Small towns...new challenges

Gastronomy

María (Spain) ,Banino (Poland)
Sopuerta (Spain) ,Cascais(Portugal)
Sto. Stefano di Camastra, (Italy)
Razlog (Bulgaria)

Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Small towns…new challenges

Gatronomy

Coordinator:	Miguel Ángel Izquierdo
María. Spain:	Silvia Cerezuela
Banino. Poland:	Lidia Len
Sopuerta. Spain:	Naia García
Santo Stefano. Italy:	Rosalía Santa Cicero
Alcabideche. Portugal:	Antonio Santos
Razlog. Bulgary	Georgi Trenchev

Impreso en

ISBN:

Mayo 2019

Index

Prologue
CEIP Ntra. Sra. de la Cabeza
- *Starters*
- *Main courses*
- *Desserts*

Szkola PodstawoTwa im. KS. pralata Józefa Bigusa

- *Starters*
- *Main courses*
- *Desserts*

Centro San Viator

- *Starters*
- *Main courses*
- *Desserts*

Istituto Comprensivo Santo Stefano di Camastra

- *Starters*
- *Main courses*
- *Desserts*

Agrupamento de escolas de Alvide

- *Starters*
- *Main courses*
- *Desserts*

Nachalno uchilishte Yane Samdanski

- *Starters*
- *Main courses*
- *Desserts*

Small towns… New challenges *is a project with a duration of 2 years, which involves the schools CEIP Ntra. Sr. de la Cabeza de María (Spain), St. Viator de Sopuerta (Spain), Szkola PodstawoTwa im. KS. pralata Józefa Bigusa w Baninie (Poland), Istituto comprehensive Santo Stefano di Camastra (Italy), Agrupamento de escolas de Alvide (Portugal). The project is designed for students aged 10 to 15, and it is inclusive. There will be exchanges of students in which boys and girls of all partners will participate.*

The project focuses on working, developing, enhancing and disseminating the key competence of "initiative sense and entrepreneurship".

We propose two final tasks: to develop a traditional recipe book and market it at both a physical and digital level. Another task will be to create a mini-business of social nature. We want our students to have contact with real life and awakening them in initiatives that are able to "undertake" and manage educational mini-businesses.

Among our goals we emphasise the next ones:

Our objectives are:

** Medium-term increase of the number of entrepreneurs and the decrease of the abandonment of rural areas.*

** Give our students the tools and basic knowledge for entrepreneurship.*

** Enhance the educational and social value of Europe's cultural heritage, its contribution to job creation, economic growth and social cohesion.*

** Encourage those pupils who are at risk of exclusion or dropout reinforcing the identity and group membership.*

** Promote linguistic, social communication and establish bonds of friendship by stimulating the idea of European citizenship.*

** Enhance the inclusiveness and equality of opportunities for all our students.*

Activities have been raised to achieve these objectives and their implementation will be carried out on a regular basis according to an established schedule.

In the evaluation, we will integrate the results of satisfaction of all stakeholders, directly or indirectly.

The evaluation will be done in a quantitative manner: using tables, forms (form google), surveys, quantification of results, Excel table with data of sales, expenses, establish measurable indicators.

Also the evaluation board from a qualitative point of view based on observation reports on the activities and events of the project.

Dissemination activities are fundamental to this project, each project partner must participate actively in this task. Therefore, partner schools will remain a day with opportunities for publications, workshops, meetings of organizations, lectures, conferences and participation in various events that enable the dissemination of our project.

Prólogo

Mi buen amigo y presidente de la Fundación Savia y gran defensor de la gente del campo, Francisco Casero, dice siempre: A un médico se le necesita tal vez una vez al año, a un abogado se le necesita tal vez una vez en la vida, pero a un agricultor se le necesita mínimo tres veces al día para que disfrutemos de desayuno, almuerzo y cena. Ya en la Antigüedad clásica el célebre pensador romano Marco Tulio Cicerón (106 – 43 a.C.) decía: "la agricultura es la profesión propia del sabio, la más adecuada al sencillo y la ocupación más digna para todo hombre libre".

Muchas veces olvidamos que los alimentos no crecen en un tetra brick, en una lata o en una estantería de un supermercado, sino que los tienen que producir personas con mucho esfuerzo y dependiendo de muchos factores, como el suelo, el clima (sequía, exceso de lluvias, heladas, granizo, viento), la biología, la tecnología, la economía. Son los agricultores y ganaderos. Pero cada vez hay menos personas que trabajan en este sector: de más del 80% de la población hace unos 200 años a un 5 % en España e incluso menos en otros países de la Unión Europea. En la comarca de los Vélez tenemos la suerte de que muchos de nuestros familiares y amigos, alrededor del 30 por ciento, todavía ejercen estos nobles oficios.

Los documentos antiguos nos indican que cada tres o cuatro años había una mala cosecha. Y en algunas ocasiones durante varios años, lo cual sembraba la más absoluta miseria entre las personas más humildes y un éxodo hacia otros países, donde se esperaba un futuro más prometedor, especialmente hacia el continente americano. La transformación más radical desde la "revolución neolítica" hace unos 7.000 años, fue la "revolución verde" de las décadas de 1950 y 1960, con la mecanización y el uso masivo de fertilizantes y pesticidas en el sector agrario fue parte de las causas para una nueva emigración masiva de jornaleros a las ciudades y el comienzo de la despoblación del hábitat rural.

Según el catedrático murciano José María Egea, de las 250.000 especies vegetales conocidas por la humanidad, 30.000 son comestibles, pero sólo 7.000 se utilizan para la alimentación. Pero realmente sólo el 7 % abastece el 75 % de la alimentación humana. De los 25 cultivos más importantes, se ha perdido el 90 % de la diversidad. Para recuperar la soberanía alimentaria y aumentar la biodiversidad, debemos recuperar las razas y semillas autóctonas frente al control genético por parte de las grandes compañías multinacionales.

Si queremos alimentos sanos y que los agricultores tengan unos ingresos dignos, tenemos que ser conscientes que nosotros podemos cambiar el mundo empezando por la mesa, apostando por cultivos respetuosos con el medio ambiente procedentes, por ejemplo, de la agricultura ecológica. En esta línea trabajan el movimiento Slow Food, fundado en Italia en 1986, y la iniciativa de agricultores Terra Madre. Ambas se oponen a la estandarización del gusto y promueven la difusión de una nueva filosofía que combina placer y conocimiento, operando en todos los continentes para la salvaguarda de las tradiciones gastronómicas, con sus productos y métodos de cultivo.

El consumo de productos locales facilita la transparencia por la cercanía con el agricultor y posibilita mejores precios para los productores mediante la venta directa eliminando intermediarios que se quedan con buena parte del valor añadido. También es un apoyo a los logros sociales que hemos conseguido en Europa en una larga lucha frente a la explotación de obreros, mujeres y niños. En estos años

estamos notando sensiblemente los efectos del cambio climático, siendo el consumo de productos "kilómetro cero" una ayuda para mitigar sus efectos por evitar emisiones de CO2 en cadenas cortas de consumo.

La producción de alimentos ha cambiado nuestro entorno a lo largo de la historia, según los recursos disponibles y la cultura, especialmente las creencias, de sus productores. Desde los cazadores y recolectores del Paleolítico, pasando por los primeros agricultores y ganaderos, las grandes explotaciones agrícolas romanas; los árabes con la introducción del sistema de regadío y la implantación de nuevos cultivos como el arroz, la berenjena, la caña de azúcar y varias más, hasta la llegada de alimentos como la patata, el pimiento, el maíz, el chocolate, muchas especies y otros productos más desde la colonización de territorios extraeuropeos. La globalización de los últimos decenios nos ofrece todos los productos del mundo en cualquier temporada del año, también con efectos negativos como monocultivos y condiciones laborables no tolerables. Además, a lo largo de la historia, ha habido diferencias en lo que consumían los económica y políticamente poderosos y lo que comía la gran masa de la población. Pensemos un momento en el privilegio de los nobles para ejercer la caza.

La comida sale del suelo y este suelo necesita mimos: materia orgánica, infiltrar agua de las escorrentías, mejorar biodiversidad, plantar setos e instalar hoteles de insectos para la polinización. Aprovecho la oportunidad de felicitar nuevamente al Colegio "CEIP Ntra. Sra. de la Cabeza" por su excelente y premiado proyecto Erasmus+ llamado "Abejas amenazadas…planeta en peligro" sobre las abejas. La fertilidad de los suelos con los microrganismos transformadores se concentra precisamente en las primeras capas. El gran reto que supone la erosión por lluvia y viento. Para la resiliencia frente al cambio climático es fundamental aplicar técnicas de agricultura regenerativa.

Tomar conciencia de la importancia de la forma de producir y procesar los alimentos comienza en la casa y se ve reforzado durante la época escolar mediante huertos escolares ecológicos y programas de concienciación sobre nutrición. Es un reto para toda la sociedad frente a retos como la obesidad y las enfermedades relacionadas con un metabolismo alterado.

Felicito a la comunidad educativa del C.E.I.P "CEIP Ntra. Sra. de la Cabeza" de María, a los maestros, alumnos y padres y madres por la participación en este nuevo proyecto Erasmus+ con el título "Small towns …new challenges", siendo uno de los resultados este libro de recetas confeccionado con la clara conciencia de que la gastronomía basada en productos locales es un excelente recurso para el emprendimiento sostenible. También un cordial saludo y agradecimiento a los otros centros educativos participantes: San Viator de Sopuerta (España), Szkola PodstawoTwa im. ks. pralata Jozefa Bigusa w Baninie (Polonia), Istituto Comprensivo Santo Stefano di Camastra (Italia) y Agrupamento de escolas de Alvide (Portugal). Estos proyectos europeos son de suma importancia, máxime en estos tiempos, cuando muchos europeos parecen haberse olvidado de los horrores del pasado.

Deseo a todos los lectores de este precioso recetario que se dejen seducir y que jóvenes y adultos compartan cocina y mantel para disfrutar de esta gran tradición culinaria.

Dietmar Roth
Presidente de la Junta Rectora del P.N. Sierra María-Los Vélez

Prologue

My good friend and president of the Savia Foundation and a great defender of rural people, Francisco Casero, always says: A doctor is needed maybe once a year, a lawyer is needed maybe once in a lifetime , but a farmer is needed at least three times a day to enjoy breakfast, lunch and dinner. Already in classical antiquity the famous Roman thinker Marco Tulio Cicero (106 - 43 BC) said: "Agriculture is the profession of the wise, the most appropriate to the simplest and the most dignified occupation for every free man."

Many times we forget that food does not grow in a tetra brick, in a can or on a shelf in a supermarket, but that people have to produce it with a lot of effort and depending on many factors, such as soil, climate (drought, excess of rain, frost, hail, wind), biology, technology, economics. They are farmers and ranchers. But there are fewer and fewer people working in this sector: from over 80% of the population 200 years ago to 5% in Spain and even less in other countries of the European Union. In the Vélez region we are lucky that many of our relatives and friends, around 30 percent, still exercise these noble trades.

The old documents tell us that every three or four years there was a bad harvest. And sometimes for several years, which sowed the most absolute misery among the most humble people and an exodus to other countries, where a more promising future was expected, especially towards the American continent. The most radical transformation since the "Neolithic revolution" about 7,000 years ago was the "green revolution" of the 1950s and 1960s, with the mechanization and massive use of fertilizers and pesticides in the agricultural sector. It was part of the causes for a new massive emigration of day laborers to the cities and the beginning of the depopulation of the rural habitat.

According to the Murcian professor José María Egea, of the 250,000 plant species known to mankind, 30,000 are edible, but only 7,000 are used for food. But really only 7% supplies 75% of human food. Of the 25 most important crops, 90% of the diversity has been lost. To recover food sovereignty and increase biodiversity, we must recover indigenous races and seeds against genetic control by large multinational companies.

If we want healthy food and that farmers have a decent income, we must be aware that we can change the world starting at the table, betting on crops that respect the environment, for example, from organic farming. The Slow Food movement, founded in Italy in 1986, and the Terra Madre farmers' initiative work in this line. Both are opposed to the standardization of taste and promote the dissemination of a new philosophy that combines pleasure and knowledge, operating on all continents for the safeguarding of gastronomic traditions, with their products and farming methods.

The consumption of local products facilitates transparency due to the proximity to the farmer and enables better prices for producers through direct sales eliminating intermediaries that keep a good part of the added value. It is also a support to the social achievements that we have achieved in Europe in a long struggle against the exploitation of workers, women and children. In these years we are sensibly noticing the effects of climate change, being the consumption of products "kilometer zero" an aid to mitigate its effects by avoiding CO2 emissions in short consumption chains.

Food production has changed our environment throughout history, according to the resources available and the culture, especially the beliefs, of its producers. From the Paleolithic hunters and gatherers, through the first farmers and ranchers, the large Roman agricultural farms; the Arabs with the introduction of the irrigation system and the introduction of new crops such as rice, eggplant, sugar cane and several more, until the arrival of foods such as potatoes, peppers, corn, chocolate, many species and other products since the colonization of extra-European territories. The globalization of the last decades offers us all the products of the world in any season of the year, also with negative effects such as monocultures and non-tolerable working conditions. In addition, throughout history, there have been differences in what the economically and politically powerful consumed and what the great mass of the population ate. Let's think for a moment about the privilege of the nobles to practice hunting.

The food leaves the ground and this soil needs mimes: organic matter, infiltrate water from runoff, improve biodiversity, plant hedges and install insect hotels for pollination. I take this opportunity to congratulate again the School "CEIP Ntra. Sra. De la Cabeza" for its excellent and award-winning Erasmus + project called "Threatened bees ... planet in danger" on bees. The fertility of the soils with the transforming microorganisms is concentrated precisely in the first layers. The great challenge of erosion due to rain and wind. For resilience to climate change is essential to apply techniques of regenerative agriculture.

Awareness of the importance of the way food is produced and processed begins at home and is reinforced during the school year through organic school gardens and nutrition awareness programs. It is a challenge for the entire society facing challenges such as obesity and diseases related to an altered metabolism.

I congratulate the educational community of CEIP "CEIP Ntra. Sra. De la Cabeza" of María, to teachers, students and parents for participating in this new Erasmus + project with the title "Small towns ... new challenges", being one of the results this recipe book made with the clear conscience that gastronomy based on local products is an excellent resource for sustainable entrepreneurship. Also a cordial greeting and thanks to the other participating educational centers: San Viator de Sopuerta (Spain), Szkola PodstawoTwa im. ks. pralata Jozefa Bigusa w Baninie (Poland), Istituto Comprensivo Santo Stefano di Camastra (Italy) and Group of schools of Alvide (Portugal). These European projects are extremely important, especially in these times, when many Europeans seem to have forgotten about the horrors of the past.

I wish all the readers of this beautiful cookbook that they let themselves be seduced and that young people and adults share kitchen and tablecloth to enjoy this great culinary tradition.

Dietmar Roth

President of the Governing Board of P.N. Sierra María-Los Vélez

C.E.I.P. Ntra. Sra. de la Cabeza

María (Almería)
España

Nuestra Señora de la Cabeza

es una escuela de primaria y preescolar ubicada en María, un municipio de la provincia de Almería, en la comunidad autónoma de Andalucía, en el sureste de España. Es una escuela pública con poco más de setenta estudiantes. Este pequeño pueblo se encuentra en una zona rural donde la población vive principalmente de la agricultura y la ganadería. A pesar de estar en Andalucía, María es conocida por sus inviernos fríos en comparación con la mayoría de las ciudades de esta región de España. También está rodeado por un bosque de pinos que sorprende a las personas que vienen de la costa y es la principal atracción para los turistas. Hay senderos a lo largo del bosque donde los visitantes pueden realizar un viaje y disfrutar de su estancia. Nuestro centro educativo CEIP Ntra. SRA. de la Cabeza cuenta en la actualidad con 76 alumnos y alumnas.

Se imparte enseñanza de infantil 2º ciclo, primaria, 1º y 2º de enseñanza secundaria obligatoria.

Algunos cursos son mixtos debido a la escasa ratio por curso. El principal problema del centro es la falta de alumnos debido a la escasísima natalidad en la localidad. El centro participa activamente en proyectos europeos (Erasmus ka101 y ka219), proyectos estatales (programa de inmersión lingüística),

proyectos de nuestra comunidad autónoma: Creciendo en Salud, Aldea, Programa de Centro Bilingüe, TIC 2.0, Prácticum Grado Maestro, Plan de Igualdad de Género en Educación, Escuela TIC 2.0. Nuestro centro se ha convertido a nivel provincial de un referente en la participación

de proyectos europeos, participamos en numerosas ponencias y cursos para directores, maestros en prácticas, jornadas de buenas prácticas. Todo el claustro de profesores se implica muy activamente en todos los proyectos que emprendemos, lo que facilita su realización y éxito. Para este proyecto se implicarán directamente los cursos de 5º-6º de primaria y 1º y 2º de secundaria con un total aproximado de 45 alumnos, aunque no todos viajarán a las reuniones trasnacionales.

Aunque todo el profesorado del centro participará (12 maestras y maestros) los más implicados serán los/las maestros/as de lengua inglesa, Sociales, Lengua y Tecnología. Especialmente todos los maestros/as que imparten clase en los cursos directamente implicados. La dirección asumirá un papel importante en la coordinación de las actividades y organización de todo el proyecto. Nuestra educación es inclusiva y todos nuestros alumnos y alumnas cuentan con servicio de apoyo, ATAL, PT, Orientadora, ONCE. Al ser el único centro de la localidad nuestro alumnado es de todo el espectro social y económico.

Nuestra Señora de la Cabeza

is a primary and preschool school located in María, a municipality in the province of Almería, in the autonomous community of Andalusia, in the southeast of Spain. It is a public school with just over seventy students. This small town is located in a rural area where the population lives mainly from agriculture and livestock. Despite being in Andalusia, Maria is known for its cold winters compared to most cities in this region of Spain. It is also surrounded by a pine forest that surprises people who come from the coast and is the main attraction for tourists. There are trails along the forest where visitors can take a trip and enjoy their stay. Our educational center CEIP Ntra. SRA. de la Cabeza currently has 76 students.

Children's education is taught 2nd cycle, primary, 1st and 2nd year of compulsory secondary education.

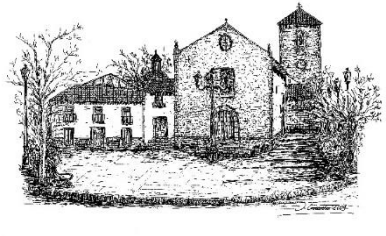
Some courses are mixed due to the low ratio per course. The main problem of the center is the lack of students due to the very low birth rate in the town. The center participates actively in European projects (Erasmus ka101 and ka219), state projects (language immersion program),

projects of our autonomous community: Growing in Health, Village, Bilingual Center Program, TIC 2.0, Master Degree Practicum, Gender Equality Plan in Education, TIC 2.0 School Our center has become a reference in participation at the provincial level

of European projects, we participate in numerous lectures and courses for directors, teachers in practices, good practice sessions.

The entire faculty is very actively involved in all the projects we undertake, which facilitates its realization and success. For this project the 5th-6th grade primary and 1st and 2nd secondary courses will be directly involved with a total of approximately 45 students, although not all will travel to the transnational meetings.

Although all the teachers of the center will participate (12 teachers and teachers) the most involved will be the teachers of English, Social, Language and Technology. Especially all the teachers who teach classes in the courses directly involved. The management will assume an important role in coordinating the activities and organization of the entire project. Our education is inclusive and all our students have support service, ATAL, PT, Orientadora, ONCE. Being the only center of the town, our students are from the entire social and economic spectrum



Productos y tradiciones

Products and traditions

“El sabor del buen pan”

Hablar de pan puede parecer una cosa sencilla, y seguramente a casi todos, por desgracia, se nos viene a la mente alguna sección de panadería de los grandes supermercados, donde se ofrecen tres barras de pan por un euro o intentan captar nuestra atención con algo parecido a un pan artesano, que irónicamente llaman “pan de pueblo”.

Pues no, hablar de pan no es nada sencillo, es un mundo muy amplio y aunque las grandes industrias quieran simplificarlo, por suerte, parece que hay una nueva generación de panaderos preocupados por el tema. Quieren recuperar el saber hacer de una tradición milenaria que a muchos de nosotros nos preocupa.

Nos preocupa que se haya perdido ese sabor a pan auténtico, que se haya olvidado que todo necesita su tiempo. Como el buen vino requiere envejecer en una barrica de roble, el pan necesita su proceso de fermentación que aporta sabor, textura y una cantidad de matices que solo el tiempo y el buen hacer del panadero le dan. Y al igual que no hace falta ser un experto sommelier para identificar un buen vino, tampoco hace falta ser un experto gastronómico para saber cuándo un pan está bueno. Se ha perdido la costumbre de acompañar las comidas con pan, en mi modesta opinión, no solo tienen la culpa el bombardeo de mensajes que nos lanzan de que el pan engorda, que este tema está quedando últimamente desmentido. Sino que también, y considero que es el principal culpable, la calidad tan pésima que presentan la mayoría de panes que hoy comemos.

En este artículo, quiero compartir con ustedes mi experiencia como joven panadero y espero despertar en muchos la curiosidad por el buen pan. Animo a todos a buscar esa panadería donde verdaderamente se haga pan y podamos devolverle a este humilde, pero preciado manjar, el lugar que le corresponde.

Como en muchos de los pueblos de la geografía de España, en María, pueblo en el que nací y vivo, existe una gran tradición panadera. Sus gentes humildes, generalmente de tradición agrícola, han trasmitido su sabiduría generación tras generación en tantas y tantas costumbres, entre ellas la

de hacer el pan. Se podría decir que hasta los años setenta casi todas las familias hacían su propio pan en casa, era como una especie de ritual que una vez por semana se repetía religiosamente en cada familia.

La manera de proceder era siempre la misma, aparentemente sencilla pero que escondía muchos secretos que solo la experiencia y unas manos sabias podían lograr obtener un resultado magnifico. Parece cosa de magia, con tres ingredientes muy sencillos, harina agua y sal, pudiera salir un majar de semejantes características.

A última hora de tarde, casi siempre era un trabajo que le correspondía a la matriarca de la casa, se sacaba de la alacena un recipiente que contenía el secreto más preciado para hacer el pan. Estoy hablando de lo que hoy conocemos como “masa madre” a lo que entonces se le denominaba

"creciente". No era ni más ni menos, que un trozo de masa fermentada, guardada de la anterior elaboración del pan que serviría de fermento. Como bien he dicho, la tarde previa al amasijo (forma de denominar a la elaboración del pan) se diluía en agua tibia ese trozo de masa y se añadía harina hasta obtener una pasta homogénea que se dejaría reposar toda la noche.

A la mañana siguiente, se vertía en la artesa (cajón de madera, de grandes dimensiones que servía para amasar el pan) la harina, se añadía la sal correspondiente y se formaba como una especie de volcán, en el cráter del mismo se echaba la creciente de la noche anterior. Todo se iba mezclando con agua tibia hasta que quedaba una pasta homogénea y bien trabajada, uno de los indicadores para saber que la masa estaba lista, era que no se pegara en las manos.

A continuación, se dejaba fermentar unos noventa minutos y se formaban las hogazas. Siempre en forma redonda haciendo diversos pliegues para darle cuerpo a la masa, la barra tal y como hoy la conocemos es una aportación posterior traída de la panadería francesa. Después de todo este proceso entraba en acción una de las personas más importantes en la elaboración del pan, el hornero. El hornero era la persona encargada de cocer el pan. Su trabajo consistía en ir por las casas recogiendo las hogazas, que se transportaban encima de grandes tableros y normalmente en la cabeza, hasta el horno. El horno era un edificio que en su interior albergaba una obra en forma abovedada, de unos tres metros de diámetro, hecha de adobe y ladrillo, con una pequeña abertura por la que se introducía, tanto la leña como posteriormente el pan.

El funcionamiento del horno era el siguiente; por esa pequeña abertura se introducía leña, normalmente ramas de pino, se le prendía fuego y una vez el horno conseguía la temperatura idónea, el hornero barría el suelo del horno con un gran guisopo de trapo bien mojado y amarrado a un largo palo que le permitía no quemarse. Una vez el horno limpio, se introducían las hogazas, que permanecerían en él unos sesenta minutos.

Toda esta tradición fue desapareciendo a medida que fueron irrumpiendo las panaderías, pero el problema en la actualidad es que las panaderías también están en decadencia y es ahí cuando surge mi inquietud por recuperar el sabor de aquel pan que hacían nuestras abuelas. Hace unos años decidí abrir mi propio negocio y montar una panadería artesanal donde se respete al cien por cien el producto. Desde conseguir hacer mi propia harina molida en molino de piedra, recuperando una variedad de trigo de la zona, hasta cocer las masas en un horno de leña que aporta ese toque tan especial.

Mi intención al escribir estos párrafos no ha sido otra que la de introducir al lector, aunque sea de una manera muy somera, en este mundo tan bonito y tan complejo que es el pan. Debemos de pensar que el pan es un producto noble, si se me permite la comparación, es una obra de arte, es una escultura modelada con las manos de un artista.

Francisco Javier López García

“The taste of Good bread "

Talking about bread may seem like a simple thing, and unfortunately, we come to think of some bakery section of big supermarkets, where they offer three loaves of bread for a euro or try to catch our attention with something like a bread artisan, selling so-called "village bread."

Talking about bread is not easy. Big industries want to simplify it, however, it seems that there is a new generation of bakers concerned about this issue. They want to recover the old but treasured tradition that many of us care about.

We are worried that the taste of authentic bread has been lost, that it has been forgotten, and that everything needs its time. As good wine requires aging in an oak cask, the bread needs its fermentation process that brings flavor, texture and a number of nuances that only the baker's time and good work produces. And just like you don't need to be a wine expert to identify a good wine, you don't need to be a culinary expert to know good bread.

We have lost the habit of accompanying meals with bread. In my humble opinion, the constant news of how unhealthy is does not help. Also, I think the main culprit is the quality of bread we eat today, as it is not as good as it used to be.

In this article, I want to share with you my experience as a young baker and I hope to awaken a curiosity about good bread. I encourage everyone to look for a bakery where bread is truly made so that we may appreciate this precious delicacy in the rightful place.

As in many of the towns of the geography of Spain, in Maria, the town where I was born and alive, there is a great bakery tradition. Its humble people, generally of agricultural tradition, have transmitted their wisdom generation after generation in so many customs, including making bread. It could be said that until the Seventies almost all of the families made their own bread at home; it was like a kind of ritual that once a week was repeated religiously in each family.

The way to proceed was always the same, seemingly simple but hid many secrets that only the experienced and wise hands could achieve such a magnificent result. It seems like a magic thing, with three very simple ingredients: flour, water and salt. These ingredients produce such a wonderful thing.

Late in the afternoon, it was almost always a job that belonged to the matriarch of the house. A container was pulled out of the cupboard containing the most precious secret to make the bread. I'm talking about what we now know as "mother dough" to what was then called "growing". It was neither more nor less than a piece of fermented dough, kept from the previous elaboration of the bread that would serve as ferment. As I said, the afternoon before, the dough (way of denominating the elaboration of bread) was diluted in lukewarm water and then flour was added
to obtain a homogeneous paste that would be left to rest all night.

The next morning, it was poured in the trough (wooden crate, of great dimensions that served to knead the bread) the flour and the corresponding salt was added and it was formed like a kind of volcano. In the crater of the same one was thrown the increasing one of the night before. Everything was mixed with warm water until there was a homogeneous paste and well worked. The dough not sticking to your hands was one indicator that it was ready.

Then it was allowed to ferment for about ninety minutes and the loaves were formed. Always in round shape, making various folds to give body to the dough. Bread in a bar form as we know it today was a contribution brought from the French bakery. After all this process went into action one of the most important persons in the elaboration of bread, the Baker. The Baker was the person in charge of baking the bread. His job was to go through the houses collecting the loaves, which were transported over large boards and normally in the head, to the oven. The oven was a building that inside it housed a work in vaulted form, of about three meters in diameter, made of adobe and brick, with a small opening by which it was introduced, both the firewood and later the bread.

The oven's performance was as follows: by that small opening, firewood was introduced, normally pine branches, it caught fire and once the oven got the right temperature, the Baker swept the floor of the oven with a large wet rag and tied to a long stick that allowed him not to burn. Once the oven was clean, the loaves were introduced, which would remain in it for about sixty minutes.

All this tradition was disappearing but the problem at the moment is that bakeries are also in decline and that is when my concern for recovering the taste of that bread made by our grandmothers. A few years ago I decided to open my own business and set up an artisan bakery where the product is 100% respected. From getting to make my own flour grinded in stone mill, recovering a variety of wheat from the area, to cooking the dough in a wood oven that brings that special touch.

My intention in writing these paragraphs has been no other than to introduce the reader, although in a very shallow way, to this world so beautiful and so complex that is bread. We must think that bread is a noble product, if I may compare it, it is a work of art, it is a sculpture sculpted with the hands of an artist.

Lunes de las Migas

Por todos es bien sabido que, en ocasiones, según el tiempo atmosférico que haga, se realiza y degusta un plato u otro. Hablar de las migas en Almería es pensar en un día lluvioso, nublado, de frío, en el que desde hace mucho es costumbre comerlas si el tiempo es ese. Las migas son un plato tradicional y humilde elaborado con ingredientes que en antaño no faltaban en ninguna casa: harina de trigo, agua, aceite y sal. Se pueden acompañar de las típicas "tajás", que son vísceras de cerdo fritas, con frutas como la uva o la naranja, o incluso con chocolate.

A parte del tiempo, la mayoría de las celebraciones o festividades implican algún plato tradicional. Hablar de migas en el pueblo de María, es hablar de nuestras fiestas de abril en honor a Nuestra Virgen de la Cabeza, que es bajada desde la ermita a nuestro pueblo para pasar el mes de mayo. Cuatro días en los que los vecinos del pueblo, paisanos y foráneos disfrutan de las actividades programadas. El cuarto día, llamado el lunes de las migas, es el más ansiado por los participantes de las fiestas. Un día de fiesta local. Bien temprano comienza a escucharse a la banda de música del pueblo, que con sus melodías propias de estos días levanta a las gentes para que vayan sintiendo el aire festivo del día en la diana. A lo largo de la mañana las peñas cogen su sitio en el lugar habilitado para ello; llevan sillas, toldos y demás enseres, preparando la lumbre para hacer las migas. Los ingredientes son aportados por el ayuntamiento, así como bebidas, y poco a poco el lugar se va llenando de grupos con sus sartenes de migas. Lo más complicado es darles la vuelta, y de repente se convierte en una exhibición de "migueros" y "migueras" mostrando sus habilidades en la realización de las migas. Es a las dos cuando aparece la banda de música ambientando el lugar, y cuando la mayoría de las migas están terminadas. Las gentes van degustando las migas de las peñas, alternando con amigos y amigas y demás personas. Habas, salao y vino corren de mano en mano. Es un día de convivencia para el pueblo y todo ello por degustar uno de nuestros platos más tradicionales: LAS MIGAS.

Silvia Cerezuela

¿Con qué se hacen las migas?

Rasera
Sartén especial para hacer las migas

Ingredientes para cuatro personas

Harina que permita ese agua
1 litro de agua
¼ de litro de aceite
Una pizca de sal

Elaboración

Echar el aceite en la sartén
Cuando está el aceite hirviendo se saca de la sartén y se echa el agua.
Cuando empiece a hervir el agua se echa la sal y la harina.
A continuación, se va amasando a fuego lento y también se le da vuelta con una rasera y se le va echando aceite poco a

poco para ir despegándolas de la sartén. Tienes que darles muchas vueltas para que adapten un tamaño pequeño para poder ingerirlas.
Cuando ya están hechas se comen principalmente en la sartén, pero también se pueden comer en un pato si lo prefieres

¿Con qué se puede comer las migas?

Las migas es un plato que no tiene problema para comértelo con unas cosas u otras. Se pueden comer tanto con frutas y verduras o con carnes. Algunos alimentos con los que se pueden comer son los siguientes:
Pimientos verdes fritos.
Pimientos rojos secos.
Uvas, Tomates, habas, Higos, Aceitunas, Tajas: hígado, tocino, gofe….. Incluso algunas personas las toman para desayunar con leche!

María José Sánchez

Migas monday

For everybody it is well known that, sometimes, depending on the weather, people cook one dish or another. When talking about "migas" in Almeria province it is typical to think of a rainy, cloudy and cold day, in which it is normal to eat "migas". "Migas" is a traditional crumbed dish made with ingredients that most people had in their houses in past times: wheat flour, water, oil and salt. They can be accompanied by the typical 'Tajás', which are fried pork offal, with fruits such as grapes or orange, or even with chocolate.
A part from the weather, most celebrations or festivities involves some traditional dishes. When talking about "migas" in the town of María, is to talk about our fair in
April in honor of our "Virgen de la Cabeza", which is brought down from the hermitage to our village for the month of May. For four days, the residents of the village, countrymen and foreigners enjoy the programmed activities. The fourth day of the fair, called "the Migas Monday", is the most anticipated day by the participants. It is a local holiday. During the early morning, people can listen to the melodies of the music band, called Diana, in order to prepare a festive feeling in the air. Throughout the morning, the "Peñas" (groups of friends) take their place in their designated area; they carry chairs, awnings and other equipment, preparing the fire to make the "migas". The ingredients are provided by the city council, as well as drinks, and little by little the place is filled with groups with their crumb pans. The most complicated thing is to flip the "migas", and suddenly it becomes an exhibition of "Migueros" and "Migueras" showing their skills in the making of the "migas". It is at two o'clock when the music band arrives and when most of the "migas" are finished. People taste the "migas" of each "peña", alternating with friends and other people. Broad peas, salty fish and wine run from hand to hand. It is a day of coexistence for the people and for the tasting one of our most traditional dishes: "migas".

Silvia Cerezuela

What are the migas made of?

Rasera
Special frying pan to make crumbs
Ingredients for four people
Flour that allows that water
1 litre of water
¼ litre of oil
a pinch of salt
Elaboration
Pour the oil into the pan
When boiling oil is removed from the pan and the water is poured.
When the water starts to boil, add salt and flour.
Then, knead it over a low heat and also turn it over with a skillet and gradually add oil to it, gradually peeling them off the pan. You have to give them many laps to adapt a small size to eat them.
When they are made they are eaten mainly in the pan, but they can also be eaten in a duck if you prefer
What can you eat the crumbs with?
The crumbs are a dish that has no problem to eat it with some things or others. You can eat so much with fruits and vegetables or with meats. Some foods that can be eaten are the following:
Fried green peppers.
Dry red peppers
Grapes, Tomatoes, broad beans, Figs, Olives, Tacos liver, bacon, gofe... Even some people take them for breakfast with milk!

María José Sánchez

Jamones de María

HISTORIA DEL JAMÓN EN MARÍA
(by Pedro Cerezuela)

Así comienza una de tantas historias que dan forma y nombre a nuestro pueblo.

María, pueblo serrano por excelencia y clima de contrastes. Inviernos fríos y largos, al abrigo de chimeneas humeantes y veranos suaves, de brisas de levante. Estos van a ser los ingredientes responsables de una tradición, que se nos pierde en el tiempo.

Hace ya tantos años como historia tiene nuestro pueblo. Sus habitantes, con el afán de asegurar alimento para el largo y frio invierno, en primavera se proveían de un cerdo pequeño (lechón) al que engordaban durante tantos días, como suman ocho o diez meses, hasta el esperado mes de diciembre.

De buena mañana, el matarife con la ayuda de los hombres y mujeres de la casa, procedía al sacrificio y despiece del animal, poniéndose en marcha la ansiada matanza, en la que todos los miembros de la familia y algunos vecinos se ponían manos a la obra y, en no más de tres o cuatro días, morcillas, chorizos, longanizas, butifarras, salchichones y otros embutidos, lucían orgullosos colgados en ristras de las cañas que pendían del techo de las cámaras de los humildes hogares, inundando a estas de un indescriptible e intenso aroma . Allí, pacientes e inmóviles, esperando que el paso del tiempo obrara el milagro.

De todo el despiece del cerdo la pieza estrella era el jamón. Este se enterraba en sal durante un periodo de tiempo que dependía del peso de la pieza, más o menos un día de sal por kilo de jamón. Pasado el proceso de salazón, se lavaban y colgaban en un lugar preferente de la cámara (pieza de las casas antiguas ubicadas en la última planta bien aireadas y soleadas), junto al resto de embutidos que poco a poco iban desfilando y desapareciendo de la escena, dejando solos y aburridos a los señores jamones que requerían mucho más tiempo de curación. Por fin, el bodegón que más de un pintor plasmó en sus lienzos, había sido completado.

De las excelencias de estos productos y clima de nuestro pueblo, a finales del pasado siglo XX (últimas décadas) a pequeña escala, comenzaron a fabricarse y comercializarse estos productos en María. Tal fue su éxito que en poco tiempo comenzaron a surgir las notables industrias cárnicas que hoy conocemos, potente motor económico para nuestro pueblo que proporciona trabajo y prosperidad a numerosas familias.

En segundo plano y no menos importante, la comercialización fuera de nuestra tierra ha dado lugar a que María a día de hoy sea conocida en muchos rincones de nuestra geografía.

Y así de alguna manera lo que ayer fue una tradición, pasó a ser ese vínculo tan importante para el desarrollo industrial de nuestro pueblo, aportando riqueza laboral, económica y sirviendo de vehículo que ha llevado el nombre de nuestro pueblo a tantos y tantos pueblos y ciudades del exterior de nuestro entorno.

ENGLISH

Thus, one of many stories that give shape and name to our village begins.

Maria is a mountainous village par excellence and with a climate of contrasts. Cold and long winters sheltered from smoking chimneys and mild

summers, with eastern breezes. These will be the ingredients responsible for a tradition that is lost in time.

That tradition has as many years of history of our village. Its inhabitants, in an effort to ensure food for the long and cold winter, in spring they provided themselves with a small pig (piglet) that they fattened for so many days, as eight or ten months and until the expected month of December.
Very early in the morning, the butcher, with the help of men and women of the house, proceeded to the sacrifice and animal butchering, starting the long-awaited slaughter, in which all members of the family and some neighbours put hands to work and , in no more than three or four days, morcillas, chorizos, longanizas, butifarras, salchichones, and other meats, looked proud hanging on strings of the reeds that hung from the ceiling of the chambers of the humble homes, flooding from an indescribable and intense aroma. There, patient and immobile, waiting for the time to work the miracle.
From all the cutting of pork, the star piece was the ham. This was buried in salt for a period of time that depended on the weight of the piece, more or less a day of salt per kilo of ham. After the salting process, they were washed and hung in a preferential place of the chamber (part of the old houses located on the top floor well ventilated and sunny), along with the rest of sausages that were slowly parading and disappearing from the scene leaving alone and bored the "gentlemen" hams that required much longer curing time. Finally, the still life that more than one painter captured in his paintings, had been completed.
The excellence of these products and climate of our people, at the end of the twentieth century (decades) on a small scale, these products in Maria began to manufacture and market. Due to it was a success, the notable meat industries that we know today began to emerge soon, that are the powerful economic engine for our village providing work and prosperity for many families.
In background and not least, the marketing out of our land caused that María today is known in many corners of our geography.
An somehow, what it was a tradition yesterday, it became an important link for the industrial development of our people, providing labor, economic wealth, and serving as a vehicle that has carried the name of our village to so many towns and cities outside of our environment.

Jamón ofrecido a los alumnos para celebrar el día de Andalucía

Embutidos

Los embutidos en la comarca de "Los Vélez" son principalmente carnes de cerdo que se elaboran en las matanzas.

Las matanzas son costumbres antiguas, que tratan de sacrificar a un animal para luego poder alimentarse de ello. Se realizan desde tiempos inmemorables ya que antes no existían ni tiendas ni fábricas cárnicas y tenían que alimentarse de carnes igual que se tenían que alimentar de frutas, verduras, pescado…

Los embutidos antiguamente se llenaban con embutideras, pero actualmente según que embutido sea se puede llenar con máquinas más complejas.

En la actualidad en toda la comarca de "Los Vélez" en el pueblo de María es donde más empresas cárnicas se encuentran. En este pueblo muchas personas viven de esta actividad.

Algunos embutidos son:

Chorizo:

El chorizo es embutido de color rojizo ya que su componente principal es el pimiento rojo, tocino y magra picadas finamente y especias. Esta masa se mete mediante una máquina en las tripas que lleva el cerdo. Este embutido se puede comer tanto asado como crudo.

Salchichón:

El salchichón es un embutido de color rosado. Se elabora con magra y salchichonina: esta se compra principalmente en tiendas de comestibles; por cada paquete de salchichonina se le echa cinco kilogramos de magra. Se llena en tripa con una máquina especial para ello. El salchichón principalmente es comestible crudo, pero también se puede asar (aunque no sea lo más normal)

Butifarra:

La butifarra tiene un color negro. Se hace con sangre, carne cocida de cerdo, un poco de tocino crudo y especias. Este

embutido se rellena en tripas mediante una embutidera. La butifarra se come solamente cruda.

Morcilla

La morcilla es de color negro, ya que su componente principal es la sangre de cerdo y la cebolla. Su otro ingrediente a parte de la sangre y la cebolla es la molla de pan molido; la molla de pan se realiza con manteca y se hace como unas migas y se le añade a la sangre y a la cebolla. Este embutido cuando ya está hecha la masa la puedes cocinar y comer en ese mismo instante, o rellenar mediante una embutidera algunas tripas del cerdo. Este embutido se come principalmente asada o frita.

Sausages

The sausages in the region of "Los Vélez" are mainly pork meats that are made in the slaughter.
The killings are ancient customs, which try to sacrifice an animal to then be able to feed on it. They are made from ancient times, since before there were no shops or meat factories and they had to eat meat as they had to feed on fruits, vegetables, fish...
The sausages were formerly filled by using stuffing machines, but now depending on which sausage, they can be filled with more complex machines.
Currently in the whole region of "Los Vélez" in the town of María is where more meat companies are located. In this town many people live from this activity.
Some sausages are:

-Chorizo:

The chorizo sausage is reddish in color since its main component is red pepper, bacon and lean finely chopped and spices. This mass is put through a machine in the guts carried by the pig. This sausage can be eaten both roasted and raw.

-Salchichón:

The salchichón is a pink sausage. It is made with lean and "salchichonina": this is bought mainly in grocery stores; for each packet of "salchichonina" five kilograms of lean is thrown. It is filled in casing with a special machine for it. The sausage is mainly edible raw, but it can also be roasted (although it is not normal)

- Butifarra:

The butifarra has a black color. It is made with blood, cooked pork meat, a little raw bacon and spices. This sausage is stuffed into casings through a stuffing box. Butifarra is only eaten rae.

-Morcilla

The morcilla is black, since its main component is pig's blood and onion. Its other ingredient, apart from blood and onion, is the molla of ground bread; The molla de pan is made with lard and is made like crumbs and added to the blood and onion. This sausage when the dough is already made can be cooked and eaten at the same moment, or fill with a stuffing some guts of the pig. This sausage is eaten mainly roasted or fried.

Mohamed Amine Zamana y María José Sánchez Pérez

Entrantes

Starters

Ensalada murciana

Ingredientes

6 Tomates "Pera en conserva"/tomatoes

2 Huevos/eggs

10 Olivas/olives

1 Cebolla pequeña/onion

1 Lata de atún/tuna

Sal

Aceite de oliva Virgen Extra/olive oil

1º Cortar los tomates en rodajas, a continuación, coceremos los huevos y los pelaremos y partiremos en rodajas.
2º Se agrega la cebolla partida en juliana, la lata de atún, una pizca de sal, y 1 chorrito de aceite de oliva virgen extra.
3º Emplatar todo en un molde, empezando por el tomate, la cebolla, los huevos, el atún y echar un chorro de aceite de oliva.
Es una ensalada que preferentemente se come en verano.

Los huevos (al terminar de cocerlos) se pueden meter al grifo para cortar la cocción con agua fría.

1º Cut the tomatoes into slices, then cook the eggs and peel them and cut into slices.
2º Add the julienne onion, the tuna, a pinch of salt, and 1 splash of extra virgin olive oil.
3º Place everything in a mold or a bollo, starting with the tomato, onion, eggs, tuna and pour a splash of olive oil.
It is a salad that is preferably eaten in summer.

The eggs (after cooking) can be put into cold water under the tap so that it is easier to peel and cut.

Juan Antonio y Conchi

Tortilla de patatas

Ingredientes

1 kg de patatas/potatoes

8 huevos/eggs

1 cebolla/onion

Sal y aceite/Salt and oil

Primero hay que pelar y cortar las patatas, lo importante es que tengan un tamaño parecido para que tarden el mismo tiempo en hacerse. Una vez cortadas, añade sal y las ponemos en aceite muy caliente. Se puede poner cebolla o no, si le pones los trocitos no tienen que ser pequeños. Llega el momento de freír las patatas en abundante aceite deben estar entre fritas y cocidas. Cuando este casi listas las patatas echaremos la cebolla, con tres minutos bastarán.

Mientras se fríen las patatas, podemos ir batiendo los huevos en un bol y se añade una pizca de sal para que esté esponjosa. Cuando estén listas las patatas, les escurrimos muy bien el aceite de la sartén para que no se quede muy aceitosa y le echamos los huevos bien batidos y dejamos reposar 10 minutos, los huevos deben cubrir a las patatas y las cebollas.

Ahora ponemos una cucharada de aceite en la sartén y cuando esté muy caliente vertemos la mezcla y dejamos que se haga durante 10 por cada lado a fuego lento.

First you have to peel and cut the potatoes, the important thing is that they have to have a similar size so that they take the same time to be made. Once cut, add salt and put them in very hot oil. You can put some onions or not, if you put them, they do not have to be too small. It is time to fry the potatoes in plenty of oil. The oil should be with the temperature between fried and cooked. When the potatoes are almost ready we will throw the onion, three minutes is enough.

While the potatoes are fried, we can beat the eggs in a bowl and add a pinch of salt to make it fluffy. When the potatoes are ready, we drain the oil from the pan very well so that it does not get too oily and we throw the eggs well beaten and let stand 10 minutes, the eggs should cover the potatoes and onions.

Now put a tablespoon of oil in the pan and when it is very hot pour the mixture and let it be done for 10 on each side over low heat.

Julia (abuela de Jinson)

Codorniz en escabeche

Ingredients

4 codornices/ quail

1 cebolla/ onion

5/6 dientes de ajo/garlic

1 zanahoria/carrot

Granos de pimienta/pepper

Tomillo/timus

Romero/ Rosemary

Laurel/bay

Vino blanco/ White wine

Vinagre/vinegar

Aceite de oliva/olive oil

Sal

Se sofríen las codornices con aceite de oliva, cuando estén doradas se sacan y en el aceite se echa la cebolla, laurel, pimienta y la zanahoria, se rehoga bien y después se añade al sofrito las codornices y se le echa un vaso de vinagre y otro de agua y se pone a fuego lento hasta que reduzca y queden tiernas, aproximadamente una hora. Se puede añadir después (al gusto) dos cucharaditas de pimentón.

The quail is fried with olive oil. When it gets a golden colour they are removed. Add the onion, bay leaf, pepper and the carrot in the same oil. Once is well fried, the quail and a glass of vinegar is added as well as a glass of water. Put over low heat until it reduces and remain tender, about an hour. Two teaspoons of paprika can be added later (to taste).

Antonia Olmedo Torrente

Remojón del Tío Pingote

Ingredients

-Patatas asadas/ Roasted potatos

-Bacalao asado/ Roasted cod

-Pimientos tostados/ Roasted peppers

-Cebolla/onion

-Olivas negras sin hueso/olives

-Aceite de oliva Virgen/oil

-Vinagre/vinegar

-Pimentón/paprika

-Un poquito de sal/salt

-Y sobre todo mucha gracia para hacerlo/ And above all, a lot of grace to do it

Se asa 1 kilo de patatas, medio bacalao asado, tres pimientos secos tostados, dos cebollas bien finas, un cuarto de aceitunas negras sin hueso, una cucharada de pimentón, cinco cucharadas de oliva, dos cucharadas de vinagre y un poco de sal, porque el bacalao ya lleva lo suficiente.

Grind 1 kilo of potatoes, half roasted cod, three toasted dry peppers, two fine onions, a quarter of black olives without bone, a spoonful of paprika, five tablespoons of olive, two tablespoons of vinegar and a little salt, because the cod already carries enough.

Antonia Sánchez

Manitas de cerdo

Ingredients

- 4 manitas de cerdo/ trotters
-Sal
- 2 tomates maduros/tomatoes
-Aceite/oil
-Pimentón picante/paprika
-2 dientes de ajo/garlic
-1 pimiento choricero seco/pepper
-Una cucharadita de cominos/ A teaspoon of cumin

Primero se limpian, luego se lavan las patas. Se ponen a cocer con agua y sal durante media hora. Se les cambia el agua y se volverán a poner al fuego con agua, sal, tomate y pimentón, hasta que estén tiernas.
La salsa: Se ponen los ajos pelados en el mortero, los cominos y un poco de sal y se machacan. Después se añade el tomate y el pimiento cocido, junto con el aceite y el pimentón. Se mezcla todo y se vierte sobre las patas.

First they are cleaned, then the trotters are washed. They are cooked with water and salt for half an hour. Once this is done, change the water and put it back on the fire with water, salt, tomato and paprika, until they are tender.
The sauce: Place the peeled garlic in the mortar, cumin and a little salt and crush. Then add the tomato and the cooked pepper, together with the oil and paprika. Mix everything and pour the sauce over the pigs trotters

María Angeles y Lara Vita

Magra de cerdo frita con pimientos y tomates

Ingredients

1k magra de cerdo troceado/ lean pork chopped

5 pimientos verdes/green peppers

1 bote de tomate/a tin of tomatoe

Azúcar/sugar

Ponemos una sartén al fuego con aceite, freímos en primer lugar el pimiento troceado y lo apartamos. En el mismo aceite freímos la magra cuando este dorada le echamos el tomate y le ponemos sal echamos el tomate, le ponemos sal y azúcar. Remover a fuego lento y le añadimos el pimiento una media hora y listo para comer.

We put a frying pan on the fire with oil. First fry the chopped pepper and save. In the same oil, fry the lean when it is gold-coloured, add the tomatoes, salt and sugar. Stir gently and add the pepper. Cook for half an hour and it is ready to eat.

Laura Lucas Estrada

Patatas al ajo cabañil

Ingredients

Patatas/ Potatoes

Ajo/garlic

Cominos/cumin

Vinagre/vinegar

Pimentón/pepper

Sal/Salt

Huevos/eggs

Se fríen las patatas cortadas a lo pobre y en el mortero picamos los ajos y los cominos con un poco de vinagre. Apartamos a un lado de la sartén las patatas y en el aceite restregamos el pimentón añadimos el majado del mortero y espera hasta que las patatas estén empapadas, así como un huevo por comensal entero. Se deja hervir todo unos minutos.

Fry the potatoes cut in thin and small slices. In the mortar we chop the garlic and the cumin with some vinegar. Move the potatoes to one side of the pan and in the oil, add and mix the paprika. Add the mashed you prepared in the mortar and one egg per dinner guest. Wait until the potatoes are soaked. Let it boil for a while together.

María del Carmen Gazquez Ruzafa

Cordero con setas

Ingredients

Carne de cordero/mutton

Especies morunas/spyces

Sal/salt

Champiñones/ mushrooms

Ali-oli/garlic sauce

Troceamos un kg de carne de cordero, se corta de cubos de 2 cm, lo ensartamos en una brocheta, condimentamos, añadimos especies morunas y se pone al fuego. Las setas se salpimentan y se fríen en una sartén con un poco de aceite. Presentamos dos pinchos con unas pocas setas.

We chop a kilo of lamb meat into 2 cm cubes, put it on a skewer, season it, add Moruna species and put it on the fire. The mushrooms are seasoned and fried in a pan with some oil. We present two skewers with a few mushrooms.

Mohamed Amine Zamana y Soad

Ajipán de patatas

Ingredients

1 kg. De patatas /potatoes

1tomate/tomatoe

Longaniza fresca/sausage

Una cabeza de ajos/garlic

Una cucharada de pimentón/paprika

Cominos /cumin

Se pelan las patatas. Se ponen a cocer junto con el tomate. Una vez cocidos las patatas y el tomate, se machacan con un tenedor. Seguidamente se fríe la longaniza con un poco de aceite. Tostamos la cabeza de ajos, se pican junto con los cominos en el almirez. Se le agrega un poco de poco de agua caliente hasta que se quede bien.

Peel the potatoes. They are cooked together with the tomato. Once the potatoes and the tomato are cooked, they are crushed with a fork. Then, fry the sausage with some oil. We toast the head of garlic, they are stung together with the cumin in the mortar. A little bit of hot water is added until it stays well.

Josefina Martinez Martinez

Salmorejo

Ingredients

Tomates maduros/tomatoes

Ajo/garlic

Aceite de oliva (AOVE)

Vinagre de calidad/vinegar

Sal/salt

Huevo duro /egg

Jamón/ham

En una batidora potente o robot de cocina ponemos los tomates simplemente lavados, el pan mojado en agua, un diente de ajo ó ajo liofilizado, un poco de sal, aceite de oliva (AOVE) y un chorrito de vinagre de calidad. Trituramos durante unos minutos hasta obtener una pasta homogénea. Dejamos enfriar.
Como presentación se añade un poco de huevo duro y unos taquitos de jamón.

In a powerful blender or food processor we put the tomatoes simply washed, the bread dipped in water, a clove of garlic or lyophilized garlic, a little bit of salt, olive oil and a splash of quality vinegar.
We crush for a few minutes until we obtain a homogeneous paste. Let it cold down.
As a presentation, a bit of hard-boiled egg and some ham are added.

Miguel Ángel Izquierdo

Plato principal
Main course

Tortilla con caldo (de la abuela Ramona)

Ingredients

Para la tortilla

1 kg Patatas /Potatoes

300 ml Aceite de Oliva /Olive oil

4 Huevos /Eggs

Sal

Para el caldo

1,5 l de caldo de ave /bird broth

100 gr de almendras /almonds

4 dientes de ajo/garlic

0,25 gr de azafrán en hebra/saffron in thread

2 cucharadas de harina/tablespoons of flour

Tortilla de patatas

Se fríen las patatas en abundante aceite de oliva virgen, una vez blanditas se sacan y se escurren, se baten los huevos con un poco de sal. En un bol juntamos los huevos con las patatas. En una sartén antiadherente vertemos el contenido y esperamos que se cuaje la tortilla, damos la vuelta con la ayuda de un plato.

Caldo

En el aceite sobrante de freír las patatas. Freímos los ajos (sin pelar) y las almendras. Sacamos y reservamos. En una cazuela echamos 4 cucharadas de aceite del que ha sobrado de freír los ajos y almendras; añadimos 2 cucharadas de harina y la tostamos un poco. Añadimos el caldo caliente (lo calentamos aparte) para que no haga grumos.

En el mortero, o con una batidora molemos las almendras, los ajos sin piel y el azafrán con un poco de caldo. Lo añadimos todo a la cazuela y dejamos hervir un cuarto de hora a fuego suave. Añadimos la tortilla de patatas cortada en cuñas y dejamos que hierva 20 minutos a fuego suave.

Omelette

Fry the potatoes in abundant virgin olive oil. Once they are soft they are removed and drained. Then, beat the eggs and add little salt. In a bowl we put the eggs together with the potatoes. In a nonstick skillet pour the contents and wait for the omelette to set. When finished, flip it with the help of a plate.

Broth

In the oil left over from frying the potatoes. Fry the garlic (unpeeled) and the almonds. We take out and reserve. In a saucepan, add 4 tablespoons of oil that has been left over to fry the garlic and almonds; add 2 tablespoons of flour and toast it a bit. We add the hot broth (we heat it separately) so it does not make lumps. In the mortar, or with a blender we grind the almonds, the skinless garlic and the saffron with a little broth. We add everything to the pan and let boil for fifteen minutes over a low heat. Add the potato omelette cut into wedges and let it boil 20 minutes over low heat.

Mari Trini Cortés (Receta de Ramona Cortés)

Arroz con setas

Ingredients

-100 Gramos de pimiento/pepper

-1 cabeza de ajos/garlic

-1/2 Cebolla/onion

-Pimentón/paprika

-Un poco de perejil/ parsley

-200 kg de setas de cardo-cuco/ mushrooms

-200 kg de magra/ Pork Meat

-150 kg de costilla/ pork rib

-Aceite de oliva/olive oil

-Tomate/tomatoe

Se sofríe primero la magra y la costilla con sus ajos más tarde se le añade un poco de cebolla, los pimientos, pimentón, perejil etc…
Cuando el sofrito está a punto se le añaden las setas durante 5 minutos y por último el tomate.
A continuación se le agrega el agua y se deja hervir más o menos 15-20 minutos antes de echar el arroz, y cuando se cree conveniente se aparta y se deja reposar.

First the lean meat is fried and the rib with its garlic is added later on a little onion, the peppers, paprika, parsley etc...

When the sofrito is ready, add the mushrooms for 5 minutes and finally the tomato.

Then add the water and let it boil about 15-20 minutes before pouring the rice, and when it is considered convenient, move it aside and let it rest.

Rosi y Jose David Beteta

Ajo de harina

Ingredients

-4 cucharadas soperas de aceite/oil

-1 pimiento choricero/pepper

-250g de longaniza blanca/sausage

-4 dientes de ajo/garlic

-1 cucharada sopera de pimentón dulce/paprika

-250g de harina /flour

1 cucharada de cominos/ spoonful of cumin

-250g de panceta fresca/beicon

-1,5 l de agua/water

1˙ Freír el pimiento choricero en las cuatro cucharadas de aceite y retirarlo.
2˙ Freír la panceta y longaniza (por separado) y retirar.
3˙Picar los dientes de ajo y sofreírlos.
4˙Añadir el pimentón dulce a los ajos sofritos y remover en la sartén y antes de que se queme añadimos el agua, agregamos la panceta, la longaniza y pimiento.
5˙Antes de que el agua empiece a hervir, sacamos seis cucharadas de jugo y lo apartamos.
6˙Añadimos la harina poco a poco hasta que nos quede una masa espesa y la dejamos cocer a fuego lento 30 minutos.
7˙Por último añadimos media cucharadita de cominos, junto con lo que se había apartado.

1 · Fry the choricero pepper in the four tablespoons of oil and remove it.
2 · Fry the bacon and longaniza (separately) and remove.
3 · Chop the garlic cloves and sauté them.
4 · Add the sweet paprika to the fried garlic and stir in the pan and before it burns add the water, add the bacon, sausage and pepper.
5 · Before the water starts to boil, we take out six tablespoons of juice and set it aside.
6 · Add the flour little by little until we have a thick dough and let it simmer for 30 minutes.
7 · Finally add half a teaspoon cumin, along with what had been set aside.

Isabel Pérez García

Asado de cordero

Ingredients

1kilo y medio de carne de cordero / mutton

hebras de azafrán/ saffron.

1kilo de patatas/potatoes

ajos, perejil, pimienta, limón/ garlic, parsley, pepper, lemon

vino blanco, un tomate / white wine, a tomato,

aceite de oliva y sal /olive oil, sal

Pelar las patatas y cortar en cuatro trozos, los ajos en láminas y el tomate en rodajas.
En un cuenco haremos un majado con el vino, aceite, hebras de azafrán, pimienta, láminas de ajo, perejil y la sal. En una bandeja rustidera poner la carne y las patatas cortadas, regaremos a cucharadas el majado, introducimos en el horno y precalentado a 200ºgr. y dejamos cocer una hora y media más o menos.
Nota: Para que coja bien los sabores de las especias es mejor hacer la preparación
2 horas antes de meterlo al horno. En el asado se pueden añadir otras especias:
tomillo, romero...

Pilar Martínez Benítez

Peel the potatoes and cut into four pieces, the garlic slices and the sliced tomato.
In a bowl we will make a dough with wine, oil, saffron strands, pepper, garlic slices, parsley and salt. In a rustidera tray put the meat and the cut potatoes, we will spoil the dipping, put in the oven and preheated to 200ºgr. and let cook an hour and a half or so.
Note: For the flavors of spices to be well taken, it is better to prepare
2 hours before putting it in the oven. In the roast you can add other spices: thyme, rosemary...

Gachas

Ingredients

-1 kg de tomate natural/tomatoe

-1 kg de pimiento rojo morrón que sean gruesos/ peppers

-3 pimientos secos rojos/peppers

-1 cabeza de ajos/garlic

-3/4 de kg de harina/flour

-Especias: cominos, nuez moscada, canela, pimienta, pimiento molido rojo / Spices: cumin, nutmeg, cinnamon, pepper, red pepper,

El tomate natural se tritura, se pone en una sartén hasta que pierda el agua. Se asan los pimientos rojos morrones y se les quita las brinzas, el jugo que sueltan se guarda para la preparación del caldo, el pimiento morrón se corta a trozos. Empezamos a hacer el caldo, en una olla se le pone litro y medio de agua con sal, a esto se le añade el tomate que teníamos preparado, también le añadimos los pimientos morrones con el jugo (colados).

En una sartén se fríen los 3 pimientos rojos secos, tras sacarlos, se fríe la cabeza de ajos. Picamos los ajos y los pimientos con cominos, esto se vierte en la olla con el agua, la sal, el tomate y los pimientos (también se vierte el aceite de la fritura con una cucharada sopera de pimento rojo). Rallamos 1/4 de una nuez moscada, se le pone media cucharada sopera de pimienta, una cucharada pequeña de canela y dos puntas de clavo picadas, esto se le añade a la olla. Se pone la olla en el fuego y se deja hervir durante 10 minutos. Empezamos a hacer la masa, se baten ¾ de kg de harina con agua y sal (dos vasos de agua aproximadamente).

Ponemos una sartén con un litro de agua y una cucharada sopera de sal y cuando el agua empiece a hervir, se le añade la harina que teníamos diluida. Esto se deja cocer 20 minutos.

Normalmente se le añade cayena, para que esté picante (esto es opcional).

Nico y Andrea Pérez

The natural tomato is crushed, put in a pan until it loses the water. The red peppers are roasted and the juices are removed, the juice that is released is saved for the preparation of the broth, the red pepper is cut into pieces. We begin to make the broth, in a pot it is put a litter and a half of water with salt, to this the tomato that we had prepared is added, we also add the red peppers with the juice (strained).

In a pan fry the 3 dried red peppers, after removing them, fry the head of garlic. Chop the garlic and peppers with cumin; this is poured into the pot with water, salt, tomatoes and peppers (also frying oil is poured with a tablespoon of red pimento). Grated 1/4 of a nutmeg, put half a tablespoon of pepper, a small spoonful of cinnamon and two tips of chopped clove, this is added to the pot. Put the pot on the fire and let it boil for 10 minutes. We begin to make the dough, beat ¾ of kg of flour with water and salt (two glasses of water approximately).

We put a pan with a litter of water and a tablespoon of salt and when the water starts to boil, we add the flour that we had diluted. This is left to cook for 20 minutes.

Normally, cayenne is added to make it spicy (this is optional).

Gurullos con conejo

Ingredients

Medio conejo/ rabbit

Ajo/garlic

Tomate/tomatoe

Patatas/potatoes

Pimiento rojo/red pepper

Guisantes/ Green peas

Pimentón/papikra

Aceite de oliva/olive oil

Sal

Pimienta/pepper

Gurullos caseros, es una pasta elaborada, con agua, harina y sal/ - Homemade Gurullos, is an elaborated pasta, with water, flour and salt

Primero se sofríe la carne y el pimiento rojo, cuando está dorado se le añade tomate triturado, ajos picados y una cucharada de pimentón, sazona, y se echa el agua se deja hervir, media hora se ponen las patatas y los guisantes y los gurullos, se dejan cocer unos 15 minutos

First fry the meat and red pepper, when it is golden add crushed tomatoes, chopped garlic and a spoonful of paprika, season, and put the water to boil half an hour. Then, put the potatoes and peas and gurullos , they are left to cook for 15 minutes

Amparo Gómez García

Lentejas con chorizo

Ingredients

2 vasos de agua/ water
2 vasos de lentejas/ lentil glasses
morcilla, chorizo y tocino
Pimienta/ pepper
Zanahoria/ Carrot

1. se pone agua a hervir
2. se echan las lentejas
3. esperamos 5-10 minutos
4. después se pone el chorizo, tocino, morcilla...
5. y al final una hoja de laurel para dar un poco más de sabor.

1. water is boiled
2. lentils are thrown
3. We wait 5-10 minutes
4. then put the chorizo, bacon, blood sausage ...
5. and at the end a bay leaf to give a little more flavour.

Manola Santiago Nicolás, Carlos Navarro Santiago y Kilian Navarro Santiago

Olla de matanza

Ingredients

Garbanzos, patatas, peras de olla, 1nabo, tocinos, 2espinazos, huesos

de cuello, medio corazón, sal, pimienta, clavillo, canela, azafrán, agua, calabaza.

La carne tiene que estar fresca y de cerdo.

Chickpeas, potatoes, pot pears, 1nabo, bacon, 2spinazos, bones

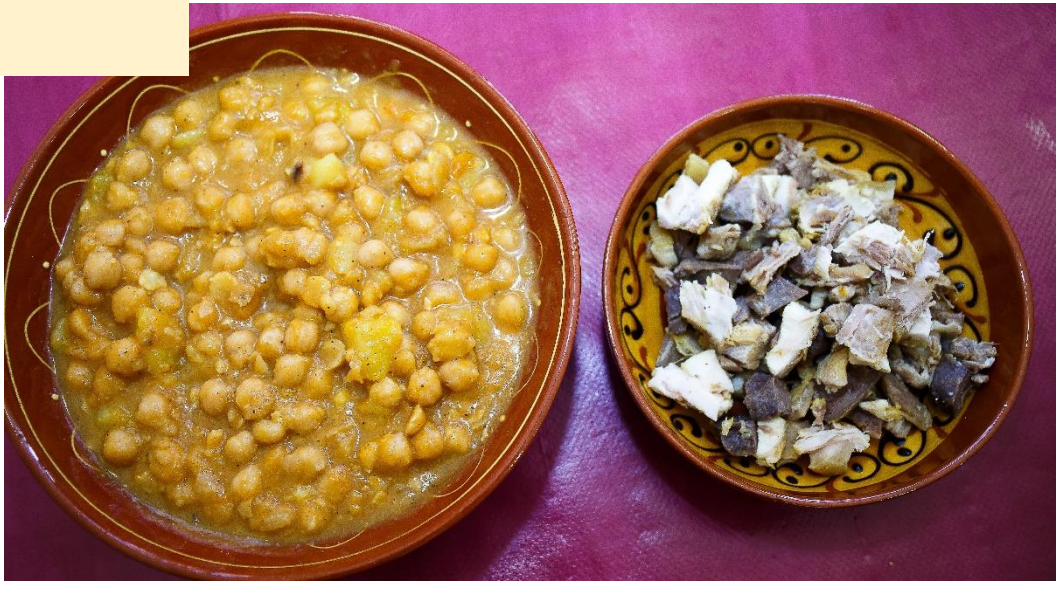
of neck, half heart, salt, pepper, clove, cinnamon, saffron, water, pumpkin.

The meat has to be fresh and pork.

Se cuecen los garbanzos y la carne. Cuando este se saca la carne, se echan las demás cosas cociéndolas muy lento dándole vuelta. La calabaza y la patata tiene que ser en trozos. La carne se deshuesa, se corta a trozos; esto recibe el nombre de pringa, que se sirve a parte.

Chickpeas and meat are cooked. When this meat is removed, it
They throw the other things by cooking them very slowly turning it over. The pumpkin and the potato have to be in pieces. The flesh is deboned,
It is cut to pieces; This is called pringa, which is served separately.

M.José Sánchez y Maria gazquez



Plato serrano

Ingredients

Patatas/potatoes

Tocinillo/ beicon

chorizo

salchichas/sausages

lomo/ meet

pimientos/peppers

huevos /eggs

aceite y sal/ oil and salt

Freímos las patatas con los pimientos.
Freímos los huevos.
Pasamos por una sartén el tocinillo, chorizo, lomo y salchichas.
Presentamos todo y añadimos un poco de sal.
Plato muy contundente para el invierno, muy apreciado en los pueblos serranos.

Fry the potatoes with the peppers.
Fry the eggs.
We passed the tocinillo, chorizo, loin and sausages through a pan.
We present everything and add a little salt.
Very good dish for winter, very appreciated in the mountain villages.

José Manuel y Jesús Serrano

Potaje de acelgas

Ingredients

300g de acelgas cocidas/ cooked chard

300g de tomate /tomatoe

un pimiento asado rojo /red pepper

2 hojas del laurel

1 cebolla / onion

4d ientes de ajo/ garlic

comino /cumin

pimienta /pepper

pimentón dulce/paprika

200g de bacalao/ cod

aceite y sal /oil and salt

100g de pan frito / fried bread

300g de patatas /potatoes

1,5 l de agua / water

2 huevos/eggs

Se echan todos los ingredientes en la olla y se ponen a cocer durante una hora menos el pan las patatas y el huevo que se echan después y se dejan cocer 20min.Y listo para servir.

Put all the ingredients in the pot and cook for one hour less the bread the potatoes and the egg that are thrown later and they let cook 20min.And ready to serve.

Aarón y Cati Martínez

Potaje de calabaza

Ingredients

1 Tomate/tomatoe

1 Cebolla/onions

1 Cabeza de ajo/garlic

3 Zanahorias/carrots

500g de calabaza/punking

Un bote de alubias blancas/ White beans

2 Patatas medianas/potatoes

Aceite y sal/oil and salt

Se echa en la olla el tomate, la cebolla, la cabeza de ajo y las zanahorias. Se hierve 1 hora, cuando estén cocidas se trituran y se echa en la olla las alubias y la calabaza, cuando estén cocidas se junta todo y se echan las patatas, con un vaso pequeño de aceite y sal y pasados 20 minutos ya estará listo para comer.

Pour tomato, onion, garlic head and carrots into the pot. It is boiled 1 hour, when they are cooked they are crushed and the beans and pumpkin are thrown in the pot, when they are cooked, everything is put together and the potatoes are poured, with a small glass of oil and salt and after 20 minutes it will be ready to eat.

Inmaculada Bautista Muñoz

Salsa de pollo

Ingredients

ALBÓNDIGAS:

- 50gr jamón picado/jam
- 50gr almendras/almonds
- 100gr carne picada/meet
- 200gr pan rallado/ bread
- 4 huevos/ eggs
- Perejil/ parsley
- Azafrán.
- Sal

GUISO:

- ¼ de pollo/ chicken
- 1 cebolla/onion
- ½ tomate/tomatoe
- 2 ajos/garlic
- Coñac.
- 1 hoja de laurel.
- Tomillo

- 50gr de
- 2 rodajas de pan/bread
- 2 patatas/potatoes
- Azafrán.
- Aceite de oliva/olive oil
- Sal.

Albóndigas:
Se mezclan bien en un bol el jamón picado, la carne picada, el pan rallado, los 4 huevos, el perejil picado, unas hebras de azafrán y sal al gusto. Luego con una cuchara se van haciendo las albóndigas y se fríen.
Guiso:
Se pone en una olla aceite y se sofríe el pollo, una vez que este dorado se le añade agua y se pone a hervir con la hoja de laurel y tomillo unos 30 minutos.
Se parten la cebolla y el tomate y se ponen a freír con un ajo, una vez frito se le añade coñac. Cuando se haya consumido el coñac se pasa todo por la batidora y se pone en el caldo junto con las albóndigas y el azafrán, se deja hervir 15 o 20 minutos.
Picá: Se fríe un ajo, las almendras y el pan, después se pica en la batidora.
Se añade la picá al caldo y se deja hervir 6 o 7 minutos. Finalmente se pelan las patatas y se parten de forma alargada y fina y se fríen.

Meatballs:
In a bowl, mix the chopped ham, the minced meat, the bread crumbs, the 4 eggs, the chopped parsley, some saffron threads and salt to taste. Then with a spoon the meatballs are made and fried.
Stew:
Put oil in a pot and fry the chicken, once this golden water is added and boiled with the bay leaf and thyme about 30 minutes.
Break the onion and tomato and fry with a garlic, once fried add cognac. When the cognac has been consumed, everything is passed through the blender and put in the broth together with the meatballs and saffron, let it boil 15 or 20 minutes.
Picá: Fry a garlic, almonds and bread, then chop it in the blender.
Add the picá to the broth and boil for 6 or 7 minutes. Finally the potatoes are peeled and they are split in an elongated and thin form and fried.

Arcadia Robles Gómez

Potaje de trigo

Ingredients

-1/4 kg de habichuelas secas, en remojo del día anterior/ dried beans, soaking from the previous day

-2 tallos de hinojos/ fennel stalks

-1/2 kg de trigo se pone en agua el día anterior. Se cuece en la olla rápida 25 min./ Wheat is put in water the day before. Cook in the pot quickly 25 min.

-Aceite de oliva/ olive oil

-8 judías verdes/ green beans

-2 patatas/ potatoes

- sal

-2 ñoras secas/ dry pepper,

-4 o 5 hojas de laurel/bay

-Tallos de alcaciles (6) /artichoke

-2 tomates rojos pequeñas/tomatoes

-8 dientes de ajos/garlic

1- Las habichuelas secas a cocer con cuatro ajos con piel, el laurel, los tallos alcauciles, ñoras e hinojo.
2-Acontinuacion en otro recipiente se cuece el trigo.
3-En otro recipiente ponemos a cocer las patatas con sal, colorante y las judías verdes.
4- cogemos los 2 tomates los rayamos, los restantes ajos y el pimiento rojo con cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva se lo echamos a una sartén y se sofríe.
5-Una vez sofrito se le añade una cucharada sopera de pimentón molido rojo
6-Se guarda el caldo con las habichuelas, los ajos, el laurel, los tallos de alcauciles. Se lava el trigo y se mete dentro de ese mismo recipiente con las patatas con sal las judías y el colorante.
7-el sofrito que teníamos preparado se une al punto 6.
8-Aqui estaría el plato terminado.
Truco: que el trigo no esté excesivamente cocido para que absorba el caldo.

1- The dried beans to be cooked with four garlic cloves, the laurel, the artichoke stems, the ñoras and the fennel.
2-A continuation in another container the wheat is cooked.
3-In another container put to cook the potatoes with salt, coloring and green beans.
4- take the 2 tomatoes, the rayamos, the remaining garlic and the red pepper with four tablespoons of olive oil we toss it to a pan and fry it.
5-Once sofrito is added a tablespoon of red ground paprika
6-The broth is kept with the beans, the garlic, the laurel, the stems of artichokes. The wheat is washed and put inside that same container with the potatoes with salt, the beans and the coloring.
7-The sofrito that we had prepared joins the point 6.
8-Here would be the finished dish.
Trick: that the wheat is not overcooked to absorb the broth

Nico, Adela y Claudia

Postres
Desserts

Alfajor de los Vélez

Ingredients

1/4kg de almendras tostadas y molidas/ toasted and ground almonds.

125g de azúcar/ sugar.

125g de miel/ honey
125dl de agua /water
Raspadura de 1 limón/ grated lemon peel.

1 copita de anís/ glass of anisette.

1 cucharadita de canela/ teaspoon

Elaboración

Se coloca al fuego una cazuela con todos los ingredientes excepto las obleas.
Se va moviendo constantemente con una espátula de madera hasta que se vea que comienza a despegarse de las orillas. La masa debe quedar espesa y al mismo tiempo fluida.
Se coloca la mitad de las obleas sobre una mesa y se van cubriendo una por una con la masa, procurando que quede bien distribuida por la oblea, y se cubren con las obleas sobrantes.
Es aconsejable dejarlas reposar para que no pierdan la forma antes de cortarlas en trozos más pequeños.

Curiosidades

El alfajor es uno de los postres más ricos y tradicionales que se hacían para la Navidad, uno de esos muchos postres que hemos heredado con almendra.
En la Comarca de los Vélez, que ocupa la parte más
septentrional de la provincia de Almería, se hacen en unos hogares a partes iguales de azúcar y miel, mientras que en otros solo se emplea la miel; pero de ambas formas son sumamente ricos. Todavía se pueden encontrar señoras de cierta edad que la elaboran en los Vélez, a pesar de que se pueden encontrar de forma industrial en los supermercados.

Elaboration

Put a casserole with all the ingredients except the wafers. Stir constantly with a wooden spatula until the edges begin to peel off. The dough should be thick and at the same time fluid. Place half of the wafers on a table and cover them with the dough one by one, making sure that it is well distributed over the wafer, and covered with the excess wafers. It is advisable to let them settle so that they do not lose their shape before cutting them into smaller pieces.

Curiosities

The alfajor is one of the richest and traditional desserts that was made for Christmas, one of those many desserts that we inherited with almonds.
In the region of Vélez, which occupies the northernmost part of the province of Almeria, alfajor can be made in equal parts of sugar and honey, while in others only honey is used; But both are extremely rich. You can still find ladies of a certain age who make it in the Vélez, although they can be found in an industrial way in supermarkets.

Lola Recober

Chuminicos

Ingredients

Almendras /almonds

Chocolate

Se parten las almendras, se blanquean y se tuestan.
El chocolate se funde al baño María
Añadir las almendras al chocolate y echar en los moldes con la ayuda de unas cucharillas. Esperar a que se solidifique y….a comer.

Slice, blanch and roast the almonds.
Melt the chocolate in the bain-marie.
Add the almonds to the chocolate and pour into the moulds with the help of some spoons. Wait for it to solidify and... ready to eat.

Prudencia (Abuela de Marta)

Tortos de leche

Ingredients

300 gr. de pan del día anterior/previous day's bread

1,5 litros de leche entera/litres of whole milk

4 huevos/ eggs

300 gr. de azúcar/ sugar

Una rama de canela/ cinnamon on branch

Piel de naranja y limón/ Orange and lemon peel

½ sobre levadura, sal/ yeast, salt

Aceite de girasol/sunflower oil

Desmigamos el pan, batimos los huevos y los añadimos al pan, junto con la levadura, un poco de sal y 100 gr. de azúcar, envolvemos todo y dejamos que repose.
En un cazo ponemos la leche y cuando empiece a hervir la apartamos del fuego y añadimos la canela, las pieles de naranja y limón y 200 gr. de azúcar. Removemos y dejamos reposar tapado.
Con ayuda de dos cucharas formamos bolitas y las freímos en abundante aceite, una vez doradas las colocamos en papel absorbente.
Echamos los tortos en la leche infusionada y dejamos reposar. Se puede servir caliente o frío.

Crumble the bread, beat the eggs and add them to the bread, along with the yeast, a pinch of salt and 100 gr. of sugar wrap everything and let it settle.
In a saucepan, put the milk and when it starts to boil, separate it from the heat and add the cinnamon, the range and lemon skins and 200 gr. of sugar. Remove, cover and let stand.
With the help of two spoons form small balls and fry them in abundant oil, once they get gold, place them on absorbent paper.
Toss the tortos in the infused milk and let it rest. It can be served hot or cold.

Miguel Ángel Izquierdo

Galletas rellenas

Ingredients

-500g de leche/ milk

-3 huevos/eggs

-100g de azúcar/sugar

-vainilla: una cucharada pequeña/vanilla

-Galletas/cookies

-1 huevo batido para rebozar/eggs

-Aceite de oliva para freír/oil

-Azúcar/sugar

-Canela molida/ground cinnamon

Crema de relleno

Batir los 3 huevos y añadir todos los ingredientes de la crema en un cazo, llevarlo a fuego medio removiendo hasta espesar y formar la crema de relleno. Apartar del fuego y dejar enfriar.

Relleno

Cogemos la cantidad de galletas que queramos hacer y ponemos un poquito de crema en cada galleta y la cubrimos con otra.

Ahora rebozamos el huevo en cada galleta rellena y la freímos en aceite de oliva. Una vez frita se saca y la recubrimos con azúcar y un poquito de canela mezclada.

Filling cream

Beat the 3 eggs and add all the ingredients of the cream in a saucepan, take it to medium heat, stirring until it gets thick and form the filling cream. Remove from heat and let cool.

Filling

We take the amount of cookies we want to make and put a little cream in each cookie and cover it with another.

Now we roll n the egg in each filled cookie and fry it in olive oil. Once fried, remove it and cover it with sugar and a little bit of mixed cinnamon.

Ana López Serrano

Bizcocho de calabaza

Ingredients

3 vasos de harina/ glasses of flour

3 huevos/eggs

3 gaseosa El tigre/soda

1vaso de pulpa de calabaza/ glass pumpkin pulp

1vasos de aceite/ glass of oil

1 vaso de azúcar/ glass of sugar

Se pela y se cuece la calabaza, la dejamos escurrir. En un bol ponemos los huevos, el aceite y el azúcar y lo batimos muy bien, luego vamos añadiendo la harina poco a poco tamizándola para que no salgamos y también añadimos las gaseosas El tigre cuando la masa este homogéneo la echamos en una bandeja de hornear, calentamos el horno a 200 gramos. Y metemos durante 40 minutos o 45 minutos, luego la sacamos y dejamos enfriar.

Peel and boil the pumpkin let it drain. In a bowl put the eggs, the oil and the sugar and beat it very well, then add the flour little by little sieving it so that we do not go out and also add the the tiger sodas. When the dough is homogeneous put it on a baking sheet, heat the oven to 200 degrees. Put in for 40 minutes or 45 minutes, then take it out and let it cool down.

Pilar Martínez Benítez

Empanadillas de Cabello de Ángel

Ingredients

1. MASA DE HOJALDRE/PUFF PASTRY

-Harina de Repostería/ flour

-Agua (1 vaso)/water

-Una pizca de sal/salt

-200 gr de mantequilla/butter

2. CABELLO DE ÁNGEL (pumpkin pulp jam)

-Calabaza de cabello de Ángel/pumpkin pulp

-Azúcar/sugar

1. MASA DE HOJALDRE
Se coloca en un bol, 1 vaso de agua, una pizca de sal. Todo esto se amasa durante unos 10 minutos. Se templa un poco de mantequilla y, una vez hecha la masa, en una superficie lisa se pone un poco de harina y se va extendiendo la masa como si fuera una cruz y una vez extendida se coloca la mantequilla en el centro de la cruz y se tapa. Una vez tapada se da la vuelta y se estira para repartir la mantequilla y después se dobla en 3 partes y se vuelve a estirar y así se hace esta operación 5 veces.
2. CABELLO DE ÁNGEL
Se cuece la calabaza en una olla rápida durante 45 min. Una vez cocida se pesa la pulpa de la calabaza y se pone en una olla, la calabaza y se añade la misma cantidad de azúcar que de calabaza y un poco de ácido de limón y se deja cocer unos 10 min. Una vez hecho el cabello de ángel, se hacen con la masa de hojaldre formas redondas y se le añade cabello de ángel dentro y se cierra. Se introducen las empanadillas en el horno a 180ºC untando antes estas con huevo y se sacan cuando estén doradas.

1. PUFF PASTRY
In a bowl, shift together a glass of water, a pinch of salt and the flour. Knead this for about 10 minutes. Heat for a bit some butter and, once the dough is made, on a smooth surface put some flour and spread the dough as if it were a cross and once it is spreaded, place some butter in the middle of the cross and get clogged . Once covered, turn over and stretch to distribute the butter and then fold in 3 parts and stretch again. This is done for 5 times.
2. ANGEL HAIR (pumpkin pulp jam)
Pumpkin pulp is cooked in an express pot for 45 min.
Once cooked, weigh the pumpkin pulp and put it in a pot, put pumpkin and add the same amount of sugar as the pumpkin pulp and some lemon juice and let it cook for 10 minutes. Once the angel hair is done, make round shapes with puff pastry and add angel hair and close.

Jonathan Merlos Bautista

FLORES

Ingredients

200 g de harina/flour

Canela/cinnamon

raspadura de limón/ grated lemon

6 huevos/eggs

agua , aceite de girasol y azúcar/ water, sunflower oil and sugar

En primer lugar, se baten los huevos y se mide la cantidad de líquido de huevo y le echamos la misma cantidad de agua, y un poco de un poco de ralladura de limón. Lo batimos todo y le añadimos poco a poco la harina hasta que la masa se queda un poco pastosa. En una saltan ponemos a calentar el aceite con el molde de las flores, este debe quedar cubierto con el aceite. Una vez que el aceite este bien caliente se moja un poco el molde y lo metemos en la masa y directamente al aceite en la salten. Se mueve el molde un poco para despegar la masa. Una vez que este la flor decorada se saca y se baña de azúcar y canela.

First of all, beat the eggs and measure the amount of egg liquid and add the same amount of water, and a little bit of lemon zest. Beat everything and add the flour little by little until the dough is a little pasty. In a fried pan heat the oil with the flowers mold that must be covered with oil. Once the oil is hot, wet the mold a little and put it in the dough and directly to the oil in the pan. Move the mould a little to take off the dough. Once the flower is gold, removed it and bath in sugar and cinnamon.

Inés Romero Martínez

Huevos con miel

Ingredients

200 gramos de miel/honey

4 huevos/eggs

Se pone la miel en la sartén y se derrite cuando esté bien líquida, se añaden los huevos, se mezcla y se sirven con trocitos de pan frito. Este plato se elabora en Semana Santa.

Put the honey in the pan and melt it. When it is well liquid, add the eggs, mix and serve with pieces of fried bread. This dish is made at Easter.

Lola Recober Gómez.

Natillas con galleta

Ingredients

4 Galletas/cookies

Piel de limón, canela/ lemon, cinnamon

½ litro de leche/milk

4 yemas huevo /eggs

1 cucharada de harina de maíz/ spoonful of corn flour

4 cucharadas de azúcar /sugar

En una cacerola, no muy grande, se pone la leche a calentar, con la piel de limón y la rama de canela. Dejamos en el fuego hasta que empiece a hervir. Apagamos el fuego y dejamos que pierda el calor la leche y coja el sabor a limón y gusto a canela. En un bol echamos las yemas de huevo el azúcar y la cucharada de harina de maíz. Vamos removiendo con las varillas manuales. Cuando ya lo tenemos bien mezclado se crea una mezcla homogénea, vamos añadiendo poco a poco la leche templada. Cuando en el bol ya lo tenemos todo mezclado lo devolvemos a la cazuela, encendemos el fuego y dejamos a fuego lento hasta que empiece a hervir de nuevo. No dejar de dar vueltas. Cuando hierve apagamos el fuego, servimos en cuencos, ponemos las galletas y le ponemos canela por encima. Se dejan enfriar.

In a saucepan, not very large, heat the milk with lemon peel and cinnamon stick. Leave in the fire until it starts to boil. Turn off the heat, let cool the milk to take the lemon flavour and cinnamon taste. In a bowl we toss the egg yolks, the sugar and the spoonful of cornmeal. Stir with the manual rods. When it is well mixed a homogeneous mixture is created. Add little by little the warm milk. When we have mixed everything in the bowl, return it to the casserole, light the fire and let it simmer until it begins to boil again. Do not stop spinning. When it boils, turn off the fire, serve in bowls and put the cookies and cinnamon on top. Let it cool down.

Isabel Montegordo

Rollos fritos

Ingredients

-3 huevos/eggs

-9 cucharadas de Leche/milk

-9 cucharadas de Azúcar/spoons of sugar

-una Raspadura de limón /grated lemon peel

-una cucharadita de Canela/cinnamon

-una cucharada de Anís / a spoonful of anisette

-un sobre de Levadura / a yeast's packet

-3 Sobres de gaseosa/ Soda poppers

- una cucharadita de bicarbonato/ a teaspoon of soda

-una cucharada de vinagre/ a spoonful of vinegar

-1 kilo aprox. de harina/flour

Para hacer los rollos fritos, primero se echa todo en una olla, luego se amasa, después se hace la forma de los rollos y cuando tengas la forma se fríen. Cuando estén fritos se bañan en azúcar (y en algunos casos una mezcla de azúcar y canela).

To make the fried rolls, first put everything in a pot, then knead it, make the shape of the rolls and when you have the form, fry them. When fried, bathe in sugar (and in some cases a mixture of sugar and cinnamon).

Paco y su abuela Concepción

Torrijas

Ingredients

- 1 litro de leche/milk
- 1 barra de pan/bread
- 1 cascara de limón y de naranja/lemon and orange peel
- 1 rama de canela/cinnamon
- 3 huevos/eggs
- 1 litro de aceite/oil
- azúcar y canela/sugar and cinnamon

1- Hervir la leche con las cáscaras de naranja, limón y la rama de canela
2- Dejarlas enfriar
3- Partir el pan en rebanadas
4- Ponerlas en una bandeja y echarle la leche para que se bañen
5- Sacarlas y dejar que se escurran
6- Batir los huevos
7- Rebozarlas en los huevos batidos
8- Freirlas
9- Una vez fritas, rebozar con azúcar y canela

1- Boil the milk with the orange peel, lemon and cinnamon stick
2- Let them cool
3- Cut the bread into slices
4- Put them on a tray and put the milk to bathe
5- Take them out and let them drain
6- Beat the eggs
7- Coat in batter
8- Fry them
9- Once fried, cover with sugar and cinnamon

María Romana Gómez Gazquez

Pan de Calatrava

Ingredients

200 gr Azúcar/sugar

4 yemas de huevo/egg yolks

½ litro de leche/milk

1 Cucharadita de vainilla/vanilla

100 gr Pan ó 2 magdalenas/bread or muffins

Primero echas el azúcar en un cazo y la pones a calentar hasta hacerse caramelo, lo viertes en un molde y en un cuenco y en el echas la leche y los huevos y lo bates. La mezcla la echas encima del caramelo. Ahora mojas las magdalenas también puede hacer con pan en azúcar, canela y limón. se pone por encima en el molde. Lo metes al horno 45 minutos y a 180 y ya estaría preparado. Cuando esté frío se saca del molde boca abajo y debe situarse la parte de las magdalenas en la parte superior.

First, put the sugar in a saucepan and heat until it becomes caramel, pour it in a mould and in a bowl and add the milk and eggs and beat. Mix it on top of the caramel. Now, wet the muffins. You can also make it with bread with sugar, cinnamon and lemon. Put on top in the mould. Put it in the oven for 45 minutes at 180 degrees and it would be ready. When it is cold, take out of the mould face down and the part of the muffins must be placed on top.

María del Carmen Martínez Torres

Tortas fritas

Ingredients

- *agua / water*
- *harina/ flour*
- *sal/salt*
- *levadura/yeast*
- *aceite/ oil*

Heat the water a little and dissolve the yeast, add the salt and pour the flour. Make softer dough than the dough to make bread. Leave the dough to ferment for about two hours. Take portions and fry in plenty of oil.

Lola Recober Gómez

Se calienta un poco el agua y se disuelve la levadura, se añade la sal y se va echando harina, se hace una masa un poco más blanda que para hacer el pan. Se deja fermentar la masa unas dos horas. Se cogen porciones y se fríen en abundante aceite.

Tarta de galletas

Ingredients

Galletas/cookies

Natillas/ Custard

Leche/ milk

Azúcar/sugar

Chocolate para fundir

Café

Elaboramos unas natillas, bien de sobre o con huevos y leche.
Fundimos el chocolate al baño maría. En un recipiente ponemos un poco de leche, con unas cucharadas de café (y un poco del licor, si no es para niños).
Mojamos las galletas y vamos colocando en un molde, luego capa de natillas, galletas, chocolate, …. al menos tres capas de galletas y terminamos con chocolate. Decorar al gusto.

Make some custard cream, either buy it or make it with eggs and milk.
Melt the chocolate in a bain-marie. In a bowl, put some milk, with a few spoonfuls of coffee (and a little liquor, if not for children).
Wet the cookies and put them in a mold, then layer custard, cookies, chocolate... at least three layers of cookies and finish with chocolate. Decorate as you like.

Mari Trini Cortés