTORIA

Lo aprendió de su abuela, que vivía en la casa familiar, de la que aprendió también muchas cosas de cocina. La hace con frecuencia para evitar que sus nietos tomen bollería industrial, pues considera que es mucho más sana y también más económica. La receta se la ha pasado a su sobrina, pero dice que no le sale igual de buena.

### PREPARACIÓN

• Se baten los huevos en una vasija grande.

• Se pone la leche, el aceite, la raspadura y el zumo del limón, el azúcar, luego la harina a montón, la Maizena, el bicarbonato y el sobre de levadura.

• Se bate bien hasta que quede una pasta fina y sin grumos.

• Se prepara la yanda untada de aceite y espolvoreada de harina, se vierte en ella la pasta y se pone durante 35 minutos en horno fuerte.

### CONSEJO

Usar el zumo de limón junto con el bicarbonato porque la dará a la torta una textura muy esponjosa y ayudará a que suba más la masa. También recomienda batir la masa a mano.

# Tortas de Pascua

La cocinera:

## Isabel Sánchez Peralta (La Porota)

Tiene dos hijos, abuela de cuatro nietos y una biznieta. Nacida en Argentina, vino a Puerto Lumbreras con 5 años. A sus 85 años sigue elaborando las tortas de Pascua. Es conocida su espacial mano para este dulce.

### INGREDIENTES

- 1 kilo de masa de pan
- 1 kilo de harina candela
- 1/2 litro de aceite de girasol
- 1/2 litro de leche
- 4 huevos
- 3/4 de azúcar
- 1 sobre y medio de levadura Royal
- Un chorrito de agua de matalahúva
- Ralladura de un limón y una naranja

### HISTORIA

Las aprendió de su tía Anica y mantiene la receta sin variación. Es un dulce propio de la Pascua. De hecho, "una Pascua sin tortas es menos Pascua". Se considera una gran especialista en este dulce, porque así se lo dicen familiares y amigos. Le gustaría que su receta pasara a otras mujeres de la familia, porque ella ya no se encuentra con fuerzas para seguir haciendo este laborioso dulce.

### PREPARACIÓN

• En lebrillo grande (o balde) se pone la masa. Se va deshaciendo con el agua templada después de haber cocido la matalahúva. Se añade también la ralladura del limón y la naranja.

• Cuando la masa está bien disuelta se le va echando el aceite, la leche, el azúcar y los huevos sin batir. Se mezcla todo muy bien. Entonces se añade la harina con la levadura, se mueve bien hasta conseguir una masa suelta, no debe quedar dura.

• Se deja reposar la masa hasta que suba. Cuando con el dedo pulgar se presione sobre la masa, se hunda y suba enseguida es que ya está lista para heñir las tortas, haciéndolas no demasiado grandes. Se ponen en la tabla y se espera otro rato hasta que suben de nuevo, pues "se duermen" al manosearlas.

• Se baten un par de huevos y se untan por encima con una brocha. Por último se espolvorean con azúcar y se meten al horno, que debe ser de leña. Si no se dispone de horno moruno es conveniente llevarlo a los hornos del pan del pueblo.

### CONSEJO

Para obtener una masa ligera y sin grumos hay que "mimarla", esto se consigue haciendo movimientos hacia un lado y hacia otro, como si se meciera la masa.

AGRADECIMIENTOS

A la ilusión y el entusiasmo de las 50 cocineras, a la sensibilidad traducida en belleza de Teresa Navarro y a otros colaboradores de excepción: Eduardo Carrasco, que con su tesón y paciencia ha sido un motor importante para la ejecución de este trabajo, a la rigurosa corrección de textos de Marta Gavilanes y a la persistencia de Marcos Salvador Romera, experto en alentar obras ajenas. Sin ellos no hubiera sido posible este libro.

A todos, gracias