

Judía del Pilar

Phaseolus Vulgaris · judías del Pilar, judías de
la Virgen, bibonas, judías de riñón

De enrame. No muy alta. Flores blancas. Vaina de color verde, de 7 cm aprox. de largo y 3 cm de ancho.
Grano lleno, redondo, ligeramente esférico, blanca con una mancha marrón.

Siembra

Directa en julio. “Cada piqué (hoyo), 3 semillas”.

Manejo

Riego, cada 5 o 6 días. Abonado, con estiércol bien pasado y compost. “Si nacen todas, quito, dejo sólo una, la que mejor vea (fuerte, recta...)”. La judía agradece la buena ventilación y que le llegue a toda ella la luz.

Recolección

Para el Pilar (12 de octubre), cuando las vainas están secas, las mejores, para simiente. Se guardan (congelan unos días) y luego en botes de cristal.

Saberes

Matas muy resistentes y muy productivas.

Se llama judía del Pilar porque la mancha que tiene recuerda al manto de la Virgen.

“Aquellas judías que se criaban tan bien, era por el rastrojo después de cosechar las patatas donde se sembraban, porque les daban la vuelta con las vertederas y le hacía incluso sombra. A los tres o cuatro días salían”.

Calidad Culinaria

Judía seca. Sabor muy bueno. Son suaves y mantecosas.

*Conocimientos recogidos en Estada a través de transmisión oral,
proyecto “Tus Semillas un Tesoro”*

Receta

Judías del Pilar con oreja y rabo de cerdo

Ingredientes para 4 comensales:

- 300 g de judías del Pilar
- 1 oreja de cerdo, también se puede añadir el rabo
- 1 cebolla
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cabeza de ajos
- 1 hoja de laurel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:

Poner las judías en remojo la noche anterior.

Cuando las vamos a cocinar, ponerlas en la olla con el agua en la que han estado en remojo junto al resto de los ingredientes.

Regar con un poco de aceite y cocinar durante 1 hora a fuego muy lento.

Sacar la cabeza de ajos y la cebolla, trocear la carne y servir.

Truco:

Para que la carne esté más tierna, se puede cocer sin las judías, y cuando esté lista, poner las judías y se cuecen en ese mismo caldo.

*Fuente oral informantes de El Grado, participantes
en el proyecto “Gusto a Tradición”*



Judía de la Fuente

Phaseolus vulgaris · judías de Estadilla o de la Fuente de Estadilla

De enrame, mata muy alta que cuando se acababa la caña, volvía a enrollarse hacia abajo. Flor blanca. Vaina de color verde. La simiente es blanca, de tamaño medio-grande, arriñonada, aplanada semi-llena.

Siembra

Entre San Juan (24 de junio) y San Pedro (29 de junio). En cada golpe (hoyo), 3 o 4 simientes.

Manejo

Riego, una vez por semana, según clima. Abonado orgánico, el mejor. Si salen todas, dejar 1 o 2, recavar (hace referencia a remover la tierra a poca profundidad) cuando crecen, les gusta la tierra mullida.

Recolección

Comienzan para la Virgen del Pilar (12 de octubre) hasta final de noviembre o hasta las primeras heladas. Se desenvainan cuando están secas, se limpiaban aventándolas (echándolas al viento) y se dejan unas cuantas de las mejores, para la próxima siembra. Para que no se cuquen (agusanen) poner a congelar durante unos días.

Saberes

Las judías de Estadilla tradicionales, muy conocidas y comercializadas, ya no se conservan porque la gente las dejó de comprar y se perdieron.

Se hacía una comida popular el día de la Virgen de la Carrodilla, el 3 de abril.

“Originalmente no se recuerda cómo llegaron, pero durante generaciones se han nombrado “judías de las de Barco”, porque así les transmitieron sus padres, madres y abuelos, refiriéndose a la variedad de judía planchada de Barco de Ávila. En la comida popular el día de la Virgen de la Carrodilla, se cocinan para guardar vigilia el viernes de Dolores, el 3 de abril.

“Y si quieres coger judías superiores, ve a Estada y Estadilla que eran las reinas. No sé por qué, decían que si las regaban con agua de la fuente”.

Calidad Culinaria

Judía seca. Es buena y con sabor, muy fina y delicada al paladar.

*Conocimientos recogidos en Estadilla a través de la transmisión oral,
proyecto “Tus semillas un Tesoro”*

Receta

Judías con bacalao de Estadilla

Ingredientes para 4 comensales:

- 1 kg de judías
- 300 g de bacalao
- 3 dientes de ajo
- Cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 puerro
- 1 cucharada de café de pimentón dulce
- 100 g de arroz
- 1 dl de aceite

Preparación:

Poner las judías a remojo 10 h antes.

El bacalao desmigado se pone a remojo 2 horas antes.

Sofreír la cebolla con aceite hasta que esté transparente.

Añadir 3 ajos cortados, 1 pimiento verde a trocitos, 1 puerro cortadito. Cuando esté el sofrito hecho, se añade el pimentón.

Poner las judías a cocer.

A las judías, se añade el sofrito.

Luego, añadir el bacalao.

Después de 20 min que están cociéndose las judías, añadir el arroz.

*Fuente: “Recetario Guardianas del Gusto”,
Estadilla proyecto “Gusto a tradición”*



Garbanzo del Vero

Cicer arietinum · garbanzo

Mata rastrera o semi erecta que crece entre 60 y 100 cm de alto. Flor blanca. Pequeña vaina verde. Grano beige, pequeño y rugoso.

Siembra

Aunque se siembra en marzo, un abuelo le contó al informante y él ha comprobado, que la mejor época es noviembre, porque así "el garbanzo sale limpio": se refieren a que saldrán sanos. Sembrar en cualquier lugar menos en el huerto cultivado, crecen donde otras (hortalizas) no pueden.

En un trozo que no te lo mires. Ni necesita agua ni azada.

Manejo

Ninguno. Si le das algún tipo de cuidado no te crecerán o tendrás problemas y crecerán pocos. Planta muy resistente, no se hiela, es como el ordio y el trigo. Al sembrarlos antes, en invierno paran de crecer, se quedan en un tamaño pequeño, pero cuando llega la primavera, antes de que salgan hierbas, crecen y se ponen más grandes. Abonado con estiércol cuando se prepara la siembra.

Recolección

Finales de agosto. Envueltas las vainas en mantos, se pisaban para que se rompieran y dejaban el grano libre, luego se aventaban (echaban al aire) para limpiarlas. Se conservaban en sacos.

Saberes

Se sembraban para vender, porque entonces de un poco de judías que vendías o garbanzos o pollos que criabas... porque no había un duro.

Con la caballería yo labraba, daba (hacía) un surco, y mi suegra iba detrás derecha (en línea recta) echando un garbanzo aquí, otro aquí y otro aquí. Luego se pasaba el atablador y ¡a atablar!, y yo encima del atablador, como se hacía antes. Todos salían (germinaban). Se ponían en las cepas por aquí en el llano.

Los garbanzos se comían mucho para trabajar en el campo los duros días de invierno. Y más antiguamente, la comida de Navidad se basaba en un cocido con sopa gorda, garbanzos y una fuente con toda la carne.

Radiquero: *“En la fiesta, no es como ahora, todos los invitados comían en la casa. Iban andando o con un burro como más, de pueblo a pueblo, e ir allá y volver a comer o cenar a casa no se podía, se quedaban allí y había que prepararles comida y cena. El plato que más se cocinaba era una misadera, que era presentar unos garbanzos con un trozo bueno de tocino”.*

Fuente oral participantes en el proyecto “Tus semillas un tesoro”

Calidad Culinaria

Garbanzo menudo que cuando se cuece se multiplica (aumentan su tamaño). Tiernos, suaves y buenos, son excelentes.

Conocimientos recogidos en Pozán de Vero a través de la transmisión oral, proyecto “Tus semillas un Tesoro”

Receta

Garbanzos en salsa

Ingredientes para 6 comensales:

- 600 g de garbanzos
- 2 huevos
- Harina
- Perejil
- 4 ajos
- Almendras
- Sal
- Aceite
- Agua

Elaboración:

Poner los garbanzos a remojo la noche anterior.

Se pone agua a hervir, una vez en ebullición se añaden los garbanzos, añadir sal al gusto y dejar hervir durante dos horas.

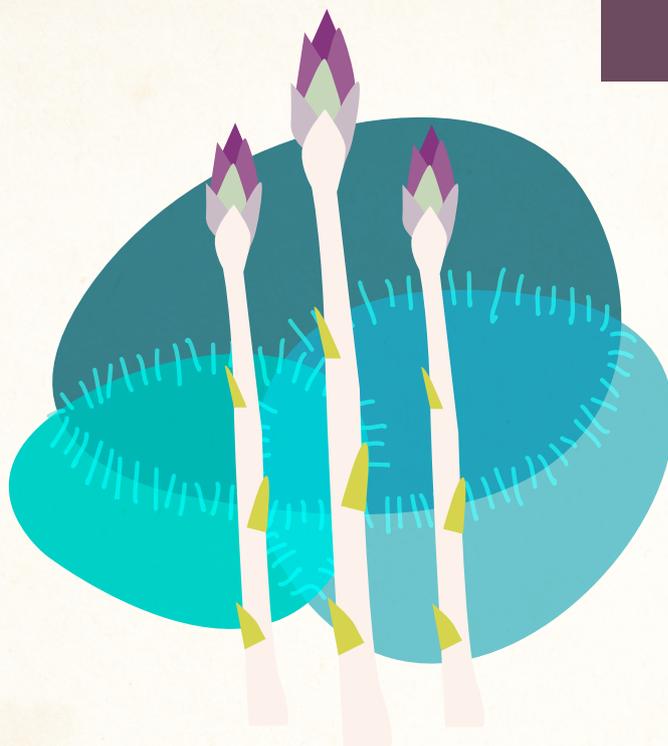
Hervir los huevos hasta que estén duros.

En una sartén dorar un poco de harina e incorporar los garbanzos.

En un mortero picar 4 ajos, dos ramas de perejil, ocho o diez almendras, las yemas de los huevos, cuatro cucharadas de garbanzos y dos cucharadas de harina, con todo ello se hace la picada, añadirla a los garbanzos junto con ocho cucharadas de aceite, dejar hervir durante un cuarto de hora, finalmente añadimos la clara de los huevos duros o trocitos.

Servir muy caliente.

Fuente “Fogariles y caserolas”. Asociación de Vecinos y Amigos de El Grado-Lo Grau



Espárragos

Asparagus acutifolius · espárragos,
espárragos finos

Mata arbustiva de hasta 70 cm que ya cuidaban nuestros abuelos. Flores de color blanco-crema. Fruto baya roja que cambia a negra según va madurando. Semillas redondeadas negras. Espárrago delgado y fino de color blancos de cabeza morada.

Siembra

En primavera, de las mismas que caen cuando se van dejando las matas. Es más rápido tener una esparraguera con “las garras” (rizomas) jóvenes y trasplantar a finales de invierno-principios de primavera. Si siembras, se tarda dos años en cosechar.

Manejo

No se hacía nada, se dejaba que las plantas siguieran su proceso natural. Quitar las más viejas, cuando ya hay otras crecidas, y limpiar un poco. Se va tapando y formando el cerro y ellos, (espárragos) se van renovando. El cerro se riega una vez a la semana, según lluvias y calor. Se ponían en las lindes, sí tenía pendiente la huerta, allí, para que le llegara el agua que escurría del riego. Se cosechaban al amanecer, cuando asomaban, salían blancos y tiernos.

Recolección

Primavera.

Saberes

Los espárragos son los tallos jóvenes que nacen de la esparraguera y no el fruto como muchos piensan. En abril, durante la Cuaresma (vigilia) y Viernes Santo, recuerdan que “los abuelos iban a buscar a las esparragueras los espárragos”.

El ajoarriero se hacía para la Cuaresma en las poblaciones del Somontano

Calidad Culinaria

Exquisito, muy rico y fino.

*Conocimientos recogidos en Salas Altas y Barbastro a través de la transmisión oral,
proyecto “Tus semillas un Tesoro”*

Receta

Ajoarriero

En Azlor y Castejón del Puente, se preparaba para la Cuaresma. En El Grado, se preparaba para ir a trabajar a la recogida de la oliva.

Ingredientes para 4 raciones:

- 6 ajos
- Aceite
- Bacalao desmigado
- 2 patatas
- 4 puñados de arroz
- 4 huevos
- Espárragos
- Agua
- Manojos de perejil (sólo para dar sabor y luego se retira)

Elaboración:

Freír los ajos enteros en la tortera de tierra. Cuando estén dorados, se echa el bacalao y se refríe. Después se echan las patatas escachadas (en pedazos). Se rehoga y se echa agua hasta cubrirlas.

Hervir 10 minutos e incorporar el arroz 10 minutos más el manojos de perejil.

5 minutos, antes de acabar la cocción (unos 20 minutos), se echan los huevos escalfados y los espárragos.

Consejo: es mejor comerlo reposado.

Para el domingo de Pascua, en Estadilla, era tradición el cordero Pascual, con cordero troceado (una espalda, cuello o brazuelos), cebolla, tomates, ajos, espárragos caseros y vino rancio.

En Berbegal con los espárragos, se añadían unos huevos escalfados.

En Peralta de Alcofea, para la romería a la Virgen de Puymelero, se preparaba una sartenada, con longaniza, panceta, conejo, patatas, arroz, espárragos, cebolla, etc. Este plato se solía compartir a rancho con una cuchara de madera.

Informantes participantes en el “Recetario Guardianas del gusto”, Proyecto “Gusto a tradición”



Borraja

Borago Oficinalis · borraja

Planta anual que alcanza los 50-60 cm de altura. Flores blancas o azuladas. Las semillas son grandes, de color gris oscuro y ligeramente curvadas y estriadas, con un hilo blanco.

Siembra

Directa, a voleo. Se puede realizar en dos épocas distintas: entre agosto y septiembre y/o entre marzo y junio. Tarda en germinar entre 25-40 días.

Manejo

Si es su lugar definitivo, conviene aclarar una vez germinadas dejando 20-30 cm entre plantas. Si empezamos el cultivo en primavera podemos cosechar entre principios y mediados de verano. Le gusta la humedad y la semisombra.

Recolección

La recolección se realiza entre los 80 y 90 días tras la siembra conforme se van formando más hojas. Se corta la planta por la base de los tallos. Hay que recolectarla cuando se va a comer, es muy perecedera. Manteniéndola mínimamente protegida del frío y el calor extremos, podremos cosechar prácticamente durante todo el año aunque su calidad varía según la estación y el clima.

Saberes

Las hojas se cocinan como postre, llamado Crespillo, el 25 de marzo, día que se “preñaban” las oliveras, como ritual para mejorar la cosecha de las olivas del año.

Lo recuerdan como un postre de fiesta de la infancia que sólo se hacía una vez al año y se vivía como algo especial. La abuela convocaba a todas las nietas para que le ayudaran a hacer esta receta.

Planta beneficiosa para el huerto, porque atrae polinizadores y depredadores de pulgones y otras plagas.

Calidad Culinaria

Suave y rico sabor.

*Conocimientos recogidos en Salas Altas y Barbastro a través de la transmisión oral,
proyecto “Tus semillas un Tesoro”*

Receta

Crespillos

Ingredientes para 6 comensales:

- 4 huevos
- Harina
- 8 cucharadas de azúcar
- 1 copa anís en grano
- 1/4 de leche
- 4 cucharadas de aceite
- 4 sobres de gaseosa
- 1 copa de anís
- Piel de una naranja
- Hojas de borraja

Elaboración:

Primero, se elabora el cocimiento: se hierve el agua junto con la piel de naranja y el anís unos 10 minutos aproximadamente. Se deja reposar, y dejar enfriar mientras hacemos la masa.

Se deja la borraja en el agua después de cortar los tallos. Luego, se escurren las hojas para quitar el agua.

Ponemos en un recipiente los huevos, la leche, el cocimiento, el anís y se bate para mezclar estos ingredientes añadiendo la harina poco a poco para conseguir la textura deseada (mejor suave).

Ponemos al fuego una sartén honda con bastante aceite. Untamos las hojas de borraja en la masa y las freímos por los dos lados. Al sacarlas, las rebozamos en azúcar.

Truco o consejo: antes de pasar por el plato con azúcar, pasamos cada crespillo por papel absorbente (antes se utilizaba los sacos de papel, ya reciclaban).”

*Fuente oral, informantes de El Grado y Estadilla
“Recetario de las Guardianas del gusto” proyecto
“Gusto a tradición”*



Cardo

Cynara cardunculus · cardo

Es una planta perenne que puede llegar hasta el metro y medio de altura. Tiene espinas amarillas en sus hojas y pencas (tallos) anchas.

Siembra

“Yo los siembro, se hacen mucho mejor que plantados, tiran el doble, allá por mayo o por ahí”.

Manejo

“Para que no se hielan, hay que taparlos y atarlos pero no hasta arriba (del todo), se deja un poquetín abierto, para que respiren. Valen sacos, yo uso los de pienso de animales. El año pasado los puse debajo de una margen para que no se helaran, y no se helaron allí. Los destapas cuando los arrancas, si no quieres poner sacos pues tierra para arriba (ir tapando con tierra) como antiguamente hacían, pero es más cómodo con los sacos que se pueden reciclar. Lo que no hay que ponerles es sacos de plástico que se hielan todos. Le tienes que dar una vuelta o dos y bien preto (atado) y después una cuerda arriba y otra abajo. Les gusta la tierra trabajada (mullida)”.

Recolección

Para el Pilar ya se pueden comer, algunos años ya los hemos comido. Para la Nochebuena ya están en su punto.

Saberes

En El Grado, se preparaba en invierno, para el 24 de diciembre, Nochebuena, cuando es el cardo con bacalao, y para cuaresma el bacalao con la picada, los viernes. Recuerdan que antiguamente, el que vivía en la ciudad y no cultivaba el cardo, se lo mandaban en el coche de línea para que lo pudieran comer para esas fechas.

Calidad Culinaria

Se comen las pencas, están muy buenas.

Es bueno para todo, y para la ensalada... lo pones en agua y se enrosca todo.

*Conocimientos recogidos en Huerta de Vero a través de la transmisión oral,
proyecto "Tus semillas un Tesoro"*

Receta

Cardo con bacalao con tortilla en trampa

Cena típica de Nochebuena

Ingredientes para 10 comensales:

- 2 cardos
- 2 kg de bacalao
- Harina
- Huevos o 1 kg de patatas (según si es con tortilla en trampa o patatas)
- Aceite
- Sal

Para la tortilla en trampa:

- Huevos
- Miga de pan
- Ajo
- Perejil
- Especias, al gusto

Para la salsa:

- Harina
- Ajo
- Perejil

- Pan duro
- Almendras
- Pimienta
- Canela o pimentón al gusto

Elaboración:

Poner a remojo el bacalao 48 h.

Limpiar y hervir el cardo.

Freír el bacalao pasado por harina.

Con las patatas, cortarlas estilo panadera y freírlas.

La tortilla en trampa, hacerla con huevos, miga de pan, ajo, perejil y especias al gusto.

Hacer la salsa con las almendras picadas, ajo, perejil y harina.

Colocar los ingredientes en una tartera de barro a fuego lento durante 20 minutos sin dejar de mover.

*Informantes participantes en el "Recetario
Guardianas del gusto", dentro del proyecto "Gusto
a Tradición"*



Calabaza para pastillo

Cucurbita maxima · calabaza redonda de
pastillo, calabaza alargada de pastillo

Planta muy extensa y productiva. Frutos grandes de carne naranja.

Siembra

Directa. A principios de invierno, germinan sin mucho calor. Hay que ponerlas separadas para que tengan suficiente entre ellas, se extienden mucho, 1,5 m. como poco.

Manejo

Se ponían en los márgenes de la huerta por lo extensas que eran y así se iban manejando. No se les hace nada, al principio que el suelo esté bien trabajado.

Recolección

La simiente se selecciona cuando se van a comer las calabazas, se dejan esparcidas en un paño y se van dando vueltas para que sequen bien antes de guardarlas en un tarro.

Saberes

Para las celebraciones de Navidad se hacían pastillos. Y se tomaban de postre, con turrón de pobre, con higos secos y nueces, turrón de guirlache, empanadones de calabaza y espinaca, amortajaos, farinosos de chocolate y almendra, melocotón en almíbar, almendras tostadas y nueces. La repostería, como en otras celebraciones, se solía cocer en el horno del pueblo, poniendo marcas para identificar cual era de cada casa.

Fuente “Recetario de las Guardianas del gusto”, proyecto “Gusto a tradición”

Calidad Culinaria

Muy fina y rica de sabor. También se usaba para guisos como sustituta de las patatas.

*Conocimientos recogidos en Barbuñales a través de la transmisión oral,
proyecto “Tus semillas un Tesoro”*

Receta

Pastillo de calabaza

Ingredientes:

- 1 vaso de aceite
- 1 vaso de agua de cocimiento (piel de naranja, anís en grano y 1 rama de canela)
- 1 pizca de sal
- 1 sobre de levadura
- 500 g de harina
- 500 g de calabaza con piel
- Azúcar
- Canela en polvo
- Miel

Elaboración:

Preparación del cocimiento: hervir durante 5 ó 6 minutos.

Cortar la calabaza en láminas finas e iguales, reservar.

Calentar el aceite durante un minuto, echar en un recipiente y agregar el vaso de cocimiento.

Añadir la sal, la levadura y mezclar.

Ir agregando la harina poco a poco y hacer la masa, dejar reposar durante media hora. Estirar la masa con un rodillo hasta que quede bien delgada.

Colocar la masa sobre la bandeja forrada con papel de horno, de forma que quede la mitad fuera de la bandeja y la mitad dentro.

Rellenar con las láminas de calabaza, echando por encima azúcar abundante, canela, miel y al final un chorrito de aceite.

Doblar la otra mitad de la masa sobre la parte que contiene la calabaza. Doblar los bordes, sellando, de la forma que se desee.

Pintar con aceite y agujerear con un tenedor para evitar que se hinche demasiado durante el horneado.

Fuente: participantes en el “Recetario de las guardianas del gusto” del proyecto “Gusto a tradición” y recogido en “Fogariles y caserolas. Asociación de Vecinos y Amigos de El Grado-Lo Grau”