

# BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA



Jornada Técnica del proyecto  
**Biblioteca de la Gastronomía Andaluza**

“RECUPERANDO LA MEMORIA  
GASTRONÓMICA DE ANDALUCÍA”  
5 de diciembre de 2017 - Huelva



[www.ieamed.es](http://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.

Doña Rosa Ríos Martínez  
Directora General de Industrias y Cadena Agroalimentaria.  
Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural.

### 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"  
Remedios Rey (Autora del Tomo "Huelva")  
Fernando Rueda (Coordinador de la Obra)

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

Restaurantes colaboradores:

- Restaurante "Puro Chup Chup" (Huelva)  
Receta: Canelón de col y setas del Andévalo con lengua con nueces y olores.
- Restaurante "La Belli" (Isla Cristina)  
Receta: Pellejito de atún con garbanzos.
- Restaurante "Bar Casa Miguel" (Huelva)  
Receta: Tollos con tomates.
- Restaurante "Portichuelo" (Huelva)  
Receta: Chocos con habas.

## "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 iberos, 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–.*

## CANELÓN DE COL Y SETAS DEL ANDÉVALO CON LENGUA CON NUECES Y OLORES

Receta del Restaurante "Puro Chup Chup". Huelva

Hemos querido ser fieles a nuestra personalidad y manera de entender la cocina y hemos querido versionar 3 clásicos del recetario onubense como son las coles con perdes y la lengua en salsa con nueces, dando lugar a un canelón relleno de setas del Andevalo y la sierra y un guiso de lengua con el fruto de nuestros Nogales serranos así como las hierbas aromáticas haciendo también un pequeño guiño a la sopa de olores.

La lengua es un músculo de gran actividad en la vida del cerdo que forma parte de múltiples combinaciones culinarias y de embutidos como morcillas de año, segundas, etc. Se incluye dentro del apartado de despojos comestibles rojos.

El nogal es uno de los frutales que pueblan las huertas serranas caracterizando su paisaje. De corteza dura, son más sabrosas que las californianas. Es uno de los productos que forman parte de la Feria de Gibráleón y se pueden adquirir en muchas ventas de las carreteras de la Sierra.

### Ingredientes

- 4 hojas de col
- 200 grs de setas de temporada
- 1 lengua de cerdo ibérico
- 2 cucharadas de manteca blanca
- 1 cabeza de ajo
- 2 cebollas
- 1 tomate grande
- 3 ramitas de apio
- 1 ramita de perejil
- 1/2 litro de caldo de carne
- 2 cucharadas de vinagre del condado
- 2 cucharaditas de pimienta
- 1/2 vaso de vino oloroso
- 1 clavo de olor
- 1 cucharadita de cominos tostados
- 6 nueces serranas
- 12 hojas de yerbabuena
- 4 ramitas de tomillo
- Culantro

### Elaboración

Se derrite la manteca blanca y en ella se saltean ligeramente los ajos, la cebolla y el resto de verduras, el perejil todo muy picadito.

Se escaldan las lenguas, se pelan muy bien, se trocean y se agregan al refrito anterior rehogándolas un ratito.

Se añade el vinagre, que se deja embeber, el laurel y las especias molidas y se cubren con agua caliente. se dejan cocer y cuando las lenguas están tiernas majamos las nueces y las incorporamos al guiso dándole un último hervor para que la salsa espese.

Salteamos las setas y las envolvemos en hojas de col escaldadas. Las atamos con un hilo de alga para aromatizar y reservamos.

Disponemos el canelón de col en el plato y sobre este la lengua en salsa, espolvoreamos con nueces rotas y briznas y hojas aromáticas.

### Evaluación nutricional

Esta receta, al contrario que la mayoría de recetas de la Alimentación Mediterránea, utiliza para realizar la fritura de las verduras manteca de cerdo en lugar del habitual aceite de oliva virgen extra. Si bien es cierto que nutricionalmente suele aconsejarse el uso prioritario de AOVE por sus características propias, tanto físicas como nutricionales, a lo largo de la historia se ha empleado también la manteca de cerdo como grasa para freír. Siendo así, siempre será mejor utilizar manteca de cerdo ibérico que haya sido alimentado de forma natural en el campo, ya que el contenido en grasa insaturada, más beneficiosa por su acción reductora del colesterol LDL, se verá incrementada.

La lengua es puro músculo, por lo que su carne contiene muy poca grasa, de modo que esto compensa el uso de la manteca en la fritura.

El resto de la preparación la componen verduras, que incrementan notablemente su contenido en vitaminas, así como las nueces que aportan minerales como fósforo, calcio y magnesio.



## PELEJITO DE ATÚN CON GARBANZOS

Receta del Restaurante "La Belli". Isla Cristina

Los garbanzos con pellejito de atún es una receta tradicional marinera de Isla Cristina. El pellejito de atún es un producto típico, casi exclusivamente, de Isla Cristina. Su utilización sale del aprovechamiento del atún por parte de las familias más humildes de Isla Cristina en épocas de las almadrabas de la costa de Huelva.

Normalmente no se vende independiente pero hay quien compra un trozo de atún -por ejemplo una ventresca- y le quita el pellejo para guisarlo aunque añade también parte de la ventresca o de la pieza que ha adquirido con lo queda enriquecido el plato.

Para nosotros es un producto de lujo y lleno de sabor. Las recetas más tradicionales del pellejito son con patatas, con garbanzos o bien en tomate.

### Ingredientes

- Pellejito de atún (3 kg.)
- Garbanzos (1 Kg.)
- 2 chorizos
- 2 morcillas
- 1 cebolla
- 2 pimientos
- 1/2 kg de tomates
- 4 dientes de ajos
- Laurel
- Clavo
- Vino blanco del Condado de Huelva

### Elaboración

Escamar el pellejito, cortar en trozos y lavar bien. Sancochar el pellejito (en una olla con agua hirviendo y un poco de sal) introduciendo el pellejito 3 minutos.

Hacer un refrito con: la cebolla, pimientos, ajos y los tomates. Al refrito añadimos el pellejito, el vino, el laurel y los clavos.

Una vez evaporado el alcohol, le añadimos: los garbanzos y un poco del caldo del sancochado del Atún.

Añadimos a continuación el chorizo, la morcilla y lo dejamos cocinar unos diez minutos a fuego lento.

### Evaluación nutricional

Este plato tan tradicional, cuenta entre sus ingredientes principales con una fritura de cebolla, pimientos, ajos y tomates que va a aportarle todas las vitaminas y minerales presentes en estas verduras, unida a la presencia de aceite de oliva virgen extra, principal fuente de ácido oléico, así como una legumbre principal, los garbanzos, que añaden proteínas y fibra vegetales.

El añadido de compango (chorizo y morcilla) incrementa notablemente su valor calórico, pero añade también proteínas animales y hierro de tipo hemo, el de mayor absorción. Todos estos elementos hacen de esta receta, de igual forma que sucede en la mayoría de los guisos tradicionales, un perfecto complejo nutricional.



## TOLLOS CON TOMATE

Receta del Restaurante "Bar Casa Miguel". Huelva

Si hubiera que distinguir la cocina de Huelva con un solo plato, definitivamente habría que señalar los tollos con tomate. Es un plato peculiar de Huelva y muy solicitado. No es muy corriente que puedan servirlo en algún restaurante, pero sí en muchos bares y tabernas de Huelva. Especialmente hay que destacar la elaboración de esta receta en el Bar Casa Miguel, ubicado en el Mercado del Carmen de la capital. Es un Bar cuya existencia se remonta a 1868 y su propietario nos ha facilitado su famosa receta que es elaborada por Carmen Griñolo.

El tollo es una tira seca de cazón o pintarroja que los marineros secan en los palos de sus barcos. Se venden en el mercado de abastos formando un manojo y hay que ponerlos en remojo antes de cocinarlos para que se ablanden. A los viajeros que vengan a Huelva les recomiendo vayan a probarlos en el citado Bar. No se arrepentirán de haberlo hecho.

### Ingredientes (Para 4 personas)

- 1/2 docena de tollos
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- 800 g de tomate triturado
- 1/2 cucharada de comino
- c.s. de sal
- c.s. de aceite de oliva virgen extra

### Elaboración

Se ponen en remojo los tollos durante dos horas en agua fría. Una vez pasado este tiempo se ponen al fuego, se dejan hervir y se retiran. Se les quita el hueso central y se trocean con las manos. Se reservan.

En una cazuela se pone un poco de aceite y se pochan las verduras. Una vez pochadas, se añaden los tollos, un poco de sal, el comino y el tomate triturado. Los tollos se guisan junto con el tomate a fuego lento durante unos 30 a 40 minutos.

### Evaluación nutricional

Prácticamente una receta de subsistencia, de esas tan clásicas de la Alimentación Mediterránea, es baja en calorías, que solo aporta en este caso el aceite de oliva virgen extra.

El cazón, pescado azul, elemento de fácil digestión, aporta proteínas de elevado valor nutricional, minerales fundamentales como el hierro y el magnesio y ácidos grasos omega 3. La verdura incrementa notablemente el contenido en vitaminas de la preparación.

El modo de cocinar este plato, a fuego lento, ayuda en la conservación de estos microelementos nutricionales incrementando su valor nutricional.

**Casa Miguel**  
SABOR A HUELVA DESDE 1868



## CHOCOS CON HABAS

Receta del Restaurante "Portichuelo". Huelva

Cuando se habla de la "cocina marinera" de Huelva se nos viene a la memoria nuestras doradas, la raya, las excelentes sardinas y caballas, boquerones y un largo etc. que forman parte de nuestra tradición culinaria; pero si hay un elemento gastronómico propiamente onubense es sin lugar a duda el choco, tan abundante en nuestra costa y que ha dado lugar a la denominación de "choqueros" de los habitantes de la capital.

Se conocen desde la antigüedad y ya en el famoso tratado "de Re Coquinaria" atribuido al patricio romano de la época de Tiberio, Marcus Gavius Apicius se recogen cuatro recetas de sepias.

Mi amigo el arqueólogo Jesús Fernández Jurado afirma que tiene testimonios de la presencia de los chocos en las excavaciones arqueológicas realizadas en la ciudad.

Son variadas las artes de pescarlos, desde "robarlos" con poteras hasta los trasmallos pasando por el denominado popularmente como "choquear" con un tridente y ayudados con la luz de gas o de carburo en una noche clara con buena marea.

Es uno de los recursos gastronómicos más típicos de la cocina de Huelva y entra a formar parte de numerosas recetas; y qué decir de sus huevos, son un manjar exquisito ya sean solos, cocidos con mahonesa, a la plancha o en salsa con gambas.

Camilo José Cela citó este plato de Habas con Chocos en su Segundo Viaje Andaluz y se considera uno de los platos más típicos de nuestra cocina. Bernardo Romero afirma que es una influencia de los pueblos de Levante debido a las migraciones de principios del S.XX a estas costas de Huelva.

Sientan muy bien acompañados de los vinos jóvenes de nuestro Condado, con una buena manzanilla o con vinos finos e incluso con un tinto joven.

### Ingredientes (Para 8 personas)

- 3 kg de chocos
- 1 kg de habas
- 4 cebollas
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 1/2 pimiento rojo
- 3 dientes de ajo molido
- Pimienta negra
- Laurel
- Sal
- Azafrán
- Comino
- Agua
- Vino manzanilla
- Aceite de Oliva Virgen Extra

### Elaboración

Cortar cebollas y pimientos en trozos pequeños, las zanahorias en rodajas.

En una cacerola se vierte el AOVE, la verdura cortada, con el ajo molido y se rehoga 10-15 minutos

El choco lavado y cortado en tiras se echa en la cacerola con el resto de ingredientes y la manzanilla, remover y dejar cocer 30 minutos hasta que se ponga el choco tierno. Tras los 30 minutos se echan las habas.

Se cubre todo con agua y se deja cocer 10 minutos más hasta que las habas estén tiernas

### Evaluación nutricional

El choco, como el resto de cefalópodos, es un molusco bajo en grasas y por tanto de escaso aporte calórico, sin embargo su contenido en colesterol es normalmente alto, por lo que no está recomendado su consumo para personas que padezcan afecciones relacionadas con este.

Su principal característica nutricional reside en la calidad proteica que atesora, aportando a cualquier preparación aminoácidos esenciales (aquellos que nuestro cuerpo no puede sintetizar y que por lo tanto deben ser consumidos en la dieta); también es fuente de vitaminas A y del grupo B, así como de diversos minerales tales como el selenio, el calcio, hierro y yodo, micronutrientes que se ven exponencialmente aumentados al unirsele en la receta las habas, cebollas, zanahorias, pimientos y ajos.



# BIBLIOTECA DE LA GASTRONOMÍA



Colaboran:



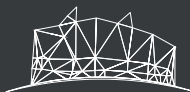
Ayuntamiento de  
**HUELVA**



**gastro**Rte



JUNTA DE ANDALUCÍA  
CONSEJERÍA DE AGRICULTURA, PESCA Y DESARROLLO RURAL



**IEAMED**

Instituto Europeo de la  
Alimentación Mediterránea