

Índice



Introducción	13
Las sopas de ajo	15
Sopas de ajo de los Montes Universales	22
Sopas de ajo madrileñas	23
Zurrurutuna	23
Sopas de ajo para familias pudientes	24
Sopas de ajo con chirilas y gambas	24
Gachas	25
Gachas tradicionales de los Montes Universales	28
Gachas de guijas (almortas)	29
Gachas de azúcar	30
Las migas	31
Migas (receta)	37
Gachamiga	39
Gachamiga rulera	40
Gachamiga tostada	41
Migas de harina en general	42
Los Gaspachos	43
El cocido	53
El cocido de los Montes Universales	56
Sopas escullás	57
Sopas de arroz	57
Sopa de fideos	57
Judías	59
Judías en ensalada	63
Judías con morro	64
Empedrado de judías	65
Potaje viudo	66
Lentejas	67
Lentejas de los Montes Universales	70
Lentejas con arroz	71
Patatas con abadejo	73

Patatas con aceite crudo	74
Patatas con aceite crudo y abadejo	75
Patatas amontonadas	76
Patatas con caldo en la sarten	77
Patatas con conejo y caracoles	78
Patatas con costilla	79
Croquetas	81
Croquetas de patata	82
Gachas de patata con civiles	83
Patatas rebozadas	84
Gaspachillo	85
Col y patata con abadejo	87
Gaspachillo	88
Gaspachillo de berzas	89
Garbanzos	91
Empedrado de garbanzos y arroz	99
El hervido	101
Hervido de patatas con aceite crudo	102
Hervido de patatas con acelgas	103
Hervido de patatas con borraja y aceite crudo	104
Matahambre	105
El matahambre (receta)	109
El matahambre (otra receta)	110
El laurel	111
El potaje	115
Potaje de garbanzos de los Montes Universales	117
Potaje de garbanzos, abadejo y espinacas	118
Potaje de garbanzos con espinacas	119
Sopas tostás	120
Coles con tosturros	121
Huevos rotos estilo Montes Universales	122
Morteruelo	123
Morteruelo en los Montes Universales	126
Morteruelo de matanza	127
Morteruelo clásico de Castilla La Mancha	127
Perol de Jueves Santo	129
Las berzas	130

Ensalada de berzas	130
Tortilla de berzas	130
Las Collejas	131
Tortilla de collejas	132
Arroz al horno	133
Arroz con liebre y caracoles	134
Chilindrón	135
Chilindrón (receta)	136
Tortilla al ají pebre	137
Receta tradicional del pebre	139
Tortilla al ají pebre (receta)	140
Tortilla de patatas	141
Abadejo	143
Abadejo de cuaresma	145
Abadejo frito	146
Abadejo con cebolla y tomate	147
Abadejo con huevos escalfados	148
El Conejo	149
Conejo al ajillo	150
Conejo en salsa	151
Conejo frito al estilo pastoril	152
Almóndigas	153
Carne a la pastora	154
Carne a la caldereta (la de la vaca)	155
Pollo al ajillo	156
Pollo en salsa	157
La trucha	159
Truchas rellenas de jamón	160
Truchas cocidas	161
El cordero	163
Cordero a la pastora	167
Caldereta con carne de cordero	168
Carne de oveja a la pastora	169
Cordero asado	170
Cabezas de cordero asadas	171
Magras con tomate	172
El escabeche	173

Conejo en escabeche	175
Truchas en escabeche	176
Setas en escabeche	177
El somarro	179
El somarro en los Montes Universales	181
Los chichorros y el cate	183
Lechecillas	185
Lechecillas fritas	187
Lechecillas con setas	188
El ajo	189
Ajuaceite casero	193
La salazón	195
Civiles cocidos	197
Civiles al aliño	198
Migas ruleras con civiles	198
Caracolada	199
Los fritos	201
La cuerva	203
Sangría	206
Zorra	207
La cuerva (receta)	209
Almojábanas	211
Almojábanas de los Montes Universales	212
Buñuelos	213
Escaldadas de los Montes Universales	214
Flan casero	215
Floretas	216
Madalenas	217
Mantecaos	218
Mantecaos (receta)	219
Torrijas	220
Tortas de cañamones	221
Tortas de manteca	222
Tortas de chicharrones	223
Tortas dormidas	224
Tortas dormidas hechas en los hornos	225

Introducción



La persona es un ser en situación y fijación. Vive en un espacio determinado durante un periodo determinado de tiempo. Su interacción con el espacio, el tiempo, otras personas y los seres vivos da lugar a un entorno social, político, económico y cultural complejo.

Un ecosistema es una comunidad de seres vivos cuyos procesos vitales se relacionan entre sí. Estos procesos se articulan en función de los factores físicos de un mismo ambiente. El ecoterritorio es el lugar en el que coexisten estos seres vivos, incluidas las personas, y se relacionan por vínculos territoriales e históricos.

El estudio del ecoterritorio permite comprender mejor la historia tejida a lo largo de los siglos por una sociedad, por un pueblo.

En este caso hemos estudiado la gastronomía habitual en el ecoterritorio formado por los Montes Universales. Hemos intentado identificar alimentos, hábitos alimentarios y ecoterritorio.

En una economía de subsistencia que aboca a una gastronomía de subsistencia, nuestros mayores lograron convertir alimentos diversos en consistentes platos, con el fin de poder ayudar a pasar los difíciles días, las largas vigílias, las eternas cuaresmas, los forzosos trabajos, los perdurables inviernos.

Ahora se han reformado muchas viviendas y las dispensas han dejado paso a cocinas modernas. Las dispensas eran los atrojes para los alimentos y las cocinas los hornos alquímicos en las que se transformaban. Creemos que el origen de la alquimia está en las lumbres de las cocinas, en las confecciones de platos a través de la metamorfosis producida por la combinación de diferentes alimentos. Y ahí radica la importancia del estudio del ecoterritorio.

En las dispensas se encuentran los saquillos de garbanzos, lentejas, judías (blancas y pardas) y arroz (lo menos, ya que costaba dineros), la artesa con el



pan, harina, tortas, tortetas, sollapas,... y las tinajas con tocinos, costillas, longanizas, morcillas, lomos, gallina... También se encuentran ajos, cebollas, laurel, sal, azúcar, manteca, aceite y, como especia predominante, el pimentón (algunas familias pudientes atesoran, asimismo, azafrán). No faltan romero, tomillo, manzanilla, té y perejil. Además se atesoran escabeches de conejo, perdiz, codorniz y, en los valles, truchas. Tampoco faltan el queso, el abadejo, los civiles y los embutidos secos.

Las patatas están a buen recaudo en las bodegas o bajo las escaleras (rebo-dego es el nombre que reciben en los aldeaños de la sierra). En los corrales las gallinas proporcionan huevos, los conejos se mueven inquietos en las conejeras y en la gorrinera los gorrinos esperan impacientes sus banquetes diarios.

En primavera y verano los huertos se llenan de ensaladas, borrajas, judías verdes y, en invierno, de coles.

Y luego están los ganados, para los que viven de ellos, y las plantas estacionales (espárragos, cardillos, berzas, setas, hongos y collejas). Y los caracoles y los pájaros que vuelan.

Y con esto y poco más en las cocinas se cuece, se guisa, se fríe, se sala, se escabecha, se conserva y, al rescoldo, si es necesario, se hacen sollapas, se asa el somarro y se fusionan otras viandas.

Este libro recoge recetas tradicionales de los Montes Universales realizadas con alimentos sencillos entresacadas de épocas difíciles pero cuyo sabor incorpora un pedazo de este ecoterritorio nuestro. ¡Que aproveche!

