



*Mesa de sabias de
Rascapúa
"Entre Pucheros"*

Mesa de sabias de Rascafría



Rascafría 2012.

Cualquier reproducción total o parcial de este documento debe citar su fuente.

ÍNDICE



INTRODUCCIÓN	4
Entre pucheros	6
INGREDIENTES	8
Silvestres	8
De los linares	9
Del huerto	10
Traídos de fuera	11
De la caza y la pesca	12
De la cría de animal	13
De la matanza	15
EL PAN DE CADA DÍA	18
LAS RECETAS	20
De la matanza	20
Patatas con... ..	24
De cuchara	26
Carnes	29
Del campo	32
Dulces	35
AGRADECIMIENTOS	40

Mesa de sabias de Rascapúa

INTRODUCCIÓN



Durante generaciones, los habitantes del Valle del Lozoya han vivido de los recursos naturales que les proporcionaba el Valle, asegurándoles no solo la subsistencia y el mantenimiento de las poblaciones, sino la conservación de su entorno tal y como lo conocemos hoy, con un alto grado de naturalidad y equilibrio.

La relación entre el paisaje, el trabajo y los alimentos ha cambiado por completo en los últimos años. La apertura de los mercados, la evolución de los pueblos, el cambio de las forma de vida, la introducción de alimentos de fuera, han hecho que vayan desapareciendo costumbres y trabajos llevados a cabo tradicionalmente. Cada vez se hace más difícil encontrar los terrenos de cultivo que rodeaban nuestras casas, o los establos de vacas, ovejas, cabras y cerdos alrededor de los cuáles giraba la vida de los habitantes de nuestros pueblos.

Mesa de sabias de Rascapúa

La figura de la mujer y el hombre de campo se han visto menos cabados hasta el punto de, prácticamente, desaparecer. Hoy día no parece existir un relevo generacional que quiera dedicarse al campo o a los animales.

Se ha mejorado en algunos aspectos, tenemos trabajos menos físicos, no dependemos tanto de la climatología, y disponemos de un variado y rico menú con frutos exóticos o verdura fuera de temporada.

Pero por otro lado también se está perdiendo la relación y el conocimiento del terreno, desaparecen especies tradicionalmente cultivadas o criadas en la zona provocando una pérdida de la biodiversidad conocida.

Entre nosotros siguen estando aquellas personas que han vivido de su huerto, que han dormido en el monte por cuidar de su ganado, y que ahora observan abrumados por los cambios sociales y tecnológicos, guardando la clave para entender lo que está pasando en nuestro entorno. Son la última generación de sabios, son nuestros mayores.

Por ello se pretenden recoger una parte de estos saberes y sabores de forma sistematizada para que no se pierdan, para que quede constancia y puedan ser difundidos entre las generaciones que no lo han podido vivir. El conocimiento de qué y cómo se hacía, garantizará la conservación de nuestros territorios y la biodiversidad asociada a ellos, y una mejor adaptación a nuestro tiempo presente y futuro.

ENTRE PUCHEROS



Es uno de los frutos del trabajo desarrollado a partir de la Mesa Municipal de coordinación interinstitucional "Los Mayores nos cuentan y se mueven" que nació ya hace cuatro años con el objetivo de fomentar el deporte y la vida activa de los mayores de Rascafría.

En esta Mesa Municipal participan el Ayuntamiento de Rascafría encabezados por la alcaldesa, la concejala de Servicios Sociales y los técnicos municipales (AEDL, Biblioteca y Centro Cívico), el Centro de educación ambiental "Puente del Perdón" la Asociación de Mujeres de Rascafría, La Asociación de Mayores de Rascafría "Peñalara" y la Mancomunidad de Servicios Sociales de la Sierra Norte (UTS Rascafría)

El trabajo que ahora presentamos, se ha llevado a cabo concretamente, desde la "Mesa de Saberes", propia del CEA Puente del Perdón, apoyada por técnicos municipales y contando con las

Mesa de sabias de Rascafría

aportaciones de las mujeres pertenecientes a las asociaciones de Mayores y Mujeres de Rascafría

Aquí se recogen saberes y recetas, fundamentalmente tradicionales de Rascafría y por extensión, del Valle del Lozoya.

Entre pucheros, abre camino para conocer la estrecha relación que ha existido siempre entre los habitantes de Rascafría, su entorno, del que se sacaban los productos disponibles, su adaptación a la climatología local, ya que las estaciones condicionaban el calendario establecido para la recolección, el almacenaje y la preparación de recetas.



INGREDIENTES



A continuación se pasa a enumerar algunos de los ingredientes más habituales que salían principalmente al recordar la cocina de antes:

Ingredientes silvestres

El entorno privilegiado de Rascafría, hace que, al menos antiguamente, pudiéramos encontrar muchos de los alimentos necesarios simplemente saliendo a dar un paseo.

FRUTOS:

Castañas

Moras

Ciruelas

Maíllas secas

Majoletas

Tapaculos o escaramujos

Nueces

Manzanas

Peritas de San Juan

Mesa de sabias de Rascafría

SETAS:

Setillos
Cagarria
Hongos
Champiñones
Setas de cardo
Niscalos
Coliflor del pinar

PLANTAS:

Cardillos
Espárragos lúpulo
Saúco
Malva
Poleo y menta
Orégano
Rabito del geranio
Collejas
Te de roca
Perifollos corujas
Berros
Azaderas

Ingredientes de los linares

Los linares reciben el nombre de su uso mucho más antiguo para el cultivo de lino. Son las parcelas situadas a las afueras de los núcleos de población, con tamaño mayor a las huertas en los que se plantaban:

Patatas
Judías
Garbanzos
Cereales

“En Rascafría se han cultivado muchas patatas y judías, y casi de todo: centeno, trigo, cebada...”

Ingredientes del huerto

Existían pequeños huertos de subsistencia dentro de los núcleos urbanos, para el consumo de todo tipo de hortalizas en cada casa.

“El guarda del agua (Fausto) era quien decía los turnos de riego, era un cargo pagado.

Luego uno estaba regando y el de arriba le quitaba el agua”



Tomates
Pimientos
Lechugas
Zanahorias
Guisantes
Remolacha
Calabaza
Calabacín
Ajos
Cebollas
Nabos
Puerros
Repollo
Acelgas
Espinacas
Berzas
Grelos

...

Los frutales del huerto:

Manzanos
Perales
Ciruelos
Cerezos

“Los chicos saltaban el muro y atándose las mangas del jersey se llenaban la ropa de manzanas, tampoco molestaban siempre que no hicieran destrozo”

Mesa de sabias de Rascafría

Ingredientes traídos de fuera

Debido a las características de la zona, había algunas cosas que no se podían cultivar y que, o bien se traían de fuera a la vuelta de los viajes que se hacían para vender el carbón, o se esperaba que viniera a la zona alguno de los tratantes a venderlas.

“Venía un señor de Cantalejo a poner las piedras a los trillos, y su mujer hacía fideos. Luego en casa se guardaban colgados en una barra, muchas veces colocada entre dos sillas”.

Uno de los productos más esperados en el otoño eran los tabales de sardinas-arengues que traían las tiendas, en unas cajas de madera grandes, se repartían en algunas fiesta locales, y para limpiarlas y quitarlas la espina se envolvían en papel estraza y se aplastaban con el hueco de una puerta, así se pelaban casi solas. Luego la tabla del tabal se usaba para cortar la cebolla de las morcillas.

“El Tío Clemares traía en burro dos cajas de pescado, tenía tienda en Oteruelo. Luego siguió la hija, y más tarde ya en Rascafría el Tío Pericotón”.

“El pimentón se compraba a un pimentero que venía de la Vera, y traía también cominos”.

Aceite
Cominos
Castañas
Aceitunas
Vino
Pimentón
Pescadilla
Breca
Sardinas
Boquerones
Bacalao
Arroz
Azúcar
...

Ingredientes de Caza y Pesca

Estas artes siempre fueron un recurso para la alimentación, sin embargo ya hace muchos años que la administración cogió el control de la gestión que antaño llevaban los vecinos y vecinas así, ya no queda nadie que no recuerde los constantes "rifirrafes" con el guarda.

CAZA MAYOR

Jabalí
Corzo

CAZA MENOR

Perdiz Roja
Conejo
Liebre
Caracoles

PESCA

Truchas (para hacer con tocino de jamón).
Carpas (para hacer en escabeche)
Barbos (para hacer en escabeche)
Bogas (para hacer en escabeche)



"Se pescaba con redes, lazos, trasmallos o con garlitos (trampa de mimbre), pero había tantos peces que se podían coger con la mano mientras estabas fregando".

Mesa de sabias de Rascapúa

Ingredientes de la cría de animales

Siempre había quien tenía rebaños de ovejas, cabras o vacas o criaba caballos, pero antes la mayoría de las familias tenían un pequeño "atajito" (unos pocos animales en el corral) de un caballo o burro, algunas gallinas, y algún cerdo o cabra...

Ovejas: para lana y carne

Muchos de los rebaños de antes eran de ovejas, y el pastor las iba llevando de un sitio a otro para que aprovecharan los mejores pastos y durmieran a resguardo.

Cabras: para leche y carne

"A una hora se llevaban las cabras a un pajar alquilado, y el cabrero se encargaba de pasearlas, luego cuando volvía por la tarde las iba devolviendo y las propias cabras ya se sabían cada una cuál era su corral. Para San Marcos se mataban los cabritos y a los 8 o 10 días venía por el pueblo el pielero".

Vacas: para leche y carne

"Algunas familias tenían vacas suizas para tener leche, y si les sobraban la vendían a la lechera"
"Los flanes de calostros y las natas estaban muy ricos"

Gallinas: para carne y huevos

"La mayoría de la gente las tenía en el hueco de debajo de la escalera, o en un rincón del patio hecho un pequeño gallinero, la mayor parte del día andaban sueltas por la calle"

Entre puchereros

Conejos: para carne

"Incluso los conejos muchas veces andaban sueltos, con cuidado que no se comieran los huertos de los demás"

Pavos y patos: para carne y huevos

"No eran muy abundantes, los tenían sueltos por el río y volían solos a cenar"

Cerdos: para carne

"El porquero también los paseaba, a la vuelta los gorrinos-nuevos se metían en otros pajares, había que darse buenas carreras, eran muy cabezones..."



Mesa de sabias de Rascapúa

Ingredientes de la matanza

Tras la cosecha del verano, se separaba el cerdo que se iba a matar y se alimentaba mejor. Se cebaba al cerdo con patatas pequeñas cocidas, pulpa de remolacha junto con la harina, berzas, hojas de los álamos, coruelas, gamones, achicorias, cañarejas, ortigas y, en definitiva, con todo lo que se podía.

Cuando el cerdo ya estaba cebado llegaba el momento de la matanza, siempre en invierno, cuando las temperaturas son muy bajas. De este modo se evitaba tener problemas de olores, con las moscas, y la carne no se estropeaba tan rápido, dando así tiempo a todo el proceso.



“Se hacía matanza en cada casa y se contaba con la colaboración de vecinos y familiares.”

La sangre: durante el sacrificio del animal, con mucho cuidado se recogía con el cubo, e inmediatamente había que comenzar a removerla para que ésta no se cuajara.

Entre puchereros

Las tripas: una vez colgado el cerdo, se sacaba el vientre y se colocaba con cuidado en una criba. Se "deshacen" las tripas separando las gordas (el intestino grueso) para las morcillas y las delgadas (intestino delgado) para los chorizos.

"Era un día de trabajo, pero un poco especial, casi festivo, por lo que eran frecuentes las bromas de los chicos y chicas más jóvenes."

"Una de las bromas más comunes era el "desahumerio", que consistía en colocar en una lata pelos, plumas y guindillas o pimientón, y prenderle fuego, para obligar a los presentes a tener que alejarse de la zona durante unos instantes..."



Los jamones: se dejaban en sal 30 o 40 días (según fueran de grandes) en la misma mesa de matar los cerdos, con una tabla encima

Mesa de sabias de Rascapúa

para poner las paletas, y unas piedras también para prensarlo un poco, para que cogiera bien la sal. Luego se lavaban y se colgaban, y se untaban con un poco de pimentón y vinagre para protegerlos de la mosca.

Carne para adobar: se continúa espizcando. Se hacían tiras de costillas, se separaban los lomos, los solomillos y en un barreño se preparaba el adobo con sal, pimentón, ajos y orégano, y el agua necesaria para cubrir todo lo espizcado.

“La carne adobada debe sacarse a los cinco o seis días y dejar que se oree.”

Las orejas del cerdo, la lengua y los pies: se solía dejar que se secase y luego era costumbre comerlo el día de San Marcos (25 de abril).

Los chicharrones: (la manteca del cerdo) se preparaba al tercer día de la matanza.

“La matanza solía durar unos cuatro días para dos o tres cerdos, dos de matanza, uno de descanso y el tercero o cuarto para los chorizos...”

EL PAN DE CADA DÍA

Hoy en día cambiamos el menú a diario pero, antiguamente, para la mayor parte de la población, el menú diario era el mismo y venía condicionado por la existencia de unos cuantos ingredientes de forma habitual.

“El pan era uno de los alimentos que no habían de faltar en todas las mesas. En Rascafría había varios molinos: el de Briscas, el de Bartolo y el del Cubo. La gente cogía el grano y lo llevaba a vender a uno u otro, según tuvieran de trabajo”

En general, las comidas más frecuentes, por la existencia de sus ingredientes a lo largo de todo el año, eran:

- **Desayuno o almuerzo:** patatas guisadas o patatas barreras

“Se ponía en un pucherito de barro a la lumbre baja y, con la grasa de los torreznillos, se arreglaban las patatas.”

- **Medio día:** judías o cocido.

- **Cena:** patatas guisadas o sopas, y los domingos o festivos, patatas fritas con huevos.



Mesa de sabias de Rascapúa



LAS RECETAS



DE LA MATANZA

Morcillas de Rascafría:

INGREDIENTES:

Tripas de cerdo; cebolla; sangre (de cerdo); cominos; arroz; sal; pimentón; manteca de cerdo.

ELABORACIÓN:

Se pelan y limpian bien las cebollas, se pesan unos 40 kg, se pican cuanto más, mejor y se echan en una artesa.

Mesa de sabias de Rascafría

Se van incorporando todos los ingredientes (menos las tripas): 3 puñados de pimentón dulce y un poquito de picante; 3 puñaditos de sal; 250 g de cominos; 8 o 9 kg de manteca picada (se hace con cuchillo); encima de todo esto se echa $\frac{3}{4}$ kg de arroz cocido (ligera-mente caliente), se remueve todo con las manos y se añade un tazón de sangre. La sangre junto con el pimentón es lo que da el color a las morcillas.

Se llenan las tripas con un "embusidor" (tipo de embudo metálico -palabra de Rascafría). La longitud de las tripas se hacía de unos 20 cm y se cosía por un extremo. El otro, una vez llenas, se ataba. Debían cocer a fuego muy lento unas 2 horas y se las iba pinchando con una aguja gorda para que soltaran el aire.

El agua de cocción también debe llevar manteca y ajos. Con esa agua, el calducho, se hacían sopas con pan.

Todo el intestino del cerdo se limpia minuciosamente, dándolo la vuelta varias veces en el río. Este trabajo lo realizaban las mujeres. A veces el agua del río estaba tan fría que había que romper el hielo. Para soportarlo mejor se llevaba un caldero con agua templada para calentarse las manos de vez en cuando, y a la vuelta, las mujeres que se habían quedado en casa tenían preparado un buen vino caliente para calmar el frío.

"Para San Andrés mate su res; grande o pequeña según es".

Vino caliente:

INGREDIENTES:

Vino; higos; azúcar; anises en grano y agua.

ELABORACIÓN:

Se pone a cocer el vino y, a parte, en otro recipiente se cuecen los anises en grano en agua. Cuando están listos, se añaden al vino junto con los higos, el azúcar y el propio agua de cocer los anises.

Chafaina:

INGREDIENTES:

Hígado; sangre; ajos; perejil; sal; vinagre; vino; higos; cebolla y azúcar.

ELABORACIÓN:

El segundo día se prepara otro plato típico de la matanza, la chafaina, con parte del hígado y la sangre, ajos, perejil, sal y vinagre previamente machacados en el mortero y bastante cebolla picada; todo ello se fríe en una sartén a fuego lento.

Mesa de sabias de Rascapúa

Chorizos y Butagueña:

INGREDIENTES:

Carne picada; pimentón; pimienta; ajos; sal; un poco de orégano y un chorrito de vino blanco.

ELABORACIÓN:

El segundo día de matanza se deshace -descuartiza- el cerdo y se "espizca" la carne (separar la carne de la manteca). La parte más ensangrentada se utiliza para hacer butagueña (especie de longaniza) y la más limpia para el chorizo. El cuajo se cuece y se pica junto con la parte más ensangrentada, los pulmones y el corazón para la butagueña, poniéndolo en una artesa o barreño de barro, donde se arregla añadiendo el resto de ingredientes. La parte más limpia que hemos separado antes se pica y se arregla añadiendo lo mismo que con la butagueña y dejándola reposar en otra artesa o barreño de barro hasta el día siguiente. La carne para el chorizo y la butagueña queda cubierta con el pimentón.

Y con los chicharrones y el preparado de la butagueña y el chorizo se embuten y se cuelgan para su posterior secado en un lugar frío y seco.

PATATAS CON...

Patatas barreras:

INGREDIENTES:

1 kg de patatas; 1 hoja de laurel; 1 ajo; ½ kg de torreznos; 1 cucharada de pimentón; aceite de oliva; agua.

ELABORACIÓN:

Se pelan las patatas y se parten chascándolas. Se cubren de agua en el puchero y se añade la sal, el ajo y la hoja de laurel. Se deja que cuezan removiéndolas de vez en cuando. A parte se fríen los torreznos en una sartén con una pizca de aceite. Cuando ya están cocidas las patatas se añade un chorro de aceite de oliva, la cucharada de pimentón y se da vueltas (quedará con una textura parecida al puré). Se echan los torreznos por encima y se sirve.



Mesa de sabias de Rascafría

Patatas a la importancia:

INGREDIENTES:

Patatas; huevo; harina; aceite de oliva; sal; cebolla; ajo; perejil; colorante alimentario o azafrán.

ELABORACIÓN:

Se pelan las patatas y se cortan en rodajas de 1 cm de espesor o un poquito menos. Se salan y se rebozan en harina, después en huevo y se fríen. Se colocan en una cacerola.

Se pocha la cebolla y se añade una puntita de harina, se remueve y se echa a las patatas; se cubre todo de agua; se pone el colorante o azafrán y se prueba de sal. Se machaca ajo y perejil y se añade 10 minutos antes de retirar. Debe cocer en total, de media a tres cuartos de hora.



Esta receta sale mejor con patatas viejas.

DE CUACHARA

Cocido con cardillos:

INGREDIENTES:

½ kg de morcillo; 4 huesos salados; 200 g de chorizo; tocino al gusto; 2 puntas de jamón; 2 huesos de jamón; ¼ kg de pollo; 2 patatas; un poco de manteca; cardillos.

ELABORACIÓN:

Se ponen la noche anterior en agua los huesos de jamón y los huesos salados. Al día siguiente se ponen en la olla todos los ingredientes como media hora a cocer, a continuación se agregan los cardillos y las patatas como otra media hora. Se saca el caldo y se hace sopa al gusto.

El cocido tradicional es igual, pero con garbanzos (siempre con el agua caliente) y si se dispone de otra verdura, se cuece aparte, se rehoga y después se lo sirve cada uno a su gusto.

MODO DE LIMPIAR LOS CARDILLOS: Se pelan, se pican en trozos y se tienen en agua un buen rato para que suelten la tierra.

Mesa de sabias de Rascapúa

Sopa de ajo:

INGREDIENTES:

Pan; ajos; sal; aceite de oliva; pimentón; agua; jamón y huevo (opcional).

ELABORACIÓN:

Se pone un poco de aceite, se pican unos dientes de ajo, se echan en el aceite y, cuando estén dorados, se echa una cucharadita de pimentón. Se tiene el pan partido "en sopas" se echa al aceite y se rehoga todo. En un recipiente con agua y sal, se echan las sopas, que cueza un poco y ya están. (Opcional: se puede añadir jamón en trocitos y huevo cocido).

VARIEDAD: SOPAS CANAS. Son igual que las sopas de ajo, pero se las deja un poco más secas para echarlas leche, por eso se las llama sopas canas. (Esto se desayunaba mucho antiguamente. Se aprovechaba el pan duro y se hacían para cenar porque era una cena barata).

Gachas:

INGREDIENTES:

Harina de almortas; agua; ajos; tocino para torreznos; chistorra o chorizo y aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Se sofríen los ajos con un poco de aceite de oliva. Después del sofrito se añaden 2 cucharadas de harina de almortas por persona y se mueve con una cuchara de madera hasta que se mezcle bien la harina.

Con una jarra de agua se va añadiendo mientras se mueve la masa hasta conseguir una pasta muy espesa.

En una sartén a parte, freímos los torreznos y la chistorra o chorizo, los escurrimos bien y los añadimos a la masa.



Mesa de sabias de Rascafría

CARNES

Callos de Rascafría:

INGREDIENTES:

2 kg de callos de ternera; 2 piezas de patas de ternera; 200 g de chorizo; 3 cucharadas de aceite de oliva; 1 cucharada de pimentón; 200 g de jamón; 2 cucharadas de puré de tomate; sal; pimienta; guindilla; 2 yemas de huevo cocidas; 1 morcilla asturiana; 2 hojas de laurel.

ELABORACIÓN:

Se limpian los callos y la pata y se cuecen dos horas aproximadamente. Se retiran de la cacerola sin el agua de cocción.

Se dora la cebolla picadita, se incorpora el tomate y el pimentón y todo esto se lo echamos a los callos (se agrega el caldo de cocerlos) se deja cocer 1 hora a fuego muy lento, se va echando el jamón, chorizo, la guindilla, pimienta, las yemas de huevo, el laurel y la sal.

NOTA: Conviene vigilarlo, pues con facilidad se agarra al fondo.

Oreja y pie de cerdo rebozados:

INGREDIENTES:

2 orejas de cerdo; 2 pies de cerdo; 1 cebolla; 1 ajo; 1 hoja de laurel; 1 pizca de pimienta; 2 huevos; sal; aceite de oliva y harina para rebozar.

ELABORACIÓN:

Se lavan bien los pies y la oreja, se ponen a cocer en la olla con la cebolla, el laurel, el ajo, la pimienta y la sal durante una hora. Cuando están templados se cortan en trozos (deshuesando previamente los pies), se rebozan pasándolos primero por harina y después por huevo, y se fríen.

CURIOSIDAD: Esta receta se hacía para celebrar San Marcos (25 de abril) utilizando las orejas y los pies del cerdo de la matanza.

También se podía hacer en dulce, añadiendo azúcar al final de la elaboración.



Mesa de sabias de Rascapúa

Lomo de la matanza en aceite:

INGREDIENTES:

ADOBO: Sal; agua; orégano; pimentón y ajo machacado (al gusto).
Lomo de cerdo; aceite de oliva; pan.

ELABORACIÓN:

Se echa el lomo entero 8 días en el adobo, se pone a secar para que se oree. Se corta en rodajas, vuelta y vuelta en la sartén con aceite de oliva; cuando ya no suelta nada de líquido se mete en un tarro de cristal ó puchero de barro y se rellena con aceite de oliva en el que previamente se ha frito un poquito de pan, se cubre bien de aceite. Así el lomo dura muchos meses y se puede comer a lo largo del año.

Conejo a la cazadora:

INGREDIENTES:

300 g de champiñones; 200 g de jamón; 100 g de tocino; 1 cebolla; 2 dientes de ajo; 1 copa de coñac; 150 g de aceite de oliva; 1 vaso de vino blanco; 2 tomates; perejil; pimienta; sal; tomillo.

ELABORACIÓN:

Se pone el aceite en una sartén y se agrega el tocino, el jamón, la cebolla y los ajos picados, cuando está todo dorado se retira a un lado. Se sazona el conejo troceado y se fríe en el aceite sobrante, se echa el coñac y el vino y se echa en una cazuela. Se añaden los tomates pelados, el tomillo, la pimienta, sal y el sofrito reservado. Se agregan los champiñones, se tapa el guiso y se deja hacer durante media hora.

DEL CAMPO

Setas en caldereta:

INGREDIENTES:

800 g de setas; 4 dientes de ajo; 2 rebanadas de pan; 1 pizca de pimentón; 1 pizca de cominos (opcional); aceite de oliva; perejil; sal.

ELABORACIÓN:

Limpiar las setas; si son grandes trocearlas. En una sartén dorar los ajos y freír el pan, pasar todo al mortero y machacar con los cominos (reservar). Verter un cucharón de agua y unas gotas de vinagre.

Dejar hacer todo junto a fuego lento durante 5 minutos. Si es preciso, añadir más agua. Servir espolvoreado con perejil.

Hongos al horno:

INGREDIENTES:

12 hongos; ajo y perejil machacado; aceite de oliva y sal.

ELABORACIÓN:

Se lavan los hongos, previamente pelados, se calienta el horno a unos 200 grados. En la fuente del horno o en una cazuela se ponen los hongos. Se añade una pizca de sal el ajo y el perejil y un poco de aceite. Se introduce en el horno a unos 170 grados unos 15 o 20 minutos.

NOTA: En Rascafría se llama "hongos" a los "champiñones".

Mesa de sabias de Rascapúa

Ensalada de Perifollos:

INGREDIENTES:

2 puñados de perifollos; 1 bote de tomate natural entero y pelado; vinagre; aceite de oliva; sal; cebolla; ajo.

ELABORACIÓN:

Lo importante de esta ensalada es el lavado de los perifollos, se aliñan y ya está.

Ensalada de Berros:

INGREDIENTES:

Un manojo de berros; queso de Burgos; aceite de oliva; vinagre balsámico de Módena; piñones; sal y pimienta.

ELABORACIÓN:

Se lavan bien los berros, se añaden todos los ingredientes y se aliña.

NOTA: Los berros también se pueden hacer con anchoas y mahonesa.

Revuelto de setillos:

INGREDIENTES:

500 g de setillos; 6 dientes de ajo; 4 huevos; aceite de oliva; sal; gambas (opcional).

ELABORACIÓN:

Se lavan los setillos, se hierven un poco (1 o 2 minutos) y se escurren. En una sartén se doran los ajos y se agregan los setillos y las gambas. Se baten los huevos, se agregan y se revuelve bien. Se puede servir con pan tostado.

Tortilla de espárragos trigueros:

INGREDIENTES:

Espárragos; 4 huevos; 6 dientes de ajo; aceite de oliva; sal.

ELABORACIÓN:

Se lavan los espárragos, se cortan en trozos, se cuecen con sal hasta que estén tiernos. Se escurren, y en una sartén se doran los ajos y se agregan los espárragos. Batir los huevos y añadir para cuajar la tortilla.

Mesa de sabias de Rascapúa

DULCES

Torrijas:

INGREDIENTES:

1 barra de pan del día anterior; 1,5 l de leche; 100 g de anises; cáscara de naranja; 4 o 5 cucharadas de azúcar; 2 ramas de canela; 6 huevos; aceite de oliva.

ELABORACIÓN:

Se cuece la leche con el azúcar, la canela, los anises y la cáscara de naranja. Debe cocer un buen rato para que suelten todos los sabores.

Se corta el pan en rebanadas, se baten un par de huevos, se cuele parte de la leche y se van mojando las rebanadas en leche y después en el huevo y se fríen; cuando estén doradas se sacan y se van poniendo en una fuente.

NOTA: Hay varias opciones de comerlas; con miel, echando por encima la leche colada calentita con azúcar...

Otra modalidad son las torrijas de vino, que se hacen igual pero en vez de leche se utiliza vino.

Rosquillas:

INGREDIENTES:

1 yema de huevo; 5 cucharadas de aceite frito; 5 cucharadas de azúcar; 5 cucharadas de leche; 2 cucharadas de vinagre; 1 limón rayado y su zumo; 1 sobre de levadura; un poco de anís; anises en grano y molido; harina lo que admita.

ELABORACIÓN:

Se amasan todos los ingredientes muy bien, se van haciendo las rosquillas y se fríen.

Castañas de Nochebuena:

INGREDIENTES:

Castañas; cáscara de naranja; un puñadito de sal; anís en grano; agua.

ELABORACIÓN:

Se cuecen las castañas con agua, cáscara de naranja, un puñadito de sal y unos anises en grano durante más o menos 1 hora.

NOTA: Era típico comerlo en la época navideña.

Mesa de sabias de Rascapúa

Mantecados:

INGREDIENTES:

1 kg de manteca de cerdo; ½ l de vino blanco; 2 kg de harina; azúcar machacado con harina para después de cocerlos, envolverlos.

ELABORACIÓN:

Se bate la manteca bien, a punto de nieve, para que quede esponjosa; se echa el vino y a continuación la harina, hasta que la masa no se pegue. Se cortan con un molde y se meten al horno hasta que estén dorados.

NOTA: Se hacían en invierno para aprovechar la manteca de la matanza.

Puches:

INGREDIENTES:

Pan de la víspera; aceite de oliva; leche; anís en grano; harina; azúcar.

ELABORACIÓN:

Se fríen los picatostes en una sartén. Se retiran dejando una parte del aceite y se va echando la harina. Se da vueltas a fuego lento, se echan los anises en grano machacados con el almirez y un chorro de anís. Se da vueltas y se añade la leche poco a poco para que tome consistencia parecida a la bechamel. Posteriormente se echa el azúcar

y se da vueltas. Se añaden los picatostes. Se coloca todo en una fuente. Se puede tomar caliente o frío cortado en trozos.

CURIOSIDADES: En la Víspera de Todos los Santos, los jóvenes taponaban con puches las cerraduras de las casas para no dejar entrar en ellas a los malos espíritus.

Los puches reciben diferentes nombres según la zona de España donde nos encontremos:

Se llaman FARINETES en Cataluña; GACHAS en Córdoba; en Granada GACHAS DULCES; muy parecido en Galicia con el nombre de PAPAS DE MILLO; en Asturias tienen un plato similar llamado LES FARNES, hecho con harina de maíz; en algunos sitios de Andalucía se llaman POLEAS; en Conil de la Frontera se hacen con harina de garbanzos y se llaman ESPOLEA; en Cáceres PUCHAS; en otros lugares de La Mancha hay un postre parecido llamado MOSTILLO que se sirve frío; en Valladolid son PUCHAS CASTELLANAS.

Mesa de sabias de Rascapúa

Buñuelos o muñuelos:

INGREDIENTES:

Pan redondo; 4 huevos; ralladura de limón o naranja; anises molidos; 1 chorro de anís; ½ sobre de levadura; leche; canela en rama (opcional) y azúcar al gusto.

ELABORACIÓN:

Se desmiga el pan de tres días (sólo la miga) y se junta con los huevos batidos, la levadura y el azúcar. Se mezclan usando una cuchara de palo.

A continuación se hacen bolitas, se fríen y se dejan reposar en un recipiente.

A parte se cuece leche con anises, las ralladuras de naranja o limón y la canela en rama (opcional). Una vez que está cocido, se cuele y se agregan los buñuelos, dejándolos cocer un poco.

Florones castellanos:

INGREDIENTES:

Aceite para freír: un huevo; 175 g de harina; 300 ml de leche; azúcar y una pizca de sal.

Opcional: anises molidos, ralladura de naranja o limón y un chorrito de aguardiente u otro licor.

ELABORACIÓN:

Se colocan en una jarra o vaso de batidora los ingredientes, y se baten hasta que queda una masa fina. En una sartén honda se pone bastante aceite, como para que cubra el florón.

Cuando esté casi caliente, se introduce el molde en él y se saca de nuevo cuando empieza a humear. Se mete en la masa hasta cerca del borde (sin que lo cubra) y a continuación de nuevo en la sartén, moviéndolo de arriba abajo hasta que se suelte la flor. Cuando esté dorada la sacamos y la escurrimos en papel de cocina. Una vez tengamos todas las flores, se rebozan en azúcar.

Mesa de sabias de Rascapúa

AGRADECIMIENTOS...



Desde aquí queremos agradecer muy especialmente la participación de todas aquellas mujeres que han asistido a las reuniones a lo largo de todo este tiempo, valorando enormemente sus aportaciones y su implicación.

Ellas son fuente de sabiduría y testigos vivos de la historia de este municipio, por todas sus experiencias y el tiempo de grandes cambios que les ha tocado vivir.

Por ello, repasar sus recetas, escuchando sus vivencias, anécdotas y canciones, nos ayuda a comprender el tipo de vida que tuvieron y nos permite recopilar un trocito de su historia y de la historia de este pueblo, para que pueda ser trasladado a otras generaciones más jóvenes.

Mesa de sabias de Rascapúa



Especial agradecimiento a Asunción, Elisa, Pilar, Eva, Laura,
Carmen, Nieves, Valentina y Marina

Entre pucheros

Los Mayores Nos Cuentan Y se Mueven

Rutas Para el Recuerdo



Organizan:



Asociación de
mayores de
Rascafría



Centro de Educación Ambiental
Puente del Perdón



Ayuntamiento
de Rascafría



Mancomunidad de
Servicios Sociales
Sierra Norte (Madrid)



Asociación de
Mujeres de
Rascafría