

Los olores, los sabores y las historias, al calor de la lumbre, vienen unidas al entusiasmo de los mayores que han participado en la elaboración de Lo que me contaste en la cocina; título que da nombre a este libro de recetas de los mayores de los Centros de Mayores y Residencias gestionados por el Servicio Regional de Bienestar Social, y que pretende ser un homenaje al saber gastronómico tradicional y una guía imprescindible para los jóvenes que quieran degustar los sabores de ayer y de siempre.

*Jesús Fermosel Díaz
Consejero de Asuntos Sociales
Comunidad de Madrid*

Lo que me contaste en la cocina...

Las recetas de nuestros mayores





Biblioteca
virtual

Esta versión forma parte de la
Biblioteca Virtual de la
Comunidad de Madrid y las
condiciones de su distribución
y difusión se encuentran
amaradas por el marco
legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid

Lo que me contaste en la cocina...

© 2014 Comunidad de Madrid Consejería de Asuntos Sociales

Servicio Regional de Bienestar Social

© 2014 BAULAR servicios a mayores S.L. www.baular.com

Diseño, maquetación y edición: BAULAR servicios a mayores S.L.

DEPÓSITO LEGAL: M-33980-2014

Impreso por Boletín Oficial de la Comunidad de Madrid

1ª Edición: Noviembre de 2014

Reservados todos los derechos. Queda prohibida la reproducción total
o parcial de esta obra sin previo consentimiento de los titulares del Copyright.

*Lo que me contaste en
la cocina...*

Las recetas de nuestros mayores



Prólogo

La familia reunida en torno al fuego del hogar, no es sólo una imagen arquetípica de nuestra cultura, sino una realidad viva que hoy sigue tejiendo lazos de comunicación y convivencia aunque algunos de sus elementos se hayan modernizado.

Los olores, los sabores y las historias, al calor de la lumbre, vienen unidas al entusiasmo de los mayores que han participado en la elaboración de *Lo que me contaste en la cocina*, título que da nombre a este libro de recetas de los mayores de los centros y residencias gestionados por el Servicio Regional de Bienestar Social, y que pretende ser un homenaje al saber gastronómico tradicional y una guía imprescindible para los jóvenes que quieran degustar los sabores de ayer y de siempre.

Es además un libro de recuerdos, que hablan de nuestra historia pasada y de nuestras raíces; aquellas que sujetan y nutren nuestro presente y que intentan recuperar ese lugar de encuentro que tradicionalmente ha sido la cocina y hoy se está perdiendo.

Lo que me contaste en la cocina aporta la experiencia de los días vividos y aquellos sabores de nuestra niñez que no debemos olvidar. Entre sus páginas podemos encontrar los más variados platos de la cocina española, sus trucos y “secretillos”, pues sus autor@s en muchos casos provienen de distintas regiones o han vivido en otras tierras, y aprendido a través de muchos años entre fogones.

Una selección de recetas que van desde las más tradicionales, como el cocido o los callos a la madrileña, hasta postres tan exquisitos como las empanadillas de cabello de ángel, que han sido elegidas entre todas las presentadas por usuarios y residentes de nuestros centros, y donde se ha contado con el apoyo y ayuda de terapeutas ocupacionales, trabajadores sociales y otros colaboradores, sin los cuales no hubiera sido posible que este libro viera la luz.

Todo el proceso de recogida, selección de viejas recetas, momentos personales o reuniones familiares en los que los mayores elaboraron sus platos favoritos, se ha enfocado como una actividad para fomentar el envejecimiento activo, estimulando los recuerdos, la motivación personal y la autoestima; especialmente en las residencias, potenciando el trabajo en equipo y la relación social entre los residentes.

La Consejería de Asuntos Sociales, quiere contribuir con esta obra a recuperar sabores gastronómicos compartidos en familia y valores que deben permanecer como bases para la comunicación y el entendimiento entre las gentes de nuestras tierras. Desde estas páginas quiero agradecer a todos los participantes su generosidad al compartir experiencia y sabiduría en el arte de cocinar.

Jesús Fermosel Díaz
Consejero de Asuntos Sociales
Comunidad de Madrid

Algunos trucos que me contaste en la cocina

Incluimos a continuación una pequeña selección de consejos prácticos y truquillos de cocina: algunos de esos grandes secretos de los fogones que sólo conocen los más experimentados cocineros, y que habitualmente son transmitidos mediante el boca a boca. Aunque algunos puedan parecer poca cosa, estas reglas habitualmente no escritas marcan la diferencia...

1. Si hervimos patatas con piel, para que ésta no se rompa hay que echarles un chorrito de vinagre.
2. Cuando cocinemos carne, echaremos la sal al final; sin embargo al pescado le añadiremos la sal al ponerlo al fuego.
3. Si queremos añadir cebolla o cebolleta cruda a la ensalada, podemos hacer dos cosas para que no sea tan picante o indigesta: media hora antes de servir la ensalada, podemos o meter la cebolla en vinagre para reducir su picor, o meterla en agua para que sea menos indigesta y no repita.
4. Cuando preparemos tortilla, podemos añadirle una cucharada de leche o de agua al batir los huevos.
5. Si vamos a cocinar con jamón y éste es demasiado salado, podemos desalarlo poniéndolo en leche durante una hora y luego aclarándolo con agua fría y dejando que se seque solo.
6. Igualmente, hay solución cuando nos queda un guiso demasiado salado: le añadimos unas rodajas de patata y las dejamos un rato para que absorban la sal.
7. No es aconsejable dar cortes al pescado para asarlo, pues perderá jugos y por tanto quedará más seco.
8. Para hacer muchas recetas es necesario utilizar caldo de carne, pollo, verduras o pescado. Si no tenemos un caldo ya preparado y a mano, no hay nada mejor que tener en casa una cajita de pastillas de caldo concentrado de cada uno de estos sabores. Disolvemos la pastilla en agua hirviendo, y solucionado.
9. Si hervimos los tomates durante un minuto, luego se pelan muy fácilmente.
10. Como mejor se controla la temperatura del horno es con la mano, con un poco de práctica. Se introduce la mano en el horno, y una vez dentro la movemos en todos los sentidos, pues el dorso de la mano es muy sensible (con cuidado de no tocar las partes metálicas, pues nos quemaríamos).
11. Si queremos hacer sardinas asadas y que no huela luego toda la casa, podemos asarlas al microondas. Las colocamos en un recipiente tapado, y las dejamos un minuto por cada sardina. Quedan como asadas, aunque lógicamente es mejor asarlas en una buena lumbre...
12. Para evitar los malos olores cuando cocinemos coliflor o brócoli, podemos añadir un chorrito de leche al agua de cocción.
13. Para que no se corte la mayonesa: echamos en el recipiente en que la vayamos a preparar unas gotas de vinagre o de limón y un poquito de sal, antes de añadir los huevos.

Índice

Primeros platos

<i>Brazo gitano de marisco</i>	12	<i>María Soledad Cebrián</i>
<i>Callos a la madrileña</i>	14	<i>Narcisa Paredes Alcázar</i>
<i>Cocido</i>	16	<i>Carmen Sanz Villas</i>
<i>Coliflor con bechamel</i>	18	<i>Teresa Arbell Montenegro</i>
<i>Collejas con arroz</i>	20	<i>Nicolasa Robles</i>
<i>Espinacas de mi abuela</i>	22	<i>Otilia Carrascosa Esquivias</i>
<i>Guisantes con jamón</i>	24	<i>Ángela Ausín</i>
<i>Huevos al plato</i>	26	<i>Emilia Gutiérrez Díaz</i>
<i>Migas</i>	38	<i>Nieves Zapata Bueno</i>
<i>Mejillones en salsa</i>	30	<i>María Josefa Marín Pacheco</i>
<i>Olla murciana</i>	32	<i>Fernández Torres Flores</i>
<i>Paella Camardiel</i>	34	<i>Joaquín Ruiz Martín</i>
<i>Pasta y judías</i>	36	<i>Carlos Fernández Argenta</i>
<i>Patatas bravas Dionisio</i>	38	<i>Antonia Rollán López</i>
<i>Sopas de ajo</i>	40	<i>María Dolores Fernández Villanueva</i>

Segundos platos

<i>Albondiguitas con calamares y pisto</i>	44	<i>Esperanza Ronda</i>
<i>Calamares rellenos</i>	46	<i>Eloísa Martín Domínguez</i>
<i>Carne escabechada</i>	48	<i>Jaime De La Fuente Soria</i>
<i>Chorizos de matanza</i>	49	<i>María Teresa Carrasco Guijarro</i>
<i>Codornices al estilo del chef</i>	52	<i>Manuel Alarcón</i>

<i>Cordero en cuchifrito</i>	54	<i>Isabel Sánchez de las Matas</i>
<i>Fiambre de carne</i>	56	<i>María Luisa Soto Hernanz</i>
<i>Gazpacho andaluz</i>	58	<i>Jesús Ramos Moreno</i>
<i>Lomo Lucy</i>	60	<i>María Dolores Fernández Villanueva</i>
<i>Pato a la naranja</i>	62	<i>Daniele Laboudigue Gilard</i>
<i>Pavo de Navidad</i>	64	<i>María Jesús Mesa Llopis</i>
<i>Rabo de toro</i>	66	<i>María del Carmen Moreno Velasco</i>

Postres

<i>Arroz con leche</i>	70	<i>Emilia Gutiérrez Díaz</i>
` <i>Bayleis</i> ' casero	72	<i>María Dolores Fernández Villanueva</i>
<i>Bizcuitos</i>	74	<i>María Dolores Fernández Villanueva</i>
<i>Brazo de nieve</i>	76	<i>Josefina Montejó</i>
<i>Casadielles</i>	78	<i>Emilia Gutiérrez Díaz</i>
<i>Clafoutis</i>	80	<i>Daniele Laboudigue Gilard</i>
<i>Frisuelos</i>	82	<i>Emilia Gutiérrez Díaz</i>
<i>Mermelada de naranja amarga</i>	84	<i>María Luisa Antolínez</i>
<i>Nubes de huevo y leche</i>	86	<i>Victoria Carretero Blázquez</i>
<i>Rosquillas Martina</i>	88	<i>Martina Pacheco del Río</i>
` <i>Soufflé</i> ' de queso	90	<i>María Soledad Cebrián</i>
<i>Torrijas con leche</i>	92	<i>Petra García</i>
<i>Tarta de naranja</i>	94	<i>Ursina Gutiérrez Revenga</i>





Primeros platos



Brazo gitano de marisco

Una receta de María Soledad Cebrián (70 años)
Centro de Mayores de Fuenlabrada



INGREDIENTES

Una plancha de bizcocho
800 gr de gambas congeladas
300 gr de surimi (18 rollitos)
400 gr de piña en su jugo escurrida
(una lata mediana)

Para la salsa rosa:

Dos huevos

Dos vasos de aceite de girasol

Dos cucharadas de ketchup

Coñac

Mostaza

Un limón

Sal

Huevo hilado

Naranja



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta la aprendí de mi hija; el truco es humedecer la plancha con el zumo de piña; se suele hacer en comidas con invitados o en celebraciones”.

ELABORACIÓN

- 1 Conservamos la plancha con un paño humedecido encima.
- 2 Trituramos las gambas cocidas, el surimi y las dos latas de piña.
- 3 Preparamos la salsa rosa haciendo una mayonesa con los huevos, el aceite, la sal, la mostaza y el limón. Le añadimos el ketchup, el zumo de media naranja, el zumo de medio limón y el coñac.
- 4 Humedecemos la plancha por los dos lados con una mezcla del jugo de la piña y coñac.
- 5 Mezclamos el marisco con la salsa rosa, rellenamos la plancha -dejando el lado oscuro por dentro- y la enrollamos.
- 6 Guardamos el rollo en la nevera envuelto en papel de aluminio.
- 7 Al día siguiente, lo sacamos, lo cubrimos con la salsa rosa y lo decoramos con piña y huevo hilado.

Callos a la madrileña

Una receta de Narcisa Paredes Alcázar (82 años)
Residencia de Mayores de Villaviciosa de Odón



INGREDIENTES

1 kg de callos de ternera
250 g de morro de ternera
250 g de pata de ternera
Una morcilla asturiana para callos
Una punta de jamón
Un trozo de chorizo
Una cebolla y media
Una cabeza de ajos
Una cayena
Una hoja de laurel
Una cucharadita de harina
Una cucharadita de pimentón
Sal
Aceite de oliva
Vinagre
Agua



Mi historia de esta receta

“Es una receta que aprendí de María, mi suegra. La he hecho durante muchos años, sobre todo en el bar: mi marido y yo tuvimos en Madrid el bar Alcázar, donde los fines de semana se ponían estos callos de tapa. Los callos se acababan rapidísimo porque mi marido era muy espléndido, y ponía tapas muy generosas”.

ELABORACIÓN

1 Dejamos en remojo los callos, el morro y la pata en agua con vinagre, durante unos quince minutos. Transcurrido este tiempo, pasamos todo a una olla con agua limpia.

2 Añadimos a la olla la morcilla, la punta del jamón, el chorizo, la cebolla cortada en cuatro partes, la cabeza de ajos, la cayena y el laurel, y salamos al gusto. Lo ponemos al fuego y lo dejamos hervir durante una hora aproximadamente, a fuego lento.

3 En una sartén, pochamos media cebolla finamente picada. Cuando esté blandita, añadimos una cucharadita de harina y pimentón, y rehogamos dando unas vueltas a fuego lento para que el pimentón no se queme.

4 Cuando la cebolla esté lista, la mezclamos en la olla con todo lo demás y dejamos hervir durante 10 minutos más. Están más ricos de un día para otro.

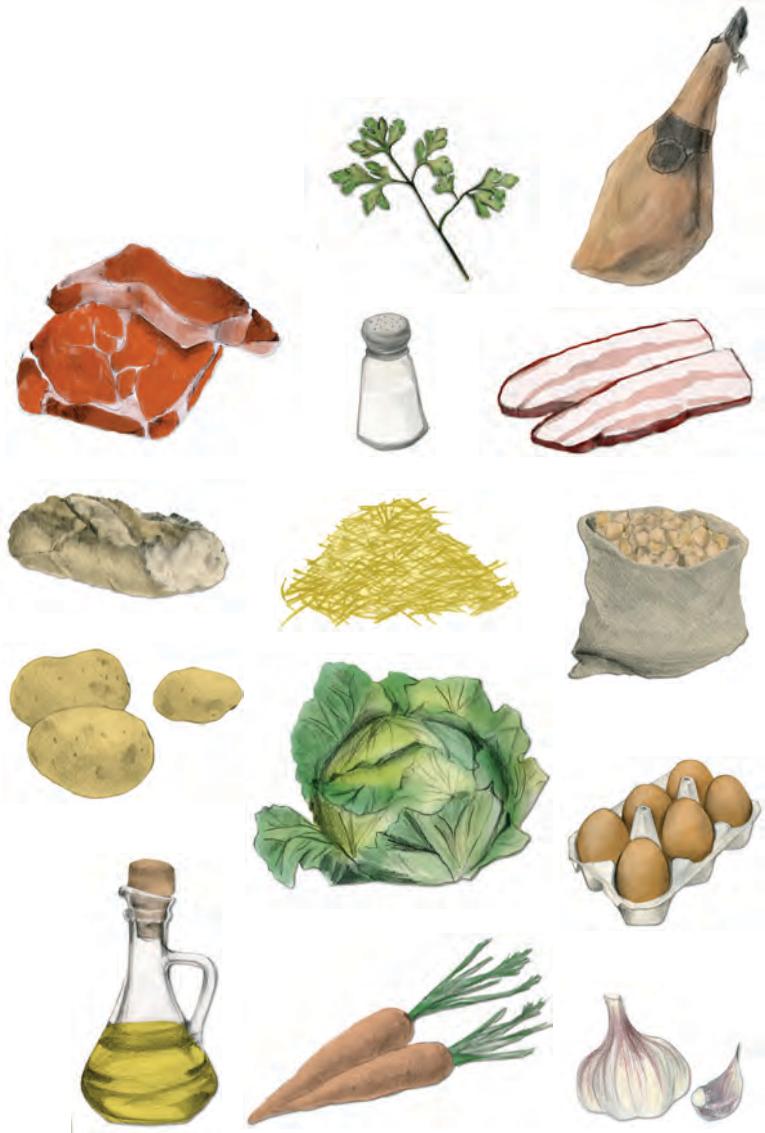
Cocido

Una receta de Carmen Sanz Villas (63 años)
Residencia de Mayores Francisco de Vitoria



INGREDIENTES

- 1/2 kg de morcillo
1/4 kg de gallina
Dos huesos de caña
Una punta de jamón serrano
150 g de tocino veteado
Un chorizo
Una morcilla
500 g de garbanzos
Medio repollo
1/2 kg de zanahorias pequeñas
Seis patatas medianas
Sal gorda y sal fina
Bicarbonato
Agua
Dos puñados de fideos muy finos
Para la bola:
150 g de migas de pan del día anterior
Dos huevos
50 g de tocino
Un diente de ajo



ELABORACIÓN

1 Ponemos los garbanzos a remojo la víspera, en agua templada con una cucharada de sal gorda y un poquito de bicarbonato.

2 En una olla grande, con agua fría abundante, ponemos la carne, los huesos, atados para que no se salga el tuétano, el tocino, el jamón y la gallina, con un poco de sal. Lo ponemos al fuego y cuando empiece a hervir espumamos bien y añadimos los garbanzos bien escurridos y pasados por agua caliente, para que no rompan el hervor (es conveniente meterlos en una red especial para que no se desparramen). Cuando rompa el hervor, bajamos el fuego para que cueza lentamente.

3 El cocido deberá cocer unas tres horas y media, y hay que espumarlo de vez en cuando. Una hora antes de que acabe la cocción, añadimos las zanahorias partidas por la mitad a lo largo, y media hora después las patatas, peladas y lavadas.

4 Picamos el repollo, lo lavamos, y lo cocemos aparte, alrededor de 35 minutos. En el momento de servir se rehoga, si se quiere, en una sartén con un par de dientes de ajo previamente dorados.

5 El chorizo se puede poner a cocer con el repollo; de esta forma se evita que se engrase tanto el caldo.

6 La morcilla se cuece sola en un cacito, o si se prefiere, se corta en rodajas y se fríe.

7 Una vez terminado de cocer el cocido, separamos el caldo necesario para sopa, dejando algo en la olla para que las carnes no se enfrién ni se sequen. Si se quiere tener más sopa, se puede retirar algo de caldo a mitad de la cocción y añadirle agua caliente.

8 Cocemos el caldo que tengamos reservado para la sopa unos quince minutos junto con los fideos, y servimos aparte en una sopera.

9 En una fuente, ponemos la carne, partida en trozos, junto con la gallina, el chorizo, la morcilla, el jamón, el tocino y el tuétano. En otra bandeja ponemos los garbanzos, la verdura y las patatas.

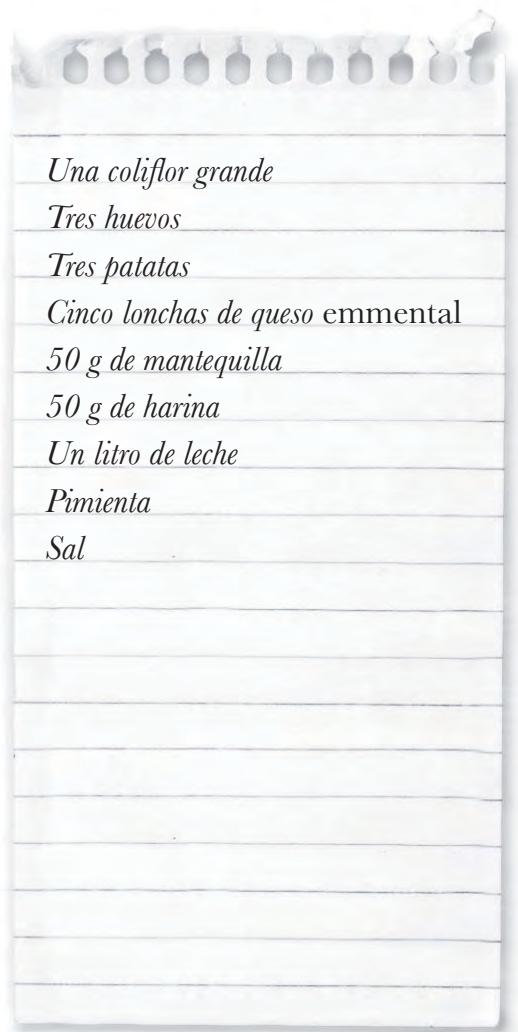
10 Si se quiere hacer con bola, la preparamos de esta manera: ponemos en una ensaladera el pan desmigajado, los huevos, el tocino y el ajo, ambos picados, junto con el perejil y dos o tres cucharadas de caldo. Removemos bien y hasta formar una croqueta grande, que se pasa por harina y se fríe. Una vez dorada, se echa al cocido media hora. La servimos partida en rodajas, en la bandeja de la carne.

Coliflor con bechamel

*Una receta de Teresa Arbell Montenegro (80 años)
Residencia de Mayores de Arganda del Rey*



INGREDIENTES



Mi historia de esta receta

“Cuando invitaba a amigos a casa solía preparar esta receta. La hacía habitualmente en la época en que me dediqué a la canción. Actuaba habitualmente en salas de Madrid y llevaba el sobrenombre de Mayte Montenegro”.

ELABORACIÓN

- 1 Cortamos la coliflor; la lavamos, y la ponemos a cocer en una cacerola.
- 2 Escurrimos y volvemos a poner al fuego a cocer con agua limpia, sal, una cucharadita de harina y las patatas enteras, peladas.
- 3 En otro cazo, cocemos los huevos entre seis y ocho minutos. Los pelamos y los cortamos en rodajas. Los reservamos.
- 4 Preparamos la bechamel: derretimos la mantequilla en la sartén al fuego, y añadimos la harina. Mezclamos bien y vamos incorporando leche fría poco a poco. Lo cocemos durante unos diez minutos, sin parar de remover. Le añadimos dos lonchas de queso *emmental* y lo seguimos cocinando hasta que se haya derretido el queso.
- 5 Cuando la coliflor esté blanda, la escurrimos y la ponemos en una fuente de horno, untada previamente con mantequilla, junto con las patatas y los huevos.
- 6 Cubrimos la fuente con la bechamel. Ponemos encima otras tres lochas de queso, y mantequilla en dados. Gratinamos en el horno... y ¡listo para servir!

Collejas con arroz

Una receta de Nicolasa Robles (84 años)
Residencia de Mayores de Vallecas



INGREDIENTES

500 g de collejas
250 g de arroz
Dos o tres dientes de ajo
Aceite
Pimentón
Agua



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta la aprendí de mi madre, que la hacía en tiempo de guerra; yo tenía unos ocho años. Mi madre, que era de Salamanca, tenía que alimentar a cinco hijos, y se le ocurrió hacer esta receta. Para coger las collejas, íbamos a unas huertas que estaban en la calle Logroño, junto al metro Alvarado. Lo que ahora es la avenida Perón, cerca de la céntrica calle Orense, estaba entonces lleno de huertas”.

ELABORACIÓN

- 1 Limpiamos las collejas y las ponemos a cocer con el arroz.
- 2 Sofreímos los ajos con aceite y pimentón.
- 3 Cuando el arroz y las collejas están cocidas, añadimos el sofrito y lo dejamos cocer otros cinco minutos: ya está listo para servir.

Espinacas de mi abuela

Una receta de Otilia Carrascosa Esquivias (77 años)
Residencia de Mayores de Arganda del Rey



INGREDIENTES

Un manojo de espinacas (1,5 kg)
Cuatro dientes de ajo
Una cebolla
Pan del día anterior (dos o tres rebanadas)
Pimentón dulce o picante
Dos huevos
Aceite de oliva
Sal
Vinagre
Agua



Mi historia de esta receta

“Lo que hace especial esta receta no está en los ingredientes, sino en haberla respetado tal cual la hacía mi abuela. Ella se la enseñó a mi madre, mi madre me la enseñó a mí, y yo a su vez se la he enseñado a mis hijas. Espero que la rueda continúe en el tiempo y siga pasando, como hasta ahora, de generación en generación”.

ELABORACIÓN

- 1** Troceamos las espinacas y las lavamos.
- 2** Cocemos las espinacas unos diez o quince minutos en agua con sal. Escurimos, y reservamos un vaso del agua de la cocción.
- 3** Doramos en una sartén, con un poco de aceite, los dientes de ajo troceados, y los reservamos. En el mismo aceite, freímos unas dos o tres rebanadas finas de pan.
- 4** En un mortero, machacamos los ajos y el pan.
- 5** Picamos la cebolla y la pochamos en un poco de aceite. Añadimos una cucharadita de pimentón, y removemos unos segundos.
- 6** Añadimos a las espinacas el majado y la cebolla pochada. Cubrimos con el agua reservada de la cocción, las ponemos al fuego, y rectificamos la sal.
- 7** Cuando haya reducido un poco, estrellamos los huevos encima de las espinacas y las dejamos un poquito más. Las retiramos del fuego y le añadimos por encima unas gotas de vinagre al gusto. ¡Para chuparse los dedos!

Guisantes con jamón

*Una receta de Ángela Ausín (84 años)
Residencia de Mayores de Vallecas*



INGREDIENTES

1 kg de guisantes

Una cebolla

100 g de jamón

Sal

Aceite de oliva



Mi historia de esta receta

“Viviendo mi marido y yo en una casa de alquiler, un día tenía yo preparado este plato, para la comida. Sin embargo, tuvimos una visita inesperada. Yo iba sacando distintos aperitivos, pero los visitantes no decían otra cosa que qué bien oía aquello que había preparado en la cocina... Al final, dijeron que no se iban de casa hasta probar aquello que oía tan bien. Así que hubo que repartir los guisantes con jamón entre todos. Recuerdo que los comimos tomando una cerveza. Es una receta que me enseñó a hacer mi madre, que era cocinera en una casa particular. A mi marido y a mis hijos también les encantaba, por lo que tenía que hacerla a menudo”.

ELABORACIÓN

- 1 Cortamos la cebolla muy menuda, y la freímos moviéndola mucho, hasta que esté doradita.
- 2 Añadimos los guisantes, cocidos y sin agua. Rehogamos un poco.
- 3 Añadimos el jamón y un poquito de sal, y lo dejamos rehogar un poco más.

Huevos al plato

*Una receta de Emilia Gutiérrez Díaz (84 años)
Centro de Mayores de Alcorcón*



INGREDIENTES

Dos huevos

*Dos lonchas finas de chorizo
tierno*

*Una loncha fina de jamón
entreverado*

Salsa de tomate

*Un puñado de guisantes
(previamente hervidos)*

Aceite de oliva virgen

Un diente de ajo



Mi historia de esta receta

Emilia es asturiana de nacimiento, mientras que Domingo, su marido, provenía de Zamora. En Madrid fusionaron sus saberes culinarios. Para que la memoria no borrara los sabores de su casa y para que sus hijos los recordaran, Emilia escribió un recetario de cocina, del que proviene este plato. Según explica, “esta receta tan sencilla, es rápida, y te puede sacar de apuros si te sorprende una visita. Se hace con ingredientes que solemos tener en casa. Mis hijos, cuando se iban independizando, solían llamarme para que les refrescara esta receta, fácil de hacer y que gusta mucho a los jóvenes”.

ELABORACIÓN

- 1** En una cazuela baja o fuente para horno, ponemos al fuego aceite con el diente de ajo, finamente troceado.
- 2** En cuanto el ajo esté dorado, ponemos un poco de salsa de tomate y cascamos los huevos enteros en la cazuela, cuidando de no romper las yemas. Los huecos que quedan en la cazuela los cubrimos con salsa de tomate.
- 3** Añadimos los guisantes y vamos colocando las lonchas de chorizo y jamón encima.
- 4** Cuando los huevos vayan cuajando por abajo, encendemos el gratinador del horno y metemos la cazuela, para que los huevos se terminen de cuajar por arriba.
- 5** Hay que sacarlos tiernos (si se pasan demasiado no están buenos) y tomarlos calientes. Podemos hacer la receta en cazuelas individuales.

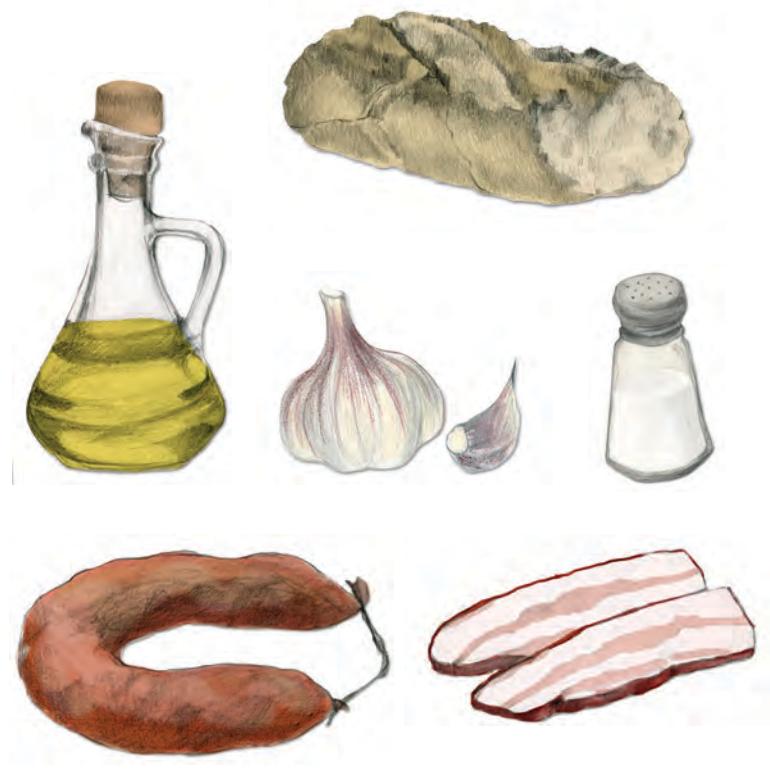
Migas

*Una receta de Nieves Zapata Bueno (83 años)
Centro de Mayores de Aluche*



INGREDIENTES

*Dos barras de miga de pan del día anterior (o de hace dos días)
250 gr de tocino entreverado
Tres o cuatro tazas de agua
Media taza de aceite de oliva
Dos chorizos
 $\frac{1}{4}$ kg de panceta
Una cabeza de ajos
Sal al gusto*



Mi historia de esta receta

“*Es comida de campo, básicamente de invierno. Se comía mucho: sobre todo los hombres, cuando iban al campo, al mediodía. Si para comer se tomaban migas, por la noche lo que se solía hacer era potaje. Las migas eran un plato muy socorrido para llevar a la labor. Eso sí, en tiempos de escasez no llevaban tanto chorizo ni panceta como ahora*”.

ELABORACIÓN

- 1 Cortamos el pan en trocitos pequeños y lo colocamos en una fuente amplia, un poco honda.
- 2 Regamos el pan con el agua. Si pasamos el agua por un colador, el agua se difuminará y pasará por todo el pan; es importante que todo el pan quede humedecido por igual.
- 3 Tapamos con un paño y dejamos reposar durante varias horas.
- 4 Pasadas varias horas, freímos los ajos y reservamos. Freímos luego el chorizo y la panceta, y, una vez dorados, los sacamos de la sartén.
- 5 En el aceite que ha quedado, echamos el pan y empezamos a darle vueltas, hasta que se queda dorado.
- 6 Le añadimos lo que hemos frito anteriormente, y le vamos dando vueltas. Dejamos un rato en la sartén y al rato volvemos otra vez a remover. Por último, probamos para corregir la sal.

Mejillones en salsa

*Una receta de María Josefa Marín Pacheco (88 años)
Residencia de Mayores de Manoteras*



INGREDIENTES

1 kg de mejillones frescos

Una cebolla rayada

Dos o tres dientes de ajo

Una guindilla

Un poco de pimentón dulce

Una cucharada de harina

Aceite de oliva

Agua



Mi historia de esta receta

Se trata de una receta que la madre de María Josefa solía preparar en Linares, su pueblo de origen. Josefa y su hermana, Marita, emigraron tiempo después a Madrid, donde las visitaba la madre y solía preparar también los mejillones. Dado que Josefa trabajaba fuera, era su hermana Marita quien continuó preparando la receta de la madre. Para la elaboración de este libro, Josefa ha recuperado esta querida receta “de los rincones de la cocina de mamá”.

ELABORACIÓN

1 Rayamos la cebolla y la sofreímos a fuego lento junto con los dientes de ajo, la guindilla y el pimentón dulce.

2 Añadimos la cucharada de harina para espesar la salsa, más un poquito de agua.

3 Introducimos los mejillones con su salsa. Cuando se abran, ya está listo el guiso.

4 Se sirven en una fuente honda. Según el gusto, se cortan o no las valvas de los mejillones.

5 Apagamos el fuego y echamos a la cazuela el pan en rodajas. Dejamos reposar, y servimos bien caliente. Se le puede añadir huevo crudo, duro, o escalfado.

Olla murciana

Una receta de Fernando Torres Flores (74 años)
Centro de Mayores de Puente de Toledo



INGREDIENTES

- 250 g de garbanzos
- 150 g de judías blancas
- 250 g de judías verdes
- 150 g de calabaza
- Dos patatas
- Una cebolla
- Dos tomates maduros
- Dos dientes de ajo
- Diez almendras tostadas y peladas
- Una rebanada de pan
- Una cucharadita de pimentón dulce
- Unas hebras de azafrán
- Una ramita de hierbabuena fresca
- 1 dl de aceite de oliva
- 2,5 l de agua
- Sal
- Pimienta molida



Mi historia de esta receta

“Al sugerirme en el centro que aportara una receta, me acordé de un plato sencillo y barato de Murcia, quizás un poco complicado de hacer, pero lleno de nutrientes sanos para nuestro organismo. Este plato nos permite disfrutar y degustar verdura, legumbre, especias y hierbas aromáticas, tan beneficiosas para nuestra salud. La hierbabuena le da un sabor agradable y alivia la digestión. En Murcia hay amas de casa que le ponen peras algo duritas, cortadas en gajos, en lugar de patatas. Debe servirse muy caliente y se puede tomar en cualquier época del año, porque, según se decía, ‘en casa, de primero, siempre algo de cuchara’. Quien se atreva a degustarlo, verá que no es pesado, siempre que se coma en su justa proporción...”.

ELABORACIÓN

- 1** Hay que intentar tenerlo todo dispuesto antes de empezar. Primero, limpiamos y troceamos las judías verdes, las patatas y la calabaza. Picamos la cebolla, mondamos los tomates, y los picamos bien.
- 2** Ponemos el agua a hervir en una olla. Añadimos los garbanzos y las judías blancas, y lo dejamos cocer a fuego lento.
- 3** A la hora de cocción, añadimos las judías verdes, las patatas y la calabaza. Mantenemos el punto de cocción, sazonamos, y añadimos la hierbabuena. Dejamos cocer otra hora y media.
- 4** Freímos la rebanada de pan y los ajos, y los reservamos en un mortero.
- 5** En el mismo aceite, freímos la cebolla picada. Cuando ésta empiece a dorarse, añadimos el pimentón, y después el tomate. Rehogamos lentamente hasta que el tomate esté bien frito.
- 6** Machacamos en el mortero el pan, el ajo y el azafrán, hasta conseguir una pasta, que disolvemos con algo de caldo de la olla. La añadimos al sofrito de tomate, cebolla y pimentón, le damos un hervor, y lo incorporamos a la olla.
- 7** Rectificamos la sal y el punto de pimienta del guiso, y servimos bien caliente. ¡Que siente bien!, como dicen en los pueblos.

Paella Camardiel

Una receta de Joaquín Ruiz Martín (77 años)
Residencia de Mayores Los Cármenes



INGREDIENTES

800 gr de arroz
1/4 kg de pollo
1/4 kg de magro de cerdo
Media cebolla
Medio pimiento rojo
Un ajo
Dos zanahorias
Un puñado de judías verdes
Un puñado de judiones
Una ramita de perejil
200 gr de gambas
16 langostinos
200 gr de mejillones
200 gr de calamares
Vino blanco
Coñac
Sal
Colorante



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta de paella me la enseñó nada menos que el actor Roberto Camardiel, cuando estaba rodando la película Mauricio mon amour. *La mejor manera de disfrutarla, es con un buen vaso de vino blanco de rueda*”.

ELABORACIÓN

- 1 Cocemos las cabezas y las pieles de las gambas en poca agua. Trituramos todo para obtener un fumé.
- 2 Freímos el pollo y el magro, junto a los calamares, en una sartén. Reservamos.
- 3 En el mismo aceite, pochamos las verduras. Añadimos sal, pimienta negra, un vasito de vino blanco, y un chorro de coñac.
- 4 Cuando se halla evaporado el alcohol, añadimos la carne junto con el fumé y el resto del marisco, a excepción de los langostinos.
- 5 En la paellera, echamos aceite y el arroz, y removemos un par de minutos.
- 6 Agregamos todo el preparado realizado anteriormente. Unos instantes antes estar listo el arroz, adornamos nuestra paella con los langostinos, y unas tiras de pimiento morrón.

Pasta y judías

Una receta de Carlos Fernández Argenta (65 años)
Centro de Día de Vallecas



INGREDIENTES

150 g de pasta menuda

125 g de judías pintas

125 g de judías blancas

200 g de panceta

Una cebolla

Un pimiento

Un diente de ajo

Tomate

Aceite de oliva

Sal

Pimienta

Orégano

Agua



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta la aprendí cuando estuve viviendo y trabajando en Suiza, en el cantón italiano. Me la enseñó un vecino: es una receta italo-suiza. Al regresar a España, continué haciéndola porque me gustaba mucho. Siempre que venían amigos o visitas a casa, me pedían hacer este guiso”.

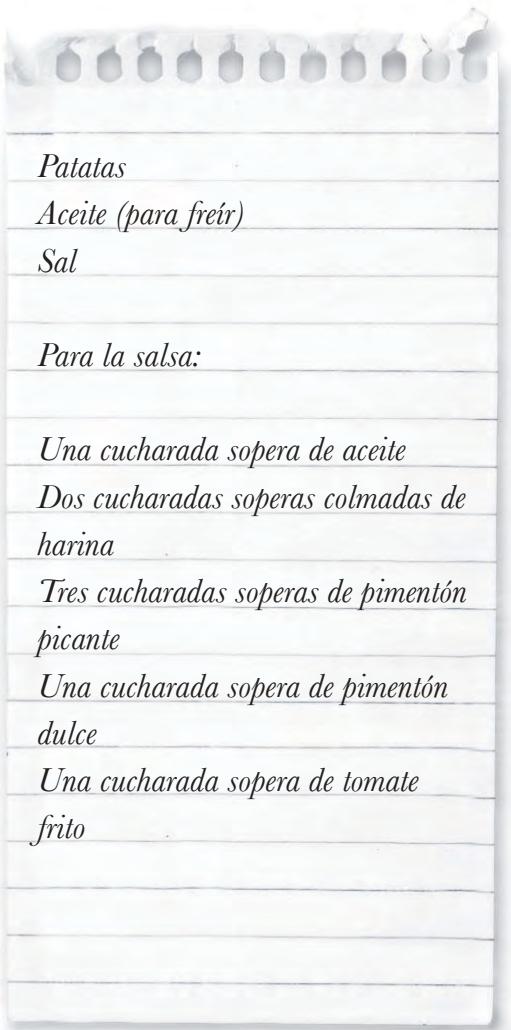
ELABORACIÓN

- 1 El día anterior, ponemos en agua fría las judías para ablandarlas.
- 2 Ponemos las judías a cocer. Cuando estén casi listas, añadimos la pasta, dejamos cocer unos tres minutos, y luego escurrimos y reservamos.
- 3 Hacemos un sofrito con cebolla, pimiento, ajo y tomate picados. A este sofrito añadimos también la panceta, troceada muy pequeña.
- 4 Condimentamos la salsa al gusto con sal, orégano y pimienta, y la mezclamos con la pasta y las judías.

Patatas bravas Dionisio

*Una receta de Antonia Rollán López (81 años)
Residencia de Mayores de Villaviciosa de Odón*

INGREDIENTES



Mi historia de esta receta

La receta es básicamente de la salsa brava Dionisio, que se elabora para hacer patatas bravas. Era el plato típico del bar que tenían Antonia y Dionisio, su marido. Gracias a estas patatas bravas, llenaban a diario su establecimiento: “Un plato maravilloso, que se degusta especialmente en invierno, acompañado de un buen vino o una cerveza”, explica Antonia.

ELABORACIÓN

- 1 En una sartén, echamos una cucharada de aceite. Cuando esté templado, lo apartamos del fuego y agregamos la harina y el pimentón, dulce y picante.
- 2 Removemos, añadimos un poco de agua, y lo volvemos a poner al fuego.
- 3 Ligamos la salsa hasta que espese, y añadimos una cucharada de tomate frito.
- 4 Llevamos a ebullición, la retiramos del fuego, y colamos la salsa.
- 5 Pelamos y cortamos las patatas.
- 6 Freímos las patatas en abundante aceite.
- 7 Escurrimos las patatas, y las presentamos en un plato. Les añadimos la sal y la salsa brava Dionisio.

Sopas de ajo

Una receta de María Dolores Fernández Villanueva (63 años)
Centro de Mayores de Fuenlabrada



INGREDIENTES

Tres o cuatro dientes de ajo

Una cucharada de pimentón dulce

Una pizca de pimentón picante

Una cucharada de manteca de cerdo

Dos cucharadas soperas de aceite de oliva

Dos tomates maduros

Un pimiento verde

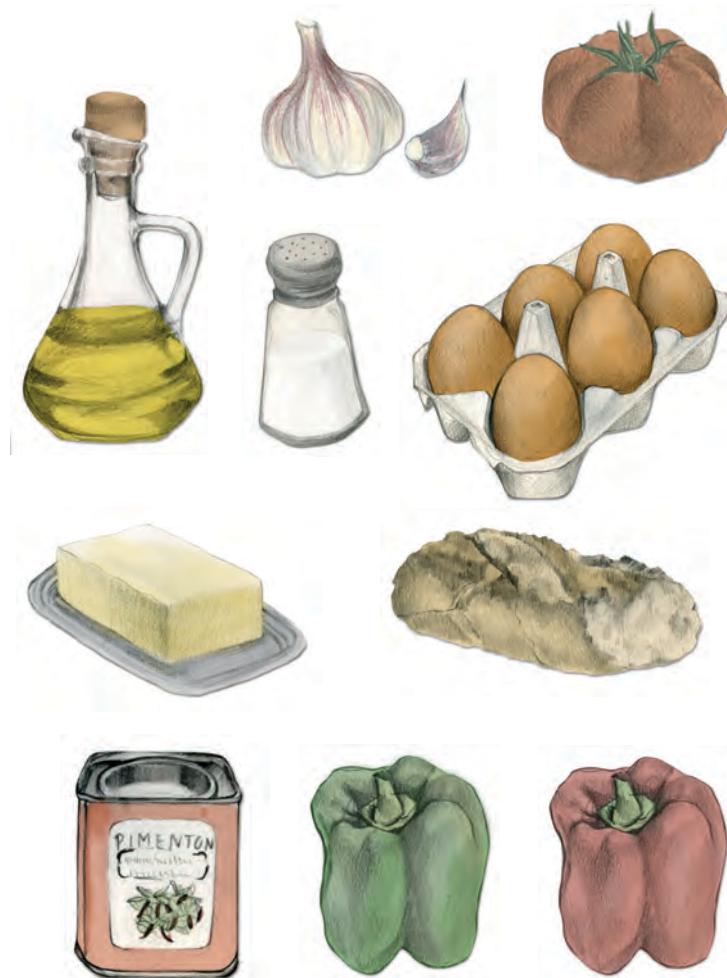
Un pimiento rojo

Pan duro

Sal

Agua

Huevos (opcional)



Mi historia de esta receta

“*No sé cuándo comenzaron a hacerlas en mi familia. Yo las recuerdo de toda la vida: pasaba todo el verano en Sueros de Cepeda, en la zona de Astorga (León), y esta era la cena de todos los días. Al principio no me gustaban, pero luego le acabé cogiendo cariño a este plato... Ahora, en invierno, las hago muy a menudo. Es una forma de entrar en calor*”.

ELABORACIÓN

- 1** Ponemos una cazuela al fuego con agua, los pimientos troceados y los tomates enteros. Dejamos hervir durante diez minutos.
- 2** En un mortero echamos los dientes de ajo pelados y picados, y añadimos la manteca, el pimentón, la sal y el aceite. Lo mezclamos bien.
- 3** Sacamos los tomates y los pimientos de la cazuela, pelamos los tomates, y machacamos todo junto con la mezcla del mortero. Tiene que quedar una masa.
- 4** Echamos esta mezcla en la cazuela, y lo dejamos hervir entre dos y cinco minutos.
- 5** Apagamos el fuego y echamos a la cazuela el pan en rodajas. Dejamos reposar, y servimos bien caliente. Se le puede añadir huevo crudo, duro, o escalfado.



Segundos platos



Albondiguillas con calamares y pisto

*Una receta de Esperanza Ronda (84 años)
Residencia de Mayores de Parla*



INGREDIENTES

1 kg de carne picada (mezcla carne de ternera y cerdo)
300 gr de calamares
Seis tomates
Un pimiento
Una cebolla
Dos huevos
Ajo
Perejil picado
Harina
Laurel
Pimienta
Aceite de oliva



Mi historia de esta receta

“Este plato es una creación personal a partir de otros platos que conozco bien. En casa se fue convirtiendo con el tiempo en una de las recetas preferidas, si no la que más, tanto de mis hijos como, después, de mis nietos”.

ELABORACIÓN

- 1** Mezclamos la carne picada con el ajo y el perejil. Le añadimos dos huevos y pan rallado.
- 2** Una vez hecha la masa, hacemos las albóndigas, las pasamos por harina y las freímos. Reservamos.
- 3** Limpiamos los calamares y los cortamos en trozos. Los ponemos en la cazuela con cebolla, una hoja de laurel y unos granitos de pimienta. Los doramos aproximadamente durante 30 minutos a fuego lento y reservamos.
- 4** Hacemos una salsa con tomate, pimiento y cebolla. Una vez hecha, la pasamos por el pasapuré.
- 5** Juntamos en la misma cazuela los calamares, las albóndigas y la salsa y lo ponemos a cocer durante 15 minutos.

Calamares rellenos

*Una receta de Eloísa Martín Domínguez (71 años)
Residencia de Mayores de Arganda del Rey*



INGREDIENTES

1 kg aprox. de calamares
(cuatro unidades)
Una cebolla grande
Cuatro tomates maduros
Cuatro dientes de ajo
Un vasito de vino blanco
100 g de jamón serrano picado
Una cucharada de harina
Cuatro huevos
Aceite
Perejil
Sal
Pimienta negra molida



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta es para mí muy entrañable. Ha estado presente en todas las navidades de mi vida, ya que mi madre la elaboraba año tras año. Yo, como ella, aún continúo con esa tradición, recordando y respetando así, esta valiosa herencia que mi madre me dejó”.

ELABORACIÓN

- 1** Cocemos los huevos en un cazo con agua, y reservamos. Picamos la cebolla y la pochamos en un poco de aceite. Agregamos los tomates troceados y salpimentamos.
- 2** En un mortero machacamos los ajos y el perejil y lo añadimos al guiso. Cuando haya reducido lo retiramos y lo pasamos por el chino. Reservamos la mitad de esta salsa.
- 3** En la mitad restante, añadimos las aletas y tentáculos del calamar, los huevos y el jamón picados y rehogados previamente en un poco de aceite.
- 4** Rellenamos con esta mezcla los calamares y cerramos el borde con un palillo, los enharinamos y doramos.
- 5** Los colocamos en una cazuela y los cubrimos con la mitad de la salsa de tomate reservada. Añadimos la cucharada de harina para que espese y el vaso de vino. Rectificamos de sal y dejamos cocer a fuego lento hasta que los calamares estén tiernos.

Carne escabechada

*Una receta de Jaime De La Fuente Soria (66 años)
Centro de Mayores de Villaverde Alto*



INGREDIENTES

*1,5 kg de liebre, conejo o
pollo de corral (a elegir)
Un vaso (25 cl) de aceite de oliva
Un vaso de vinagre
Dos vasos de agua
Tres cabezas de ajo
Una cucharadita de pimienta
en grano
Sal*



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta ha sido la fórmula en los medios rurales para conservar los excedentes de carne a veces durante cinco meses o más. La receta me la enseñaron mis antepasados, es una receta que siempre se hizo en el pueblo y yo la sigo elaborando en Madrid”.

ELABORACIÓN

1 Troceamos la carne elegida para el guiso, la sazonamos con sal gorda y la freímos con aceite de oliva en una olla.

2 Una vez dorada la carne, añadimos a la olla el vaso de aceite, el vinagre, el agua, la pimienta y las tres cabezas de ajo, enteras pero sin escamas, y lo dejamos cocer a fuego lento. Cuando las cabezas de ajo se deshagan al presionarlas con un tenedor el guiso estará listo.

3 Durante la cocción hay que vigilar que la carne no quede sin cubrir de caldo, iremos añadiendo un poquito más agua para compensar la evaporación, siempre la justa. Probamos y corregimos de sal si es necesario.

Se le pueden añadir otras especias (laurel, tomillo, romero...)

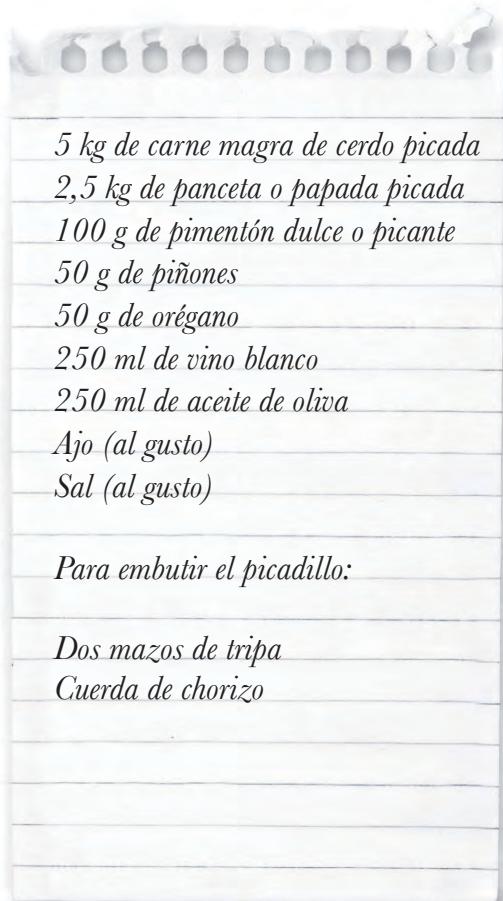
Chorizos de matanza

*Una receta de María Teresa Carrasco Guijarro (72 años)
Centro de Mayores de Villaverde Alto*

Mi historia de esta receta

“*La receta la he aprendido de mi abuela Perfecta Alonso La Roda, que nació y vivió en Valverde del Júcar (Cuenca). A mi abuela le enseñó la receta su madre, que era mi bisabuela, pero se la enseñó a hacer sin piñones. Mi abuela Perfecta la mejoró añadiéndolos, porque le da al picadillo un ligero toque dulce.*

INGREDIENTES



A mi madre nunca le interesó la receta ni la elaboró, por lo que la aprendí directamente de mi abuela, que además me enseñó a zurcir y coser. Ella vivió en el pueblo hasta que se casó con un vecino del pueblo de al lado, de Olivares, se vinieron a vivir a Madrid trasladados porque él trabajaba tirando líneas de electricidad de alta tensión. Viviendo en la capital siguió haciendo chorizos de matanza.

La forma con que amasaba mi abuela los ingredientes para elaborar el picadillo de los chorizos cogió tanta fama en el pueblo, que cuando las vecinas iban a hacer chorizos la llamaban para que les amasara el picadillo. Esta receta se solía y se recomienda actualmente hacer cuando vienen los hielos, antes de Nochebuena, para que se sequen bien.

Yo, casada y con hijos, durante muchos años he estado elaborando y consumiendo en mi casa los chorizos de matanza al estilo de mi abuela.”

ELABORACIÓN

La receta de Chorizos de matanza consta de dos partes: la primera es la preparación de la carne de picadillo de chorizo, y la segunda consiste en embutir el picadillo y encordar los chorizos.

1 Si la tripa es seca, dejamos en remojo los dos mazos de tripa 24 horas en agua de limón.

2 Mezclamos y machacamos juntos los ajos con los piñones. Luego en un balde o una artesa de madera, los mezclamos con el resto de ingredientes para elaborar picadillo, y lo amasamos todo bien con las manos. Esta mezcla se dejará en adobo 24 horas.

3 Ya con la carne adobada, tenemos preparado el picadillo. Este picadillo será el que distribuiremos por la tripa y encordaremos para elaborar los chorizos. Colocamos un embudo para embuchar carne en la tripa y vamos echando en el embudo la carne, ayudados para empujarla, por ejemplo, con el palo de un mortero y con los dedos. La carne que ya está dentro de la tripa, la vamos dirigiendo a lo largo de ésta.

4 Una vez llenas las tripas con la carne, le vamos poniendo cuerda cada 10 centímetros, para ir haciendo los chorizos.

5 Colgamos los chorizos y los dejamos secar. Si se van a comer crudos, se dejan un par de meses. Si se quieren guardar en aceite hay que dejarlos secar previamente veinte días y luego se sofrién en aceite y se colocan en envases, cubriendolos totalmente de aceite.

Codornices al estilo del chef

*Una receta de Manuel Alarcón
Centro de Mayores Los Cármenes*



INGREDIENTES

*Dos codornices limpias y deshuesadas
Dos higaditos de pollo cortados en cuadritos
800 g de magro de cerdo picado fino
Una copa de manzanilla
50 g de zanahorias limpias y torneadas
50 g de calabacines limpios y torneados
50 g de chalota pelado
50 g de champiñón limpio y torneado
Dos cucharadas soperas de nata líquida
Dos hojas de laurel
Dos cucharaditas de aceite de oliva
Sal
Pimienta blanca molida*



Mi historia de esta receta

“Es un plato que suelo preparar cuando celebramos alguna fiesta familiar. La elaboración suele ser un poco más compleja, pero en este caso en concreto, para presentarla en el centro, he simplificado el relleno”.

ELABORACIÓN

1 Rellenamos las codornices con el cerdo, los higaditos, la nata, media copa de manzanilla, sal y pimienta, todo bien amasado con un tenedor. Las cerramos y cosemos.

2 Cocemos una parte de las verduras por separado dejándolas al dente y reservamos para guarnición.

3 En un recipiente de hornear ponemos los huesos de las codornices, el resto de las verduras, y sobre ellas las codornices sazonadas. Las pintamos con un poquito de aceite y horneamos durante una hora a 200°C.

4 A media cocción echamos el resto de la manzanilla y un vasito de caldo blanco o agua.

5 Pasada la hora, sacamos las perdices y las colocamos en una bandeja junto con las verduras previamente reservadas y un chorrito de aceite. Desgrasamos lo que queda en la bandeja del horno y también lo ponemos por encima.

6 Horneamos un poco más para que salga a la mesa bien caliente.

Cordero en cuchifrito

*Una receta de Isabel Sánchez de las Matas (83 años)
Residencia de Mayores Doctor González Bueno*



INGREDIENTES

1 kg de cordero en trozos

Aceite

Pimentón

Sal

Agua

Vino blanco

Ajos

Pimienta molida



Mi historia de esta receta

“*Este plato lo hacía mi madre cuando había alguna celebración y nos gustaba mucho a todos. Luego lo he seguido haciendo yo, pero no me sale tan rico como a ella*”.

ELABORACIÓN

- 1** En una cazuela con aceite, rehogamos los trozos de cordero hasta que queden bien fritos pero jugosos. Echamos un poco de pimentón y le damos unas vueltas con cuidado de que no se quemé.
- 2** Añadimos agua hasta cubrir, salpimentamos y añadimos los ajos previamente machacados en el mortero. Dejamos cocer.
- 3** Un poquito antes de que esté tierno agregamos el vino. Cocemos un rato más y ¡ya está!

Fiambre de carne

*Una receta de María Luisa Soto Hernanz (82 años)
Centro de Mayores Sagasta*



INGREDIENTES

*1/2 kg de carne picada de añojo
1/4 kg de carne picada de ternera blanca
1/4 kg de carne picada de cerdo
Un huevo
Una cebolla
60 g de miga de pan
Un chorro de leche
Dos cucharaditas de perejil
10 lonchas de beicon
Aceite de oliva*



Mi historia de esta receta

“Yo la considero una receta anti-crisis. Aprendí de mi madre a hacer albóndigas, y cuando tuve hijos, derivé la receta de albóndigas a ésta. Elaborando esta receta, podía tener siempre de antemano un plato listo y preparado, lo mismo para una cena fría que para una merienda. En la nevera se conserva bien. Puede acompañarse de manzanas partidas y caramelizadas, y cebollitas. También pueden añadirse a la masa de carne aceitunas verdes picadas”.

ELABORACIÓN

- 1 Pelamos finamente la cebolla y la pochamos en una sartén con aceite.
- 2 En un bol ponemos los tres tipos de carne junto con la cebolla, el perejil, la migas de pan, el huevo y el chorrito de leche y lo mezclamos bien hasta que se haga una pasta.
- 3 Pasamos la mezcla a una fuente de horno engrasada con aceite y le damos forma alargada.
- 4 Recortamos los bordes duros del bacon y cubrimos con ellos el pastel, clavando los bordes de las lonchas con palillos para que no se vuelvan hacia arriba.
- 5 Asamos el pastel en el horno, precalentado a 180°C durante una hora.
- 6 Ya dorado, lo cortamos en lonchas.

Gazpacho andaluz

Una receta de Jesús Ramos Moreno (89 años)

Residencia de Mayores de Manoteras



INGREDIENTES

Dos o tres dientes de ajo

Miga de pan (una barra)

Aceite de oliva

Huevos

Vinagre

Sal

Pan

Aceitunas (opcional)

Morcilla (opcional)



Mi historia de esta receta

“*E*sta es la receta tradicional de gazpacho tal y como lo hacían mi abuela y mi madre en los años 1924 o 1925. Era una comida de mucho alimento, propia de segadores”.

ELABORACIÓN

- 1** En una cazuela de madera, ponemos los ajos picados junto con la sal y la migas del pan. Se machaca todo muy bien hasta que se va haciendo una masa.
- 2** A continuación, le añadimos el aceite despacio, para que la masa lo vaya absorbiendo, removiendo.
- 3** Le añadimos a la masa los huevos que se quiera, fritos o cocidos.

Lomo Lucy

Una receta de María Dolores Fernández Villanueva (63 años)
Centro de Mayores de Fuenlabrada



INGREDIENTES

Dos filetes de lomo fresco por persona
(también puede ser adobado, al
ajillo...)

Queso en lonchas: tantas como
filetes haya

Un bote de tomate frito

Queso rallado, preferentemente
emmental

Dos cebollas



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta es de mi amiga Lucy. Sus hijos no querían comer carne, pero les gustaba mucho el queso y el tomate, así que Lucy les disfrazó la carne con lo que más les gustaba. Un día lo probaron mis hijos y también les gustó mucho, así que yo lo seguí haciendo muy a menudo”.

ELABORACIÓN

- 1 Precalentamos el horno a 180 grados, con el grill y la parte de abajo encendidas.
- 2 En una sartén echamos aceite y freímos las cebollas cortadas en gajos. Cuando estén fritas, las sacamos y las escurrimos.
- 3 En el mismo aceite, sellamos el lomo.
- 4 En una bandeja colocamos la cebolla como base y sobre ella ponemos el lomo. Sobre éste, colocamos el queso en lonchas. Regamos todo con tomate frito, y espolvoreamos el queso rallado.
- 5 Introducimos la bandeja en la parte media del horno, y dejamos unos quince o veinte minutos. Los filetes tienen que estar gratinados.

Pato a la naranja

Una receta de *Daniele Laboudigue Gilard (71 años)*
Centro de Mayores Los Cármenes



INGREDIENTES

Un pato de 2 kg fresco o congelado
250 g de piel de naranja
250 g de zumo de naranja
Melocotón en almíbar

Para el relleno:

150 g de carne picada de cerdo
Un ajo picado
150 g de hígaditos de pollo
100 g de gambas en trozos pequeños
Huevo batido
Pimienta
Sal



Mi historia de esta receta

“Este plato es una tradición familiar. En mi infancia, en Francia, mi madre tenía una granja de patos, y aquellos que no se podían vender por la razón que fuera, mi madre los cocinaba de esta manera. Para nosotros, ese día era una auténtica fiesta”.

ELABORACIÓN

- 1** El pato debe estar bien limpio de plumas. Mezclamos los ingredientes del relleno junto con el zumo. Untamos de mantequilla, y llenamos el pato, salpimentándolo.
- 2** Atamos el pato para evitar que salga el relleno y lo adornamos con la piel de naranja.
- 3** Introducimos el pato en el horno, previamente precalentado, durante dos horas a 180 grados. De vez en cuando debemos rociar el pato con su propio jugo. Se debe pinchar el pato para saber si está bien hecho, en caso contrario lo dejaremos más tiempo. Se come muy caliente acompañado de melocotón en almíbar.

Pavo de Navidad

Una receta de María Jesús Mesa Llopis (74 años)

Centro de Mayores Sagasta



INGREDIENTES

- Un pavo de 2,5 kg*
- Tres cebolletas*
- Una cabeza de ajos*
- Un tomate*
- Dos puerros*
- Sal y pimienta*
- Aceite de oliva*
- 1/2 l de caldo de verduras*
- 1/2 l de vino blanco*
- Un trocito de mantequilla*
- Puré de manzana y de castaña*



Mi historia de esta receta

“*Esta receta es tradición de mi suegra Araceli, y la hacía siempre buenísima. De mi cosecha le añadí el puerro porque me gusta mucho y la receta se ha enriquecido. También le añado las almendras fritas y machacadas*”.

ELABORACIÓN

- 1 Troceamos el pavo sin piel y lo ponemos en una cazuela alta con aceite de oliva, junto con las cebolletas, la cabeza de ajos, el tomate, los puerros troceados, la sal y la pimienta. Añadimos un vaso de caldo de verduras para que el pavo suelte su jugo.
- 2 Lo dejamos cocer a fuego lento y le vamos añadiendo poco a poco el caldo y el vino blanco.
- 3 Cuando esté listo, servimos con puré de castañas y puré de manzana.

Rabo de toro

*Una receta de María del Carmen Moreno Velasco (69 años)
Centro de Mayores de Aluche*



INGREDIENTES

1,5 kg de rabo de toro

2 cebollas

Tres dientes de ajo

Un tomate

Un pimiento

Guindilla

Sal

Aceite

Un vaso de vino tinto



Mi historia de esta receta

“Se puede hacer todo el año y es una buena y rápida receta cuando te viene la familia a comer. Buen provecho”.

ELABORACIÓN

- 1 En una cacerola, doramos el rabo de toro cortado en trozos y retiramos.
- 2 En ese mismo aceite echamos la cebolla, el ajo, el tomate, el pimiento, el trocito de guindilla y la sal y los pochamos.
- 3 Añadimos el sofrito y el vaso de vino tinto a la cazuela con el rabo de toro, y lo dejamos cocer hasta que esté blando.



Postres



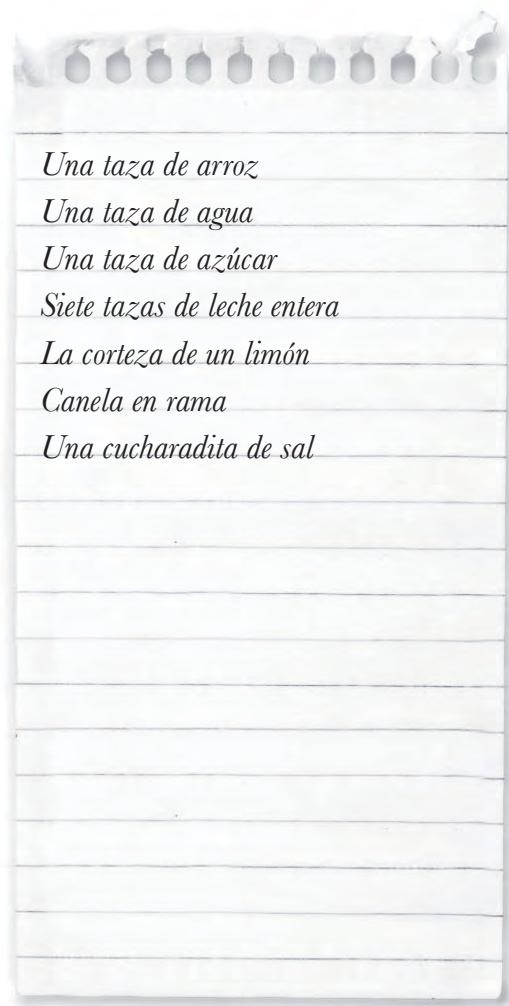
Arroz con leche

Una receta de Emilia Gutiérrez Díaz

Centro de Mayores de Alcorcón



INGREDIENTES



Una taza de arroz

Una taza de agua

Una taza de azúcar

Siete tazas de leche entera

La corteza de un limón

Canela en rama

Una cucharadita de sal



Mi historia de esta receta

“S

Sí, ya sé que este postre se hace no solo en todos los pueblos de España, sino en todo el mundo. Pero en cada lugar tiene sus peculiaridades. Este es el arroz con leche asturiano. La receta base me la dio la dueña de un buenísimo restaurante, siendo yo recién casada, cuando andaba a la caza de recetas. No obstante, a lo largo del tiempo, he ido modificándola hasta conseguirla. Para mis hijos, ésta es una de mis recetas estrella. Es laboriosa, pero no os desaniméis ¡Vale la pena!“.

ELABORACIÓN

1 En una cazuela grande, colocamos la taza de agua, la de leche, la corteza de limón, la canela y la sal y la ponemos al fuego.

2 Cuando hierva, añadimos el arroz y removemos con espátula de madera. Cuando comience a hervir de nuevo, destapamos la cazuela sin cerrar del todo, y dejamos cocer a fuego medio hasta que se consuma el líquido, sin que se pegue. La retiramos del fuego y dejamos que se enfríe, tapado, unas dos horas.

3 Una vez frío, comenzamos a añadir las seis tazas de leche (que estará fría) restantes. Primero se mezclan dos y, con ayuda de la espátula, removemos. Sacamos la corteza de limón y la canela, al tiempo que deshacemos los grumos. Luego añadimos el resto de la leche y ponemos la cazuela al fuego, removiendo sin parar en el fondo con la espátula para que no se pegue.

4 Dejamos cocer un máximo de cinco minutos; ponemos la taza de azúcar y esperamos hasta que vuelva a hervir de nuevo para retirarla del fuego en ese instante. Durante todo este proceso no dejaremos de remover.

5 A partir de este momento, dejaremos tapada la cazuela, removiendo cada poco para enfriarlo sin que se forme nata y el arroz quede cremoso y homogéneo. Cuando esté templado, lo sacamos en una fuente o en cuencos individuales. Esperamos a que enfríe un poco más y lo guardamos en la nevera, tapado con papel transparente para que no coja sabores, hasta que esté bien frío. Es preferible hacerlo la tarde anterior a su consumición.

6 A la hora de servir, espolvoreamos de azúcar y planchamos con la placa de hierro bien caliente. A la vez que el azúcar, en Asturias, se le pone una copa de anís dulce. También se puede espolvorear de canela en lugar de planchar. Cada uno, a su gusto ¡Delicioso!

‘Bayleis’ casero

*Una receta de María Dolores Fernández Villanueva (63 años)
Centro de Mayores de Fuenlabrada*

INGREDIENTES

*Un bote de leche condensada
de 750 g
Un bote de leche evaporada
de 400 g
Tres cucharadas soperas
de café soluble
Tres cucharadas soperas
de colacao
Medio vaso de los de agua
de coñac
Medio vaso de los de agua
de whiskey
Un litro y medio
de leche entera o semidesnatada*



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta la sacamos entre varias amigas. Fuimos probando, añadiendo y quitando ingredientes. El truco que la hace especial es que el coñac y el güisqui sean de los más baratos, porque probamos con marcas buenas y resultó que sabía peor. También se puede hacer una versión para niños, naturalmente sin licores y con café descafeinado”.

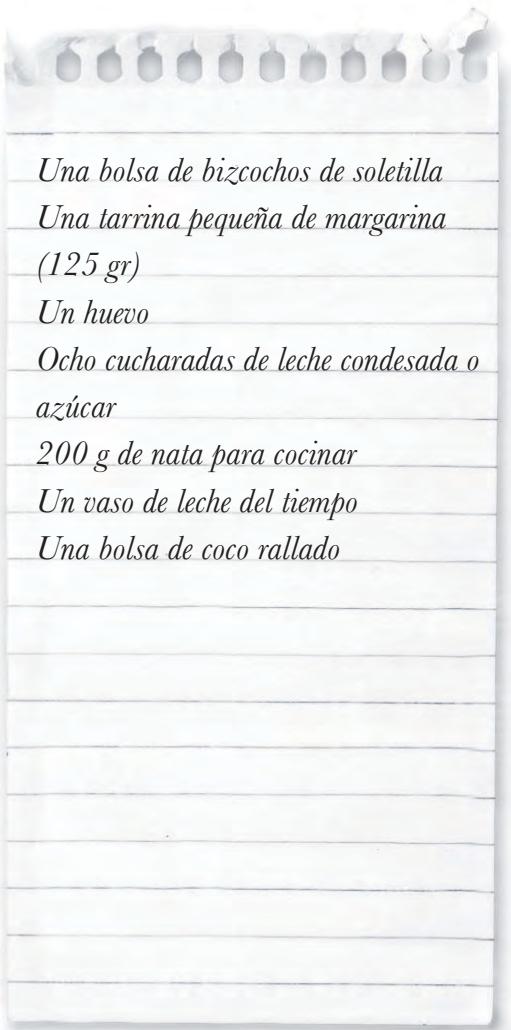
ELABORACIÓN

- 1** En un bol grande mezclamos todos los ingredientes con una batidora a baja velocidad.
- 2** Embotellamos y ponemos a enfriar en la nevera, donde podemos conservarlo hasta tres meses. Se puede congelar y se debe servir con cubitos de hielo.
- 3** Si lo queremos más dulce, basta con que añadamos más leche condensada.

Bizcokitos

*Una receta de María Dolores Fernández Villanueva (63 años)
Centro de Mayores de Fuenlabrada*

INGREDIENTES



Mi historia de esta receta

“Una amiga lo hacía con pan duro y untando margarina o mantequilla y luego lo rebozaba en azúcar. Fuimos cambiando el pan por sobaos o magdalenas, hasta que llegamos al bizcocho y nos pareció mejor. También fuimos haciendo cambios en la mezcla y, finalmente, cambiamos el rebozado en azúcar por coco”.

ELABORACIÓN

1 En un bol mezclamos la leche, la nata y cuatro cucharadas de leche condensada o azúcar. Reservamos.

2 En otro bol mezclamos la margarina, el huevo (batido como para tortilla) cuatro cucharadas de leche condensada o azúcar.

3 Partimos por la mitad los bizcochos. Untamos la cara plana con la mezcla que contiene la margarina y la unimos a otra mitad de otro bizcocho siempre por la cara plana.

4 Ahora los sumergimos en la otra mezcla, la que contiene la leche. No debemos empaparlos demasiado para que el bizcocho no se deshaga.

5 Rebozamos con el coco y los guardamos en la nevera. Se deben servir fríos y pueden ser un excelente adorno para una tarta, poniéndolos alrededor. El coco se puede sustituir por virutas de chocolate, colacao o almendra molida.

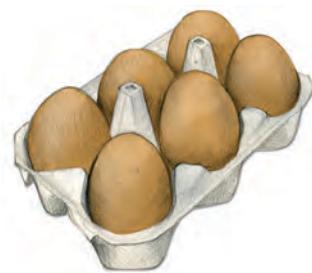
Al emplearse huevos en crudo, este postre debe consumirse rápidamente y elaborarse con huevos frescos.

Brazo de nieve

*Una receta de Josefina Montejo (86 años)
Residencia de Mayores de Vallecas*

INGREDIENTES

250 g de galletas María
100 g de mantequilla
100 g de azúcar
100 g de coco rallado
Dos huevos
Un vaso de leche



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta me la enseñó mi tía Isa, a quién, a su vez, se la enseñó una compañera de la oficina en la Dirección General del Seguro, en 1996. Como yo tenía seis niños, cuando la probe me gustó mucho, tanto que cuando la tita Isa venía a comer, siempre nos hacía el pastel de nieve. Pero mi hija, la tercera, que es muy ingeniosa, siempre le ponía un toque original, como una guinda o una ramita de menta; un día que no teníamos ni menta ni guinda le puso una ramita de rosal y sí, estaba muy decorativo, pero... ¡sabía fatal!”.

ELABORACIÓN

- 1** Mezclamos bien la mantequilla, el azúcar, la mitad del coco y las yemas de huevo.
- 2** Untamos las galletas generosamente con la mezcla que acabamos de hacer.
- 3** Mojamos las galletas en la leche y las vamos apilando una tras otra de pie formando un rollo.
- 4** Batimos las claras a punto de nieve y cubrimos las galletas.
- 5** Espolvoreamos el coco restante por encima.
- 6** Lo podemos servir en pequeñas porciones cortadas de soslayo, como si fuera un salchichón.

Al emplearse huevos en crudo, este postre debe consumirse rápidamente y elaborarse con huevos frescos.

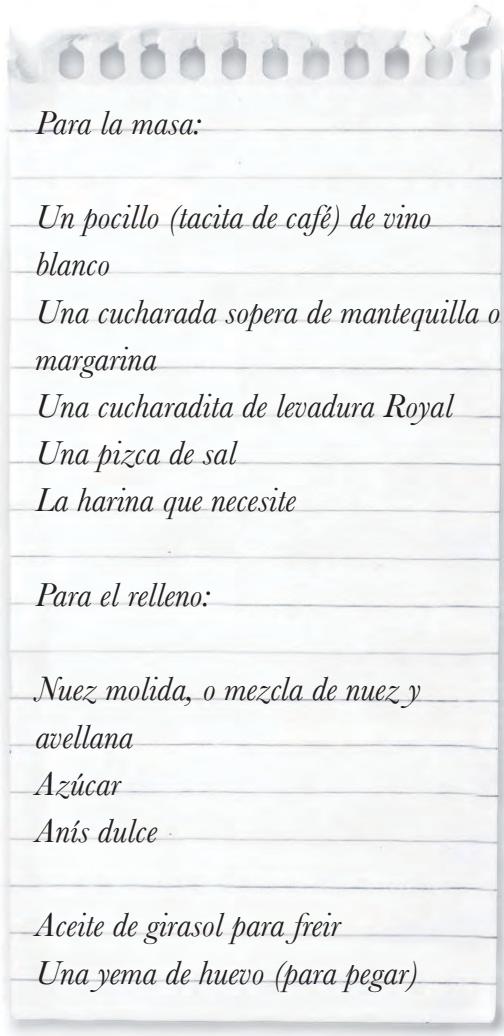
Casadielles

*Una receta de Emilia Gutiérrez Díaz
Centro de Mayores de Alcorcón*

Mi historia de esta receta

“*Llevo 28 años en Madrid y sigo sin imaginarme unas navidades sin casadielles. Cuando era niña en casa se compraba una tableta de turrón duro de ese que mi padre rompía clavándole con una mano un fuerte cuchillo mientras con la otra le daba martillazos en el mango. Pero, para mí, el sabor más genuino de la Navidad es la casadiella. Aunque éramos pobres, los ingredientes, nueces y avellanas, eran de cosecha y mi madre joven y dispuesta, así que nunca nos faltaban. Hoy los sigo haciendo, año tras año, para deleite de familiares y amigos”.*

INGREDIENTES



ELABORACIÓN

- 1** En una fuente, mezclamos el aceite (una tacita de las de café), el vino y la sal y se bate todo con un tenedor, hasta que quede cremoso.
- 2** Añadimos la mantequilla o margarina, a temperatura ambiente, y la yema de huevo.
- 3** Vamos incorporando la harina con la levadura hasta conseguir una masa que no se pegue a las manos (manipular poco). Hacemos una bola y batimos dos o tres vueltas con el rollo de amasar (estirar, doblar y volver a estirar). Cubrimos con un paño húmedo y dejamos reposar en nevera dos horas.
- 4** Hacemos el relleno: mezclaremos por cada taza de nuez molida (o nuez y avellana), media taza de azúcar y una copa de anís dulce, rebajada con una cucharadita de agua. El anís se debe echar con cuidado, lo justo para que ligue y no humedezca la pasta.
- 5** Espolvoreamos con harina la mesa y estiramos la masa lo más finamente posible. La cortamos en rectángulos del tamaño deseado (12 por 10 cm aproximadamente). Ponemos en el centro de cada rectángulo una cucharadita de relleno y doblamos sobre el centro, primero de un lado y después del otro, humedeciendo previamente los bordes que se van a pegar con las yemas de los dedos mojadas en agua. Se pisan la doblez y los laterales con un tenedor y se cortan con cuchillo los laterales sobrantes. Hacemos un par de pinchadas, por el centro, con un tenedor para que expulse los gases al freír y no reviente la casadiella.
- 6** En una sartén, echamos dos dedos de aceite de girasol (deberán freírse cubiertas de aceite) y la ponemos al fuego. Cuando esté caliente (medio-fuerte), metemos las casadielles, colocadas con la doblez hacia abajo. Cuando se doren por un lado, les damos la vuelta para terminar de freír. Las escurrimos, las sacamos sobre papel de cocina para quitarle el aceite sobrante, y espolvoreamos de azúcar normal o glasé.
- 7** Si se quieren de masa de hojaldre, las hacemos igual, pero deberemos colocarlas con la doblez hacia abajo sobre la placa del horno a unos 220º con calor envolvente. Cuando estén doradas, se sacan y se espolvorean de azúcar glasé. Pueden pintarse de huevo batido antes de meter al horno para que brillen. Se toman frías.

Clafoutis

*Una receta de Daniele Laboudigue Gilard (71 años)
Centro de Mayores Los Carmenes*

INGREDIENTES

1/2 kg de cerezas deshuesadas

Masa de hojaldre

Para el relleno (crema):

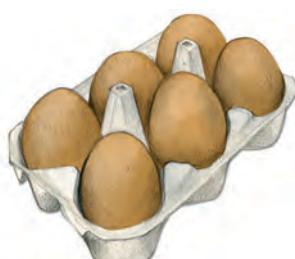
Tres huevos

Una pizca de sal

Dos cucharadas de coñac

Tres cucharadas de leche

Tres cucharadas de azúcar



Mi historia de esta receta

“Cuando llegué a España para quedarme a vivir con mi marido, nuestro primer destino fue un pueblo de Ávila, donde montamos una carnicería. Conocí a una propietaria de una finca que tenía muchos cerezos, y que no sabía cómo aprovechar tanta cereza. Por eso ambas empezamos a hacer estas tartas que, en un principio, regalábamos. Luego, debido a su gran aceptación, nos las pedían por encargo”.

ELABORACIÓN

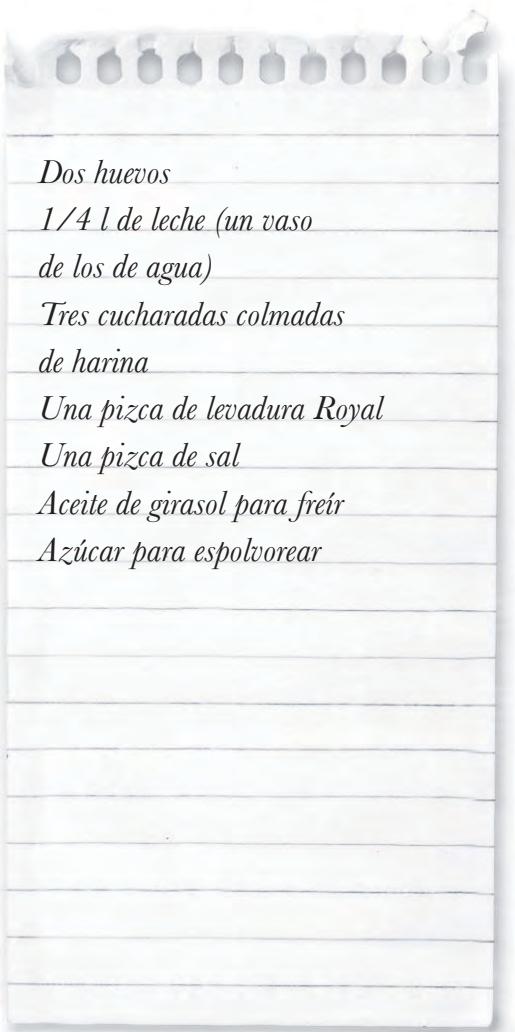
- 1** Amasamos la masa de hojaldre (comprada o hecha en casa) para que quede muy fina y la recortamos para que se ajuste al molde.
- 2** Para hacer la crema, se mezclan todos los ingredientes batiendo a velocidad baja, hasta que quede una crema.
- 3** Ponemos la masa en una bandeja de horno y la pinchamos con un tenedor para que no se inflé.
- 4** Extendemos encima de la masa las cerezas y la crema y ponemos la bandeja en el horno, precalentado a 180 grados, donde deberá estar alrededor de 35 minutos.

Frisuelos

Una receta de Emilia Gutiérrez Díaz

Centro de Mayores de Alcorcón

INGREDIENTES



Mi historia de esta receta

“*P*ostre pobre y sabroso como pocos, además de socorrido. Que te llega una visita inesperada y te pilla sin dulces ¡marchando unos frisuelos! Llámales crepes, tortitas... en Asturias son frisuelos. Mi madre los hacía a ojo, con lo que a veces no quedaban bien. Así que me planteé dejarlos en su punto; blanditos para que, si sobran, al día siguiente se puedan calentar y no se pongan correosos”.

ELABORACIÓN

1 En una jarra o bol ponemos los huevos, la leche, la harina, la levadura y la sal. Los mezclamos bien con la batidora.

2 Ponemos al fuego una sartén mediana con una cucharada de aceite de girasol. Cuando esté a fuego medio, echamos un cucharón (o dos, según tamaño de la sartén) de la pasta y movemos hasta cubrir todo el fondo de forma homogénea. Cuanto más fina sea la capa, mejor sabrá.

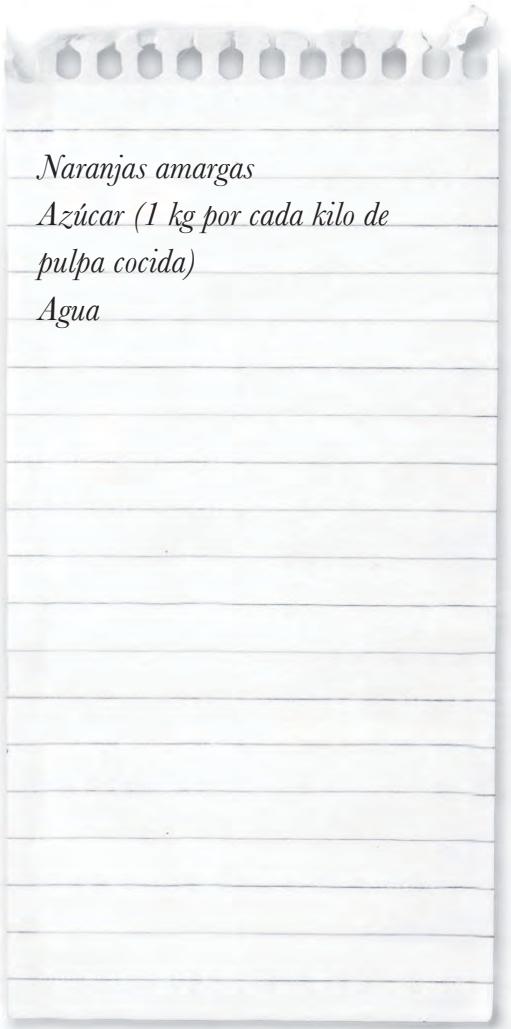
3 Cuando el frisuelo esté dorado por abajo, sepáramos la sartén del fuego y la inclinamos para comprobar que está despegado (nos podemos ayudar con un tenedor de madera) y, con energía, lo volteamos haciéndolo saltar en el aire y recogiéndolo de nuevo. Doramos por el otro lado y lo sacamos en un plato grande y plano, en cuyo fondo se ha espolvoreado una cucharadita de azúcar. Pondremos más azúcar encima de cada frisuelo... y así los vamos apilando.

Mermelada de naranja amarga

Una receta de María Luisa Antolínez (87 años)

Residencia de Mayores Francisco de Vitoria

INGREDIENTES



ELABORACIÓN

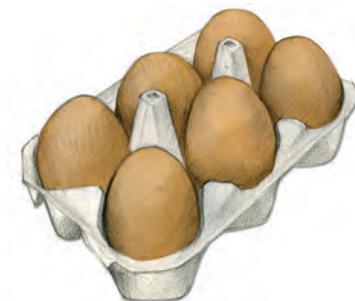
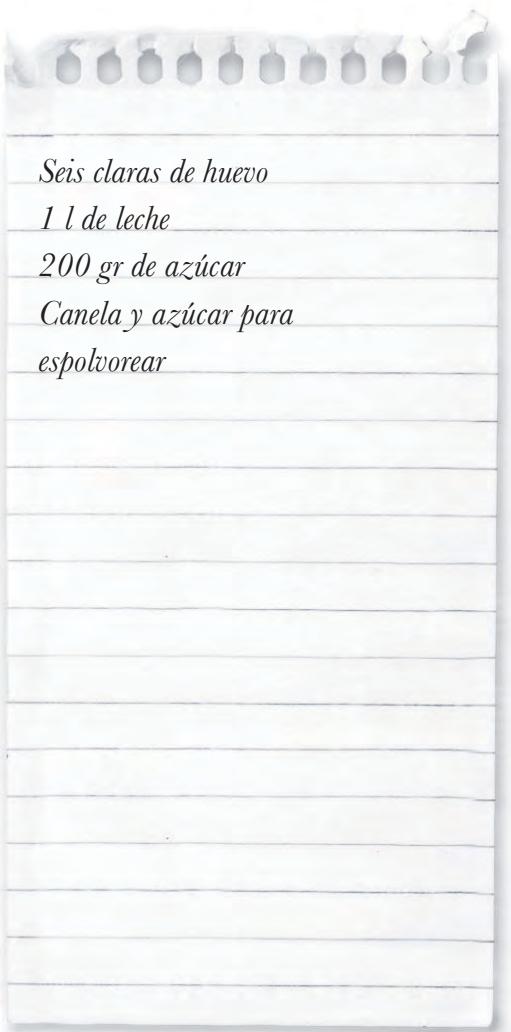
- 1** Una vez lavadas las naranjas, las pelamos y partimos la cáscara en tiritas lo más finas posible.
- 2** Abrimos los cascos, retiramos las pipas (semillas), que reservaremos, y vamos quitando la pulpa con suma paciencia, despegándola de la piel.
- 3** Unimos la pulpa con las tiritas de cáscara.
- 4** Pesamos y, por cada kilo de naranja, le añadimos dos vasos de agua y un vaso de agua a las pipas (semillas). Y reservamos hasta el día siguiente...
- 5** Al día siguiente pasamos el agua de las semillas por un colador, y la echamos a las cáscaras y la pulpa (el caldo que sueltan las pipas es gelatinoso) y lo ponemos a hervir (fuego alto) hasta que la cáscara esté tierna (una media hora). Una vez terminado el hervor, volvemos a pesar toda la masa y por cada kilo le echamos un kilo de azúcar.
- 6** Removemos bien para que se integre el azúcar y de nuevo dejaremos hasta el día siguiente (si se pesa y añade el azúcar por la mañana, se podría hervir de nuevo por la tarde).
- 7** Al día siguiente hervimos de nuevo, a fuego medio-alto, moviendo a menudo para que no se pegue, entre 30 y 35 minutos y, sobre todo, hasta que las cáscaras se vean casi transparentes.
- 8** En caliente, embotaremos en tarros limpios y secos y, si queremos, envasaremos al vacío hirviendo los tarros llenos durante 20 minutos, tapados y cubiertos de agua, y dejándolos enfriar dentro del recipiente donde se hayan hervido; esto nos garantizará su conservación si queremos hacer mermelada para todo el año.

Nubes de huevo y leche

Una receta de Victoria Carretero Blázquez (63 años)

Centro de Mayores de Fuenlabrada

INGREDIENTES



Mi historia de esta receta

“*E*s una receta de la abuela Cándida, madre de mi marido, y se hacía en Semana Santa. Es un buen ejemplo de cómo en aquellos tiempos se elaboraban recetas en Extremadura, de donde procedo, utilizando los ingredientes que se tenían más a mano: como abundaban huevos y leche, pues teníamos gallinas y vacas, se hacía este postre. Los más pequeños siempre repetían. El truco no es otro que la abuela lo hacía con mucho amor”.

ELABORACIÓN

- 1 Ponemos la leche a hervir.
- 2 Batimos las claras a punto de nieve junto con parte del azúcar.
- 3 Con una cuchara, cogemos un poco de clara y la echamos en la leche hirviendo, para que cueza un minuto. Luego sacamos las nubes y las vamos reservando en una fuente plana.
- 4 Finalmente, espolvoreamos con azúcar y canela.

Rosquillas Martina

Una receta de Martina Pacheco del Río (92 años)

Residencia de Mayores de Villaviciosa de Odón

INGREDIENTES

Ocho huevos

400 g de azúcar

Raspadura de dos limones

Copa y media de anís

El zumo de cuatro naranjas

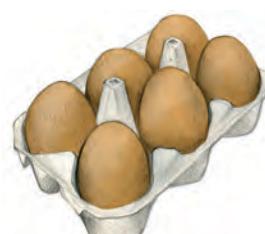
Dos sobres de levadura Royal

Dos papelillos de Anisel

Un puñado de anises machacados en el mortero

Una cucharada de canela molida

2 kg de harina



Mi historia de esta receta

La receta de las rosquillas, se ha hecho en la cocina de la residencia guiadas por sus autoras, durante varios años, para repartirlas después en la fiesta de la Verbena de San Isidro que se celebra todos los años al aire libre, y a la que desde la residencia se invita a las familias.

ELABORACIÓN

- 1** Amasamos todos los ingredientes hasta obtener una masa compacta y blanda.
- 2** Damos forma a las rosquillas y las freímos en aceite en el que previamente habremos frito una piel de naranja.
- 3** Una vez fritas las rebozaremos en una mezcla de harina, azúcar y canela.

‘Soufflé’ de queso

Una receta de María Soledad Cebrián (70 años)

Centro de Mayores de Fuenlabrada

INGREDIENTES

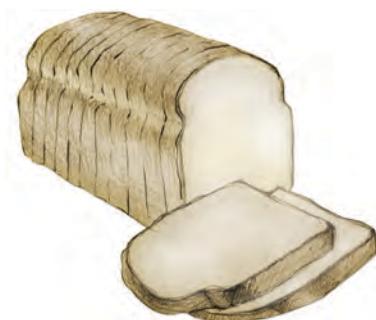
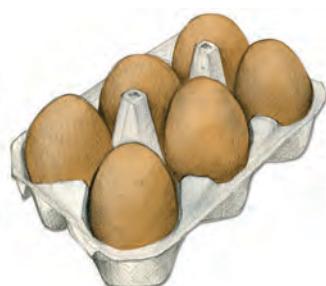
Pan de molde

Queso en lonchas que funda bien

Mantequilla

Seis huevos

Medio litro de leche



Mi historia de esta receta

“*E*sta receta la aprendí de mi primer novio, cuando yo tenía dieciséis años. Él cocinaba muy bien. Se puede comer en cualquier época y para que esté bueno el soufflé hay que tomarlo inmediatamente después de hacerlo, antes de que se baje”.

ELABORACIÓN

- 1 Partimos en dos cada rebanada de pan y las untamos con mantequilla. Ponemos el queso en medio y las juntamos.
- 2 Dejamos que se empanen en leche durante unas dos horas.
- 3 Batimos las claras a punto de nieve, las mezclamos con las yemas y vertemos esta mezcla sobre el pan
- 4 Meteremos los emparedados en el horno a fuerte temperatura hasta que se vayan dorando y suba el *soufflé* (unos 10 minutos).

Tarta de naranja

*Una receta de Ursina Gutiérrez Revenga (75 años)
Residencia de Mayores de Villaviciosa de Odón*

INGREDIENTES

Un bote de leche vaporizada

Tres sobres de gelatina de naranja

*Un sobre de bizcocho de soletilla o
bizcochos desmenuzados*

Caramelo líquido

Mantequilla

Seis huevos

*Cuatro o cinco kg de naranjas
de zumo*

Cinco cucharadas de azúcar

Dos sobres de flan chino

*Cointreau, licor de naranja
o vino dulce*



Mi historia de esta receta

“*Lo he aprendido de una amiga y he ido transformando y modificando los ingredientes según iba probando. El truco especial de esta tarta es emborrachar bien los bizcochos. Se puede hacer en cualquier época del año, ya que se puede congelar e ir sacando cuando se requiera. Aquí en el centro se ha hecho famosa esta tarta*”.

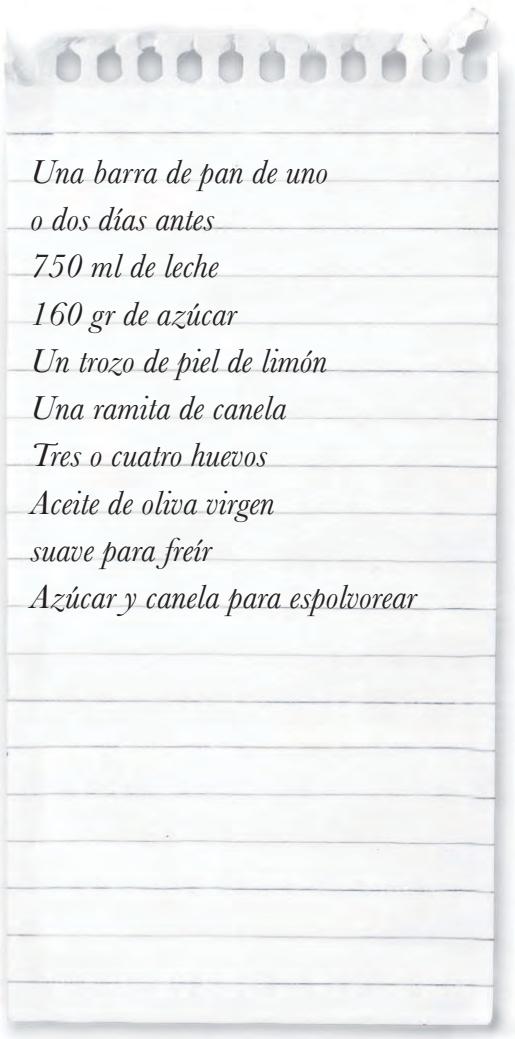
ELABORACIÓN

- 1** Ponemos a calentar en un recipiente un vaso de zumo de naranja, y añadimos dos sobres de la gelatina; cuando ésta se deshaga, agregamos otro vaso de zumo.
- 2** En otro recipiente echamos los huevos, el bote de leche, el azúcar y el polvo de flan (previamente diluido en un poco de agua). Mezclamos todo con la gelatina de naranja y el zumo, y ponemos a cocer un poco. Cuando empiece a hervir, verteremos en un molde untado de mantequilla y caramelo líquido.
- 3** Extendemos sobre la crema trocitos finos de naranja y a continuación, en una cazuela aparte, echamos zumo de naranja y deshacemos el tercer sobre de gelatina, para que quede espeso; esa pasta la echaremos por encima de la naranja y la crema para que se haga costra.
- 4** Colocamos los bizcochos desmigados en un recipiente y los emborrachamos con el licor. Ponemos otra capa de crema, otra de migas y la última de crema. Cuando ya está frío, metemos en el frigorífico 24 horas.

Torrijas con leche

*Una receta de Petra García (73 años)
Residencia de Mayores Doctor González Bueno*

INGREDIENTES



Mi historia de esta receta

“Teniendo yo seis años y ocho mi hermana, mi madre nos hizo partícipes por primera vez de la preparación de esas riquísimas torrijas que tanto nos gustaban; nos sentimos ya muy mayores, ¡qué ilusión nos hizo! Mi hermana se encargaba de mojar el pan, mamá las freía, y yo espolvoreaba el azúcar con canela. Mi hermana y yo estábamos deseando que llegase Semana Santa para hacer torrijas las tres juntas. Me trae muchos recuerdos y siento mucha añoranza al pensar en esta receta, pues la única que queda soy yo; pero sé que ellas están conmigo”.

ELABORACIÓN

- 1 Ponemos la leche en un cazo al fuego junto con el azúcar, la piel de limón y la canela. Cuando rompa a hervir, apagamos el fuego y tapamos el cazo.
- 2 Reservamos la leche hasta que enfrie. Una vez fría, la colamos y la ponemos en un recipiente que resulte práctico para ir mojando el pan.
- 3 Batimos los huevos hasta “que empapen” un poco.
- 4 Cortamos el pan en rebanadas de unos dos centímetros de grosor.
- 5 Bañamos las rebanadas de pan en la leche, dándoles la vuelta para que se impregnen bien, pero sin chorrear. Las pasamos después por el huevo batido.
- 6 Ponemos aceite abundante en una sartén al fuego. Sin que esté demasiado caliente, freímos las torrijas por los dos lados, hasta que estén doraditas. Al retirarlas, las pasamos por papel de cocina, para eliminar el exceso de aceite.
- 7 Una vez fritas, espolvoreamos de azúcar con canela.

Agradecimientos

Agradecemos la ayuda por parte de los trabajadores de Residencias y Centros de Mayores gestionados por el Servicio Regional de Bienestar Social que han hecho posible la recopilación de estas recetas de cocina.

Las recetas publicadas en *Lo que me contaste en la cocina* han sido revisadas por los cocineros José Luis Blanes Sainz de Baranda (Residencia de Mayores Santiago Rusiñol), Carlos Bote Llorente (Residencia de Mayores de Vallecas) y Javier Hernández Elías (Centro Ocupacional de Carabanchel). Por respeto a los autores, las recetas no han sido alteradas de manera sustancial para no restarles la frescura y espontaneidad de los textos originales.