

BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA



Jornada Técnica del proyecto
Biblioteca de la Gastronomía Andaluza

“RECUPERANDO LA MEMORIA
GASTRONÓMICA DE ANDALUCÍA”
4 de diciembre de 2018 - Granada



www.ieamed.es



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea

PROGRAMA

11:00 Recepción y Acreditación.

11:30 Bienvenida e Inauguración.

11:45 Proyección vídeo promocional del Proyecto.

“Biblioteca de la Gastronomía Andaluza: Recuperando la Memoria Gastronómica de Andalucía”

11:50 Presentación de la Biblioteca de la Gastronomía Andaluza.

Instituto Europeo de la Alimentación Mediterránea (IEAMED)

12:00 La Cocina Tradicional Andaluza.

Presentación del libro de la Biblioteca: “La Cocina Tradicional Andaluza. 800 recetas para conocer Andalucía”
Juan Martínez Lao (autor del Tomo “Granada”)
Fernando Rueda (Coordinador de la Obra)

12:30 Exposición y Muestra de Cocina Tradicional en vivo (Mercado Mediterráneo).

Colaboradores:

- Restaurante “El Gallo de Nivar”.
Receta: Gachas de harina.
- Restaurante “Estrellas de San Nicolás”.
Receta: Manitas de cerdo con morcilla y jamón.
- Restaurante “Carmen de San Miguel”
Receta: Tortilla de Sacromonte con guisillo alpujarreño.
- Restaurante “Hotel Saray”.
Receta: Garibuche de garbanzos con conejo.

“RECUPERANDO LA MEMORIA GASTRONÓMICA DE ANDALUCÍA”

Andalucía cuenta con un envidiable acervo gastronómico basado en la reconocida Alimentación Mediterránea. Nuestra cultura es fruto de la diversidad cultural que ha recorrido nuestra tierra a lo largo de los siglos, donde íberos, fenicios, romanos...así como judíos, musulmanes y cristianos han dejado su huella particular en nuestra forma de ser, de vivir y también de transformar el paisaje para generar sus alimentos.

Nuestra Alimentación Mediterránea es hoy un patrimonio cultural inmaterial de toda la humanidad, un patrimonio que estamos obligados a cuidar y preservar, porque solo así mantendremos nuestra identidad.

Con este objetivo, el IEAMED, en colaboración con asociaciones y cofradías gastronómicas, expertos en historia, gastronomía y nutrición de toda la región, tiene el honor de presentar la “Biblioteca de la Gastronomía Andaluza”, una plataforma online que aúna tradición e innovación para, mediante la participación ciudadana, conservar y estudiar el recetario tradicional andaluz con objeto de divulgarlo y ponerlo a disposición de cualquiera que desee conocerlo.

Andalucía es también una de las principales regiones productoras de alimentos de Europa. A través de esta iniciativa, se promueven también los productos andaluces como el aceite de oliva virgen extra, el vino, los cereales, las frutas y hortalizas, los frutos secos, las legumbres y todos aquellos ingredientes que forman la base de la Alimentación Mediterránea.

En este recetario podrá encontrar las recetas elegidas para ser elaboradas durante el acto de presentación de este proyecto, que esperamos sea de su interés y pueda disfrutarlo, tanto como nosotros hemos disfrutado durante su elaboración –a fuego lento–.

GACHAS DE HARINA

Receta del Restaurante "El Gallo de Nivar"

Este plato es típico de invierno, cuando hace frío o nieva es costumbre comerlo junto al otro plato como son las migas. Dicen que las gachas se remontan a épocas tan antiguas como el antiguo Egipto, aunque no nos vamos a ir tan atrás. En Andalucía, las gachas son muy conocidas en cada una de las provincias y municipios, habiendo numerosas variantes y con finalidades bien diferentes. Esta variedad es típica de los pueblos de la Sierra de Huétor Santillán y Alfaguara, Darro, etc.

Las gachas se preparaban en la sartén y en la chimenea. Plato muy arraigado en los pueblos, unido a las migas se comían en la sartén todos a su alrededor. Esta receta es la que hace mi madre.

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 l de agua para la masa
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 200 g de pimientos verdes
- 250 g de harina
- 4 pimientos secos asados o frescos y asados
- 2 tomates secos
- 1 pimiento rojo grande seco
- 1 pimiento rojo seco picante (si nos gusta que piquen un poco)
- Un tomate maduro
- 3 dientes de ajo
- Una pizca de cominos
- Sal
- 1 ¼ l de agua (para el caldo de las gachas)
- 250 g de boquerones fritos

Elaboración

En una sartén con aceite de oliva, se fríe un poco el pimiento colorao seco, se reserva y en este mismo aceite se frien los ajos enteros y pelados.

En el almirez machacamos o majamos con un poco de sal, los cominos, el pimiento seco frito y los ajos fritos. Reservar para su posterior incorporación al caldo de las gachas.

En el mismo aceite hacemos un sofrito con el pimiento verde, un poco de cebolla (si gusta) y el tomate maduro. Cuando todo esto esté poner el agua a hervir. Los 4 pimientos verdes asados y limpios se le echan al caldo, junto con el tomate seco (previamente en remojo unas 3 horas), y si los pimientos son asados y secos se procedería a hidratarlos lo mismo que los tomates secos.

En una sartén poner el agua y sal a hervir para hacer la masa de las gachas. Cuando empiece a hervir se le va añadiendo la harina poco a poco y se va moviendo con una cuchara de madera o con una caña, la masa tiene que quedar sin grumos. Cocer durante unos 8 o 10 minutos, tiene que quedar del espesor de una masa de croquetas. La harina que utilizaremos para las gachas es de maíz o de trigo (según zonas y costumbres). Al caldo caliente se le añadirá el majado, hervir un minuto y echar a la sartén donde estará la masa de las gachas recién hechas, quedando listas para comer.

Existe un dicho popular que dice así “comino hervido comino perdido”. Esa es la razón por la que el majado con los cominos se lo incorporaremos al caldo al final.

A este caldo en las zonas costeras y de la alpujarra baja también se le suele poner pescado frito (boquerones y pescado similar de la costa).



MANITAS DE CERDO CON MORCILLA Y JAMÓN

Receta del Restaurante "Estrellas de San Nicolás"

Conocidas popularmente como manos de ministro, suelen ser empleadas en la cocina frescas y en salazón (especialmente en los caldos donde dan una textura agradable). Son muchas las formas de preparar las manitas y, en Granada, son pocos los bares donde no las pongan de tapa.

Con salsa de almendras, con jamón, con chorizo o morcilla, fritas deshuesadas, estofadas, en salsa picante, etc. Y, cómo no, este ingrediente es muy apreciado en los guisos tradicionales de semillas como la olla de San Antón, olla de col, etc.

Tampoco pueden faltar como ingrediente base de los callos de cerdo. Los callos son gelatinosos, esta gelatina es proteína, esencial para las articulaciones (en su mantenimiento).

Ingredientes (para 4 personas)

- 5 manitas de cerdo
- 100 g de jamón serrano
- 2 cabezas
- 2 pimientos choriceros
- 1 cebolla grande
- 2 hojas de laurel
- 2 tomates maduros
- 1 ramita de perejil
- 12 granos de pimienta
- c.s. de sal
- El zumo de un limón
- 1 cucharada de pimentón dulce y un poco del picante
- c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 100 g de morcilla de cebolla
- 1 vasito de vino blanco

Elaboración

Se limpian bien las manitas y se cortan por la mitad a lo largo y ancho; de cada manita salen 4 trozos. Se dejan el día anterior en el frigorífico, metidas en abundante agua fría con un poco de sal. Al día siguiente se lavan muy bien y se ponen a cocer durante unos 8 o 10 minutos, retirar esa agua y ponerlas de nuevo a cocer con agua limpia hasta que estén tiernas (en la olla a presión unos 35 minutos), con las cabezas de ajo, 2 o 3 hojas de laurel, los pimientos choriceros, la ramita de perejil y el jamón serrano. Se cuecen a fuego suave durante unas tres horas y media y

la carne se despegará del hueso con facilidad. Se hacen un sofrito con la cebolla, tomate maduro y rayado, ajos y a última hora se le echa una cucharadita de pimentón. Se le añade la morcilla partida a rodajas de un dedo de grosor y las manitas tiernas y escurridas, verter el vino y dejar reducir un poco. Cuando están bien rehogadas, se le añade el zumo de limón y un poco de caldo en el que se han hervido las manitas. Mientras tanto, se ha elaborado el majado con la cabeza de ajos de la cocción, unos granos de pimienta y la carne de los pimientos choriceros; todo bien majado se añade a las manitas, dejando cocer unos 10 o 15 minutos sin dejar de mover de vez en cuando. Servir 5 trozos de manitas de cerdo por persona acompañadas con las rodajas de morcilla.



TORTILLA DE SACROMONTE CON GUISILLO ALPUJARREÑO

Receta del Restaurante "Carmen de San Miguel"

Según la leyenda popular de la receta, que se transcribe literalmente: "en una reunión de canónigos en la abadía del Sacromonte, no habiendo qué comer, tan sólo huevos y algunos ingredientes del cordero, a un gitano llamado chorrojumo se le ocurrió mezclarlos y salió este delicioso plato.

Parece ser que esta tortilla a pesar de hacerse antes del 1.900, no se ha encontrado documentación alguna en ningún libro o artículo anterior a este año. El origen no es otro que el económico. Ingredientes baratos, siendo donados en muchos casos a centros de caridad.

Ingredientes (para 4 personas)

- 8 huevos
- Aceite de oliva virgen
- 200 g de criadillas de cordero
- 200 g de sesos de cordero
- Sal
- Tuétano, se le ponía en algunos casos

Si se desea como decoración de la tortilla pondremos al lado una loncha de jamón serrano pasada por aceite caliente y una rodaja de chorizo también pasada ligeramente por aceite caliente (solo como decoración).

Elaboración

Lo primero que se hace para elaborar este plato es limpiar los sesos y ponerlos a cocer con agua, unos granos de pimienta, sal, una hoja de laurel y un chorreón de vinagre.

Una vez cocidos se dejan enfriar en su propia agua.

A las criadillas se les quita la piel o tela que las envuelve, se lavan muy bien y se cortan a rodajas, se sazonan y se frien en aceite de oliva. Ambos ingredientes ya fríos se pican a cuadraditos con el cuchillo. Proceder como de costumbre a hacer la tortilla.

En la mayoría de los casos se tiene por costumbre, ponerle una rodaja de chorizo y otra de jamón pasada por aceite templado.

Nota: Se confunde muchas veces esta tortilla Sacromonte con la tortilla granadina; que lleva jamón, patatas, guisantes, pimientos, criadillas, sesos, etc.

GUISILLO ALPUJARREÑO

Esta receta es de Miguel Espinosa González, jefe de cocina del restaurante La fragua en Trevélez. Los guisotes alpujarreños se han elaborado siempre con hortalizas de la huerta y en ellos no pueden faltar el pimiento seco y la calabaza marranera, una variedad local de calabaza (Cucurbita pepo l.) de forma más alargada, color anaranjado y muy tierna. En muchos casos se le agregan los nabos, además del jamón local o costillas entre otros ingredientes.

Ingredientes (para 4 personas)

- 1 cebolla mediana
- 2 pimientos verdes
- 75 gr de jamón de la Alpujarra
- 4 tomates rojos
- ¾ patatas
- 3 dientes de ajo
- Sal
- Unas hebras de azafrán
- ¾ kg calabaza marranera
- 2 pimientos rojos secos
- Pimienta
- Comino
- 3 pimientos verdeas asados
- Aceite de oliva
- Laurel
- Vino de la Contraviesa

Elaboración

En una sartén con aceite, se sofríen los pimientos verdes y la cebolla, cuando está todo a medio freír se echa la calabaza pelada y cortada en trozos irregulares, los pimientos rojos secos y a continuación el jamón cortado a dados, la pimienta, el comino y se sazonar con sal. Hacer todo a fuego lento. Echar el tomate rallado y rehogar un poco. En una sartén aparte se frien las patatas en rodajas algo gruesas, se incorporan al sofrito una vez fritas junto con el pimiento verde asado. En un mortero se machacan con un poco de sal unas hebras de azafrán, los ajos, los pimientos rojos secos fritos y un chorreón de vino de la Contraviesa. Este majao se echa a la sartén con el resto de los ingredientes. Se rehoga unos minutos más y queda listo para comer



GARIBUCHE DE GARBANZOS CON CONEJO

Receta del Restaurante "Hotel Saray"

Este plato se elabora en los pueblos del Marquesado que lindan con Sierra Nevada (Aldeire y Ferreira).

Este plato muy típico en los pueblos de Granada que lindan con las faldas de Sierra Nevada, se elabora con los mismos ingredientes prácticamente pero en la zona del Marquesado y Olla de Guadix el conejo se suele freír y servir por separado, mientras que en la otras zonas como Alpujarra baja, valle de Lecrín, etc. el conejo lo suelen cocer una vez frito con los garbanzos.

Ingredientes (para 4 personas)

- 800 g de conejo
- 1 cabeza de ajos pequeña para el conejo
- 1 ramita de tomillo
- c.s. sal
- c.s. pimienta
- 300 g de garbanzos en remojo del día anterior
- 1 pimiento verde
- 200 g de tomate maduro
- 2 o 3 clavos
- 10 hebras de azafrán y una pizca de colorante alimenticio.
- 1 hueso del codillo de jamón.
- 1 cabeza de ajos
- 1 cebolla y media de otra pequeña para clavar el clavo
- 250 g de acelgas
- 2 hojas de laurel
- c.s. de sal

Para el majado:

- 1 hígado del conejo
- 50 g de almendras fritas
- 1 rebanada de pan frito
- 1 ramita de perejil
- 1 pimiento cornicabra
- Media copita de vino blanco

Elaboración

Poner en una olla agua a calentar, cuando rompa a hervir echar los garbanzos, el laurel, pimiento verde, hueso de jamón, el trozo de cebolla con los clavos pinchado y la cabeza de ajos. Al rato añadir el sofrito que se ha elaborado con la cebolla picada y el tomate rallado. Dejar cocer.

Las acelgas se lavan, trocean y escaldan un par de minutos en agua caliente, escurrir y reservar.

Cuando estén los garbanzos casi cocidos, añadir las acelgas y el majado que se ha elaborado de la siguiente

manera y orden: primero se fríen en aceite de oliva las almendras, el pimiento cornicabra (muy poco para que no se queme), el pan, una ramita de perejil y por último los trozos de hígado de conejo salpimentados. Triturar todo con un poco de vino y añadir a los garbanzos. Poner a punto de sal, pimienta y el azafrán.

Mientras se cuecen los garbanzos, se trocea el conejo, sazona y se fríe en aceite de oliva con una cabeza de ajos y una ramita de romillo. Reservar para su servicio final.

Este plato se sirve por separado, es decir el conejo frito acompañado de unas rodajas de pan frito por un lado y por el otro los garbanzos en un cuenco o cazuela de barro. Se sirve el conjunto y no como primer y segundo plato.

Decorar con perejil picado y queda listo para servir.



Hoteles Santos

SARAY



BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA

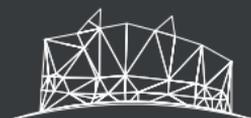


Colabora:

gastroarte



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



IEAMED

Instituto Europeo de la
Alimentación Mediterránea