



# Comer “requetebién”

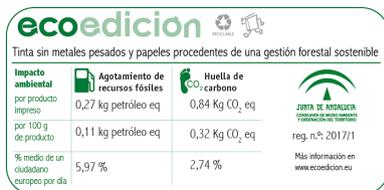
## *Cocina popular de Jubrique*

*Recetas elaboradas con  
variedades locales de huerta*

GRUPO DE MUJERES  
RECETARIO TRADICIONAL

Colección  
CUIDADOS/SABIDURÍA

referencias



Copyleft

Edita: Ayuntamiento de Jubrique, Diputación de Málaga y Editorial Referencias.

La elaboración de este libro ha contado con una subvención del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Pesca. Fondos IRPF.

Autoras: Carmen Domínguez, Piedad Ramos Sánchez, Ana Rosa López Moreno Carmen Aguilar Aguilar, María José Ruíz Rojas, Paca Ruíz, María José Andrades, María Muñoz, Pilar Rojas Ruiz, María Ruíz Rojas (+ 2015)

Coordinación: Lidia Gutiérrez Cortés

Cuidado de la edición: Antonio Jesús Viñas Márquez

Fotos: Lidia Gutiérrez Cortés, Ana Rosa López Moreno, Carmen Aguilar Aguilar, María Muñoz, Banco de Semillas de la Serranía de Ronda y varias colaboraciones

Diseño maquetación: Imprenta Galindo, S.L. Ronda

Imprime: CEDMA

Depósito Legal: 1330-2016

Impreso en papel 100% reciclado

# Índice

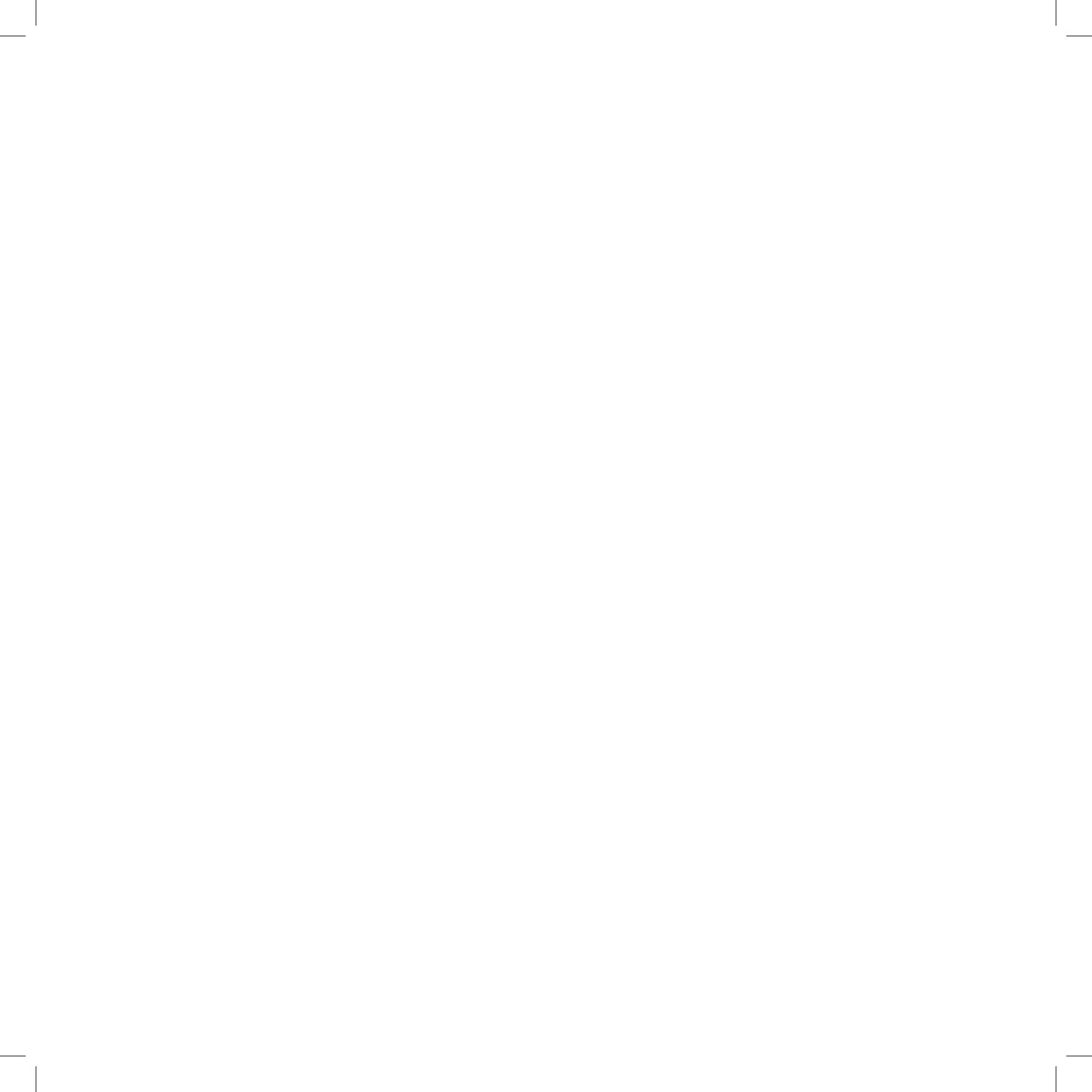
Introducción .....	13
Invierno .....	19
Gazpacho Caliente .....	20
Sopas cocías .....	21
Chicharos con sinojos .....	22
Potaje de garbanzos con callos .....	23
Gachas .....	24
Primavera .....	27
Potaje de bacalao .....	28
Guiso de habas .....	29
Salmorejo de papas .....	30
Tortillas de bacalao .....	31
La olla .....	32
Verano .....	35
Moruna de sardinas .....	36
Guiso de habichuelas verdes .....	37
Gazpacho .....	38
Pisto .....	39
Pipirrana .....	40
Pimientos asados .....	41
Otoño .....	45
Calabaza frita .....	46
Conejo en salsa de castañas .....	47
Lentejas con chorizo .....	58
Gazpachuelo .....	49
Postres .....	51
Carne de membrillo .....	52
Roscos de naranja .....	53
Higüelas .....	54
Torta de aceite .....	55
Arroz con leche .....	56
Natillas con merengue .....	57
Buñuelos .....	58
Cerezas en aguardiente .....	59



Al pueblo de Jubrique, a las mujeres que han sabido mantener el fogón encendido y heredarnos todo un patrimonio de saberes ligados a la cultura alimentaria de nuestros antepasados y convertirlos en bien común.

A la tierra, a sus frutos.

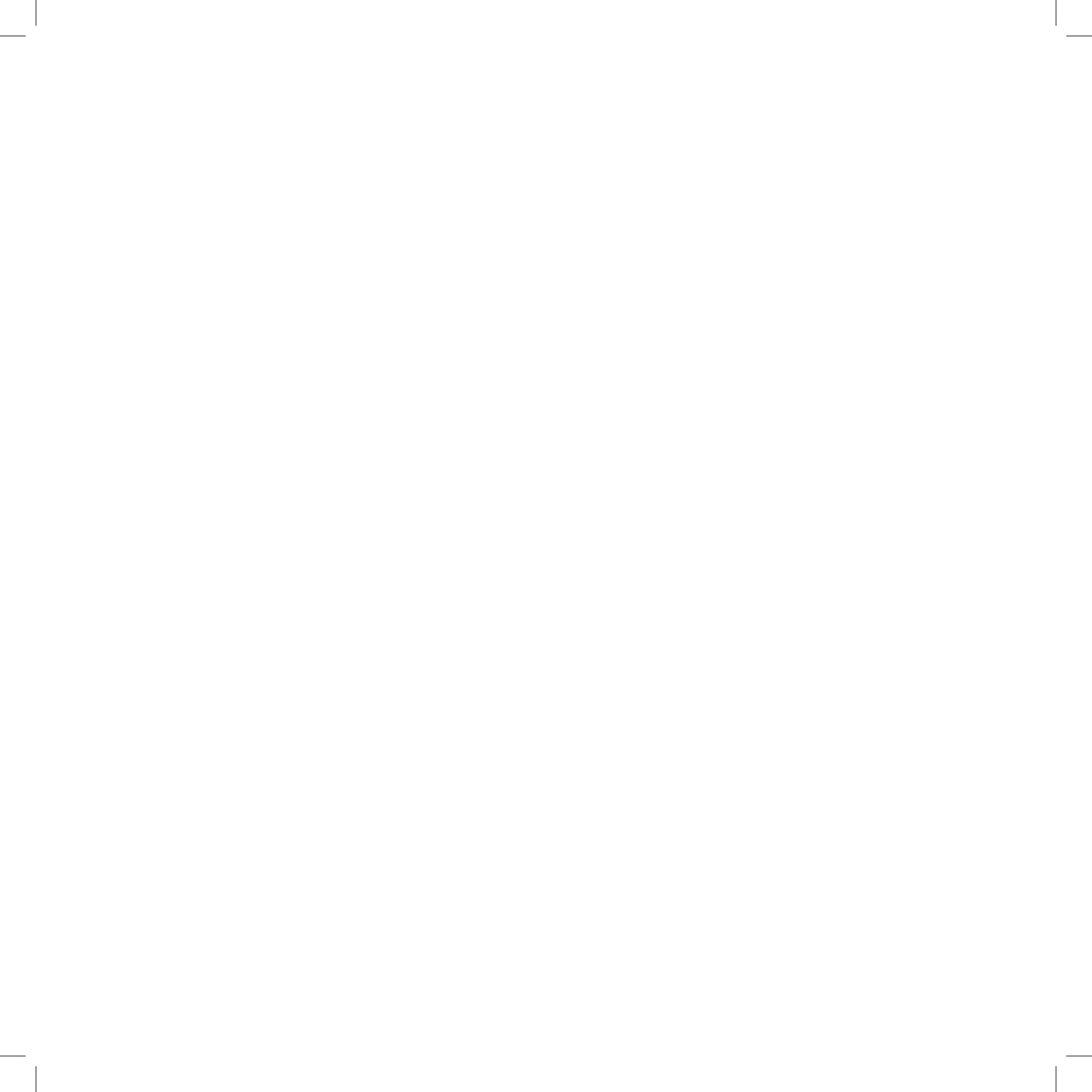
Grupo de Mujeres. Recetario Tradicional



### ***Y Dios me Hizo Mujer***

Y Dios me hizo mujer,  
de pelo largo,  
ojos,  
nariz y boca de mujer.  
Con curvas  
y pliegues  
y suaves hondonadas  
y me cavó por dentro,  
me hizo un taller de seres humanos.  
Tejió delicadamente mis nervios  
y balanceó con cuidado  
el número de mis hormonas.  
Compuso mi sangre  
y me inyectó con ella  
para que irrigara  
todo mi cuerpo;  
nacieron así las ideas,  
los sueños,  
el instinto.  
Todo lo que creó suavemente  
a martillazos de soplidos  
y taladrazos de amor,  
las mil y una cosas que me hacen  
mujer todos los días  
por las que me levanto orgullosa  
todas las mañanas  
y bendigo mi sexo.

*Gioconda Belli. De El ojo de la mujer*



## Introducción

Desde la Universidad Rural Paulo Freire - Asociación Montaña y Desarrollo Serranía de Ronda realizamos en la comarca un trabajo permanente de dinamización, educación e investigación en torno al mantenimiento del mundo rural, con unos criterios de sostenibilidad hacia la naturaleza y la vida del territorio. Particularmente, en el municipio de Júbrique, se desarrolla un proyecto sobre el consumo local desde hace ya tres años. Nuestro recorrido hasta el momento ha pasado por talleres diversos sobre soberanía alimentaria, creación de un huerto escolar, exposición de fotos de mujeres campesinas de Andalucía, degustación de productos y platos locales, o foros sobre el papel de las mujeres rurales y su protagonismo en lo que nos gusta llamar el trabajo de los cuidados y mantenimiento de la vida.

Un grupo de mujeres, en ese ámbito de reflexión y pensando en la importancia de la cultura alimentaria local, caímos en la cuenta de que para abordarla era necesario empezar por visibilizar y explicitar cuestiones tan básicas como: ¿qué comemos y qué comíamos? Era una necesidad grupal partir de un

conocimiento próximo y práctico, el saber de nuestro hacer cotidiano en el que quizá, hasta ahora, no habíamos reparado con tanta atención: conocer nuestra cocina más tradicional, hablar de sus variantes, analizarlas, ver qué ingredientes y de dónde procedían, quién los elaboraba...

La búsqueda de esas respuestas nos iba a introducir en los cambios culturales producidos debido a la evolución de las formas de consumo que experimentamos en la actualidad. Y pensamos que una forma práctica de plasmar todo eso podría ser a través de un recetario tradicional local que tendríamos que elaborar.

Mientras hacíamos este trabajo, entusiasmadas por recordar esos platos antiguos, aprendíamos también a ligar lo nuestro, lo propio, lo local, con otras visiones globales con las cuáles nos identificábamos. Isabel González Turmous (2013) afirmaba:

*... en el siglo pasado se culminará la globalización alimentaria, la deslocalización productiva, la desaparición de la estacionalidad, las grandes superficies comerciales... y aunque nunca hubo tanta*



Las variedades locales han sido seleccionadas históricamente por campesinas y campesinos.

Foto Lidia Gutiérrez Cortés

*producción mediática y editorial sobre la cocina, la decisión sobre lo que se cocina ya no está anotado en una receta heredada en el ámbito doméstico, sino que está sujeta a decisiones ajenas a su vida y a su casa.*

Y nosotras queríamos contrarrestar esto, tener nuestro propio recetario para consultar cada temporada, y para poder decidir sobre nuestra alimentación. Así que tras una propuesta pública en un acto el día 8 de marzo de 2014, organizado conjuntamente entre Ayuntamiento de Jubrique y URPE, invitamos a participar en este proyecto a quienes lo desearan. Las interesadas solo fueron mujeres. De ahí nació el grupo de investigación en conocimiento popular de gastronomía antigua y este trabajo, conocimiento y saber siempre ligado al seno femenino y que tan poco reconocimiento social ha encontrado hasta nuestros días.

### **La soberanía alimentaria desde el feminismo en nuestro territorio**

Vivimos en un lugar donde podemos producir alimentos diversos, contamos con producción locales, tenemos personas con muchos conocimientos tradicionales, y semillas para sembrar en pequeñas parcelas de tierra. Con nuestra pequeña aportación desde este trabajo queremos visibilizar y poner en valor todo este patrimonio, porque estamos convencidas de que un aprovechamiento y uso racio-

nal y adecuado de todo ello puede garantizar una vida saludable y digna en nuestra comarca para el presente y el futuro.

También hacemos nuestro el planteamiento del que ya se ha hecho eco el mundo, el derecho a la Soberanía Alimentaria, lo que la organización La Vía Campesina define como:



En todos los continentes luchamos por nuestras semillas que nos permiten una agricultura sana, rica en diversidad y que nos permite verdaderamente enfrentar al cambio climático.

La Vía Campesina.  
Foto <http://viacampesina.org/es>

*El derecho de los pueblos a definir sus propias políticas de agricultura y alimentación, a proteger y regular su producción y el comercio agrícola interior para lograr sus objetivos de desarrollo sostenible, a decidir en qué medida quieren ser autónomos y limitar el dumping de productos en sus mercados.<sup>(1)</sup>*

Concepto éste que puede parecer complejo, pero que no es más que una reivindicación sensata que nos orienta hacia una mirada necesaria. Con trabajos como el que estamos haciendo en nuestras comarcas y desde los movimientos sociales que trabajan en esta línea, nos ayudará a implicarnos en una práctica que mejorará nuestra calidad de vida

y la del planeta.

Nosotras, como otras organizaciones que parten de esta perspectiva, incorporamos la mirada feminista en nuestro trabajo. Por eso desde el Feminario de la

(1) La Vía Campesina es un movimiento mundial del campesinado que agrupa a más de cincuenta países, para defender los mercados locales (comercio de proximidad/dieta del km 0), frente a los productos excedentarios que se venden más baratos en el mercado internacional, y contra la práctica del dumping: la venta por debajo de los costos de producción. [www.viacampesina.org](http://www.viacampesina.org)

URPF, que es el espacio propio feminista de nuestra organización, tratamos también de poner a disposición de la población muchos conocimientos velados, contruidos desde la vivencia, no escritos. Y que se han generado entre mujeres diversas, a partir de sus experiencias. Consideramos que son conocimientos muy útiles para la vida y básicos para la construcción de la Soberanía Alimentaria.

En nuestros pueblos esos conocimientos están vivos, como recoge este material, y queremos que así sigan por varias razones. La primera, por una cuestión de reconocimiento de los saberes de las mujeres para el mantenimiento de la vida; y la segunda, porque será una herramienta para facilitar la transmisión de conocimientos a la gente más joven de nuestros pueblos. Y si continuamos investigando, ahondando y proponiendo, llegaremos a dilucidar que todo el campo de conocimiento que encierra la vida campesina, si lo revisamos, completamos y adaptamos nos abrirá las puertas para la construcción de mundos más sostenibles y equitativos.

### La elaboración del recetario

El trabajo que hay detrás de este material lo iniciamos la primavera del 2014 junto a un grupo de mujeres que, como decíamos, a raíz de nuestra propuesta de confeccionar un recetario de Jubrique se animaron a participar.

Este trabajo lo hemos hecho en el local de la Asociación Artesanal de Mujeres La Higüela, donde nos reuníamos todas alrededor de una mesa grande a compartir una conversación sobre los platos de antes, sobre “cómo se comía antes, cuando no había tantas cosas”. Además de estos encuentros semanales, también hemos hecho algunas elaboraciones y degustaciones de los propios platos que íbamos recordando.

Las recetas son el resultado de la puesta en común entre las mujeres que conformamos el grupo, del que es importante destacar que se trata de un grupo intergeneracional, lo que ha favorecido aún más el intercambio de experiencias entre nosotras, a partir de una mirada conjunta hacia conocimientos, tradiciones, variedades, tiempos, conservación de alimentos, elaboración de platos. Todas hemos aprendido.

Estas recetas han pasado de madres a hijas, la mayoría no están escritas, formaban parte de los hábitos diarios, eran las comidas que se hacían en casas de familias del medio rural, en gran parte campesina. Veremos también que hay algunas elaboraciones que son más específicas de las festividades, sobre todo los dulces. La mayoría de las mujeres que han participado cocinan, mantienen la tradicional y necesaria tarea de alimentar a su gente, dedicando a ello mucho tiempo diario, con lo cual han compartido con mucho gusto su conocimiento.



La Casa de Semillas se crea como referente comarcal en la defensa, custodia y propagación de las Variedades Tradicionales de Cultivo y Siembra. Foto Banco de semillas Serranía de Ronda.

El material es muy sencillo. Nosotras partimos de una cuestión clave como es la cultura gastronómica ligada a la cultura local y a la biodiversidad agrícola. Por eso optamos por destacar la estacionalidad de los platos, en función de la época del año. Queríamos con ello recordar y en muchos casos dar a conocer, sobre todo para la gente que está más desligada de la tierra, lo importante de los platos elaborados con alimentos de temporada. Esto responde a un criterio ecológico y medioambientalista, que se confronta con la disponibilidad global de nuestra época en la que, forzando a la naturaleza, estresándola, podemos acceder a cualquier tipo de alimentos en cualquier momento. No podemos obviar, y así lo denunciarnos, que esa disponibilidad total se produce por tratarse de alimentos que, en la mayoría de los casos, son tratados con químicos de los que desconocemos las consecuencias para la salud, emitiendo excesivo CO<sub>2</sub> a la atmósfera y, con ello, aumentando el cambio climático; aparte de que están sometidos a trayectos de larga distancia perdiendo vitalidad y que proceden de procesos acelerados de producción industrializada que tienen consecuencias

nocivas en la salud, en el medio ambiente y en la economía del pequeño campesinado mundial.

Por todo ello nosotras nos fijamos en lo local, señalando en cada una de las recetas que mostramos algún ingrediente que nos parecía destacable. Para ello junto a cada una de ellas, hemos dado un espacio propio a un ingrediente y sus usos culinarios. Normalmente se tratará de variedades locales de hortalizas, aunque también hemos recogido referencias de algunos frutales y de hierbas silvestres culinarias. La mayoría de la información específica sobre variedades locales nos la han facilitado los compañeros y compañeras que están investigando en la comarca, desde hace varios años, sobre variedades locales y que poco a poco van enriqueciendo el Banco de Semillas de la Serranía de Ronda. Un trabajo conjunto de dos entidades, la Universidad Rural Paulo Freire y Silvema-Ronda Ecologistas en Acción, que ha sido muy útil para dar más razón de ser a nuestras recetas y estamos muy agradecidas de haber podido contar con ello.



Recuperando recetas en el local de la Asociación "La Higüela". Foto Lidia Gutiérrez Cortés.

#### **Componentes del grupo de trabajo:**

Carmen Domínguez, Piedad Ramos Sánchez, Ana Rosa López Moreno, Carmen Aguilar Aguilar, María José Ruíz Rojas, Paca Ruíz, María José Andrades, María Muñoz, Pilar Rojas Ruiz, María Ruíz Rojas (+ 2015), Lidia Gutiérrez Cortés.

#### **Colaboradoras:**

Juana Márquez, Antonia Cavas, Fina Márquez, Antonia Rojas Andrades, Francisca Rojas Andrades.

### ***El mundo chico***

Las nubes, pie en tierra,  
tocan con sus nudillos  
el cristal de las ventanas.

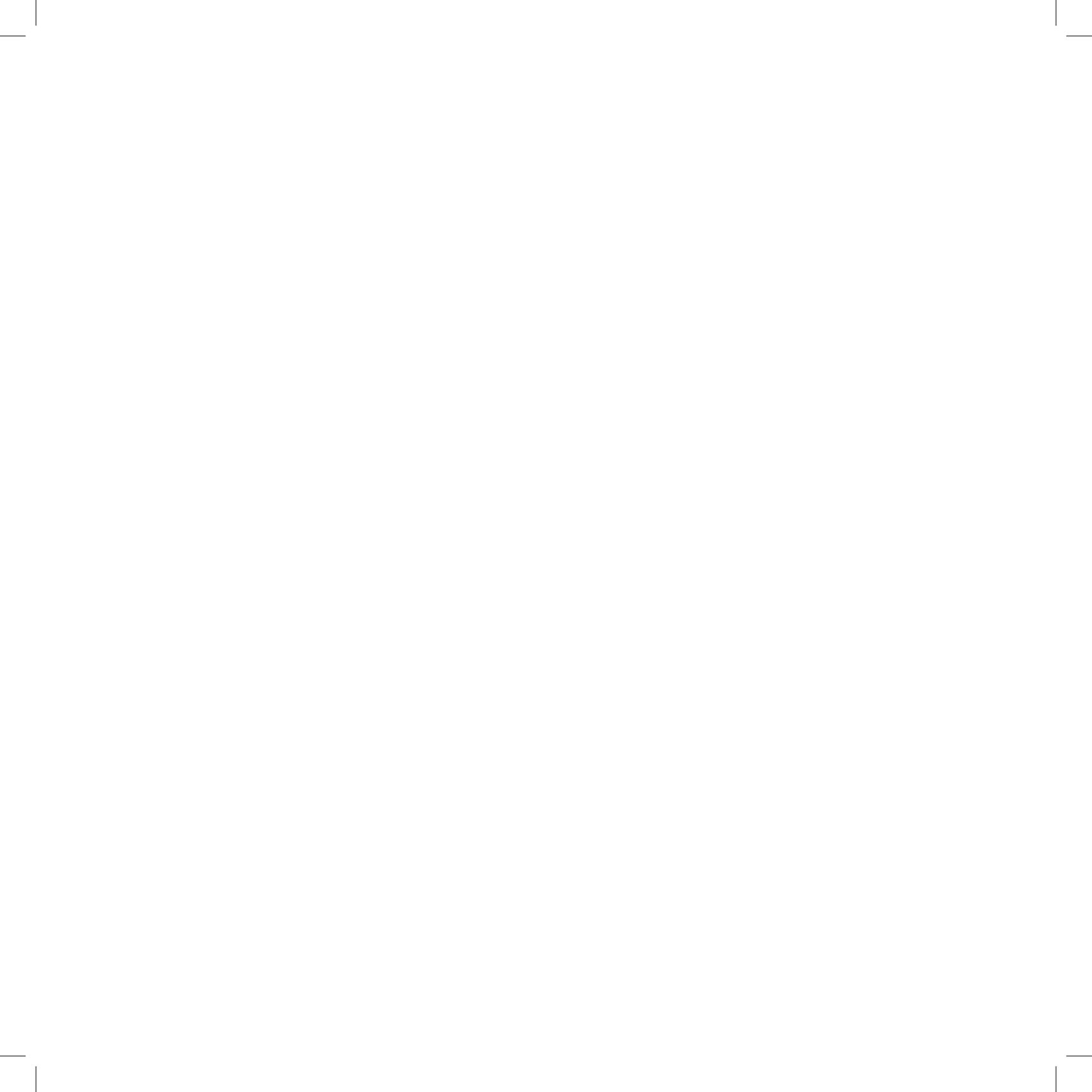
Al otro lado del mundo,  
la calma,  
el lento paso de la quietud  
como una carga de leña  
a lomos de la yegua guía  
que cruza el puente de la noche.

En los establos,  
en los vencidos pesebres,  
mastican las vacas  
el grano de la pastura  
y alguien enciende  
la mecha de un sueño.

Hoy la vida está junto al fuego  
y los acordes tenues del agua.

Solo en los días  
primerizos de lluvia,  
los corazones laten contra tristeza,  
y las manos de una madre  
baten, generosas, gachas de leche,  
pan frito y miel.

*Antonio J. Viñas. De La tierra asoma.*



# Invierno



La flor del almendro. Foto Lidia Gutiérrez Cortés.

## La agricultura y la alimentación

Cada alimento que nos llevamos a la boca tiene detrás un proceso de producción agrícola con unas u otras características que responden a una lógica determinada. Es decir, la manera de alimentarnos es un acto de carácter político. Es muy importante que tengamos presente de dónde vienen los alimentos, pues su gestación en origen tiene consecuencias en la salud, el medio ambiente y la economía de los pueblos.

Las prácticas campesinas de producción de alimentos más tradicionales estaban ligadas a una forma de consumo que incluye productos de temporada, locales y cercanos, la elaboración de conservas, el secado de hortalizas y plantas comestibles, etc ...

Estas formas de hacer van desapareciendo y se van imponiendo otras formas de producción agrícola y de consumo de alimentos que no contienen la calidad nutricional que debieran; que favorecen las grandes industrias y no al pequeño campesinado; que provocan problemas de salud por el uso de agrotóxicos; que abusa de los combustibles fósiles; que destruyen la pequeña actividad campesina que daba cierta economía y autonomía; y que acaban desprestigiando todo un saber acumulado a lo largo de los siglos, útil para la vida sostenible.

## Gazpacho Caliente



Gazpacho caliente que nos hizo Ana Rosa.  
Foto Lidia Gutiérrez Cortés

### INGREDIENTES

2 ó 3 tomates  
2 ó 3 pimientos  
1 cebolla  
2 diente de ajo  
Pan  
2 ó 3 patatas frescas  
Huevos (1 por persona)  
Aceite  
Sal

### ELABORACIÓN

Hacemos un sofrito, echando los ingredientes en el siguiente orden: un poco de aceite, el ajo, la cebolla, los pimientos y los tomates. Todo troceado. Cuando el sofrito esté hecho le añadimos las patatas cortadas en láminas, y lo cubrimos con bastante agua. Una vez cocidas las patatas le añadimos un huevo por persona.

A continuación, ponemos el pan del día anterior, cortado a pellizcos, en un lebrillo o plato hondo y ahí añadimos todo el sofrito que hemos preparado. Y lo podemos servir.

Una vez comido, al final, algunas personas tenían la costumbre de poner un poco de aceite en su plato y terminar sopeando ese aceite.

### CURIOSIDADES

Este plato se presentaba normalmente en un lebrillo de barro o bien en un perol y todos comían directamente del mismo.

En la recogida del corcho era muy típico que lo cocinaran los hombres en el propio lugar de trabajo.

## Variedad local Tomate de colgar

Esta variedad se coge en rama, de ahí que también los llamaran Tomates de rama, y se cuelgan en el techo. Se solían colgar haciendo manojos en lugares secos y ventilados de las casas, muchas veces cerca de la chimenea.

Estos tomates pueden durar todo el año. Y se usaban para las comidas del invierno, guisos, potajes, sopas.

Cuando aún no se guardaban en conserva, porque no había tarros de cristal, en invierno se consumían los del colgar.

Una característica singular de estos tomates es que la mayoría de ellos mantiene una relación de simbiosis con una variedad de araña: al tiempo de ser colgados, éste arácnido cría una telaraña que los envuelve completamente por el exterior. Dicha telaraña, favorece su conservación, pues evita que los frutos sean comidos o picados por cualquier otro insecto, así que favorece el almacenamiento y conservación de la hortaliza por mucho más tiempo (Catálogo Banco Semillas Serranía de Ronda, 2015).



Tomates colgados que se mantendrán todo el invierno.  
Foto Banco de Semillas de la Serranía de Ronda

## Sopas cocías



Sopas cocías en perol tradicional.  
Foto Colaboración

### INGREDIENTES

1/4 k. tomates\*  
4 pimientos  
½ kg. pan día anterior  
1 cebolla  
Aceite de oliva  
4 dientes de ajos  
Agua  
Sal

### ELABORACIÓN

Cortamos a trocitos los pimientos, los tomates, la cebolla y los ajos. Echamos en un perol un chorrillo de aceite y sofreímos los ingredientes. Cuando esté el sofrito le echamos el agua y cuando empiece a hervir se le añade el pan a rebanadas chiquitas, se cuece unos minutos y listo para comer.

Tiene que quedar caldoso.

Otra opción es que se puede rehogar el pan en el sofrito.

### CURIOSIDADES

Igual que con el Gazpacho Caliente, se dejaba un poquito del pan en el plato y se le añadía un chorrillo de aceite y se sopeaba. Aunque hay un dicho popular que dice: pan con pan es comida de tontos.

\*Como es plato de invierno usamos los tomates de colgar.

### Variedad local

## Pimiento Matancero Choricero

Este pimiento, como su propio nombre indica, se usaba para dar color y aliño a las carnes en las matanzas caseras. En casi todas las casas de campo existía en el cobertizo una ristra de pimientos matanceros, bien secos colgada de una viga para su uso como condimento en carnes, guisos y diferentes comidas.

El matancero, aunque siempre estaba presente en casi todos los huertos familiares, no era una variedad que se plantara en cantidad. En la mayoría de los casos solamente se ponían unas cuantas matas para el gasto de la casa.

Es un pimiento largo y delgado, con piel lisa y ligeramente más dura que la de otras variedades de pimientos. Su carne es muy fina y posee una peculiar forma alargada que acaba en punta. Esta característica de fina carne es la que lo hacía ideal para dejarlos secar para utilizarlo en determinadas recetas caseras, y para guardarlos de un año para otro (Catálogo Banco de Semillas, 2015).



Pimientos matanceros colgados para secar.  
Foto Banco de Semillas de la Serranía de Ronda

## Chícharos con sinojos<sup>2</sup>



Guiso de chícharos y arroz que nos hizo Carmen Domínguez. Foto Lidia Gutiérrez Cortés

### INGREDIENTES

½ kg. de chícharos  
½ pimiento rojo  
½ verde  
1 patata grande  
1 trozo de calabaza  
1 manojo de hinojos  
4 chorizos  
½ cebolla  
1 trozo de costilla  
1 tomate  
Aceite, sal, pimienta  
y laurel  
1 diente de ajo  
Arroz (opcional)

### ELABORACIÓN

Ponemos a remojar los chícharos la noche anterior. En una olla grande se incorporan los chícharos ya remojados y a continuación el resto de los ingredientes en crudo y se deja cocer durante una hora. Entonces estarán listos y si se desea se le puede cocer un puñadito de arroz.



Hinojos silvestres que encontramos en invierno por todas partes. Foto Lidia Gutiérrez Cortés

(2) Dicho popular de la planta silvestre Hinojo.

## Variedad local Chícharos

Se siembran entre abril y mayo, y se recolectan en verano. Normalmente se sembraban junto al maíz y se iban enredando en éste sirviéndole de encañado.

Hemos encontrado dos variedades del terreno, unos más oscuros; y otros de color casi blanco, cuya vaina es muy larga.

Esta legumbre se usaba mucho en el Valle del Genal. Actualmente hay poca gente que siga cultivándola.



Chícharos de dos colores. Foto Lidia Gutiérrez Cortés

## Hinojos silvestres

Se trata de una planta silvestre muy aromática y con un sabor muy particular y gustoso para añadir a muchos platos, en crudo o cocido. Además de para las legumbres, podemos usarla para ensaladas o para aliñar aceitunas.

Para el Potaje de Hinojos se recolectan con una navaja a ras de tierra cuando están verdes, en los meses de febrero, marzo y abril, antes de que florezca.

## Potaje de garbanzos con callos



Potaje tradicional de garbanzos con callos, receta de Juana Márquez. Foto Colaboración

### INGREDIENTES

1 kg de callos  
 1 kg de garbanzos  
 2 tomates  
 2 pimentitos rojos  
 2 pimentitos verdes  
 1 cebolla  
 3 dientes de ajo  
 2 rebanadas de pan frito  
 ½ vaso de aceite  
 Sal  
 1 ramita de hierbabuena  
 1 guindilla

### ELABORACIÓN

Ponemos los garbanzos en remojo la noche anterior. Cogemos una olla y ponemos el agua a hervir. Cuando esté hirviendo le añadimos los garbanzos y los callos.

En una sartén aparte se hace un sofrito con toda la verdura, el aceite y la sal. Freímos también el pan. Cuando esté listo se maja todo o bien se muele con la batidora y se le añade a la olla.

Cuando los garbanzos y los callos estén cocidos le añadimos la morcilla y el chorizo (que previamente lo hemos hervido).

Una vez que está todo cocido le añadimos la hierbabuena y lo dejamos un ratito que hierba.

Al gusto, podemos añadirle una guindillita.

### Variedad local

## Garbanzo Castellano

Dentro de los diferentes tipos de garbanzos que había en la Serranía de Ronda, el Garbanzo Castellano era uno de los más cultivados y consumidos en la comarca, convirtiéndose en una parte importante del sustento alimenticio de muchas familias.

Esta legumbre se consumía principalmente en platos calientes, potajes y pucheros, siendo un importante componente en la dieta por su aporte proteínico. (Catálogo Banco de Semillas, 2015)

Las familias campesinas sembraban una pequeña parcela para el gasto de la casa. Esa práctica ha desaparecido completamente en Jubrique y en casi todos los pueblos de la comarca.



Los garbanzos ya limpios, listos para conservar. Foto Banco de semillas de la Serranía de Ronda

## Gachas



Las populares Gachas que nos hizo Pilar Rojas.  
Foto Lidia Gutierrez Cortés.

### INGREDIENTES

1 y ½ l. agua  
1 kg. harina  
¼ Tocino fresco  
Pimiento de ñora  
2 rebanadas de pan  
a trocitos  
Miel  
Leche  
Sal

### ELABORACIÓN

Ponemos el agua con la sal a calentar. Cuando esté tibia se le añade la harina poco a poco y se va removiendo para que no se hagan grumos, hasta que consigamos una pasta. Entonces lo retiramos del fuego.

A continuación hacemos un sofrito: con el tocino picado a trocitos y el pan (picatostes). Lo retiramos del fuego y le añadimos el pimiento ñora y las pipas (semillas) del pimiento.

Todo este sofrito se lo vertemos sobre la masa que hemos hecho, que son las gachas. Y ya están listas para comer. Se comían con cuchara.

Opcional: A la hora de comer se le añade leche o miel.

### CARACTERÍSTICAS

Las gachas se pueden hacer con ingredientes muy económicos. Tradicionalmente era un plato propio de los días de agua: primeras lluvias y siguientes.

## Variedad local

## Pimiento ñora

Este pimiento es una variedad muy típica de la zona; en cualquier casa de campo, no faltaba una buena ristra seca de esta especie de pimiento.

Las ñoras que se pueden encontrar por la serraña pueden ser de diferentes tamaños y formas: redondeadas, alargadas, terminadas en pico o achata-das.

Sin embargo, en la actualidad su cultivo está cada vez más en declive, por ser un fruto que solo se usa para condimentar determinados platos, que suelen ser muy tradicionales y ya no todo el mundo los cocina, como las gachas que presentamos aquí. O bien para muchos de los majados de nuestras comidas y matanzas de cerdo.

Su uso es sobre todo como condimento cuando ya está seco, rayado o remojado en los guisos y potajes. También se usa para aliñar y dar color a las carnes, embutidos y aceitunas (Catálogo Banco de Semillas, 2015).



Pimientos ñoras colgados y secos para su conservación.  
Foto Banco de semillas de la Serranía de Ronda

### **Buenos días**

¡Buenos días, fruta fresca!,  
les digo por la mañana,  
a un racimillo de uvas pasas  
y a una rica media manzana.

Llena de felicidad por dentro  
comienzo bien la jornada,  
en esta tierra generosa  
de limones y naranjos,  
pues me pongo ante las ollas  
y la imaginación estalla

Canta la alcachofa a la cebolla,  
coloreando la carlota baila,  
la acelga mueve sus faldas  
y con las alubias salerosas,  
los garbanzos hacen palmas.  
Ya en la sartén se animan  
el pan frito y las almendras,  
y al tomate que se lanzan.

Bendita sea esa olla,  
por su sabor y alimento,  
que la tierra nos regala.

*Maria del Carmen Abad. Inédito.*



## Primavera



Las flores en la huerta. Foto Lidia Gutiérrez Cortés

### **Las mujeres con saberes para la producción de alimentos y cuidados para la vida**

Las mujeres, históricamente, han facilitado a los demás una alimentación ligada a la producción local, lo que ha generado diversidad de culturas culinarias. Una muestra de ello son las transmisoras de los saberes del recopilatorio de recetas que tenemos en nuestras manos.

Esta alimentación elaborada en el hogar, ha evolucionado mediante un largo proceso de investigación y creación, históricamente encabezado por las mujeres (Las Mujeres Alimentan al Mundo, 2009). De toda esta práctica se han ido generando otras como la preservación de alimentos. De echo los excedentes han sido tradicionalmente transformados para aprovechar el exceso de producción de ese alimento, en la temporada en que no se produce (Eскурriol, V.; Binemelis, R.; Rivera-Ferre, M., 2012). Es significativo el campo el de la medicina natural y la sabiduría sobre hierbas medicinales, que recogen conocimientos muy feminizados, debido a la responsabilidad asumida por las mujeres de cuidar la salud familiar.

Pero además, en los trabajos del campo, en el descubrimiento y protección de las semillas, en el cuidado de los recursos naturales, en la propia producción de alimentos o en los conocimientos relativos a la practica agrícola, también las mujeres han tenido un papel protagonista. Un dato significativo es que las campesinas abastecen entre el 60 y el 80% de la producción alimenticia de los países mas pobres, y alrededor del 50% mundial (Mundubat, 2010).

Desde aquí también reivindicamos como propias las actividades de cuidados, producción y gestión doméstica, incluyendo el aporte a la creación, mantenimiento y reproducción de modelos agropecuarios sostenibles y de una cultura de consumo responsable.

Gracias a las luchas de muchas mujeres, estas realidades se van visibilizando, nuestras voces empiezan a oírse en el mundo y otras formas de entender lo femenino se vislumbra para vivir una vida digna de ser vivida.

## Potaje de bacalao



Potaje de bacalo. Foto Colaboracion

### INGREDIENTES

½ kg de garbanzos  
300 gr. de bacalao  
1 tomate  
1 pimiento rojo  
1 pimiento ñora  
½ cebolla  
1 guindilla  
1 cabeza de ajos  
Pimienta  
Laurel  
Sal  
Aceite

### ELABORACIÓN

Desalamos el bacalao el día anterior, cambiándole el agua varias veces. Y echamos los garbanzos en remojo la noche anterior.

Para hacer el potaje echamos en una olla con agua caliente los garbanzos, el tomate, el pimiento, la media cebolla, un trocito de guindilla, la cabeza de ajos y un pimiento de ñora. Y a continuación las especias. Todo en crudo. Y cuando esté todo cocido y tierno se sacan la cabeza de ajos y el pimiento de ñora, se majan en un mortero y se vuelven a echar a la olla. Le añadimos el bacalao. Se deja unos diez minutos más que tome el sabor y se retira del fuego.

Ya está listo para comer.

### CURIOSIDADES

Este es un plato típico de la Semana Santa.

### Variedad local

## Ajo blanco de Ronda

El ajo es una hortaliza que se usa mucho en la gastronomía mediterránea. En este recetario podemos ver que en la mayoría de los platos lo tenemos como ingrediente básico.

En el trabajo de recuperación de variedades de hortalizas del Banco de Semillas de la S. de Ronda, se ha descubierto que la variedad local más extendida y popular en la comarca, era el Ajo blanco de Ronda. Sin embargo, apenas se conservan simientes de esta variedad local por excelencia. Actualmente predomina el uso de variedades no locales como los ajos rojos o los ajos chinos; incluso hay mucha gente que siembra una variedad moderna de ajos muy grandes, mucho menos sabrosos que las variedades antiguas. Parece que el Ajo blanco de Ronda fue sustituyéndose por otros por presentar un ciclo de desarrollo más lento que el de las nuevas variedades.

Como apreciamos en la foto, la forma de conservación tradicional ha sido el de ristras, que todavía podemos encontrar en algunas casas de campo, y que se hacen trenzando las hojas de los ajos. Estas ristras se colgaban en el techo en lugares secos y aireados donde se conservaban durante todo el año en perfecto estado. Alguna gente los colgaba cerca de las chimeneas para asegurar un ambiente seco.



Ristra de ajos trenzados y colgados para todo el año.  
Foto Banco de semillas Serranía de Ronda.

## Guiso de habas



El tradicional guiso de habas. Foto Colaboracion

### INGREDIENTES

½ kg de habas  
 ½ cebolla  
 1 diente de ajo  
 1 pimiento  
 1 rebanada de pan  
 Clavo  
 Laurel  
 Sal  
 Aceite  
 Vinagre (opcional)

### ELABORACIÓN

Ponemos agua a calentar en una olla. Mientras vamos cortando las habas con la vaina en trocitos y a continuación las añadimos al agua.

Hacemos un sofrito con la cebolla, el ajo, el pimiento y una rebanada de pan. Una vez hecho lo sacamos de la sartén y lo echamos en un mortero, donde lo majamos. Lo añadimos a la olla. Y también le ponemos sal, clavo y laurel. Se deja en el fuego hasta que las habas estén tiernas.

A la hora de comer cada comensal le añade vinagre en su plato si lo desea.

Otra forma de hacerlo sería añadiéndole patatas, alcachofas, un puñado de arroz y un pedazo de morcilla.

### CURIOSIDADES

Es una comida muy de temporada, es decir, del tiempo de las habas.

### Variedad local

## Habas de siete pipas o del terreno

Parece que la variedad de semilla de habas que ha predominado en Jubrique tradicionalmente ha sido ésta, que muy al contrario que otras variedades de leguminosas en extinción, siguen teniéndola muchas familias en sus huertos.

Se trata de una mata no muy alta, cuyos frutos, las vainas, son como su nombre indica en este caso de una largura que alberga seis o siete pipas (las semillas) que se guardarán cada año una vez secas para la siguiente cosecha.

Esta es una leguminosa muy valorada en parte por su temporalidad, que es relativamente corta, el mes de abril. El olor y sabor de las habas es característico en nuestros huertos en los meses primaverales.



Las habas frescas y sus semillas.  
 Foto Lidia Gutierrez Cortés

## Salmorejo de papas



El plato de Salmorejo de Papas.  
Foto Colaboración

### INGREDIENTES

1kg. de patatas  
pequeñas frescas  
1 cebolla de todo el año  
1 o 2 huevos  
Perejil  
Sal  
Aceite de Oliva  
Vinagre

### ELABORACIÓN

Cocer las patatas sin pelar y los huevos. Cuando estén cocidas las dejamos enfriar un poco y las pelamos.

En una fuente las cortamos en rodajas y le añadimos la cebolla cortada pequeñita, el perejil menu-dito y los huevos duros en rodajas.

Condimentamos con aceite, sal y vinagre. Y se le puede echar una cucharadita de agua para que se suavice.

### CURIOSIDADES

Este salmorejo se hacía y continúa haciéndose con las papas más pequeñas de la cosecha, que se aprovechaban justo para ésto.

*Variedad local*

## Cebollas del todo el año

Estas cebollas se pueden conseguir de huerta a huerta. Es decir, que se van dando de unos a otros. La gente de estos pueblos que tiene huertas antiguas suele tenerlas de sus antecesores y su reproducción se hace por bulbos. Cuando están del tamaño de un dedo se pueden ir consumiendo. Se saca un manojito y del mismo dejamos una parte para consumir y otra para sembrar. Es importante que la tierra esté muy estercolada. Así las iremos reproduciendo cada año, al mismo tiempo que las vamos comiendo hasta el verano que se pierden. Con las primeras aguas del otoño empiezan a salir de nuevo.

Son unas cebollitas dulces y tiernas. Se usan sobre todo para tortillas, ensaladas. En el Valle del Genal son muy características.



Hilera de cebollas de todo el año en un borde de la huerta. Foto Lidia Gutierrez Cortés.

## Tortillas de bacalao



Tortillas hechas por nuestro grupo para degustación popular. Foto Lidia Gutierrez Cortés

### INGREDIENTES

250 gramos de bacalao  
1 cebolla de todo el año  
1 kg. harina  
8 huevos  
3 manojos de ajetes  
1 cucharada de bicarbonato  
1 sobre de levadura  
1 vaso de leche  
Perejil al gusto  
Sal

### ELABORACIÓN

Se desala y se desmiga el bacalao.

Se pica muy menudita la cebolla. Se cortan los ajetes y se les da un hervor, pero si son tiernos no hace falta hervirlos.

En un plato hondo se baten los huevos y cuando están bien batidos se le van añadiendo los ajetes, el perejil, el bacalao desmenuzado, la cebolla, la sal, el bicarbonato, la levadura y la leche. Removemos bien y se va echando la harina hasta que la masa esté homogénea. A partir de ahí se deja reposar un cuarto de hora.

En una sartén se calienta el aceite y con dos cucharas se le van dando forma a las tortillas para freirlas. Cuando están doradas se sacan y se ponen en una fuente.

### CARACTERÍSTICAS

Es un plato propio de los meses de marzo, abril y primeros de mayo, mientras queden ajetes en el campo. Y en Jubrique, como en otros pueblos de la Serranía, es muy típico en Semana Santa.

## Variedad local

## Ajetes

Los ajetes son plantas silvestres que podemos encontrar en muchos rincones de nuestra comarca. Se trata de un bulbo en forma de bolita blanca, que desarrolla un tallo verde y que cuando está en su momento de maduración acaba en una flor blanca. Se puede consumir toda la planta, desde el bulbo hasta la flor, aunque es recomendable no cortar la raíz. Se encuentran en lugares frescos y sombríos, situados al norte. En los bordes de nuestros huertos es fácil encontrarlos.

La fecha más común para la recolección son los meses de febrero, marzo, abril.

En Jubrique alguna gente aún mantiene la tradición de recolectarlos en grandes manojos, que luego venden en el pueblo directamente o a través de las tiendas locales.



Ajetes recolectados para cocinar (foto arriba).  
Ajetes en plena flor. Fotos Lidia Gutierrez Cortés



## La Olla



Un plato de la Olla que hizo Ana Rosa.  
Foto Ana Rosa López Moreno.

### INGREDIENTES

Agua abundante para hacer el caldo.

Hueso de cerdo de espinazo.

¼ Tocino fresco.

Tocino añejo.

½ kg. de garbanzos.

Sal.

### ELABORACIÓN

La noche anterior echamos los garbanzos en agua para que se remojen.

En una olla echamos el agua junto con un hueso de cerdo, el trozo de tocino fresco, un trozo de tocino añejo y los garbanzos. Todo se deja cocer hasta que estén tiernos los garbanzos.

Con esta olla ya tendríamos el caldo, del que podemos sacar varios platos diferentes. Tradicionalmente ese mismo medio día se comía el caldo con los garbanzos, a lo que se le echaban unas sopas de pan.

Y para el día siguiente se le cocían habichuelas verdes, patatas y calabaza, todo cortado en trocitos. Se dejaba cocer unos veinte minutos. Y ya tenemos otro plato.

Para las cenas es muy característico en nuestros pueblos tomar una sopa de caldo con fideos a la que se le echa una hojita de hierba buena.

### CARACTERÍSTICAS

Tradicionalmente los ingredientes se tenían en casa, tras la matanza casera.

*Variedad local*

## Hierbabuena

Nos ha parecido importante destacar de este plato la hierbabuena, que entre otros usos en nuestros pueblos se ha empleado tradicionalmente como hierba culinaria para aderezar el caldo de la olla, una vez servido.

En casi todos los huertos seguimos encontrando unas matitas de hierba buena, preferiblemente en sitios con humedad.

Esta hierba tan aromática, que forma parte de nuestra memoria olfativa y que usaban ya en el mundo árabe, tiene muchas propiedades digestivas.



Hierba Buena. Foto Lidia Gutierrez Cortés

¡Señora to er mundo corriendo al furgón,  
melones verdes, recién cortaos, piel de sapo,  
dulce como el azúcar, dulce, dulce, dulce,  
verdes, verdes, verdes, verdes, verdes!

¡Señora, un euro y medio la pieza,  
melones, melones, melones, melones,  
melones regalaos de tres y cuatro kilos,  
melón estos de tres y cuatro kilos de gordo,  
un melón gordo, gordo, gordo, gordo, gordo,  
regalao, regalao, regalao, regalao...!

¡Señora, señora, señora, señora, señora,  
to el mundo corriendo al furgón, piel de sapo,  
aquí tenemos cuchillo pa calarlos,  
le calamos to er que quiera,  
dulce, dulce, dulce, como el azúcar dulce,  
verdes, verdes, verdes, verdes, verdes,  
melones recién cortaos, piel de sapo!

¡Señora to er mundo con tres euros al furgón,  
y se lleva usté diez kilos de melón,  
melonesgordo, gordo, gordo, piel de sapo, gordo,  
verdes, verdes, verdes...!

*Pregón anónimo, S.XXI. Calles del Barrio de la Luz.  
Málaga, estío, 2013*



# Verano



Maiz del Terreno con diferentes tonalidades. Foto Lidia Gutierrez

## Las Variedades Locales

Las semillas son fuente de vida y origen de alimentos, por eso es fundamental que su control recaiga en el campesinado, y que se recupere la costumbre de extraer e intercambiar semillas, fomentando las variedades tradicionales y ecológicas, rechazando las semillas transgénicas y las que provienen de grandes empresas y multinacionales (PERIFERIES, 2015)

*Las variedades tradicionales de semillas (...) no se han seleccionado buscando la productividad, como las semillas industriales, sino los usos y cualidades específicas que, por un lado, se ajusten a las exigencias del agrosistema y, por el otro, diversifiquen la base alimentaria de la sociedad tradicional. Son una herencia cultural de gran importancia que no debe desaparecer, al igual que las culturas y saberes tradicionales a las que van ligadas, ya que son fruto de una coevolución con la naturaleza. Las variedades tradicionales permiten al campesinado recuperar el control sobre sus cultivos, manteniendo así los saberes agrarios sostenibles (Manifiesto por el derecho de los agricultores y agricultoras a vender sus propias semillas, 2014)*

En todo el mundo las comunidades y organizaciones de base comprenden que la mejor manera para defender las semillas, y con ello las prácticas de usar y compartirlas para mantenerlas vivas, es seguir cultivándolas, cuidándolas e intercambiándolas. Las variedades de los cultivos se desarrollan si las cultivamos, si cocinamos con ellas, si las incluimos en nuestros festivales, mercados y en nuestras interacciones. Esto es lo que actualmente hacen los innumerables grupos que organizan ferias de semillas, intercambios de procesos, cultivos comunitarios, festivales culinarios o que luchan para proteger o reactivar los mercados locales. (GRAIN, 2015).

## Moruna de sardinas



La Moruna de Sardinas que hicimos en la casa de Pilar. Foto Lidia Gutiérrez Cortés

### INGREDIENTES

12 sardinas pequeñas  
1 cebolla grande  
2 patatas  
4 pimientos  
4 dientes de ajos  
½ kg. tomates  
Orégano  
Aceite de Oliva 50 ml  
Sal al gusto  
Agua

### ELABORACIÓN

En una cazuela de barro se vierte un poco de aceite. Se le añaden las patatas cortadas en rodajas finas, el ajo picado, el pimiento picado, la cebolla picada, el tomate, un poco de orégano, sal y se cubre con agua.

Cuando todo está cocido se le ponen por encima las sardinas sin espinas, que hemos preparado previamente. Se dejan al fuego un par de minutos, pues las sardinas se hacen rápidamente. Y listas para servir.

### CARACTERÍSTICAS:

Este plato es propio de los meses de mayo, junio, julio y agosto. Las sardinas se comen en los meses que no tienen "r". Es justo en el periodo que aumenta la temperatura del agua, el plancton es más abundante, y las sardinas comen más, tienen más grasa y están más sabrosas.

La influencia de la costa nos llega, pues aun estando en zona de montaña, al otro lado, tenemos el mar.

*Variedad local*

## Tomate corazón de toro

Para este plato hemos elegido una variedad de tomate que encontramos en la comarca y que tiene un gran atractivo, tanto por su intenso color rojo, como por su gran tamaño, aroma y sabor. Estas características hacen de él un tomate muy apreciado y que se sigue cultivando en la mayoría de nuestras huertas.

El Tomate Corazón de Toro lo podemos encontrar por toda Andalucía, con diferentes nombres y con algunas características particulares. Fundamentalmente se trata de un tomate que tiene una hendidura en la parte de arriba y un piquito en la parte inferior que lo asemeja a un corazón, de ahí su nombre.



Tomate producido en la Finca "Los Picuelos".  
Foto Lidia Gutiérrez Cortés

## Guiso de habichuelas verdes



Guiso de Habichuelas Verdes hecho por Carmen Domínguez. Foto Carmen Domínguez.

### INGREDIENTES

½ kg de habichuelas verdes frescas  
 Aceite de Oliva  
 ½ kg de carne de chivo  
 1 ajo  
 1 pimienta  
 ½ cebolla  
 1 tomate  
 ½ kg de patatas  
 Un trocito de calabaza  
 Orégano  
 Sal

### ELABORACIÓN

Echamos el aceite en una olla, y a continuación la carne de chivo para rehogarla, añadiendo el ajo, el pimienta, la media cebolla y el tomate, todo muy picado y en ese orden.

Una vez rehogado y sofrito le añadimos agua. Cuando está caliente le añadimos las habichuelas verdes, la calabaza y las patatas, todo partido. Finalmente le ponemos un poco de orégano y la sal y lo dejamos cocer hasta que todo esté tierno.

### Variedad local

## Habichuela o judía brasileña

La Judía Brasileña también es conocida como Habichuela Caobeña o Enreosa. Y es una variedad muy extendida en toda la Serranía de Ronda.

Sus flores son de un color violeta pálido con hojas medianas acabadas en punta. La vaina es de color verde claro, un poco achatada y con terminación en punta, pudiendo llegar a medir unos 15 cm de longitud (Catálogo Banco de Semillas, 2015).

Esta variedad se consume mucho en guisos y estofados.



La Judía Brasileña.  
 Foto Banco de Semillas de la Serranía de Ronda

## Gazpacho



Gazpacho. Foto Colaboración.

### INGREDIENTES

1 rebanada de pan  
3 o 4 cucharadas de  
aceite de oliva  
2 ajos  
1 pimiento  
½ cebolla  
½ pepino  
1 kg de tomates  
1 cucharada de vinagre  
Sal  
Agua

### ELABORACIÓN

Remojamos la rebanada de pan en agua y la escurrimos. A continuación pelamos los tomates, y los troceamos. Al pimiento le quitamos las pipas y lo troceamos también. El pepino lo pelamos y cortamos en trocitos. Y pelamos los ajos. Vamos echando todo en un lebrillo o dornillo, y lo vamos majando con un mortero de madera. Poco a poco agregamos la sal, el aceite y el vinagre. Finalmente, cuando tengamos la pasta majada le echamos el agua que admita, y conseguimos esa textura de bebida fresca para el verano. Así tenemos un gazpacho tradicional.

### CARACTERÍSTICAS

La tradición de hacer el gazpacho así se ha perdido porque ya se hace en la batidora. El proceso es el mismo, pero claro que no tan parsimonioso, con lo que es inevitable que haya matices de sabor y textura que varíen.

*Variedad local*

## Tomate rosa

Los tomates son una de las verduras estrellas del verano. Es muy interesante conocer las distintas variedades que podemos encontrar sólo en nuestra comarca, cada una con su color, su sabor, su textura, su tamaño...y sus preferibles usos culinarios.

Para este gazpacho hemos elegido esta variedad por su éxito en los huertos y en la cocina.

Esta variedad, como su nombre indica, es de color claramente rosado y de un tamaño grande. Está muy extendida por Andalucía, tanto que se pueden encontrar diversas variedades de tomate rosa.

Su sabor es dulce y suave al paladar. Tiene una piel fina. La pulpa es muy carnosa, tierna y jugosa, con abundante jugo, por lo que es idóneo para gazpachos. Además es muy apto para sopas, pistos o salsas.



Tomates Rosas producido en la Finca "Los Picuelos"  
Foto Lidia Gutiérrez Cortés

## Pisto



Pisto. Foto Colaboración

### INGREDIENTES

1 kg. tomates  
 2 berenjenas  
 3 pimientos  
 1 calabacín  
 1 cebolla  
 4 dientes de ajos  
 Aceite  
 Sal

### ELABORACIÓN

Trocear todos los ingredientes en piezas pequeñas.

En un perol se echa aceite y se van añadiendo los ingredientes por el siguiente orden: ajos, pimiento, cebolla, berenjena, calabacín.

Lo rehogamos todo y luego le añadimos los tomates pelados también a trocitos. Lo dejamos que se vaya haciendo a fuego lento hasta que todo esté bien hecho. Entonces estará listo para servir.

### CURIOSIDAD

Hay otras formas de hacerlo, como freír por separado cada uno de los ingredientes y una vez fritos se incorporan todos al perol y finalmente el tomate. Se deja hacer a fuego lento hasta que todo esté tierno.

## Variedad local

## Berenjena morcillera

Esta berenjena sigue muy arraigada en la comarca. Todavía se puede encontrar sembrada en las huertas de los Valles del Genal y del Guadiaro, así como, en casi toda la meseta de Ronda.

Los frutos suelen ser de tamaño grande y forma alargada. Su piel es de color morada oscura. La pulpa es carnosa y acumula sus semillas en la parte inferior principalmente. (Banco de Semillas de la Serranía de Ronda)

En Jubrique había una berenjena del terreno. No sabemos exactamente si es la que hemos seleccionado, pero hemos optado por elegir ésta, que en cualquier caso es una de las variedades tipificadas de nuestra zona.



Berenjena Morcillera.

Foto Banco de semillas de la Serranía de Ronda

## Pipirrana



Un plato de refrescante Pipirrana.  
*Foto colaboración.*

### INGREDIENTES

2 tomates  
2 pimientos verdes  
2 cebollitas  
1 pepino  
Aceite de oliva  
Sal  
Vinagre de vino

### ELABORACIÓN

Elegimos una fuente. A continuación partimos en pedacitos muy menuditos los tomates, los pimientos, las cebollas y el pepino. Y lo aliñamos con el aceite, la sal y el vinagre.

Se guarda en la nevera hasta la hora de comer.

Cuando se sirve en la mesa se le puede añadir agua fresca para comer con cuchara.

Se pueden servir platitos hondos individuales. Y acompañará cualquier comida del verano.

### CURIOSIDADES

Es una típica ensalada refrescante que se hace en Jubrique en el verano.

Tradicionalmente, solo se hacía con pepino y cebolla y luego cada uno le picaba pan. Así lo cuenta Carmen Domínguez de su padre, que es el que lo hacía en su casa. Incluso había gente que lo hacía sólo con cebolla como María Ruíz.

## Variedad local

## Pepino del terreno

Pepino del terreno es como llaman en Jubrique a los que se han sembrado aquí tradicionalmente. También es conocido como pepino castellano o pepino del país.

Es una variedad que antiguamente estaba muy extendida por toda la Serranía, pero en la actualidad su cultivo está siendo sustituido poco a poco por otras variedades más modernas.

Su fruto suele ser de un tamaño considerable: alrededor de los 20cm. Tiene la piel rugosa, de color verde oscuro con unas líneas amarillas sobre todo en sus extremos. También desarrolla unos pequeños pinchos en la corteza que pierde una vez es recolectado.

La pulpa tiene una tonalidad verde muy clara, textura fina y muy crujiente. Presenta finas semillas de color pardo que se extienden por todo el corazón central del fruto. (Catálogo Banco de Semillas, 2015)

Esta variedad es muy productiva.



Pepino producido la Finca "Los Picuelos"  
*Foto Lidia Gutiérrez Cortés*

## Pimientos asados



Ensalada pimientos asados.  
*Foto colaboración.*

### INGREDIENTES

4 o 5 pimientos  
de asar rojos  
2 tomates  
1 trozo de cebolla  
Sal  
Aceite de Oliva

### ELABORACIÓN

Se asan los pimientos y los tomates en una parrilla en la candela. Una vez asados se dejan enfriar y luego se pelan con mucho cuidado mojando permanentemente los dedos para que no le queden ni pipas ni restos de piel.

Cuando los tenemos limpios, el caldito que queda en la fuente donde estaban los pimientos, se cuele y vierte sobre el recipiente donde hemos dejado los pimientos limpios.

Se parten en tiras los pimientos, en trocitos pequeños los tomates y la cebolla fresca y se aliña con aceite, sal y vinagre. Finalmente se le añade un poco del caldito reservado.

### Variedad local

## Pimiento gordo de asar o de hocico de buey

Esta es la variedad que tenemos recuperada en el Banco de Semillas de la Serranía de Ronda y que está más extendida en la comarca.

Se trata de unos pimientos robustos, muy carnosos y de gran tamaño. Su sabor es muy dulce.

La manera de usarlo tradicionalmente en nuestra cocina es asados y aliñados, tipo ensalada, como presentamos en la receta, para acompañar otros platos.

El asado de pimientos, actualmente ya en parrillas o incluso en hornos, antes se hacía en una hornilla de carbón, en las propias cocinas de carbón, o bien se llevaban al horno (la panadería). Tras sacarse el pan se metían los pimientos que había traído la gente para su consumo propio, y se asaban con el calor que quedaba en el horno. El aroma que desprende este asado es muy característico en nuestros pueblos a partir de la mitad del verano. Es una señal de estacionalidad estival.

Cuando hay sobrantes, otro aprovechamiento culinario, es asarlos, limpiarlos, prepararlos y conservarlos al baño maría.



Pimientos de Asar.

*Foto Banco de semillas de la Serranía de Ronda*



### ***El silencio de las plantas***

La relación unilateral entre vosotras y yo  
no va mal de todo.

Sé lo que es hoja, pétalo, espiga, piña, tallo  
y lo que os pasa a vosotras en abril y en diciembre.

Aunque mi curiosidad no es correspondida,  
me inclino especialmente sobre algunas  
y hacia otras levanto la cabeza.

Tengo nombres para vosotras:  
arce, cardo, narciso, brezo,  
enebro, muérdago, nomeolvides,  
y vosotras no tenéis ninguno para mí.

Hacemos el viaje juntas.  
Y durante los viajes se conversa ¿o no?  
se intercambian opiniones al menos sobre el tiempo  
o sobre las estaciones que pasan volando.

Temas no faltan, porque nos unen muchas cosas.  
La misma estrella nos tiene a su alcance.  
Proyectamos sombras según las mismas leyes.  
Intentamos saber cosas cada una a su manera  
y en lo que no sabemos también hay semejanza.

Lo aclararé como pueda, preguntadme y ya está:  
qué es eso de ver con los ojos,  
para qué me late el corazón  
o por qué mi cuerpo no echa raíces.

Pero cómo contestar a preguntas nunca hechas,  
si además se es alguien  
para vosotras tan nadie.

Musgo, bosque, prados y juncales,  
todo lo que os digo es un monólogo  
y no sois vosotras quienes lo escucháis.

Hablar con vosotras es necesario e imposible.  
Urgente en una vida apresurada  
y está aplazado hasta nunca.

*Wisława Szymborska. De Instante.*



# Otoño



Los castaños y sus colores ocres otoñales. Foto Lidia Gutiérrez Cortés

## Un mundo rural vivo digno de ser vivido

Presenciamos en nuestro territorio que conforme la desagrarización y la globalización gastronómica avanza, la población, sobre todo la gente joven, se va alejando de actividades que tengan que ver con la producción de alimentos. Y, con ello, renunciando a las posibilidades que aportan los bienes de la tierra y el conocimiento campesino.

Sin embargo, paralelamente, y cada vez más, van naciendo experiencias salpicadas por el mundo que nos enseñan que producir alimentos en el medio rural, a pequeña escala, desde el enfoque agroecológico, priorizando el consumo de la población local, puede y debe ser un medio de vida. (SABC, n°11). Pero eso solo depende de la presencia activa de la gente joven en nuestros pueblos.

Estas experiencias nos muestran cómo la actividad agrícola campesina del nuevo campesinado mantiene conectados los ámbitos rurales y urbanos, produce alimentos de calidad favoreciendo la salud, recupera formas de organizarse y colaborar en cooperativas y mantiene la biodiversidad de la tierra. Es decir, contribuye de manera económica, social y medioambiental a nuestro medio rural manteniéndolo vivo y digno.

## Calabaza frita



Calabaza frita. Foto colaboración.

### INGREDIENTES

1 calabaza pequeña  
Aceite de oliva  
1 pimiento rojo de ñora  
2 dientes de ajo  
Perejil  
Laurel  
Orégano  
Sal  
Agua

### ELABORACIÓN

Se pela la calabaza y se corta en trozos pequeños. Se vierte en una sartén con un poco de agua. Se le pone el aceite.

Por otro lado, majamos la ñora y los ajos en un mortero, a lo que se añade la sal, el orégano y el perejil. Y todo esto se echa en la sartén. Se mueve hasta que esté bien conjugado y suavemente carnosa.

### CARACTERÍSTICAS:

Este plato se hacía en Jubrique con las calabazas grandes.

Se come con tenedor y mojado pan.

*Variedad local*

## Calabaza grande de Jubrique

Como han comprobado nuestros compañeros en sus investigaciones para el Banco de Semillas de la Serranía de Ronda, variedades de calabazas podemos encontrar muchas en la zona.

La variedad de calabaza más común y tradicional en Jubrique es la que aparece en la foto. Hemos encontrado formas diferentes dentro de una misma variedad. Es posible que haya habido hibridaciones con otras variedades, pero en las que hemos podido ver predominan algunas características: es una calabaza muy grande de color naranja, rugosa y con las típicas estrías. Puede adoptar formas más alargadas o más redondeadas y distintos tamaños como vemos en las fotos. A veces puede llegar a pesar hasta 3 arrobas. (1 arroba=11,5kg)

A la gente le gusta mucho porque es una calabaza dulce, carnosa y tierna.



Las calabazas de Antonia Rojas Andrades de Jubrique.  
Foto Lidia Gutierrez Cortes

## Conejo frito



Cazuela de Conejo con Castañas que hizo Ana Rosa. Foto Ana Rosa Lopez Moreno.

### INGREDIENTES

1 conejo  
1 tomate  
1 cebolla  
2 pimientos  
3 dientes de ajo  
Sal  
Tomillo, romero y laurel  
Aceite de oliva  
Vino blanco  
Castañas

### ELABORACIÓN

En un perol se echa el aceite y a continuación el conejo troceado. Dejamos que se dore en el aceite. A continuación añadimos el ajo, la cebolla, el pimiento, el tomate, las hierbas aromáticas y la sal. Finalmente las castañas.

Le damos una vueltecita y le ponemos un poco de vino, dejamos que hierba y evapore y le añadimos un poquito de agua. Lo dejamos a fuego lento hasta que esté tierno.

### CURIOSIDAD

La carne de conejo siempre ha sido muy consumida en esta zona. En muchas casas de campo las familias criaban conejos o bien practicaban la cacería de subsistencia para garantizar el consumo de carne en el nido familiar. Aún queda mucha gente de nuestros pueblos que conservan esta práctica de crianza. La cacería del conejo ha desaparecido por progresiva extinción de la camada.

## Variedad local

## Castaña

Ya que las castañas son uno de nuestros productos locales más deliciosos y especiales, hemos querido incluir aquí un plato elaborado con castañas.

Este fruto lleva siglos en la comarca y ha formado parte de nuestra cultura gastronómica tradicional consumida bien en fresco, asada, hervida, o cocinada como en la receta que presentamos. Aunque principalmente eran los otros usos los más generalizados. Además de servir como complemento alimenticio para la crianza del cerdo.

Tenemos, en la actualidad, dos variedades cultivadas principales, que son la Temprana de Jubrique, la Pilonga y, la más tardía, la Tomasa.

Actualmente echamos en falta la variedad antigua Pilonga de Jubrique, especialmente dulce y de fácil pelado, pero precisamente por esta virtud ha sido muy atacada por las plagas, lo que ha motivado su abandono casi hasta su desaparición.

La recolección se hace en familia, pues la mayoría de éstas tienen su pequeño castañar. Actualmente la venta es en fresco, a través de la Cooperativa de Castañas. Esto supone una renta económica complementaria muy importante para nuestra localidad.



Las castañas maduras. Foto colaboración.

## Lentejas con chorizo



### INGREDIENTES

250 gr. de Lentejas  
Aceite de oliva  
1 pimiento verde ó rojo  
2 dientes de ajo  
1 tomate  
1 patatas  
2 zanahorias  
Chorizo  
Sal  
Pimienta  
Laurel

Lentejas con chorizo que cocinó Carmen Aguilar.  
*Foto Carmen Aguilar Aguilar*

### ELABORACIÓN

Poner en una olla el agua y echar las lentejas, el pimiento, los ajos y el tomate entero. Añadir sal, pimienta, laurel, patata y la zanahoria en trocitos. Le echamos un chorreoncito de aceite de oliva.

Aparte le damos un hervor al chorizo y lo añadimos a las lentejas.

Dejamos la olla hervir a fuego lento hasta que todo esté tierno, que será aproximadamente media hora. Y listo.

*Variedad local*

## Aceituna zorzaleña

Hemos optado por seleccionar de este plato un ingrediente muy especial, el aceite de oliva, imprescindible en casi todos nuestros platos tradicionales.

En Jubrique podemos encontrar olivares pero al tratarse de un terreno tan montañoso, éstos tienen un carácter más marginal, por lo que no son una fuente de ingresos muy importantes como pueden ser las castaña. Sin embargo, muchas familias mantienen sus pequeños olivares y obtienen cada dos años el aceite para el autoconsumo.

La variedad predominante para la obtención del aceite es la Zorzaleña, que es la misma variedad que la Lechín de Sevilla. Aunque también existen otras variedades como la Picúa (Picual) y la Manzanilla. Estas son las tres más frecuentes en el Valle del Genal.

La época de recolección son los meses noviembre y diciembre. Luego se llevan al molino -del latín- o almazara -del árabe-, que antes se encontraban tanto en los pueblos como en el campo. Actualmente desde Jubrique llevan a moler sus propias aceitunas cosechadas a otros pueblos de la provincia para el aceite de autoconsumo.

La costumbre de consumir aceite local ha quedado muy arraigada. Así que podemos afirmar que la mayoría de las familias tiene aceite propio o de otra persona del pueblo a la que le compra.



Las aceitunas zorzaleñas. *Foto Colaboracion*

## Gazpachuelo



El malagueño gazpachuelo cocinado por María Muñoz. Foto María Muñoz.

### INGREDIENTES

1 litro de agua  
4 huevos  
Aceite de oliva  
Sal  
Unas gotas de zumo  
de limón  
½ k. de pan  
1 Cebolla

### ELABORACIÓN

En un cacillo se hierva agua con la clara de un huevo y la cebolla entera.

En un plato se echa la yema y poco a poco se va incorporando un chorreoncito de aceite, batiendo hasta formar una mayonesa. Se le añaden unas gotas de sal y limón.

Cogemos el cacillo, que tiene el agua caliente, y le vamos incorporando la mayonesa. Lo hacemos poco a poco, y removiendo, para que todo se mezcle. Por último migamos el pan. Y servimos

### CURIOSIDAD

Es un plato muy socorrido para los días de frío cuando no hay otra cosa caliente.

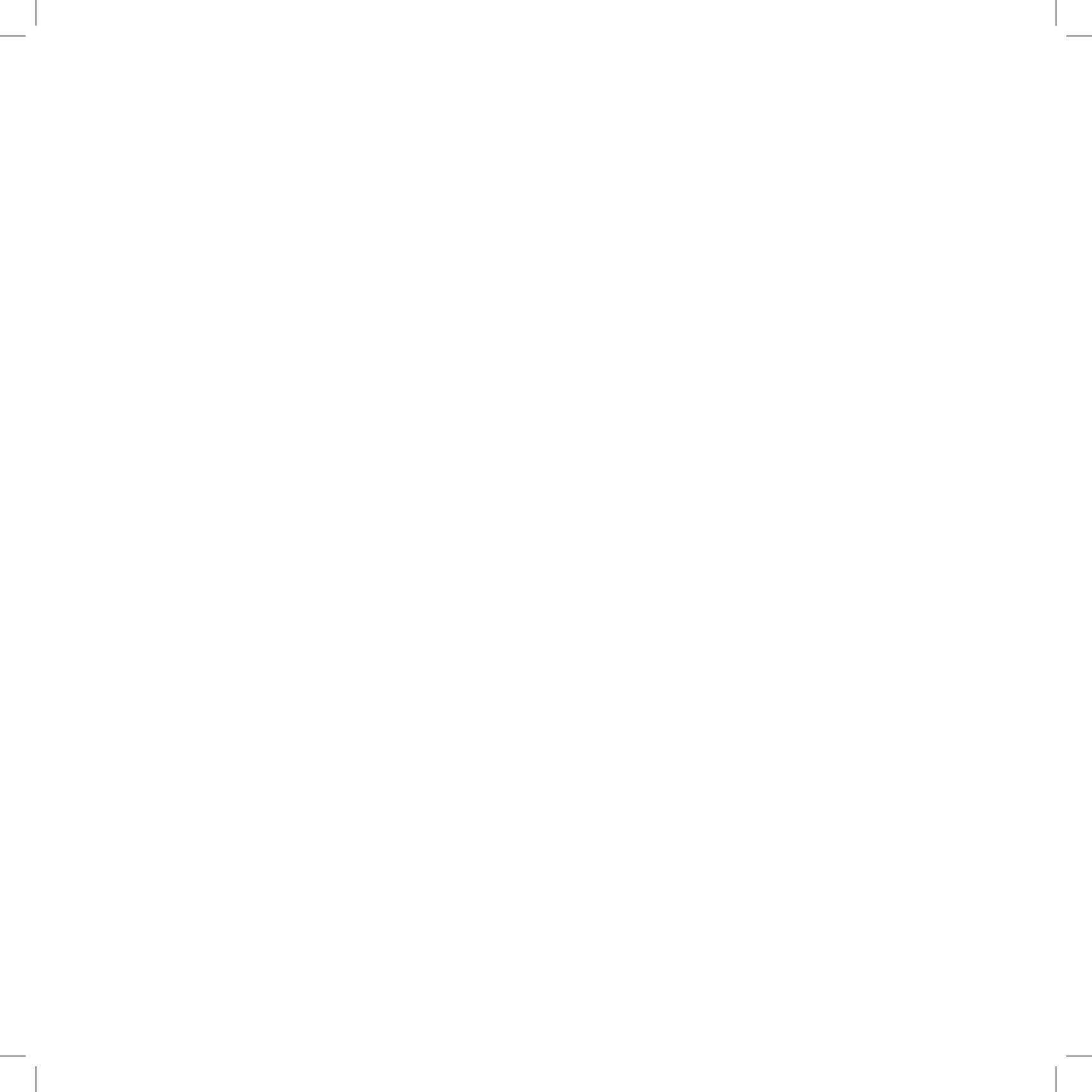
## Variedad local Cebolla babosa

Por muy sencillos y pocos ingredientes que contenga un plato, si son variedades locales, le aportarán unas características especiales. Y eso es lo que pasa con la tan imprescindible Cebolla Babosa, tan común en la Serranía de Ronda y en nuestras cocinas. Su piel es de color dorado, y su carne blanca.

Es una cebolla tierna y dulce que se emplea tanto en sofritos para guisos, salsas, carnes, pescados, como para ensaladas en muchas de sus variantes: papas aliñadas con naranja y cebolla; lechuga, tomates y cebolla. O también para comer en crudo acompañando cocidos, potajes y guisados, antigua práctica de nuestros mayores.



Las cebollas colgadas para guardar.  
Foto Lidia Gutiérrez Cortés



## Dulces y Postres todo el año



Las Higüelas de Jubrique. Foto María José Ruíz Rojas.

*(...) los dulces han reforzado los vínculos familiares: las mujeres han hecho dulces para las celebraciones de sus familias, ya sean ritos de paso o conmemoraciones religiosas, y han mandado cajas de dulces a los que echaban de menos. Son prácticas que se mantienen vivas al sur del Mediterráneo. (Gómez Turmo, I.2013)*

## Carne y compota de membrillo



Carne de membrillo.  
Foto Lidia Gutiérrez Cortés

### INGREDIENTES

2 Kg. de membrillos  
1,5 Kg. de azúcar

### ELABORACIÓN

#### CARNE DE MEMBRILLO

Limpiamos, pelamos, y troceamos los membrillos. Le añadimos 1,5 kg. de azúcar y los dejamos macerando una noche.

Echamos todo en una olla al fuego y removemos de vez en cuando con una cuchara de palo, hasta que notemos que la masa se despega de la olla. Entonces lo retiramos del fuego y vertemos la masa en los moldes elegidos y lo dejamos enfriar.

#### COMPOTA DE MEMBRILLO

En una olla echamos 2kg. de membrillos pelados, limpios y cortados en trocitos. Le añadimos 1,5 Kg. de azúcar, agua hasta cubrirlos y una ramita de canela.

Se deja cocer hasta que los membrillos estén tiernos y dulces.

Estos dos postres se conservan perfectamente todo el año.

*Variedad local*

## Membrillo

En nuestra comarca tenemos una gran variedad de frutas, que tanto como las hortalizas suponen un importante patrimonio natural. En nuestros platos hemos ido haciendo usos culinarios diversos de estas frutas. De ellas en este pequeño libro recogemos algunas variedades de las más comunes y conocidas, pero no por ello menos importantes a la hora de resaltar nuestra biodiversidad.

Membrillos amarillos del terreno. Son muy dulces. Esta es una zona muy propicia para los membrillos. Se desarrollan con mucha facilidad en sitios frescos o en cursos de agua.

Un aprovechamiento interesante de este árbol es que son muy usados como patrón para injertar manzanos o perales.



Los membrillos del terreno.  
Foto Lidia Gutiérrez Cortés

## Roscos de naranja



Roscos de Naranja hechos para degustación entre todas. Foto Lidia Gutiérrez Cortés.

### INGREDIENTES

1 vaso de azúcar  
 1 vaso de zumo de naranja  
 1 vaso de aceite de oliva  
 ½ docena de huevos  
 1 vaso de leche  
 Bicarbonato  
 Levadura  
 Raspadura de un limón  
 Matalahúga  
 Aceite para freír

### ELABORACIÓN

En una fuente echamos los huevos y los batimos. Calentamos el aceite en un perol, le echamos la matalahúga y lo retiramos del fuego. Lo dejamos enfriar.

A continuación añadimos a la fuente el aceite con matalahúga, el vaso de leche, el vaso de zumo de naranja, el azúcar, la raspadura de limón, una pizca de bicarbonato y la levadura. Se amasa todo hasta que quede una masa cremosa.

Ponemos a calentar el aceite para freír en un perol y cuando esté caliente vamos a ir cogiendo trocitos de masa y haciendo bolitas, abriéndoles un agujero antes de echar en el perol, para darle forma de rosco, donde le daremos la vuelta para que se hagan bien por los dos lados.

Los vamos retirando del fuego y poniendo en una plato. Cuando estén templados lo rebozamos con azúcar.

### CARACTERÍSTICAS

Este es un dulce típico de las fiestas de otoño e invierno. Aunque puede hacerse durante todo el año.

### Variedad local

## Naranjas del Valle del Genal

Las naranjas son frutas habituales en nuestra dieta mediterránea.

Su consumo más habitual es al natural o en zumos pero tiene otros usos culinarios, tanto en la elaboración de dulces, como en ensaladas, bizcochos, helados, mermeladas, etc.

Nos parece importante destacarlas porque en el Valle del Genal se conservan aun variedades de naranjas antiguas muy jugosas y dulces, como la naranja china o castellana.

Desde el punto de vista nutricional, la naranja es uno de los frutos al que más propiedades le han reconocido las diferentes culturas y civilizaciones a lo largo de la historia, y también por sus propiedades terapéuticas. Se trata de una fruta cardioprotectora, estimulante del sistema inmune, anticancerígena y diurética.



Naranjas del terreno. Foto Lidia Gutiérrez Cortés.

## Higüelas



Las Higüelas de Jubrique.  
Foto María José Ruiz Rojas.

### INGREDIENTES

6 huevos  
3 cucharadas de  
harina tamizada  
Aceite de oliva (medio  
cascarón de huevo  
es la medida)  
Aceite de girasol  
Miel  
Azúcar glass

### ELABORACIÓN

En un bol echamos los huevos y el aceite de oliva, y los batimos. Luego añadimos la harina tamizada, poco a poco.

Ponemos un perol hondo con bastante aceite de girasol a calentar.

Cuando el aceite esté muy caliente metemos el molde de hierro o flor dentro y lo dejamos que se caliente bastante. Lo sacamos con cuidado del aceite e inmediatamente lo metemos una vez en la masa sin que llegue a cubrirlo. Hay que dejar como un centímetro del borde. Esto es muy importante porque así se desprenderá la flor de la higüela sin dificultad.

A continuación introducimos el molde impregnado de masa en el aceite, dejamos unos segundos y empezamos a moverlo de arriba abajo, hasta que consigamos que se desprenda la flor de la higüela. Dejamos que se fría unos segundos, dándole la vuelta, y la sacamos cuando estén doradas

Cuando se va a servir se le añade la miel y el azúcar glass.

### CURIOSIDADES:

Este delicado dulce se suele hacer en las fiestas de las bodas, comuniones y bautizos en Jubrique.

## Miel

En nuestro recetario no podía faltar una mención a la miel, un producto natural especial, que obtenemos gracias al trabajo de las abejas y de las personas que se dedican a la apicultura.

La miel endulza el doble que el azúcar y con la mitad de calorías. Es un alimento energético por excelencia, que se caracteriza por tener un sabor complejo y aromático.

En nuestra cocina se ha empleado siempre, muy especialmente en la elaboración de dulces.

La práctica de la apicultura es una de las actividades tradicionales ganaderas más importantes y necesarias. En el Valle del Genal aún quedan personas que mantienen las antiguas colmenas de corcho en sus fincas.

La apicultura no solo nos aporta importantes compuestos alimenticios y medicinales como la miel, el polen, el propóleos o la jalea real. Sino que además la actividad de las abejas favorece la polinización, que es fundamental para que las plantas en flor produzcan cualquier tipo de semilla y de frutas. El intercambio de polen entre las flores tiene el objetivo de la reproducción. Un proceso fundamental para el mantenimiento de la vida sobre la tierra.



Miel del Valle del Genal. Foto Lidia Gutiérrez Cortés

## Torta de aceite



Torta de aceite con almendras.  
Foto colaboración

### INGREDIENTES

1 kg. de harina  
 Agua  
 1 pellizco de levadura  
 de panadería  
 1 vaso de aceite de Oliva  
 1 vaso de azúcar  
 1 puñado de matalahúga  
 Raspadura de un limón

### ELABORACIÓN

Elegimos un lebrillo o fuente honda donde echamos la harina, la levadura y el agua que admita. Todo esto lo vamos amasando de fuera hacia dentro hasta conseguir hacer la masa. Y la dejamos reposar en un lugar templado.

A continuación, calentamos el aceite en un perol con la matalahúga. Lo retiramos del fuego y lo dejamos enfriar. Una vez frío se lo añadimos a la masa, con un vaso de azúcar y la raspadura de un limón.

Amasamos de nuevo hasta que la masa tome todos los ingredientes.

Extendemos la masa en un papel de horno y adornamos con almendras peladas y azúcar.

La introducimos en el horno a fuego mediano hasta que la torta esté dorada.

## Variedad local

## Almendra

El almendro es otro de los frutales que encontramos en el Valle del Genal, así como, en gran parte del Mediterráneo. Este hermoso frutal, destacable por la vistosa floración de los almendros en el mes de enero, lleva con nosotros unos ocho milenios.

En esta zona tenemos una variedad local de almendras antiguas muy sabrosas. Su nombre local es Desmaya. También encontramos aquí la Moyar, que se pela fácilmente; y la popular Marcona, más comercial.

Normalmente se consume el fruto seco, aunque también se puede utilizar en verde, antes de que se haya formado enteramente la cáscara. La almendra es un fruto muy nutritivo y tiene muchos usos: cosmética, alimentación o repostería como el dulce que presentamos.

En nuestros pueblos, quienes tienen excedentes, suelen venderlas de forma directa a sus vecinos, pues es uno de los frutos secos más arraigados en la comarca.



Las almendras. Foto Lidia Gutiérrez Cortés

## Arroz con leche



Arroz con leche. Foto colaboración.

### INGREDIENTES

Un poco de agua  
Una pizca de sal  
Un trozo de canela  
1 cascara de limón  
1 litro de leche  
50 gramos de arroz  
 $\frac{1}{4}$  de azúcar  
Canela molida

### ELABORACIÓN

Ponemos el agua a fuego lento en la cacerola y le echamos la sal, el arroz y la cascara de limón.

Cuando el arroz está esponjado le vamos añadiendo la leche y moviendo con una cuchara de palo.

Una vez cocido aportamos azúcar, seguimos moviendo y lo retiramos del fuego. Lo servimos en una fuente o en cuencos individuales y le ponemos un poco de canela molida por encima.

*Variedad local*

## Leche de cabra

Desde tiempos remotos la leche de cabra aparece como alimento. Muchos estudios ya han demostrado que la leche de cabra es un alimento muy nutritivo.

En nuestra comarca tradicionalmente ha estado muy presente la ganadería caprina, pues las características del Valle han propiciado este tipo de ganado. Estamos en una zona montañosa y marginal que se ve favorecida medioambientalmente por este característico ganado, del que tenemos razas autóctonas como la cabra malagueña.

Pero a escala pequeña cualquier familia campesina tenía una o dos cabra en casa para abastecerse de su nutritiva y deliciosa leche, o bien elaboraba para queso fresco. Toda una fuente de proteínas.

De ahí que quedado la costumbre en estos pueblos de hacer postres caseros como el arroz con leche, en los meses primaverales, que es cuando las cabras tienen más leche.



Las cabras malagueñas. Foto colaboración.

## Natillas con merengue



Delicadas Natillas con Merengue preparadas por María. Foto María Muñoz

### INGREDIENTES

4 huevos  
4 cucharadas pequeñas de maicena  
1 litro de leche  
8 cucharadas grandes de azúcar  
Un trocito de canela  
Un trocito de cascara de limón

### ELABORACIÓN

Cogemos los cuatro huevos y separamos las yemas de las claras. A las claras les añadimos azúcar y el zumo de medio limón y las montamos. Ya tenemos el merengue. Lo reservamos.

Elegimos una fuente y echamos: 4 yemas de huevo, 4 cucharadas pequeñas de maicena,  $\frac{1}{2}$  vaso de leche. Lo removemos todo y lo guardamos.

Cogemos un cazo donde calentamos la leche (menos el  $\frac{1}{2}$  vaso que hemos cogido antes), con las 8 cucharadas de azúcar, la canela y la cáscara de limón.

Cuando empieza a hervir, cocemos en la leche el merengue echando, poco a poco, cucharadas de éste con mucha delicadeza, y sacándolo una vez cocido. Así lo disponemos en un plato hondo.

A continuación volvemos a la pasta hecha con las yemas que reservamos antes. La echamos al cazo con la leche y movemos hasta que adquiera una textura suave. Ya tenemos las natillas.

Finalmente, se vuelcan las natillas en una fuente y ponemos sobre ellas los copos de merengue reservados.

## Variedad local

### Limón

Los limones son comunes en nuestras cocinas. Aquí lo destacamos como uno de los ingredientes que se usa en este dulce, y en tantos de nuestra extensa repostería. Su función, muchas veces, solo es dar ese aroma particular y fresco que lo caracteriza a través de su corteza, como en este caso.

El limón que tenemos en muchas de las huertas de Jubrique y la comarca, tiene otros muchos usos tanto culinarios como medicinales. Podemos tomarlo con miel en infusiones, en limonada, como aderezo de ensaladas, pescados y carnes. También se usa para conservar verduras, pescados, carnes y mermeladas.

Además tiene cualidades astringentes, es un buen tónico de la piel, quitamanchas, desinfecta y cicatriza heridas.

En el Valle del Genal podemos encontrar fácilmente los limones luneros, que dan limones durante todo el año.



Limones. Foto Lidia Gutiérrez Cortés.

## Buñuelos



Los populares Buñuelos de Jubrique.  
Foto colaboración.

### INGREDIENTES

1 copa de aguardiente de Jubrique  
1 puñado de matalahúga  
Agua  
1 kg de harina  
1 cuchara sopera de bicarbonato  
125 gr. levadura  
Salmuera (agua con sal)

### ELABORACIÓN

En un lebrillo echamos la harina y le abrimos un huequito en el centro, donde echamos el agua tibia, la sal y el bicarbonato. La vamos moviendo con la cuchara de palo. Añadimos el aguardiente y la matalahúga.

A continuación nos untamos las manos de aceite y movemos la masa, que tiene que quedar elástica, que se pegue a los dedos. Y la dejamos reposar.

Le ponemos un trapo por encima y en un lugar que tenga calor para que leuda (fermente la masa).

Cuando la masa esté lista la podemos freír. Para ello cogemos una bolita de masa y la abrimos con las manos y le hacemos un agujerito. La echamos en el aceite, que debe estar muy caliente, y lo vamos sacando con la espumadera.

### CURIOSIDADES

Es muy típico en Noche Buena con café de puchete. Es decir, calentando agua y echando varias cucharadas de café al gusto hasta que hierve. Se apaga y se deja reposar. Después se sirve colándolo para filtrar las zurrapas.

## Variedad local

## Aguardiente de Jubrique

Como ingrediente especial de este dulce destacamos una bebida muy característica de Jubrique: el aguardiente. A continuación desarrollamos el proceso de elaboración:

La caldera del alambique, que en Jubrique podían alcanzar los 5.000 litros de capacidad, se llena de mosto, se le pone la cabeza y líquido en las juntas, para que cuando comience a salir el vapor no se salga. Éste sube por el serpentín que atraviesa un depósito de agua fría o botaso.

El vapor dentro del serpentín se condensa al contacto con el agua fría, y se obtiene un primer líquido que se llama cochura, que aún no es el aguardiente. Este líquido se tiene que cocer hasta tres veces y finalmente en la última cochura se le añade la matalahúva. Las cochuras no se pueden requemar puesto que si no saben a vinote.

El aguardiente se echaba en un barril en el que se introducía un palo que marcaba la medida en el sistema antiguo de arrobos.



Un tradicional alambique.  
Foto colaboración.

## Cerezas en aguardiente



Las cerezas en aguardiente de Julian.  
Foto Lidia Gutierrez Cortés.

### INGREDIENTES

300 gr. de cerezas  
750 cl. de aguardiente

### ELABORACIÓN

Las cerezas en aguardiente consisten en una simple maceración.

Se recolectan las cerezas y se le cortan los rabitos con tijera.

Se elige una botella de boca ancha y ahí se echan las cerezas. Le añadimos el aguardiente hasta cubrir las.

Para darle unos matices de aroma y sabor diferente podemos añadirle unos granos de café o de clavo.

Se dejan macerando como mínimo 6 meses. Se preparan en junio y se pueden consumir a partir de diciembre.

### CURIOSIDADES

Es muy típico en nuestro pueblo consumirla en Navidad.

## Variedad local

### Cereza

En Jubrique, en el mes de junio, con el sol los frutos de los cerezos toman ese color rojo intenso, que nos indica la madurez de sus cerezas.

Podemos encontrar distintas variedades. Está la que llamamos Careta, que es una muy gorda, carnosa y jugosa. De tonalidades que van desde el rosáceo en una cara al amarillento en la otra. De ahí su nombre. Generalmente se usan éstas para echarlas en aguardiente, porque aportan un tono rosáceo pardo al aguardiente y un sabor a dulce.

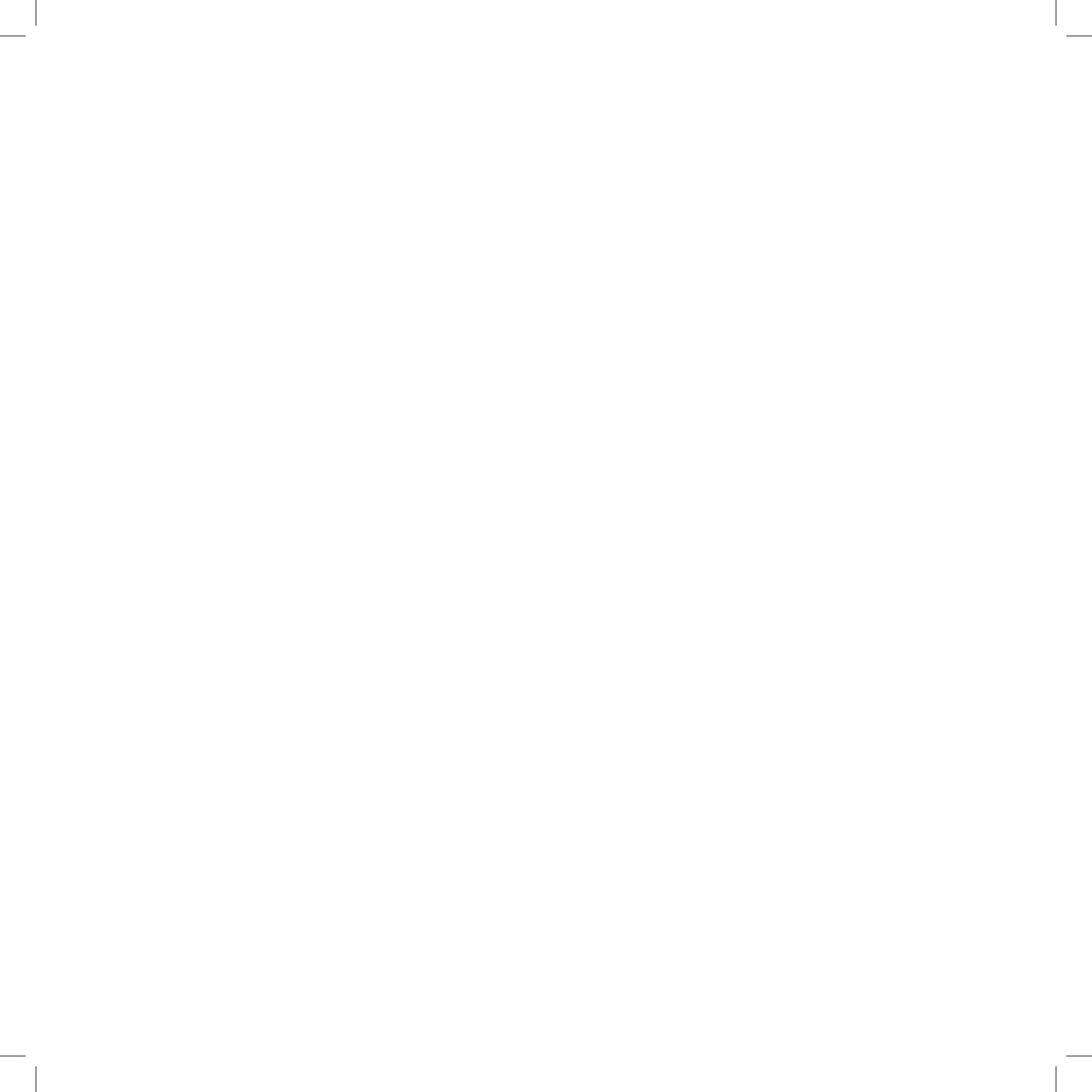
Otra variedad importante son las Picotas. Una cereza de porte más mediano que no es carnosa y ni jugosa, sino crujiente y muy roja, y cuando está madura es casi negra. Una peculiaridad es que se puede recolectar sin rabillo.

Está también la variedad temprana que, como su nombre indica, su característica principal es que se recolectan en mayo. Es muy blanda porque tiene mucha agua. Si bien es de menos paladar por la falta de sol.

Con esta exquisita fruta podemos hacer mermelada, el kirsch, salsas agridulces, tartas o helados ...



Las cerezas caretas de Fina Márquez.  
Foto Fina Márquez.



### **Pañuelo**

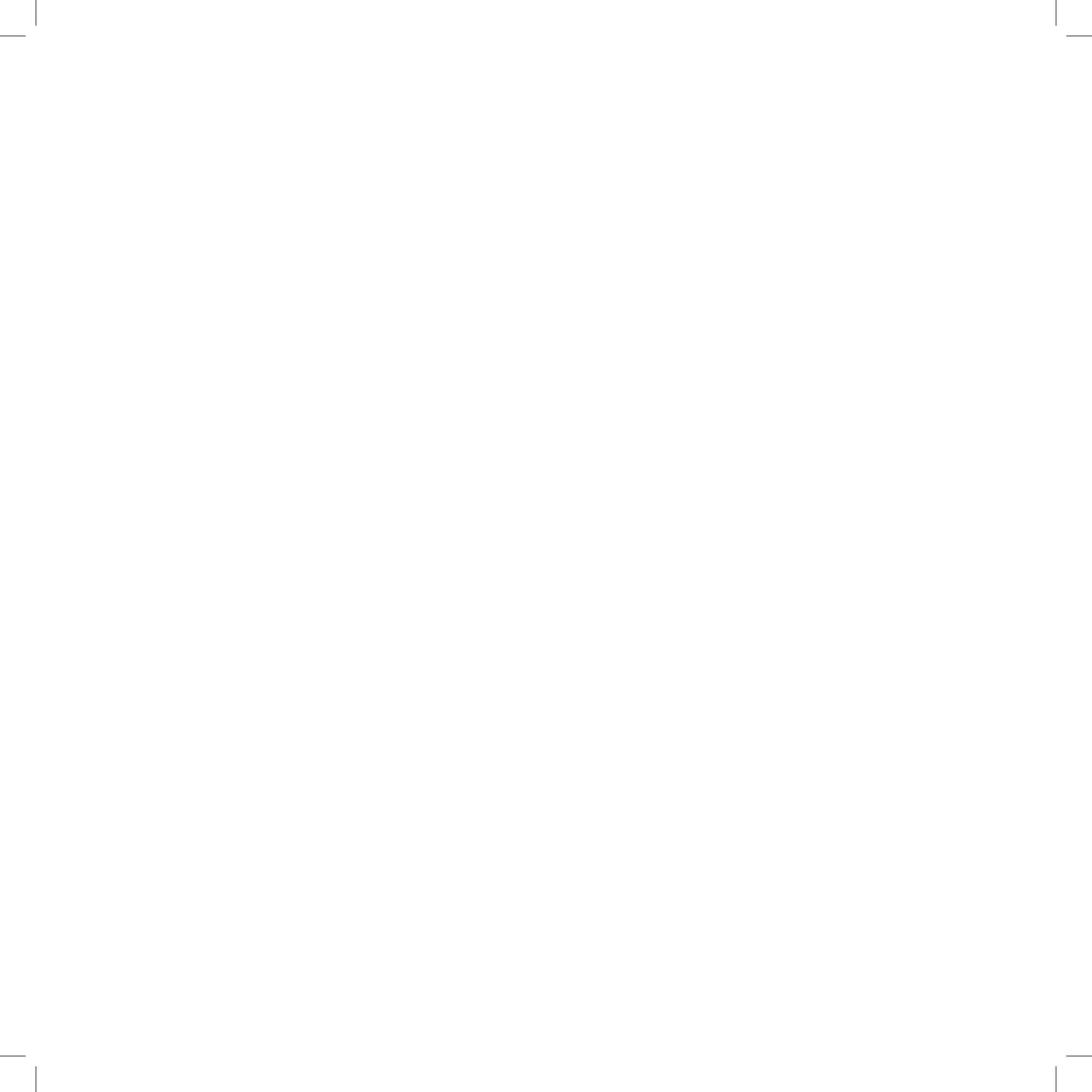
Por la mañana  
doblado con sus flores silvestres  
lavado y planchado  
apenas ocupa espacio en el cajón.

Ella lo agita en el aire  
y se lo ata a la cabeza.

Por la noche se lo quita  
y lo deja caer  
sin desatar en el suelo.

En un puñado de algodón  
entre las flores estampadas  
un día laborable  
ha escrito un sueño.

*John Berger. De La razón del campo.  
Veintiún poemas.*



## BIBLIOGRAFÍA

ESCURRIOL, V.; BINEMELIS, R.; RIVERA-FERRE, M., (2012) Revista Soberanía Alimentaria, Biodiversidad y Culturas nº11. Pág. 40-41. Disponible en <http://soberaniaalimentaria.info> nº revista

GONZÁLEZ TURMO, I. (2013). 200 años de cocina. Ed. CultivaLibros, Sevilla.

GRAIN, (2015). Las leyes de semillas que criminalizan campesinas y campesinos. Resistencias y luchas. Barcelona. Disponible en [www.grain.org](http://www.grain.org)

La Vía Campesina: <http://viacampesina.org/es>

Ordóñez Vergara, P. (2007). El molino de Calleja. Museo de Benalauría. CEDMA. Málaga.

MIUNDUBAT, EHNE (2010). Derechos y reivindicaciones de mujeres campesinas. Gobierno Vasco. Disponible en [www.derechoshumandosdelcampesinado.org](http://www.derechoshumandosdelcampesinado.org)

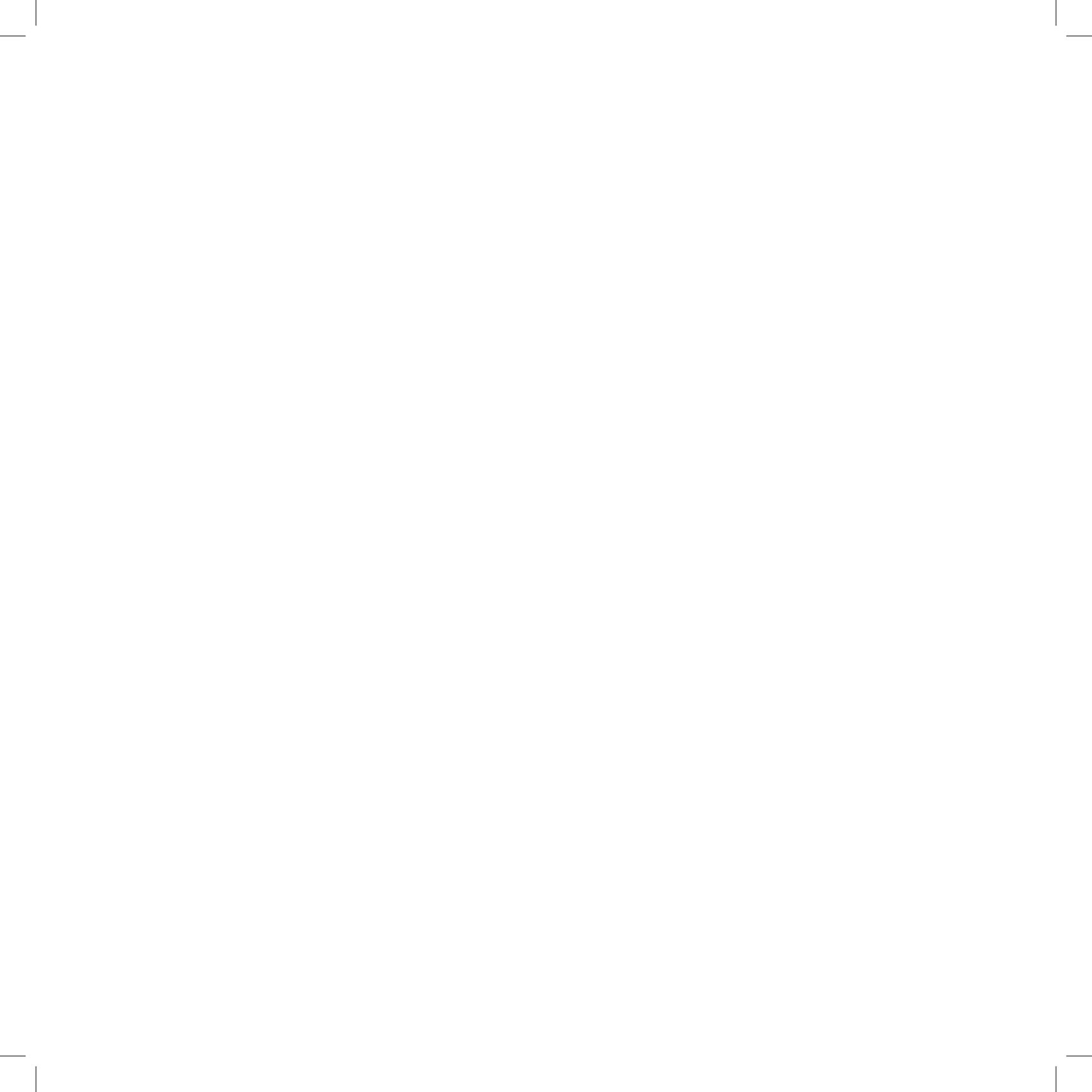
PERIFERIES (2015). Que es un alimento de calidad. Soberanía Alimentaria en nuestro día a día. Edita Programa Circuito Solidario. Diputacion de Alicante. Disponible en [www.periferies.org](http://www.periferies.org)

RED ANDALUZA DE SEMILLAS. CAMPAÑA "CULTIVA DIVERSIDAD. SIEMBRA TUS DERECHOS" (2014). Manifiesto por el derecho de los agricultores y agricultoras a vender sus propias semillas. 4ª Semana Estatal por la Biodiversidad Agrícola. Disponible en [www.siembratusderechos.info](http://www.siembratusderechos.info)

ROSA BARASOAIN, (2013) Nutritivas almendras, en La Fertilidad de la Tierra nº 55, pag. 66 Disponible en [www.lafertilidadelatierra.com](http://www.lafertilidadelatierra.com)

ROSA BARASOAIN, (2009) El Limón, la fruta de oro, en La Fertilidad de la Tierra nº 39, pag 66 Disponible en [www.lafertilidadelatierra.com](http://www.lafertilidadelatierra.com)

VVAA. (2009) Las mujeres alimentan el mundo. Soberanía Alimentaria en defensa de la vida y el planeta. Edita ENTREPUEBLOS. Barcelona.





Grupo de mujeres que ha realizado el trabajo de recuperación de las recetas.  
*Foto Lidia Gutierrez Cortés.*

