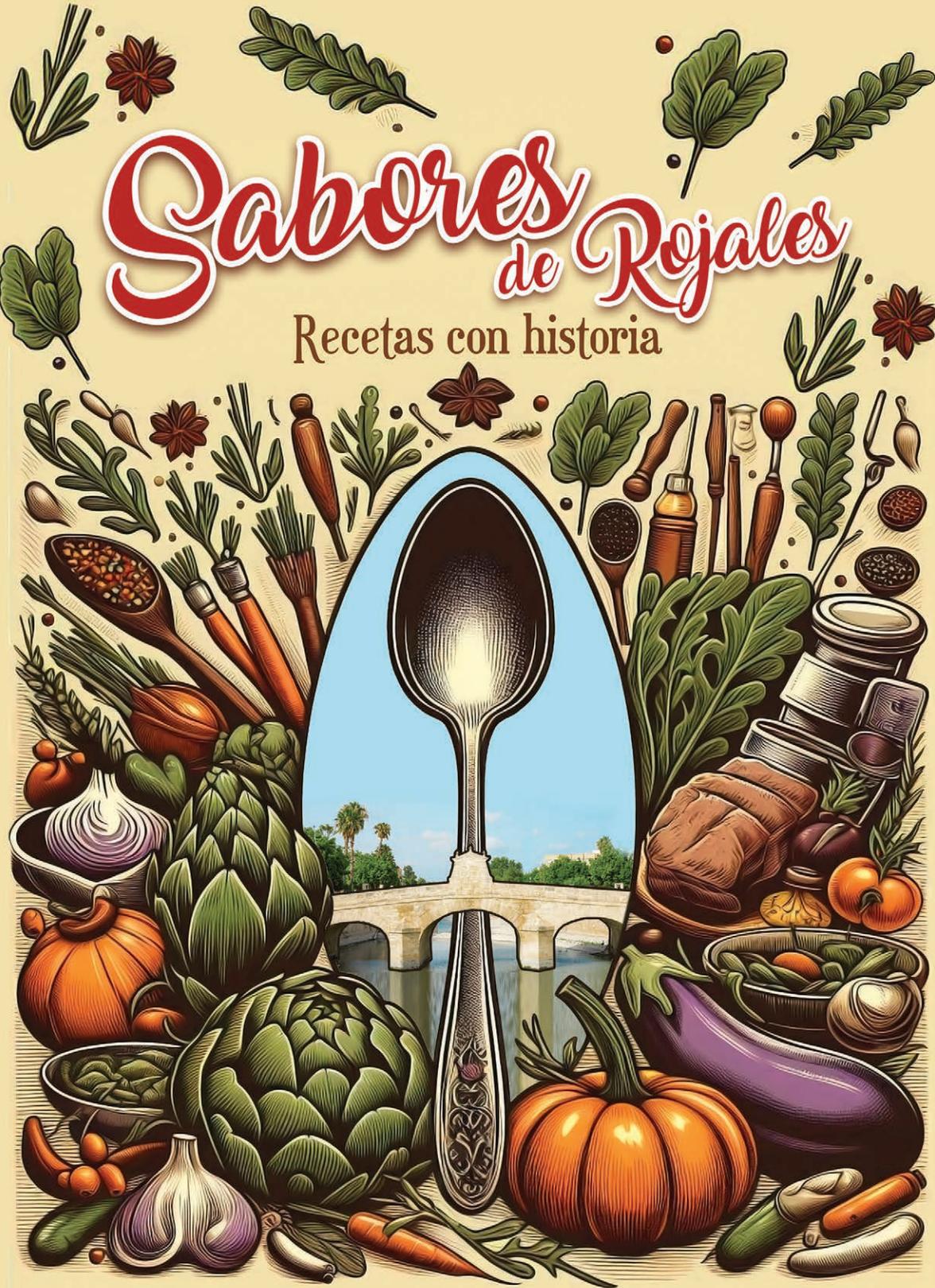


Sabores de Rojasales

Recetas con historia



SABORES DE ROJALES RECETAS CON HISTORIA





“La comida une. La gastronomía nos da la oportunidad de juntarnos en torno a una mesa puesta. El disfrute de cocinar, y posteriormente degustarlo se potencia, además, si esta experiencia es compartida”.

Fédor Quijada Alonso

Este libro es el resultado del Proyecto **Entre Mujeres: Fogones y Experiencias**, impulsado por la Fundación Pilares para la Autonomía Personal, con la colaboración del Ayuntamiento de Rojas y Fundación La Caixa. El objetivo del proyecto fue generar espacios de encuentro donde las personas mayores en general, y las mujeres en particular, pudieran compartir saberes gastronómicos a la vez que fortalecían los vínculos vecinales.

Desde finales de 2023, comenzamos a hacer en el municipio de Rojas talleres de cocina tradicional donde las mujeres participantes de los Talleres de Envejecimiento Activo y Saludable eran las protagonistas y se ponían a los mandos de los fogones. La cocina es una actividad gratificante para ellas y estos talleres han sido una oportunidad de encuentro donde, además de compartir saberes culinarios, pasábamos un rato ameno, socializando y generando redes de apoyo. Esta actividad tenía lugar una vez al mes y, en cada taller, una de las mujeres participantes era la encargada de proponer la receta y elaborarla con el apoyo del resto de compañeras.

Más adelante, se nos ocurrió que todas las recetas elaboradas en los talleres de cocina se podían recoger en un libro para publicarlo a finales de 2024. Con la colaboración del Ayuntamiento de Rojas, se hizo un llamamiento a todo el municipio para que, aquellas personas que quisieran aportar recetas tradicionales que han formado parte de su historia familiar, pudieran participar también en este libro.

Con este recetario pretendemos recuperar historias y platos que han dejado huella y arraigo en Rojas y otorgar reconocimiento social a las mujeres mayores del municipio.

¡QUÉ APROVECHE!



ANTONIO PÉREZ GARCÍA,

ALCALDE DE ROJALES

Muchas han sido las publicaciones que he prologado o presentado. Muchos son también los temas que he abordado en mi periplo como alcalde de Rojasles. Pero nunca hasta el momento había tenido la oportunidad de acometer un tema tan trascendental tanto social como tradicional sin olvidar, el aspecto biológico y de salud como es la alimentación y la gastronomía. Es todo un placer poner mi grano de arena en este libro dedicado a nuestros antiquísimos platos tradicionales tan bien guardados y transmitidos de generación en generación.

Además del recetario, de la propia elaboración e ingredientes de cada plato que recoge esta primera publicación dedicada a nuestra gastronomía quiero destacar las historias familiares y de parentesco que narran cada una de las personas que participan en esta obra que podría calificarse de muchas formas al contener muchos significantes. En mi opinión se podría analizar desde distintas visiones o puntos de vista. En un libro de estas características se refleja el todo de un pueblo o comunidad humana: Su historia, su geografía y paisaje o sus centenarias formas de vida.

Pero lo que está claro es que todas y cada una de las recetas nos trasladan hasta lo más hondo de nuestra idiosincrasia. Y ello por lo fascinantes, sorprendentes o singulares que son.

Finalmente quisiera agradecer el trabajo y dedicación de las personas y entidades que han hecho posible este libro: La concejala de Mayores, Sanidad y Medioambiente, Tatiana de Gea, la Fundación Pilares y sobre todo aquellas personas que aparecen con sus recetas en esta primera parte publicada de nuestra gastronomía.

TATIANA DE GEA NAVARRO

CONCEJALA DE MAYORES, MEDIO AMBIENTE
Y SANIDAD

Esta primera publicación del patrimonio gastronómico de Rojasles no pretende ser únicamente una simple recopilación de recetas, platos e ingredientes. Tampoco servir de manual de cocina. Es algo más profundo que en muchas ocasiones, casi siempre, pasa desapercibido. Se trata de rendir un homenaje a todas nuestras madres, abuelas y bisabuelas, a todas las mujeres que durante siglos se dedicaron casi en exclusiva a la cocina y convirtieron este oficio doméstico no solo en un simple acto de consumir alimentos. Pretendemos reconocer y poner en valor toda su sabiduría ancestral y conservar el patrimonio gastronómico que nos han legado. De igual forma pretendemos dar la importancia que le corresponde a nuestros bares y restaurantes, así como otras actividades como panaderías que de manera notoria contribuyen al mantenimiento de nuestras tradiciones culinarias. Y como no, agradecer a nuestros agricultores su labor y esfuerzo para facilitarnos a diario todo tipo de productos hortofrutícolas de cercanía, saludables y de calidad. Y ello gracias a su sabiduría y conocimientos empíricos.

Este patrimonio inmaterial que heredamos y que queremos potenciar todavía más con una segunda parte que recoja otros platos no incluidos en el actual libro, es una de las descripciones más objetivas que puede hacerse de una forma de vida de una comunidad.

La cocina, nuestros platos y su forma de cocinarlos son uno de los más claros exponentes de nuestra identidad cultural que refuerza el sentido de identidad. La alimentación y la culinaria no son únicamente una necesidad biológica, ni la adaptación a un enclave determinado para utilizar sus recursos naturales. Es un fenómeno cultural, social, tradicional, un rasgo de una cultura, un patrimonio del ingenio humano.

Para mí, la cocina crea a su alrededor un universo familiar y de interrelación con muchos amigos y familiares, pero sobre con mi abuela materna. Jamás habrá cocinera como ella. Aún puedo oler sus pelotas... y tengo la suerte de seguir teniendo estos olores gracias a mi madre, que no está muy lejos de alcanzarla.

Quiero agradecer a todas participantes por su colaboración y sabiduría, tanto en la cocina como en muchos aspectos de la vida.

Me hace feliz haber podido vivir esta experiencia junto a todas vosotras y también recordar y homenajear a todas nuestras mujeres cocineras que han marcado nuestras vidas para siempre.

CLARISA RAMOS FEIJÓO

Delegada para la Comunidad Valenciana
de Fundación Pilares

La cocina es el lugar donde se encuentra el corazón de las casas. Allí se cobijan las historias familiares, las risas y los llantos, los desayunos con pereza de los días de colegio, las lágrimas por pérdidas o decepciones amorosas, las sorpresas de cumpleaños, los preparativos de una boda, los primeros pasos de los que van llegando a la familia. Todo en torno a los fogones en los que se cuecen valores y tradiciones.

Este libro es el resultado del trabajo que la Fundación Pilares realiza en el ayuntamiento de Rojasles desde la perspectiva del Modelo de Atención Integral y Centrado en la Persona. Este modelo se centra en trabajar desde las capacidades de las personas respondiendo a su deseos y necesidades. Proyectos como Cuidamos Contigo, Participamos Contigo e Intergeneracionalidad contra la Soledad No Deseada y la Brecha Digital cuentan con el apoyo del Ayuntamiento de Rojasles y de la Fundación La Caixa que hacen posible su ejecución.

En las entrañas de la Vega Baja del Segura, donde el sol acaricia la tierra fértil y el aroma de los naranjos perfuma el aire, se esconde el tesoro culinario que se construye comunitariamente: las recetas tradicionales de Rojasles. Son las manos expertas de las mujeres mayores, guardianas de este legado, quienes nos las revelan.

Cada receta contenida en este libro no es simplemente una acumulación de ingredientes, sino que contiene una historia, un recuerdo, un pedacito de alma de las mujeres que participan activamente en los talleres y que encuentran un sentido por el que no sólo realizan una actividad de ocio, sino que devuelven a la comunidad una riqueza de la que todos somos partícipes.

Son los sabores de la infancia, los aromas de las fiestas familiares, los secretos transmitidos frecuentemente de madres a hijas.

Estas mujeres, con sus manos marcadas por el tiempo, en muchos casos han dedicado su vida a alimentar a sus familias y a su comunidad. Hoy, comparten con nosotras y nosotros su sabiduría culinaria, invitándonos a descubrir una cocina auténtica, llena de sabor y tradición.

Al recorrer estas páginas, no solo aprenderemos a preparar platos deliciosos, sino que también haremos un viaje en el tiempo, descubriendo la riqueza cultural y gastronómica de Rojasles. Es un homenaje a nuestras raíces, a nuestra historia y a todas aquellas mujeres que, con su amor y dedicación, han hecho de la cocina un arte.

Esta actividad no hubiera sido posible sin la cooperación nacida desde la administración a través del Ayuntamiento de Rojasles con el que venimos trabajando desde 2017 por medio de un convenio de colaboración, la Fundación La Caixa que también nos apoya con su financiación y la ejecución de las actividades que desarrolla la Fundación Pilares por medio del equipo de la Comunidad Valenciana, liderado por Alicia Suria e integrado por Raquel Rives, Verónica Martínez y Miriam Padilla. A todas estas instituciones y a cada una de las personas que hay tras ellas, le damos nuestro sincero agradecimiento, pero más aún queremos agradecer a las mujeres que con su presencia cotidiana dotan de sentido los proyectos participativos de la Fundación Pilares.

Por último, solo nos queda agradecer también a los restaurantes y panaderías de la zona que se han hecho eco del proyecto para poder tener hoy este libro.

¡¡Ahora solo nos queda poner manos a la obra y recuperar en cada casa estas magníficas recetas!!

EDUARDO MANUEL DE GEA CAYUELAS

E.U. ANTROPOLOGÍA, PERIODISTA, FOTÓGRAFO

Rojales es un municipio que se sitúa en la comarca del Bajo Segura, al sur de la provincia de Alicante. Su término municipal tiene una superficie de 27,6 kilómetros cuadrados. La geografía de este enclave es sumamente particular ya que está conformada por paisajes naturales y antrópicos. Estos últimos son los más destacables e identitarios al haber sido modelados y transformados por el ser humano durante milenios. El río Segura marca un eje "de separación" dividiendo no únicamente el casco urbano tradicional si no, y en buena parte, su paisaje. Tomando de referencia el centro urbano, el término de Rojales se caracteriza al norte por existencia de la huerta tradicional, un espacio agroecológico, cultural, etnográfico y económico que comenzó a formarse hace más de un milenio durante la España musulmana o Al Ándalus. Un lugar esencial para comprender la socio-economía de Rojales lo largo de su historia y por supuesto, la alimentación de sus pobladores.

Este paisaje fundamental se complementa como no puede ser de otra forma con el propio cauce del río Segura que alimenta de agua a las acequias que riegan la huerta tradicional y que son devueltas a los azarbes para usarlas de nuevo. Con ello se demuestra la sostenibilidad ambiental y económica del regadío tradicional de Rojales y del resto de la comarca, un hito de la destreza humana único en el mundo y que vienen produciendo alimentos de forma secular y continuada.

Decir que la margen izquierda del Segura donde se sitúa la huerta es una gran llanura aluvial formada durante el periodo cuaternario gracias la acumu-

lación de sedimentos procedentes de los arrastres de los ríos Segura y Vinalopó durante millones de años, así como de elevaciones montañosas situadas en el norte de la actual comarca. Este espacio fue profundamente modificado con la llegada a la península Ibérica a partir del siglo VIII de árabes de Oriente Medio (sirios, yemeníes), y egipcios y bereberes norteafricanos.

La margen derecha del cauce del Segura se caracteriza por una primera línea de suaves elevaciones montañosas (cerros que lindan con el casco urbano por el sur), y otras más alejadas como la Atalaya, Cabezo Soler o Particiones. En estos lugares se sitúan numerosos yacimientos arqueológicos cuya cronología histórica no retrotrae a la Prehistoria.

Más al sur y hasta la laguna de la Mata el paisaje secular antrópico estaba formado hasta hace pocas décadas por cultivos propios de tierras de secano cuya principal característica es utilizar casi en exclusiva el agua proveniente de las lluvias. Cereales, olivos, algarrobos, vid, higueras, legumbres eran los cultivos más frecuentes. En la actualidad la práctica totalidad de este paisaje no existe. Urbanizaciones y nuevos regadíos dotados por las aguas del trasvase Tajo-Segura han extinguido este tipo de unidad paisajística .

Estos dos tipos de paisajes antropizados (huerta y secano), expuestos en las líneas anteriores, ya nos orientan e informan de una forma de vida y de una manera milenaria de alimentación de los habitantes del actual Rojasles. Pero no hay que olvidar que a los productos hortofrutícolas se unen (o se unían)

otros ingredientes procedentes de la crianza doméstica tanto de aves y mamíferos de corral, de la caza y pesca (anfibios, peces, moluscos, aves y mamíferos). Finalmente la recolección de plantas y frutos silvestres suponía otra vía para obtener recursos destinados a la alimentación.

Muchos de ustedes que acaban de leer y analizar el pequeño texto precedente relacionado con la antropología y la etnográfica, lo podrían considerar un poco extraño ya que esa pequeña reseña histórica y contextual se incluye en un libro de cocina, culinaria y gastronomía. Todo lo contrario. Sin tener en cuenta el paisaje natural y antrópico, y la influencia de las diferentes culturas, pueblos y civilizaciones que han ocupado el espacio del actual Rojasles y su entorno más cercano no se puede entender en este caso su riqueza gastronómica, y alimenticia del municipio que nos ocupa.

Podemos afirmar sin error alguno que nuestros platos, llámese de subsistencia, populares o tradicionales, están marcados por la disponibilidad de los distintos productos de cercanía. Nuestro universo culinario proviene de la huerta tradicional, tierras de secano, del río segura y sus azarbes y acequias, y los procedentes de nuestra cercana costa del mar Mediterráneo.

La antropología ha puesto su atención en tres grandes aspectos del constructo humano, en su conjunto de comportamientos y relaciones: Control del territorio y de recursos; Estructuras y relaciones sociales (familia, grupo, poder), y manifestaciones cognitivas (pensamiento simbólico, mitos, códigos y cosmovisión). En la simbiosis de estos tres ejes surge la alimentación y la cocina, que pueden calificarse

como “oficio” en cuanto a la transformación de los recursos comestibles (cultivados o naturales) que marcan el intercambio entre lo natural y lo elaborado. Profundizando todavía más desde el punto de vista etnográfico, los alimentos marcan un hito incluido dentro de la cosmovisión de los pueblos. Todos conocemos una serie de ritos como bendición, ofrendas y consumo de determinados productos y alimentos en determinadas épocas del año coincidiendo y adaptándose a los ciclos naturales de las estaciones del año. Ello contribuye de manera singular y diferenciadora a la identidad de un pueblo, un sello particular según cada cultura con sus correspondientes rituales y creencias.

Por ello, la alimentación humana va mucho más allá del aspecto o necesidad biológico y nutricional. Eso nos diferencia entre otras cuestiones de los animales. La gastronomía, alimentación y culinaria albergan profundos significados seculares y a la vez es aprendida de manera empírica. Por desgracia muchos de estos aspectos pasan desapercibidos por la mayoría de nosotros, bien por la repetición de la costumbre o por la falta de conocimientos contextuales. Ello provoca que no seamos capaces de identificarlas conllevando ello el no valorarlas. Por ello sería necesario determinar e identificar factores y hábitos relacionados con nuestra alimentación que podríamos acotar en sociales, económicos, culturales, geográficos, psicológicos, biológicos y religiosos.

La identidad de un pueblo, una cultura o una comunidad depende de muchas cuestiones. Una de ellas es la gastronomía, un patrimonio inmaterial primordial en la ecología humana.



RECETAS



Tortas de calabacín

“Esta receta la vi como tapa en un bar del pueblo. No estoy segura si fue en Rojas o en Ciudad Quesada. Enseguida pensé en mi nieta Inés que es vegetariana. Le pregunté a la camarera, Fina se llamaba, y ella me explicó la receta. A mi nieta le encantaron”.



Loli Núñez
“La de la bicicleta”

Ingredientes:

- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 3 huevos
- 6 cucharadas de pan rallado
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración:

1. Se ralla el calabacín y la cebolla.
2. Se le añade un poco de sal para que la cebolla suelte el agua.
3. Se le añaden 3 huevos y las cucharadas de pan rallado.
4. Se mueve bien para mezclar todos los ingredientes y conseguir una mezcla homogénea.
5. Se pone aceite a calentar en una sartén.
6. Con dos cucharas se hacen las tortas y cuando el aceite esté bien caliente, se echan.
7. Dejar dorar por ambos lados y dejar escurrir sobre un plato con papel de cocina.

Estofado de ternera

La forma de elaborar nuestra comida de siempre y de toda la vida se debe a las enseñanzas del día a día de nuestras abuelas, Rosario Martínez Bru y María López Roca. También de nuestro padre, José Pedro Pastor López. Son platos calientes y nutritivos con mucha variedad de ingredientes y elaborados de manera secular y tradicional. Cada vez tienen más aceptación sobre todo porque cada vez se cocina menos en las casas y en ocasiones se quiere comer algo distinto. Nos gustan los platos tradicionales e incluso en nuestras propias casas cocinamos de esta manera. Por ello es todo un lujo conocer nuestra gastronomía tradicional y ofrecerla a los demás.

Elaboración:

El clavo, el clavo!!!!.....así comienza esta receta..y esta historia.

Este plato, tan sencillo y a la vez tan sabroso, es una tradición en nuestra familia. De padres a hijos, de abuelos a nietos....y a nuestros hijos seguiremos enseñando.

Para nosotros, todo comenzó hace muchos años, al despertar nuestro interés en la cocina tradicional. Un día pedimos a mi padre q nos enseñará a hacer el



JOSEMAR

Restaurante Josemar



delicioso estofado de ternera que tan bien había y le había enseñado su madre.

En una olla o sartén honda, troceó 1 cebolla en rodajas finas y pequeñas, 3 dientes de ajo y añadió 3 hojas de laurel,; añadió un poco de aceite y sufrió todo un poco. Agregó la ternera a tacos y la doró un poco junto con un chorrillo de brandy.

A todo eso le añadió agua y lo dejó hirviendo, sazonando con sal y un poco de colorante. Aquí es donde entra el clavo, muy importante añadir 3 o 4 clavos, le da ese olor y sabor característico.

Después de 1 hora a fuego medio-lento y cuando la ternera se ablandó, le añadió las patatas. Media hora más le da el toque final.

Repetimos nosotros la receta y nos salió igual....bueno, igual igual, no, se nos olvidó....el clavo, nene, el clavo!!!! Nos repitió mi padre.

Albóndigas de Bacalao

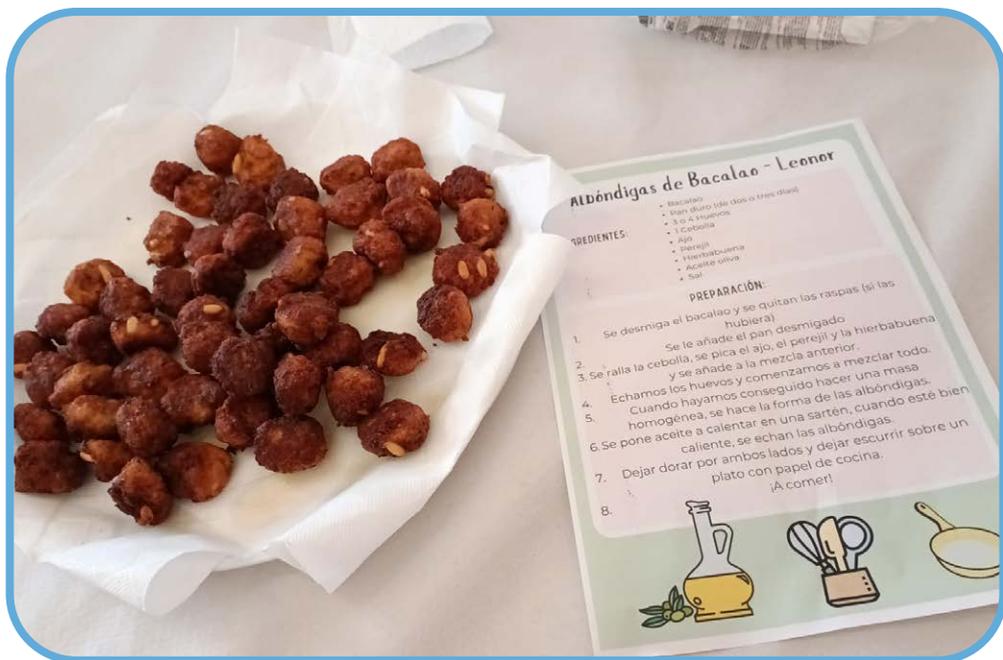
“Esta receta se la vi hacer mucho a mi madre. Siempre que la preparo me trae muy buenos recuerdos. Como éramos ocho hermanos, ella se ponía a freír y freír albóndigas y siempre había algún hermano que metía la mano a coger una cuando ya estaban hechas”.



Leonor Murcia

Ingredientes:

- Bacalao
- Pan duro (de dos o tres días)
- 3 o 4 Huevos
- 1 cebolla
- Ajo
- Perejil
- Hierbabuena
- Aceite oliva
- Sal



Elaboración:

1. Se desmigga el bacalao y se quitan las raspas (si las hubiera)
2. Se le añade el pan desmigado
3. Se ralla la cebolla, se pica el ajo, el perejil y la hierbabuena y se añade a la mezcla anterior.
4. Echamos los huevos y comenzamos a mezclar todo.
5. Cuando hayamos conseguido hacer una masa homogénea, se hace la forma de las albóndigas.
6. Se pone aceite a calentar en una sartén, cuando esté bien caliente, se echan las albóndigas.
7. Dejar dorar por ambos lados y dejar escurrir sobre un plato con papel de cocina.

Salsa de garbanzos



Loli Cano
en el Taller de cocina
de febrero de 2024.

“Esta receta, como tantas otras, es de mi madre. Es un plato que se hacía mucho porque con una olla comía toda la familia. En casa la hacía una vez por semana, ya que las legumbres eran muy económicas. Yo le añadí a la receta dos ingredientes que ella no le echaba: el boniato y el cardo, en casa nos encanta. Me trae muy buenos recuerdos”.

Ingredientes:

- 300 gr de garbanzos
- 3 hojas de cardo
- 3 hojas de acelgas
- 150 gr de judías verdes
- 3 patatas
- 1 boniato
- 1 tomate
- 7 almendras
- 3 dientes de ajo
- 1 rebanada de pan
- 1 cucharada de harina
- 2 huevos duros
- Pimentón dulce
- Azafrán
- Aceite
- Sal



Elaboración:

1. Se pone agua en la olla y se añaden los garbanzos, las acelgas, el cardo, las judías verdes, las patatas y el boniato.
2. Se fríe el pan y cuando esté dorado, reservamos.
3. En ese aceite, se fríe el tomate triturado, la harina y el pimentón y se añade a la olla con el resto de los ingredientes.
4. En un mortero, majar las almendras con los ajos y el pan.
5. Se añade la mezcla a la olla junto con sal y azafrán.
6. Cuando vayamos a servir, añadir los huevos picados a trocitos.

Arroz clarico de verduras

“Mi madre me enseñó esta receta. En aquellos años era una receta que se hacía mucho porque era muy económica y se hacía con las verduras que tenían en casa y que ella misma plantaba: acelgas, judías, patatas... Un plato muy económico y “apañado” que se hacía sobre todo en invierno. La receta pasó de generación en generación, pero yo no se la puedo enseñar a ninguno de mis hijos porque no les gustan las verduras... ¡no saben lo que se pierden!”.



Dolores Arenas Villena
Madre de Beatriz Conesa

Ingredientes:

- Alubias blancas
- Lentejas
- Arroz
- Bleas
- Judías
- Nabo
- Zanahoria
- Apio
- Calabaza



Elaboración:

1. Poner las legumbres a remojo unas 12 horas.
2. Se ponen a hervir las legumbres y se le añaden todas las verduras ya lavadas y troceadas.
3. Se pone una sartén con un poco de aceite de oliva, echamos un poco de tomate natural y se añade el pimentón dulce.
4. Se añade esta mezcla a la olla y se deja hervir durante media hora.
5. A continuación, se echa el arroz, el colorante y la sal al gusto.

Sugerencia: se puede comer acompañado de cebolla tierna

Tortillas en caldo

Era habitual que se hablara de esta receta en los talleres de envejecimiento activo de los viernes, todas las participantes estaban de acuerdo en que no podía faltar en el libro. Antonio Calatayud, uno de los participantes de estos talleres, comentó que justo había comido este plato el día anterior y que a su mujer le salían deliciosas. Le animamos a que la invitara a participar en el taller de cocina de ese mes de abril y Carmen vino encantada. Le quedaron unas tortillas riquísimas.

Ingredientes:

Para la tortilla:

- Un poco de miga de pan duro.
- 2 o 3 huevos
- 135 gr bacalao
- 3 o 4 dientes de ajo
- 2 o 3 ramitas de perejil
- Hierbabuena (en especie)
- Unos cuantos piñones
- Aceite y sal

Para el caldo:

- Especies reunidas
- 6 o 7 almendras
- 3 alcachofas
- 100 gr guisantes
- 500 gr patatas
- 1 tomate
- 250 gr bacalao



Carmen Maciá
en el Taller de cocina
de abril de 2024



Elaboración:

1. Hacemos tortillas deshaciendo el pan junto con el bacalao cortado a trocitos, los ajos y el perejil.
2. Batimos los huevos y vamos mezclando todos los ingredientes de las tortillas.
3. Freímos estas tortillas y las reservamos. En ese mismo aceite, freímos el tomate junto con las alcachofas. Posteriormente se añaden los guisantes, y por último se fríe el bacalao.
4. Se pone todo en una olla a hervir (menos las tortillas), se añaden las patatas peladas y cortadas a dados.
5. Se deja cocer aproximadamente 30 minutos y finalmente se agregan las tortillas.

Tortillas en caldo (versión sin bacalao)

En torno a los fogones de estos talleres siempre se generan debates. Uno de ellos fue acerca de si las tortillas llevaban o no bacalao. Finalmente, todas estuvieron de acuerdo en que dependía de los gustos culinarios y de las posibilidades económicas de cada familia. Es por ello por lo que decimos incluir también esta versión de las tortillas sin bacalao. La receta nos la facilitó Ana María Ortiz, participante de los talleres de envejecimiento activo. Es un plato que ha pasado en su familia de generación en generación: su abuela se la enseñó a su madre y su madre, Anita “La Molinera”, a ella.

Ingredientes:

Para la tortilla:

- 125 gr de pan del día anterior.
- Perejil para picar.
- Sal
- Pimienta
- Dos huevos
- Aceite para freír

Para el caldo:

- alcachofas
- 4 patatas medianas
- 100 gr de guisantes
- 1 o 2 tomates
- Aceite
- Pimentón dulce
- Sal
- Azafrán
- Agua



Anita “La Molinera”,
madre de Ana María Ortiz



Elaboración:

1. Se preparan los ingredientes para el caldo y se saltean en el aceite (el pimentón se echa cuando el aceite no esté muy caliente para que no se quemé).
2. Se añade agua y se le da un hervor de 5 minutos.
3. Para las tortillas: se ralla el pan, se pica el perejil y se añade sal y pimienta. Se baten los huevos y se añaden a la mezcla, amasando como si fueran pelotas (la masa debe quedar más bien blanda).
4. Se calienta el aceite y se van friendo las tortillas. Una vez fritas, se ponen en una fuente con papel absorbente.
5. Cuando estén listas, se echan al caldo y se cuecen unos 15 o 20 minutos.

Arroz seco de verduras

“Esta receta la vi hacer muchas veces a mi abuela paterna, mi abuela Julia. Siempre le salía la comida más rica que al resto de la familia con los mismos ingredientes. De ella aprendí muchas cosas de cocina y de la vida. Guardo muy buenos recuerdos, era una mujer muy dulce y cariñosa”.

Ingredientes:

- Arroz
- 400 gr de bacalao desalado
- 6 alcachofas grandes
- 250 gr de guisantes
- 3 patatas
- 1 pimiento rojo grande
- 250 gr de judías verdes redondas
- 5 garbas de ajos tiernos
- 2 tomates
- Aceite de oliva
- Caldo de verduras o agua
- Azafrán
- Sal



Rosario Pérez
en el Taller de cocina
de mayo de 2024



Elaboración:

1. Se cortan las patatas en rodajas y se fríen en una sartén. Una vez doradas, se sacan y se apartan en un plato.
2. Se sofríen los ajos tiernos y se retiran. Se añaden las judías y cuando estén doradas, se sacan y se añaden las alcachofas.
3. Cuando las alcachofas estén fritas, se apartan y se añade el bacalao. Se le dan unas vueltas hasta que esté dorado y se saca. A continuación, se fríen los pimientos y se sacan junto con el bacalao y las patatas.
4. En una paellera, se añaden los guisantes con el tomate rallado. Se deja hervir el tomate y se añade el arroz.
5. Se ponen todos los ingredientes excepto las patatas, el bacalao y los pimientos.
6. Añadimos el caldo de verduras calentado previamente, un sobre de azafrán y sal.
7. Cuando lleve un rato cocinando, se añade el bacalao desmigado y se pone por encima el pimiento rojo y las patatas.

Guisado de sepia

“Esta receta me la enseñó mi cuñada, y a ella se la dio mi suegra Carmen, es una receta que nos encanta hacer, nos trae buenos recuerdos”.



Carmen La Murciana,
suegra de Ana María Ortiz

Ingredientes:

- 4 sepias
- 3 patatas medianas
- 6 alcachofas
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- Medio pimiento verde
- Medio pimiento rojo
- 1 zanahoria
- 150 gr tomate rallado
- 250 ml de vino blanco
- Agua o caldo de pescado
- 1 hoja de laurel
- Aceite
- Agua
- Sal
- Pimienta



Elaboración:

1. Limpiar y trocear las sepias.
2. Se pica la cebolla, los ajos y los pimientos. Se trocea la zanahoria, se pela y se trocean las patatas y las alcachofas.
3. Se calienta el aceite y cuando esté tibio, se añade la jibia y se saltea. Dejamos reservar. Lo mismo hacemos con las patatas y las alcachofas. Luego se pochán el resto de las verduras y cuando estén hechas, se añade el tomate.
4. Cuando empiece a dorarse, añadimos la sepia, las patatas, las alcachofas y la hoja de laurel.
5. Salpimentar y añadir el vino y el agua o caldo de pescado.
6. Dejar cocer durante unos 25 minutos en la olla exprés a fuego lento. Si al destapar tiene mucho caldo, dejar sin la tapa para que se consuma ya que debe quedar con poco caldo.

Cucurrones

“Esta receta tiene muchísimos años, yo tengo ya más de 80 y mi madre ya la hacía. En aquella época había mucha escasez de todo, así que con cuatro verduras teníamos que poner un plato de comida en la mesa, que entonces la quisábamos con leña. Los cucurrones se hacen con algo tan básico y barato como agua y harina. Me acuerdo de ver encima de la mesa de la cocina un cuenco tapado con un trapo. Allí estaban secándose 3 ó 4 días los cucurrones”.

Ingredientes:

- Harina
- Garbanzos
- Tomate
- Cebollas
- Zanahorias
- Nabo
- Alcachofas
- Judías
- Acelgas
- Pimentón dulce
- Patatas
- Azafrán
- Aceite de oliva
- Hierbabuena
- Sal



Carmen Pacheco



Elaboración:

1. Se pone agua y harina y se amasan los cucurriones. Cuando la masa se pueda trabajar, se hace la forma como si fueran granitos de arroz.
2. Una vez hechos, se dejan secar unos días tapándolos con un paño de cocina y harina.
3. Se cortan las zanahorias, las judías, el nabo, las alcahofas, las patatas y las acelgas y se ponen a hervir.
4. Cuando todo está hervido, se pone en una sartén un poco de aceite de oliva y se sofríe la cebolla y el tomate. Se añade pimentón dulce y cuando está todo sofrito, se añade a la olla.
5. Cuando todo lleva hirviendo unos 10 minutos, se echan los cucurriones y se le pone un poco de hierbabuena y sal al gusto.

Olla viuda

“Este plato cuando yo era pequeña lo hacía siempre mi madre, Dolores García Pares, mínimo una vez a la semana. Yo lo aprendí de verla a ella. La primera vez que hice yo sola olla viuda fue cuando tenía 18 años. Mi madre estaba ingresada en el hospital y me tenía que encargar yo de la comida. Me salió regular, se me quedó aguá... Siempre recuerdo cuando vio el plato mi padre y me dijo entre risas Habrá que ponerse el bañador a ver qué pescamos”.

Ingredientes:

- 500 gr garbanzos
- 1 trozo de tocino
- 6 morcilla de cebolla
- 1 trozo costillar de cerdo
- 2 manitas de cerdo (opcional)
- 1 cebolla
- 1 chirivía
- 2 boniatos
- 1/2 kg de patatas



Dolores Girona
en el Taller de cocina
de junio de 2024



Elaboración:

1. La noche de antes, poner los garbanzos a remojo con agua y sal. Ponemos la olla al fuego con agua.
2. Ponemos la cebolla en una sartén con aceite. Cuando la cebolla esté casi frita, añadimos la harina y una cucharada de pimentón. Mover para que el pimentón no amargue.
3. Agregamos este sofrito a la olla.
4. Posteriormente añadimos toda la verdura, previamente lavada y troceada.
5. Añadimos también la carne y cerramos la olla, dejando que cueza aproximadamente 1 hora.
6. Cuando falten unos 10 minutos para apartar, añadimos las morcillas (pinchándolas con un tenedor para que no se deshagan).

Cocido

“Esta receta de cocido me la enseñó mi suegra. Fue ella quien me enseñó a hacer todas las comidas que a día de hoy se cocinan. Yo ponía mucho interés siempre para poder hacer de comer a mis 7 hijos. El cocido era junto con el arroz y conejo, la comida típica en mi casa. Y como en la mayoría de las casas, la comida de todas las navidades”

Ingredientes:

- Un trozo de ternera
- Un trozo de pavo
- Un trozo de cerdo
- Un trozo de gallina
- Apio
- ½ kg de garbanzos
- Patatas
- Colorante o azafrán

Ingredientes Pelotas

- Sangre
- Ajos
- Piñones
- Limón
- Huevos
- Ternera picada
- Pan de pueblo
- Nuez moscada
- Perejil
- Sal



Francisca Fernández



Elaboración:

1. Ponemos en la olla todas las carnes del cocido (ternera, pavo, cerdo y gallina), el apio, y los garbanzos.
2. Cubrimos de agua y dejamos que hierva, se añade el colorante o azafrán y se deja todo en la olla aproximadamente 1 hora.
3. Mientras, hacemos las pelotas. En un bol ponemos el picadillo de la carne (ternera y pavo), la miga del pan de pueblo que hemos previamente desmenuzado y puesto a remojo (importante escurrir bien el agua), huevo, ajo, nuez moscada, perejil cortado, sal, piñones y un poco de sangre.
4. Todo eso se amasa y se hacen las pelotas, si la masa está muy blanda, añadimos pan rallado.
5. Añadimos a la olla las patatas cortadas y las pelotas.
6. Para saber cuando está cocinado pinchamos una patata, cuando estén hechas las pelotas también estarán listas. Será entonces el momento de servir.

Callos de ternera

Ingredientes:

- 1KG de callos de ternera donde se incluirá el hueso de ternera, moro. (típicos retales, como se llaman en mi pueblo y como los llamaba mi madre, María, de Benijófar)
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de tomate triturado para el sofrito
- 1k garbanzos (ojo, dejarlos a remojo desde la noche anterior) 250 gramos de chorizo (si es un poco picante mejor)
- 2 o 3 patatas
- Hierbabuena (¡muy importante!)
- Agua, sal y azafrán
- Guindilla seca (opcional, según les guste el picante a los comensales)



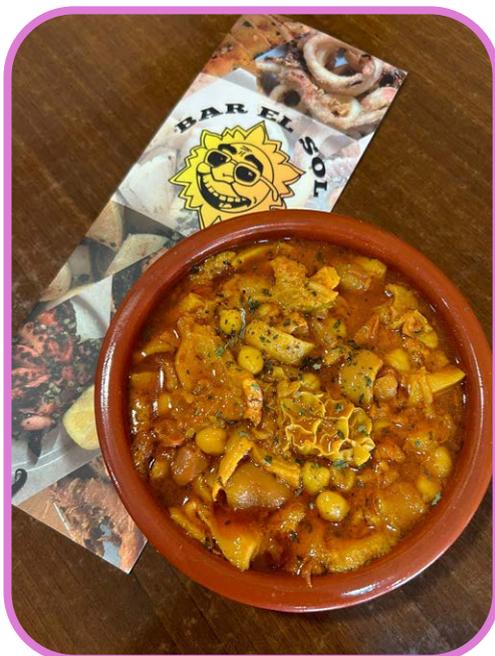
María Sánchez Montesinos,
mi madre, María Jesús Ortega
Sánchez, del BAR EL SOL.
Espero que os guste.



Elaboración:

1. Lo primero y principal, limpiar muy, muy bien los callos, (cuando yo era niña y ayudaba a mi madre a hacerlos, aquello era un ritual. Los "afeitábamos" como ella decía, y luego los restregábamos con limón, porque por aquel entonces llevaban mucho pelo, no como ahora, estoy hablando del 1983 más o menos, aunque se remonta mucho más atrás)
2. Una vez limpios y cortados se ponen en una olla con agua a hervir, junto con los garbanzos y sal, para luego espumarlos. Una vez hecho esto, (yo siempre los cocino en la olla exprés), los tapo y los dejo cocer más o menos una hora. Mientras se cuecen, en una sartén a parte hago un sofrito con la cebolla cortada en trocitos pequeños, el tomate triturado y añadido el chorizo, con un buen chorro de aceite de oliva virgen extra.
3. Cuando ha pasado la hora de cocción, lo destapamos con mucho cuidado y le añadimos el sofrito y rectifico un poco de sal. Luego se añade el azafrán y la patata cortada en gajos (aunque la patata también puede ser opcional, para gustos) y lo dejo guisar a fuego lento, esta vez sin tapar la olla herméticamente durante, como mínimo 1 hora o 1 hora y media más o menos.
4. Por último, les hecho hierbabuena generosamente, y, como he dicho antes, una guindilla seca pequeña de forma opcional (que piquen un poquito)... Estos dos últimos ingredientes le dan un toque único
5. ¡Y ya tenemos nuestros callos de ternera! Ah. se me olvidaba algo muy importante, si se os pegan los labios al comerlos, os han salido genial.

Bueno, eso es todo, pero antes de acabar con esta receta, un poco a ojo, como cocinaban las madres antes, no puedo hacer otra cosa que agradecer a la mía que me la enseñara. Gracias MAMA por haberme enseñado a cocinar como tú. Mi hermano, Javi (que todos conoceréis) y mi padre siempre me decían que había heredado sus manos. Esto va por ellos.



Riñones

Mi nombre es María Dolores Regidor, y os traigo la receta de los famosos riñones de Casa Pollina.

Para los que no lo conozcáis, Casa Pollina era un bar situado en frente de la parada del autobús y del teatro, que abrió sus puertas en 1933, a cargo de mis suegros. Desde el año 1955 mi marido Antonio se hizo cargo de él, al que yo también me incorporé cuando nos casamos, y en el que trabajamos juntos hasta que nos jubilamos en el año 2000. Todos los días preparábamos distintas tapas para que nuestros clientes las pudieran degustar.

Esta receta es de mi marido Antonio, en cuya memoria la publico, recordando los buenos momentos vividos en nuestro bar, donde compartimos esta y otras muchas recetas con nuestros clientes, que más que clientes, eran y son amigos.

Espero que la disfrutéis y que os traiga tantos buenos momentos como a nosotros todos estos años.

Ingredientes:

- 2'5 KG de riñones de cerdo
- 700 gramos de cebolla blanca
- Aceite de oliva
- Sal



María Dolores Regidor





Elaboración:

1. Picar la cebolla en trozos muy pequeños, desechando la primera capa de la cebolla
2. Limpiar bien los riñones, quitándole la parte del centro y toda la parte blanca, dejando solo el riñón
3. Hacer filetes de 0,5 cm de grosor
4. Una vez limpios, enjuagarlos con agua varias veces, hasta que el agua quede clara, y escurrirlos muy bien
5. Poner al fuego una sartén grande, con aceite de oliva que cubra todo el fondo, y echar los riñones expandidos por toda la sartén una vez que el aceite esté un poco caliente
6. Añadir sal por todo, e ir removiendo bien a fuego lento
7. Probar para comprobar que está en su punto de sal
8. Cuando quede poca agua y aceite, y los riñones estén dorados, añadir la cebolla picada y remover para mezclar con los riñones
9. Retirar del fuego cuando los riñones estén dorados y la cebolla frita

Sémola de boquerón

Observando como cocinaba mi madre Casilda tanto a leña como a gas descubrí de primera mano los secretos de una cocina antiquísima y con productos de proximidad y en buena parte no perecederos. Se cocinaba con lo que se tenía a mano. Aprendí la elaboración de toda clase de comidas tradicionales entre ellas la sémola de boquerón que también llamamos en mi familia “méchecla” porque mi madre ya lo denominada así desde muy niña. Uno de los dichos que me contaba era que cuando en una casa se comía sémola con boquerón las vecinas “se ponían guapas” sin saber yo todavía porqué. Este plato les encanta a mis hijas que me lo piden con frecuencia.



Sonia Navarro Charcos



Casilda Charcos Cano



Elaboración:

En una sartén o paella se vierte el aceite y cuando está caliente se sofríe la cebolla y la patata troceada. Se añade el pimentón y el agua. Una vez guisada la patata se aporta el boquerón limpio de todo, sin nada, sin espinas. Tras cinco minutos de cocción se echa la sal y el azafrán. A partir de este momento está la posibilidad de sacar un plato de guisado de boquerón. Y el resto de lo que queda en la sartén, continuando con la elaboración de la sémola, se le añade la harina que se vierte poco a poco escampada y se remueve con una rasera hasta que coja cuerpo a modo de papilla. Una vez estos pasos ya está listo para su consumo, que antiguamente se comía en la sartén.

Ingredientes:

- Aceite de Oliva
- Sal
- Cebolla
- Patata
- Pimentón dulce
- Boquerón
- Azafrán
- Agua
- Harina

Las Pelotas en La Noria

Todo comenzó en el Verano de 2006.

Dos chicos del pueblo comenzaron su andadura en el restaurante La Noria, Charly y Gaspar, con el respaldo de sus familiares y el empujón del "Trescalés" el artífice de todo junto a su mujer Teresa la cual hace unas de las mejores pelotas de la Vega Baja. De hecho en el año 2014 y 2015 consiguió ganar el concurso provincial de caldo con pelota que se celebra en GastroAlicante. Ella aprendió de sus antecesores que preparaban las pelotas como otros guisos con los animales y productos que en sus mismas casas o en la del vecino se conseguían.

Desde entonces y hasta nuestros días todo ha cambiado mucho pero "La Teresa" sigue supervisando que en la cocina se sigan haciendo esas pelotas de tanta tradición y sabor.

Ingredientes:

- 1 Pan de ½ Kg
- 1 Contramuslo de Pavo
- ¼ de Pechuga de Pavo
- ¼ de Magra de Cerdo





Elaboración:

(12 Pelotas)

1. Se pican estos ingredientes.
2. Se hecha en un bol el picado y se añade pan remojado, especias reunidas, 1 huevo, piñones, perejil y sal.
3. Se remueve añadiendo sangre de carnicería para darle color.
4. Formamos las 12 Pelotas.
5. Hacemos el caldo con $\frac{1}{2}$ cascarón de pavo, 1 hueso de cerdo, 1 hueso de ternera y apio. Se añade colorante y cuando esté el caldo hirviendo se añaden las 12 pelotas.
6. 1 hora a fuego lento y tenemos las Pelotas hechas.

Torrijas

“Esta receta me la enseñó mi madre. Como eran tiempos difíciles y no había tanto como hoy, cuando llegaba Semana Santa, con el pan duro que había nos hacía torrijas. Me trae muy buenos recuerdos porque las hacía ella con todo su cariño”.



Josefina Murcia
“La del Pachi”

Ingredientes:

- Una barra de pan del día anterior
- Leche entera
- Huevos
- Canela en rama
- Canela en polvo
- Azúcar
- Aceite de oliva



Elaboración:

1. En un cazo ponemos a hervir la leche con dos ramas de canela y el azúcar.
2. Cortamos las rebanadas de pan.
3. Una vez que la leche ha hervido, la echamos en un recipiente y vamos empapando las rebanadas de pan.
4. Preparamos otro recipiente y batimos los huevos.
5. Calentamos la sartén con el aceite a fuego fuerte.
6. Pasamos las rebanadas de pan por huevo y las echamos en el aceite caliente.
7. Cuando estén doradas por un lado, damos la vuelta y esperamos que se doren por el otro lado.
8. Cuando saquemos las torrijas del aceite, se deben aplastar con una espátula y espolvorearlas con azúcar y canela.

Buñuelos de calabaza

Mujeres participantes del taller de envejecimiento activo de Rojas

A finales de octubre, estuvimos hablando en el taller de la festividad de Todos Los Santos y de qué solían hacer por estas fechas. Todas comentaron que era habitual comer calabaza, al ser un producto local y de temporada. Así surgió la idea de preparar buñuelos de calabaza entre todas en el siguiente taller de cocina. La empresa Agropaco nos cedió las calabazas y quedaron unos buñuelos riquísimos.

Ingredientes:

- 2 kg de calabaza
- 1 kg harina de trigo
- 2 litros de aceite girasol
- 1 paquete de azúcar
- 200 gramos de levadura fresca



Elaboración:

1. Se pela la calabaza y se quitan las pepitas. Se cuece en agua hasta que esté muy blanda y podemos hacer una especie de puré.
2. Una vez cocida, se deja enfriar y se añade la harina y la levadura.
3. Se trabaja la masa y se deja reposar hasta que fermente.
4. Ponemos en una sartén aceite a calentar. Cuando esté bien caliente, añadimos la masa.
5. Finalmente, se rebozan al gusto.

Mantecados

Mujeres participantes del taller de envejecimiento activo de Rojales

Se aproximaban las fechas navideñas y teníamos que elegir una receta típica para elaborar en el taller de cocina de diciembre. Entre todas las mujeres del taller acordaron preparar este dulce tradicional imprescindible en las sobremesas de Navidad.



Taller de cocina
de diciembre de 2023

Ingredientes:

- 1/4 manteca blanca
- 1/4 azúcar
- 4 o 5 huevos
(3 yemas y un huevo entero)
- 500 gramos de harina



Elaboración:

1. Se bate la manteca a punto de crema. Se le añade el azúcar, los huevos y por último la harina.
2. Una vez hecha la masa, se extiende y se le va dando forma con los moldes.
3. Se ponen en la bandeja del horno previamente preparada con papel de hornear.
4. Cuando están cocidos, se sacan y se dejan enfriar un poco.
5. Por último, se espolvorean con azúcar y canela molida.

Tarta de la abuela

“Esta tarta es una receta muy tradicional en mi familia. Mi madre siempre nos la hacía a mí, a mi hermano y a mi padre por nuestros cumpleaños, como la enseñó su madre. Hoy en día hay tanta variedad de tartas que no se hace tanto como tiempo atrás, pero yo sigo siendo fiel a la tarta de la abuela para celebrar mi cumpleaños y en mi familia siempre la hacemos como mínimo una vez al año”.

Ingredientes:

Para el chocolate:

- Un litro de leche entera
- Una tarrina pequeña de tulipán.
- Una bolsa grande de chocolate
- Dos sobres de flanin el niño
- 200 gr de azúcar (opcional)

Para la base de galletas:

- Galletas
- 2 vasos de agua
- 250 gr de azúcar
- 4 cucharadas de miel
- 6 cucharadas de Nescafé.
- Opcional: un chorrito de licor



Beatriz Conesa
madre de Jorge Bordonado.



Jorge Bordonado Conesa



Elaboración:

1. Se pone la leche en una olla. Se añade la tarrina de tulipán, el chocolate y si lo deseas, el azúcar. Remover sin parar para que no se pegue.
 2. Cuando empiece a hervir, se añaden los flanes y se sigue moviendo hasta que quede bien espeso. Una vez que esté apagado se sigue moviendo un rato para que no se haga costra.
 3. Una vez que el chocolate está hecho, ponemos en una olla 2 vasos de agua y se le añade el azúcar y la miel.
 4. Cuando lleve un rato hirviendo y se vea espeso, se ponen las cucharadas de Nescafé.
 5. Para montar la tarta, vamos mojando las galletas en el almíbar y poniéndolas ordenadas en la bandeja o molde. Cuando ya está completa, le ponemos una buena cantidad de chocolate y repetimos hasta la altura que se desee.
 6. Decorar al gusto. Se deja reposar en la nevera.
- Sugerencia: consumir al día siguiente de su elaboración.

Pudin de ensaimada

Antonio y Filomena los fundadores del horno Tono la Inés “En 1913, mis bisabuelos Antonio y Filomena fundaron el Horno ‘Tono La Inés’, donde elaboraban pan y los vecinos traían sus dulces para hornear. Más tarde, mis abuelos continuaron con la tradición, incorporando bizcochos, rollos, magdalenas y nuestras deliciosas monas. Tras su jubilación, mis padres tomaron las riendas del negocio familiar, añadiendo nuevas variedades como brazos de gitano, almojábanas, roscones, dulces de Navidad y la célebre tarta de manzana, cuya receta comparto en este libro, que recoge una parte importante de nuestra historia. Hoy, junto a mi mujer, seguimos manteniendo viva esta tradición en nuestro horno familiar, que ya ha pasado por cuatro generaciones.”

Ingredientes:

- 1 litro de leche
- 1 rama de canela
- 1 corteza de limón
- 150 g de azúcar
- 4 huevos
- Mantequilla para untar el molde
- 3 ensaimadas



Antonio y Filomena



TONO LA INES

-DESDE 1913-



Elaboración:

1. Ponemos a calentar la leche con canela, limón y azúcar, cuando rompa a hervir la colamos y añadimos las ensaimadas desmenuzadas a la leche.
2. En un bol aparte batimos 4 huevos y los añadimos al cazo donde está la leche y las ensaimadas, se remueve y untamos con mantequilla un molde y echamos el pudin y lo metemos al horno 20 minutos a 200°
3. Se termina de cuajar en el frigorífico.

“Este pudin se hace para aprovechar la bollería que se nos queda en casa”

Tarta de manzana

Antonio y Filomena los fundadores del horno Tono la Inés “En 1913, mis bisabuelos Antonio y Filomena fundaron el Horno ‘Tono La Inés’, donde elaboraban pan y los vecinos traían sus dulces para hornear. Más tarde, mis abuelos continuaron con la tradición, incorporando bizcochos, rollos, magdalenas y nuestras deliciosas monas. Tras su jubilación, mis padres tomaron las riendas del negocio familiar, añadiendo nuevas variedades como brazos de gitano, almojábanas, roscones, dulces de Navidad y la célebre tarta de manzana, cuya receta comparto en este libro, que recoge una parte importante de nuestra historia. Hoy, junto a mi mujer, seguimos manteniendo viva esta tradición en nuestro horno familiar, que ya ha pasado por cuatro generaciones.”

Ingredientes:

- Una placa de hojaldre
 - 3 manzanas golden
 - Crema pastelera
 - Gelatina neutra
- Para la crema pastelera
- 1/2 l. leche
 - 3 yemas
 - 100 g de azúcar
 - 600 g de maizena
 - corteza de limón
 - 2 trozos de canela



Antonio y Filomena



TONO LA INES

- DESDE 1913 -



Elaboración:

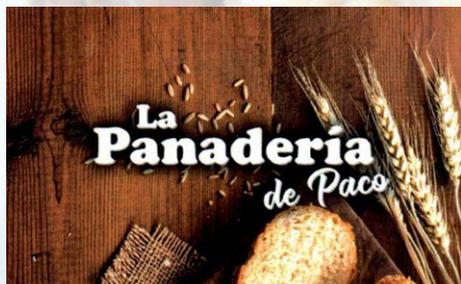
1. Calentamos la leche con canela y limón sin que llegue a hervir.
2. En un cuenco mezclamos las yemas, azúcar y la maizena. Quitamos la corteza de limón y la canela y añadimos la mezcla anterior y removemos hasta que espese con varillas y fuego suave, dejamos enfriar.
3. En una llanda ponemos la placa de hojaldre, cubrimos con la crema pastelera y colocamos una manzana cortada finamente en rodajas y le ponemos huevo por encima con una brocha y lo metemos al horno a 200°.
4. Cuando la manzana coge color ya está listo y solo falta poner gelatina o mermelada de melocotón.

Brazo de gitano de crema pastelera y chocolate

Un panadero tiene un reloj en los ojos, un termómetro en los dedos y un peso en las manos. Esto se aprende desde la niñez al ser hijo, nieto y biznieto de panaderos cuyo primer horno se abrió 1913. Para dedicarse a este oficio que es muy duro, hay que vivirlo y sentirlo, hay que llevarlo dentro desde la niñez. Seguimos con esta saga familiar más que centenaria. Somos artesanos de la alimentación. Todas la fatigas y dificultades de esta profesión se olvidan cuando pienso la aceptación de nuestros productos elaborados para comer y disfrutar. Por eso en todo lo que hacemos prima lo tradicional y la calidad.

Ingredientes:

- 5 huevos
- 1,75 gramos de harina
- 200 gramos de azúcar
- Chocolate
- Crema



Francisco Cárceles Sansano
Panadería Paco



Elaboración:

Montar claras a punto de nieve. Añadir azúcar “a chorro fino” y dejar un minuto antes de echar las yemas, la harina y la levadura en polvo. A continuación se escampa la masa en papel de horno. En el horno se cuece a una temperatura entre 210 y 220 grados durante 4 o 5 minutos. Una vez finalizada esta fase la masa se voltea sobre otro papel se rellena con chocolate o crema pastelera y finalmente se enrolla la masa de forma manual.

ALMOJÁBANA

Un panadero tiene un reloj en los ojos, un termómetro en los dedos y un peso en las manos. Esto se aprende desde la niñez al ser hijo, nieto y biznieto de panaderos cuyo primer horno se abrió 1913. Para dedicarse a este oficio que es muy duro, hay que vivirlo y sentirlo, hay que llevarlo dentro desde la niñez. Seguimos con esta saga familiar más que centenaria. Somos artesanos de la alimentación. Todas la fatigas y dificultades de esta profesión se olvidan cuando pienso la aceptación de nuestros productos elaborados para comer y disfrutar. Por eso en todo lo que hacemos prima lo tradicional y la calidad.

Ingredientes:

- Aceite de Oliva
- Agua
- Huevos
- Harina
- Levadura en polvo



Francisco Cárceles Sansano.
Panadería Paco



Elaboración:

--Preparación para cinco piezas

En un recipiente se vierten 300 centímetros cúbicos de agua y 100 de aceite de oliva. Se mezclan y se lleva a ebullición durante un minuto. Tras ello se aporta 200 gramos de harina. Una vez bien entreverados los ingredientes y aparezca la zamarra en el fondo, se retira del fuego y se atempera la masa resultante. Seguidamente se vierte medio sobre de levadura y cinco huevos que se van echando uno a uno para ser escudillados. Finalmente las distintas bolas de masa se depositan en una bandeja y se meten en el horno a una temperatura de 210 grados. Antes de hornearlos se realizan los agujeros en cada una de las almojábanas. Permanecen al calor entre 18 y 22 minutos. Una vez frío el producto resultante se bañan en almíbar elaborado con agua y miel del Meno, apicultor de Rojasles.







JOSEMAR



Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"



AYUNTAMIENTO DE
ROJALES



VOLUMEN 1

Sabores de Rojasales



Recetas con historia



AYUNTAMIENTO DE ROJALES
CONCEJALÍA DE
MAYORES



Con la colaboración de:



Fundación "la Caixa"

DISEÑO PORTADA: MARTA RUIZ