

SEVILLA **cocina** RURAL

Juan Carlos Alonso

*Existen otras publicaciones editadas por Sevilla Rural, S. A.
que puede solicitar de forma gratuita tales como:*

Colección "La Campiña Monumental"

| | | |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <i>Alcalá de Guadaira</i> | <i>Español/Inglés</i> | <i>Francés/Alemán</i> |
| <i>Carmona</i> | <i>Español/Inglés</i> | <i>Francés/Alemán</i> |
| <i>Écija</i> | <i>Español/Inglés</i> | <i>Francés/Alemán</i> |
| <i>Estepa</i> | <i>Español/Inglés</i> | <i>Francés/Alemán</i> |
| <i>Marchena</i> | <i>Español/Inglés</i> | <i>Francés/Alemán</i> |
| <i>Morón de la Frontera</i> | <i>Español/Inglés</i> | <i>Francés/Alemán</i> |
| <i>Osuna</i> | <i>Español/Inglés</i> | <i>Francés/Alemán</i> |
| <i>Utrera</i> | <i>Español/Inglés</i> | <i>Francés/Alemán</i> |

Ferias y fiestas de los pueblos de Sevilla

Edita: Sevilla Rural, S.A.
Autor: Juan Carlos Alonso
Diseño: I&C, S.A. / imagénesis
Impresión: I&C, S.A.

Depósito Legal: SE-0910-97

prólogo

Este libro más que un recetario, que también lo es, pretende comentar amablemente lo que comemos en la SEVILLA RURAL. Es la base cierta sobre la que se van armando distintos platos provinciales que propician además la cocina urbana de la capital, las sabrosas especialidades que han cruzado nuestros límites.

Entiendo que no se puede llegar a la cocina provincial sevillana como no sea con inocencia, despojándonos de tantas rimbombancias que complican el buenhacer del cocinero/a y tantos productos ajenos que nos llevan a insólitos choques de sabores. Alguien dijo que un cocinero sólo creaba un plato en su vida; en cambio, un mal cocinero creaba cincuenta. Tanto intercambio, tanto manoseo, ocultan el tesoro heredado de un espléndido recetario, que se nos antoja frágil ante los siempre mutantes modos de vida. Con orgullo propio vamos a mostrar la virtud que tiene nuestra comida: la variedad.

Sacar los pucheros de su recato en un acto indiscutiblemente cultural; cocinarlo es un arte; acaso el más habitual que tenemos.

La presente publicación, encaja perfectamente en nuestra intención de promover la provincia de Sevilla. Animamos a comer junto al monumento o el paisaje, la humeante olla, la aderezada ensalada o los múltiples condumios especiados con buena mano y un dulce y caprichoso final.

Sevilla Rural, S. A. tiene entre sus objetivos, la promoción y el desarrollo del turismo en el medio rural sevillano. Entre otros, presta los siguientes servicios:

- *Informar de los recursos turísticos de la provincia de Sevilla, tanto a clientes particulares como a profesionales del sector a través de nuestra Central de Información.*
- *Facilitar contactos con los prestatarios de servicios.*
- *Ayudar a la creación de itinerarios, rutas turísticas, etc... a las agencias mayoristas.*
- *Acompañar en viajes de familiarización a los profesionales del sector.*
- *Realizar material de promoción turística de la provincia de Sevilla.*
- *Promocionar la provincia de Sevilla en los mercados nacionales e internacionales.*

SEVILLA **rural**

Avda. de la Constitución, 24-1^a 41001 SEVILLA
Telf.: 95/422 25 80-422 26 80 Fax: 95/421 79 26

E-mail: sevillarural @ jet.es

<http://www.sevillarural-sa.es>



índice

| | |
|------------------------------------|----|
| introducción. | 9 |
| condicionantes de esta cocina. | 11 |
| la dieta sevillana rural. | 13 |
| recetario. | 19 |
| la tapa. | 21 |
| ensaladas, aliños y gazpachos. | 23 |
| sopas, migas y ajos. | 29 |
| cocidos, berzas y potajes. | 35 |
| arroces, verduras y guisos varios. | 45 |
| mariscos, pescados y fritos. | 57 |
| huevos y aves de corral. | 63 |
| caza menor y mayor. | 69 |
| carnes. | 75 |
| dulcerías. | 83 |
| los vinos. | 89 |
| con mucho gusto. | 91 |



División de la provincia de Sevilla en zonas de similares características de productos y cocina, según clasificación que propone el autor.

introducción

Estudiando lo que comemos pasamos, de la cocina que puede ser un arte a la gastronomía que es una ciencia. Estamos entonces en un hecho cultural, que valora los atractivos de un lugar junto a los monumentos y demás manifestaciones culturales y costumbristas. Así hoy, la gastronomía ocupa su lugar en las guías orientativas de viajeros y turistas. No sería la primera vez que el mejor recuerdo de nuestro paso por una localidad sea el regusto de lo comido en buena compañía; complemento a la belleza del paraje, al animado entramado callejero, el armónico mudéjar de la iglesia o la fachada palaciega del siglo XVIII.

Así lo entiende la Diputación Provincial de Sevilla que a través de "SEVILLA RURAL" con esta publicación hace homenaje a sus pueblos con la comida; lo más entrañable y habitual para ellos.

Si con ello contribuimos a conocer mejor a las gentes de la provincia sevillana, a comprenderles y desde luego, a aprender tanto de ellos ante la mesa de la verdad, habremos cumplido con la intención que nos ha guiado la pluma.

condicionantes de esta cocina

En la Capital de Andalucía hay una restauración pública de creciente aceptación y calidad, en parte por influencias foráneas. En las casas sin embargo, se guisa con la verdad y el gusto de esta tierra, con poquísimas interferencias. Pero es en los pueblos, donde entre el recato y lo acostumbrado, encontramos la autenticidad de unos modos de guisar seculares, una fidelidad al suelo que conlleva un amor a los productos que están a la mano, un sabio sentido de las proporciones que hacen milagroso el especiado, una economía estable que impone fijar estos platos, detalles caprichosos, o mejor dicho, independientes, y, sobre todo, una dedicación a la cocina que sólo se comprende en el amor con que se cocina para los suyos.

Dentro de esa unidad de comportamiento tenemos la variedad de los productos y como consecuencia extenso recetario. En un suelo heterogéneo con sierras, vegas, huertos, campiñas y marismas se prodigan, aliados con un clima óptimo, unos alimentos diversos; verduras, legumbres, hortalizas, pescados, caza, pastoreo, animales domésticos, olivares, frutales, dehesas y extensas marismas, además de la proximidad de los puertos pesqueros del golfo de Cádiz que satisfacen la afición piscívora. El ingreso de tantos alimentos en los pucheros, sartenes o cazuelas crea, con el tiempo, una lista innumerable de preparaciones. Es la *cocina unánime* del Bajo Guadalquivir como la he definido llevado por mi admiración.

A los condicionantes climáticos y geográficos hay que unir los históricos, y dentro de ellos, los sociales y económicos. En este suelo guiaron tres culturas con las maneras y normas en el comer que imponían sus religiones. Por aquí pasaba la más importante ruta especiera (Estambúl-Venecia-Sevilla-Lisboa) y bien clara está la huella en los viejos estantes de tarros en las cocinas; y aquí (Puerto de Indias) llegaron por vez primera los alimentos americanos encontrando en nuestro suelo su primera receta. Cercanas están las salinas que propician conservaciones por salazón desde remotos tiempos; romanos con la salmuera; árabes con el almorí y los cocimientos o arropías; también los

escabechados y los adobos y el oreo secando tasajos y embutidos y los panades (*empanadas*) al horno que traen los castellanos para proteger estancados los manjares; de todo queda huella. También de las vicisitudes del campo que afianzaron en el temor de las carencias los modos de conservar.

Hoy tomamos esos alimentos con una impronta de su conservación en el paladar a la que no queremos renunciar, pese a los sistemas modernos de frío industrial. Peor influencia ha tenido en esta humilde y veraz cocina, el almacenamiento masivo de productos envasados y la facilidad del transporte. Es decir, el comercio.

Pero en los pueblos, donde no se deja sin lágrimas el corral y el huerto; donde apenas llegan rumores de la cocina de batalla del turismo; donde la dietética no es una doctrina; donde no se cocina al dictado del televisor; donde la unidad a alimentar sigue siendo la familia, donde las horas no tienen prisas..., ha quedado una cocina perseverante, que con sus miembros se hace variada, sin mixturas y que no desecha la imaginación o el arte de cada día.

Con este libro queremos sacarla de su intimidad y pudor, decirle que estamos orgullosos de ella y que gracias a su conocida hospitalidad levantamos las tapas de sus pucheros, para que más gente pueda gozar de su fragancia natural.

la dieta sevillana

La dieta es el conjunto de lo que comemos. No confundir con las llamadas dietas de adelgazamiento o de prevención o curación de determinadas enfermedades. La dieta ideal será la que más convenga a una persona sana.

El mayor éxito mundial de los nutricionistas y bromatólogos, muy reciente, es la observación de la baja incidencia de mortalidad en los pueblos circundantes al Mediterráneo. Sus conclusiones y sus consejos fueron claros: seguir los mismos hábitos alimenticios. No se trata de considerar tal o cual producto; sino la frecuencia y proporciones en los que se toman todos. La llamada dieta mediterránea no consiste más que en consumir los productos en las cantidades y promedios tradicionales. Siempre aproximadamente un 75% de nuestra nutrición se resuelve con verduras, hortalizas, legumbres, frutas, pescados, cereales, vino y aceite de oliva. En el restante 25% entran los demás alimentos. Es un resumen de las más coincidentes y divulgadas opiniones de los investigadores y especialistas. Yo sólo transcribo.

La dieta de la Sevilla Rural coincide e incluso sobrepasa la cuota de verduras, como se comprueba cuando se saca una media de lo que se come al año. Hay veces que tomamos más carne, en épocas de caza o de matanza, inviernos de legumbres y veranos de refrescantes hortalizas, pescado y aceite de oliva durante todo el año. Lo del gazpacho, además de su acierto alimenticio es todo un fenómeno social. Productos similares se dan en todo el Mediterráneo, pero en ningún sitio con la amplitud del Bajo Guadalquivir.

Si esta culinaria popular, además de sana es gustosa, si tanto una como otra circunstancia son sobresalientes, debemos arrimarnos un poco más a nuestra provincia, promocionar sus productos y promover la degustación de sus platos.

Vamos a iniciar un rápido viaje a vuelapluma.

Pero antes debemos estar convencidos de que la cocina popular es difícil de conocer; no es una cocina exacta. Las comidas de la Sevilla Rural no son encasillables en tal o cual punto. Los mismos platos tie-

nen diversa interpretación. Nosotros los situamos donde son más frecuentes o donde más llamaron la atención de nuestro paladar. "El cocido es la diversidad en la unidad" decía *Néstor Luján*. Pero comprendemos al lector que, amante de sus platos, los haga propios y los proclame con encantador chouvinismo. Mis disculpas a ellos; pero esto no es un catálogo.

Asimismo creo que la mejor oportunidad de gustar de comida auténtica en cada punto es aprovechar las romerías. Allí se toman guisos y guisotes que de siempre se han llevado o se guisan allí y constituyen un componente más de la alegría de los romeros. No es tan verdad la comida de las casetas de las ferias y celebraciones. Así que haremos cita y homenaje de las más conocidas romerías como buena pista para el curioso lector:

Sierra Norte

Combina la gastronomía con atractivos de ocio y de paisaje de media montaña. Se puede comer entre umbrías de bosques y ante riveras y arroyuelos.

Ganadería, dehesas de pasto y de labor, pesca y como estrella, el cerdo y sus chacinas y la caza mayor y menor. Afición a los salazones; el jamón y el bacalao y el mejor reducto de setas y hierbas aromáticas. En fin, buen agua para los aguardientes.

ROMERÍAS PRINCIPALES:

Constantina:

En Septiembre a la ermita de Nuestra Señora de Robledo.

Navas de la Concepción:

En Agosto, Romería a la Virgen de Belén donde se regala a los romeros que cocinan paellas, vino fino y arroz.

San Nicolás del Puerto:

A la Ermita de San Diego, que está a 1 Km. El primer domingo de mayo.

Cazalla de la Sierra:

A la Ermita de la Patrona de la Villa, Nuestra Señora del Monte, el 10 de agosto.

Sierra Sur

Tiene la Sierra Sur buena guarda en Morón, puerta de la campiña. Es una suave ondulación que limita la provincia de Cádiz y muy apta para el sector agropecuario, los cereales y el olivar. En Estepa cuentan con gran tecnología para la elaboración de sus famosas especialidades dulceras. Es tierra de mucha verdura en los cocidos o berzas de migas y sopeáos; de caza menor; de chacinas y algún queso.

ROMERÍAS PRINCIPALES:

Estepa:

Caballistas y carretas al manantial de Roya en la "Romería de Mayo".

Morón de la Frontera:

A la preciosa ermita de Nuestra Señora Virgen de Gracia, en octubre.

Montellano:

Romería de San Isidro, en mayo.

Pedrera:

Romería de febrero.

La Campiña

Tierra llana, fértil y soleada, avistada por mil cortijos. Tierra parda de trigo, compañeros de los olivos. Famosas legumbres y verduras y suelo para industrias derivadas de la agricultura. Su mejor estampa es Carmona, asomada al amplio panorama de su vega, regada por el río Corbones, y los multicolores y fecundos cultivos.

Buen pan que se cuece en Los Alcores que testifican los antiguos molinos mudéjares de Alcalá de Guadaira. Frutas que se pregonan por las calles. Sopas y cocidos precedidos por las gordales machacás y rematados por copiosa repostería.

ROMERÍAS PRINCIPALES:

Dos Hermanas:

Romería a caballo, en octubre, a la Virgen de Valme.

Carmona:

La Virgen de Gracia: numerosos romeros el primer domingo de septiembre a las cumbres.

El Viso:

Carrozas con flores de papel a Santa María del Alcor, en septiembre.

Ecija:

Fiesta de Nuestra Señora del Valle el 8 de septiembre.

Osuna:

Último domingo de abril, Virgen de Consolación frente al Calvario.

La Puebla de Cazalla:

3 y 4 de mayo, todos tras el simpecado.

La Vega

El Guadalquivir rompe la Provincia de arriba abajo, dejando verdor y lozanía en ambas orillas. Es zona de cuidadas huertas y alineados frutales. Las aves de corral juegan entre las mil verduras de Breñas o las patatas de La Rinconada o las naranjas y limones de todos. Ensaladas, aliños y gazpachos a todos los gustos. Algun conejo que se escapó del monte y algún pescado que aún depara el río. En el carnaval de Coria se celebra el entierro del Albur, después de quemarlo en el embarcadero del río. Pero habitualmente no se quema tanto, a la lata y en su punto.

ROMERÍAS PRINCIPALES:

Lora del Río:

Los romeros a la Ermita de Nuestra Señora de Setefilla, en las lomas serranas que cubren restos arqueológicos. En septiembre.

Villaverde del Río:

Al terminar la primavera se cruza la carretera para instalar las chozas de ramas junto a la Ermita de Nuestra Señora de Aguas Santas. En septiembre.

La Algaba:

También cruzan la carretera hasta llegar al Barrio del Aral, a la Virgen de la Purísima. En junio.

Marismas-Doñana

Las marismas están en su plenitud de fertilidad y belleza de enero a junio. Por el cielo limpio cruzan las bandadas de aves migratorias. En los lucios y canales se pescan camarones y cangrejos con redes. Láminas de agua van marcando los arrozales de la zona de mayor producción del país. En las praderas come el ganado y del bosque llegan con el viento marino las “berreas” de los ciervos. A finales de febrero en Villafranco del Guadalquivir se hace el concurso de paellas, donde con el arroz van trocitos de todas estas cosas.

ROMERÍAS PRINCIPALES:

Cruzan por este paraíso muchas Hermandades camino de El Rocío, cercano Pentecostés. Hacen fuego en la parada y allí guisan los peroles y cacerolas gigantes para la comida de todos: calderetas, arroces, papas con carne, berzas, sopas con mucho pan y vino, migas,... Algun romero sibarita, entre unos pinos, hace un tostón.

Corredor de la Plata

El camino hacia Extremadura, cruza dehesas y pastizales; algunos cultivos se entrecalan. El cordero, el cerdo y el vacuno están a sus anchas. La chacina abunda curada, como el queso, al oreo de un apacible y estable clima. Se suman al aroma las especias herbáceas que crecen espontáneas. Se pesca en la Minilla, Cala y el Gergal.

ROMERÍAS PRINCIPALES:

Aznalcóllar:

Romería a la Virgen de Fuentes Claras, a 4 kms. En septiembre.

Gerena:

Romería a la Patrona Virgen de la Encarnación, a 5 kms. En mayo o junio.

El Ronquillo:

En la Ermita de Nuestra Señora de Gracia que corona el pueblo desde la altura. En agosto.

Bajo Guadalquivir

Extensiones enormes de cultivos, grandes huertos, algunos frutales y menor viñedo pero bastante. Es famoso el garbanzo de entre Utrera y Lebrija. Zona de gazpachos y potajes. Platos también de carne y gran afición a los pescados marinos que llegan. Esta riqueza ha deparado la creación de industrias de productos hortícolas. Hagamos mención de la calidad de los melones y sandías.

ROMERÍAS PRINCIPALES:

Utrera:

Mayo en Las Veredillas a la Ermita de la Virgen de Fátima; se duerme en el Pantano Torre del Águila.

Lebrija:

Alegría de cante y baile el Domingo de Resurrección en la subida al castillo.

Huévar:

En enero (San Sebastián) Fiesta de la Caldereta con reñido concurso, pero la Romería es en septiembre a la Virgen de la Sangre.

Los Palacios:

En La Corchuela a 8 kms, en mayo.

Las Cabezas de San Juan:

El día de San Isidro en los Pinos de Sacramento, a 2 kms. En mayo.

El Aljarafe

Extensa y alta planicie que recibe la brisa marina en las mismas puertas de Sevilla. Aún se alzan las viejas torres de las Haciendas olivareras entre las nuevas e interminables urbanizaciones. Avisan del buen aceite y la buena aceituna. Muchas hortalizas y verduras y excelentes naranjas. Cocidos suaves, calderetas sabrosas, arroces caldosos, caracoles, pollos y unas ensaladas únicas porque las hortalizas del lugar tienen la sazón en un paisaje de viejas bodegas y almazaras.

ROMERÍAS PRINCIPALES:

Bollullos de la Mitación:

Famosa romería en octubre a la mezquita almohade de Cuatrovitas.

Valencina de la Concepción:

Romería a la Capilla de la Hacienda de Torrijos en octubre.

Villanueva del Ariscal:

Romería al Monasterio de Loreto en septiembre.

Carrión de los Céspedes:

A la pequeña Capilla de la Consolación en mayo.

recetario

| | |
|------------------------------------|----|
| la tapa. | 21 |
| ensaladas, aliños y gazpachos. | 23 |
| sopas, migas y ajos. | 29 |
| cocidos, berzas y potajes. | 35 |
| arroces, verduras y guisos varios. | 45 |
| mariscos, pescados y fritos. | 57 |
| huevos y aves de corral. | 63 |
| caza mayor y menor. | 69 |
| carnes. | 75 |
| dulcerías. | 83 |



la tapa

La tapa en los pueblos de Sevilla cumple, junto a parecida filosofía de convivencia de la capital, junto a esas conocidas elaboraciones, una promoción imprevista de los productos locales. Son tapas a la mano para servir en cualquier momento y de paso admirar unas calidades artesanales:

El arte del aliño da en las aceitunas (aceitunas gazpacheras de VILLAMANRIQUE, aceitunas prietas de EL ARAHAL, PUEBLA DE CAZALLA o MARCHENA, aceitunas de BURGUILLOS, las rajás o partidas de DOS HERMANAS, las morunas de MORÓN, aquellas que dieron fama a CARMONA,...), y en la misma línea en LA RODA DE ANDALUCÍA su alcaparrón perfectamente aliñado con hinojo, lentisco, romero y pimentón. Ya sé que hay aceitunas aliñadas en todos los pueblos sevillanos; sólo estaba destacando los orgullos más sonados. Las fórmulas son similares con el sello local por supuesto: Una quincena a remojo con vinagre, ajo, orégano, tomillo, sal y pimiento molido. El quid del jugo suele estar en el laurel, la naranja agria, el pimiento verde,... o en la rotura, en el tiempo o en los cambios de agua.

El jamón y las chacinas son los mejores comodines de los bares y ventas de las sierras. Buen recuerdo tengo de un jamón en EL REAL DE LA JARA y un chorizo en orza con manteca en CORIPE. Chorizos sin madurar y con muchas especias se sirven en CASARICHE; chicharrones en EL CASTILLO DE LAS GUARDAS; morcilla de cebolla en CONSTANTINA; morcilla de asadura en MONTELLANO o MARTÍN DE LA JARA o EL CORONIL o cuantos sitios más; es muy propia del entorno rural sevillano.

llano y muy elogiada por *Henri Gault* el presidente del Consejo Mundial de Gastronomía. El pestorejo, el queso de cerdo, el lomo en manteca, el morcón, también se aceptan con agrado a la buena hora del aperitivo.

Como ejemplo entre tantísimos quesos de cabra pongo al de VILLA-VERDE DEL RÍO, el que se guarda para la Romería de Aguasantas; y como ejemplo del llamado queso blanco, el que se consume sin maduración, de AZNALCÓLLAR.

La industria de la alimentación con sus nuevas técnicas está invadiendo esta parcela tan afectiva.



ensaladas, gazpachos, salmorejos, aliños ...

La palabra gazpacho, en uso coloquial, es sinónimo de mezcolanza, confusión, batiborillo, revoltijo. Dentro del cuenco o del dornillo sucede lo mismo. Partiendo de unas reglas un tanto ambiguas, se realizan mil combinaciones distintas según el lugar, la época, la economía y sobre todo el gusto personal o manía de cada uno. Pero vamos a arriesgarnos en presentar una receta como muestra a sabiendas de esas variaciones sobre el mismo tema. De tantas y tantas recetas vistas, el autor se queda con una publicada en el libro "Recetas de Cocina Sevillana" editado por la Diputación de Sevilla y del que es autora *Doña Lola González Fuentes*:

gazpacho

Ingredientes: Para 6 personas

1/2 Kgr. de pan duro.

1 Kgr. y 1/4 de tomates maduros y pelados.

6 dientes de ajo (uno por comensal).

4 pimientos verdes pequeños y carnosos.

Aceite de oliva, vinagre y sal (al cálculo en la prueba y el rectificado).

Es muy frecuente que además lleve cebolla o pepino.

El picadillo:

250 gr. de corteza de pan.

3 huevos duros.

250 gr. entre tomate, cebolla, pimiento y pepino.

Elaboración

Primero se hace un majado en el fondo con el ajo, la sal gorda, el pimiento y el tomate. Se añade el pan duro escuálido, se sigue majando y vamos vertiendo agua fría según demande la masa para quedar suelta. Llega el aceite de oliva poco a poco y repartido (no un chorreón). Por último el vinagre

con cuidado (hay muy distintos grados de intensidad), probando, porque dará el punto final.

Debe servirse muy frío. Aunque no hay razón que lo desaconseje, no deben echarse cubos de hielo. Debe el comensal servirse la guarnición a su gusto sobre el gazpacho ya en su plato.

Quizás el más simple sea LA PACHOCHA de FUENTES DE ANDALUCÍA que es una mezcla de pan, agua, aceite, vinagre y sal que se toma al despabilarse de la siesta; para otros momentos del día tienen un gazpacho clásico con mucho aceite (nunca de semilla), huevo y pan para mojar. Estamos en la llamada "síntesis nutritiva". En LA LANTEJUELA conocen como "sopa fría" a la masa del gazpacho, según receta común, con un gran chorreón de aceite crudo de primera "prensá" y se toma cucharando con cortezas de pan.

En la LUISIANA se toma el gazpacho con uvas. En MORÓN lleva limón y no vinagre. En LOS CORRALES pepino. En CONSTANTINA se incorpora hierbabuena y por eso le llaman "verde". En cambio en CAZALLA le dicen "blanco", también con hierbabuena como su vecino serrano pero además con huevo frito, mucho ajo, vinagre e hígado de conejo frito. Si se mueve con la cuchara de palo de izquierda a derecha, dicen que sale "gazpacha".

Los salmorejos y porras son frecuentes en los pueblos cercanos a las provincias de Córdoba y Málaga. Se hacen pausadamente charlando a las puertas de las casas, con el ritmo del majado, y el orgullo de hacerlo bien públicamente.

salmorejo

Ingredientes: Para 6 personas

2 rebanadas de pan del día anterior.

La mitad de un cuarto de litro de aceite.

5 tomates maduros, 2 pimientos verdes.

6 dientes de ajo.

2 huevos crudos.

Vinagre, sal y agua.

Guarnición:

Juliana de tomate crudo, pimiento verde y cebolla.

Jamón serrano, tacos de pan "asentao".

Otra mitad de cuarto de aceite para el chorreón final.

Dos huevos duros.

Elaboración

En un mortero se maja el ajo con la sal y vinagre. Pasa el “majao” al cuenco donde se machacan junto a todos los

ingredientes formando una masa pastosa; sin parar de mover se echa el aceite.

En OSUNA la famosa *ardoria* es un salmorejo rebelde respecto al ortodoxo pues tiene menos ajo, pepino y tomate y sin embargo más pan y aceite. La guarnición es opípara y realmente la protagonista sobre el salmorejo. Una vez acoplada cubriendo el plato recibe la bendición de un generoso chorreón de aceite.

En la guarnición hay más caprichos que costumbres. Aparte de lo mencionado se pica sobre el salmorejo en la mesa, atún, naranja agria, patatas fritas, uvas,...

Es frecuente en los pueblos serranos reforzar el salmorejo con carne de caza: las cachuelas (hígado del conejo) asadas son la base del sabrosísimo salmorejo de CASTILBLANCO, LAS NAVAS y tantas otras localidades de la Sierra Norte.

En la misma línea y por la misma zona serrana mostramos con orgullo de sibaritas el

salmorejo de perdiz

Sierra Norte

Elaboración

Se hace un majado con el menudillo ya asado y con pan frito y pimienta negra. Se cuece la perdiz con ajo, laurel y sal, se deshuesa y se desme-

nuza rebozando los trocitos con huevo y harina. Se agrega todo al salmorejo con más huevo para espesar. Se sirve frío.

La porra es una variante, acaso más refinada, del salmorejo. En algunos puntos de la Sierra Sur al mismo plato unos le dicen salmorejo y otros porra. La diferencia más notable está en el escrupuloso majado; la perfecta “labrá”.

la porra

Pedrera

Elaboración

Se inicia el majado con pan, aceite, vinagre, ajo y sal. En una segunda incorporación va más pan, pimiento y tomate, pero ya precisa de una yema de huevo para ir haciéndose más pastosa la masa. Se sigue batiendo lentamente a mano y calculando agua poco a poco, hasta conseguir una consistencia semiespesa y uni-

forme. En el final puede ir un poco de zumo de naranja cuando esta crema lleva naranja picada como guarnición. Por cierto, el acompañamiento con trozos de frutas es muy frecuente en la porra, aunque no deshecha los mismos del salmorejo, (incluso esos tan curiosos de las patatas recién fritas y el "pescado migao").

Otras afinidades son el "majao" de EL ARAHAL (ajo, tomate, aceite, vinagre, sal y pan) y la *Asadilla* de VILLANUEVA DEL RÍO Y MINAS (picadillo de tomates y pimientos asados, aliñados con cebolla cruda, aceite y vinagre). Es frecuente que se le agreguen lomos de sardinas a la plancha y muchísimo más habitual que tal como es, en un pequeño cuenco en el centro de la mesa, se ofrezca a gusto de los comensales que toman pescado frito.

Los aliños propios de la Campiña y el Aljarafe pueden hacerse con huevos cocidos, atún u otros enlatados, huevas de pescado o trozos de pescado frito desespinado. Pero es la patata, con su virtud absorbente, la gran estrella de los aliños.

papas aliñás

Elaboración

Las patatas se cuecen mucho, se pelan, se escurren y se las corta en trozos parecidos. Ya en dados más pequeños van cortados tomates (no muy maduros), pimientos verdes y cebollas o mejor cebolletas. El conjunto

se "aliña", es como decir se adereza, con aceite de oliva, vinagre y sal. Se sirven frías recién salidas del frigorífico. El vinagre ha de ser de gran calidad pues resultará el sabor más permanente en nuestro paladar.

El *Picadillo* poco variará del *Aliño* además del nombre. Digamos, sin intentar una ley, que el picadillo acompaña a otros manjares y en cambio el *Aliño* es plato independiente. Con los mismos componentes: tomates, pimientos, cebollas y sus aderezos, aceite, vinagre y sal, existen muchos toques locales, pepino, huevo duro, aceitunas,... En la campiña tenemos uno curioso:

picadillo de naranja

Mairena del Alcor

Elaboración

Un picado desordenado de patatas cocidas, aceitunas, huevos duros, cebolletas y naranja se aliñan y mueven con aceite, vinagre y sal. Se pre-

senta a veces con tiras de pescado y en mejores ocasiones con tiras de bacalao con quien casa perfectamente.

Otro ejemplo en la Sierra Norte, donde también se toma el anterior, consiste en todo el grupo de ingredientes del picadillo pero además con muchísimo ajo finamente picado. Se llama *Almorraque* en MARTÍN DE LA JARA y en EL GARROBO, y se llama *Moraga* en PRUNA.

Las ensaladas son más locales; más fieles aún al suelo y por tanto más vernáculas. Un intento de fijar las más singulares podría ser este:

SIERRA NORTE. Ensalada de berro o berraza.

CAMPIÑA. Ensalada de lechuga con ajo muy frito.

VEGA. Ensalada con el añadido de rodajas de naranjas aceitadas.

MARISMAS-DOÑANA. Ensalada de pisto y aceitunas.

CORREDOR DE LA PLATA. Escarola aderezada con pimiento molido.

BAJO GUADALQUIVIR. Ensalada de repollo, pimiento molido, ajo, comino, aceite, vinagre y sal.

EL ALJARAFE. Ensalada de habichuelas verdes, cuya receta será una pequeña muestra de este copioso capítulo:

las habichuelas verdes

Elaboración

Las habichuelas verdes y carnosas se pelan y quitan las hebras. Se cuecen en agua con sal y un poco de bicarbonato. Se sacan, se escurren y se enfrian. Aparte, en un cuenco, hace-

mos una salsa de pimienta, mucha cebolla, hierbabuena y todo aderezado con aceite, vinagre y sal. Se incorpora la salsa a las habichuelas y se sirve todo muy frío.

En PEÑAFLOR varía el nombre “Habichuelas aliñadas” y varía la receta.



sopas, migas y ajos calientes

sopa de conejo

Sierra Norte

Ingredientes:

1 conejo limpio.

100 gr. de jamón entreverado.

2 cebollas y una zanahoria.

1 hoja de laurel.

Un poco de tomillo.

Aceite de oliva.

Elaboración

Primero se hace un sofrito con la cebolla y el jamón entreverado cortados. Se añaden en el mismo aceite los trozos de conejo y se saltean juntos.

Se cubre de agua y entran el laurel, la zanahoria, el tomillo y el aceite sobrante del refrito.

sopa de albóndigas

Sierra Sur

Elaboración

Se amasan unas albóndigas de receta habitual y tamaño un poco más pequeño. Se espolvorean con harina y se frien. Van a la sopera con el aceite sobrante de freír, algo de

pimienta, perejil picado y muy poco de vino blanco. Sobre todo ello se vierte caldo del puchero de reserva y se deja hervir junto.

sopa de gato

La Campiña

Elaboración

Es sopa muy sabrosa de rebanadas de pan, almejas limpias sin la concha, puntas de espárragos trigueros, cebolla picada, dos ajos refritos y picados,

aceite y sal. Cuando todo ha hervido junto, se reduce mucho el caldo ya que previamente habremos calculado más agua de la habitual.

sopa de tomate con hierbabuena

La Vega

Ingredientes:

1/2 Kgr. de tomates.

1/2 Kgr. de pan moreno "asentao".

Aceite.

Hierbabuena.

Agua y sal.

Elaboración

Se refrie el tomate ya pelado y se vierte todo en la sopera con el aceite. Se cubre de agua. Se añade el pan en rodajas en cantidad que cubra. Se

añade la hierbabuena muy picada y la sal. Esta sopa sólo necesita un hervor de tres minutos para servirla.

sopa de espárragos

Las Marismas

Ingredientes:

250 gr. de espárragos trigueros o amargueros.

1 cabeza de ajo y 2 rebanadas gruesas de pan "asentao".

1 hoja de laurel.

1 cebolleta.

Aceite de oliva.

Agua y sal.

Elaboración

Se inicia con un refrito de ajo y cebolla picados. Al poco se añade el pan humedecido ligeramente en vinagre y ajos picados. Va todo junto al fondo de una sopera y cuando se ha calentado

al fuego se pican y vierten las partes blandas de los espárragos, el laurel y la sal. Se añade más agua cuando iba a empezar a hervir y la segunda cocción será de un cuarto de hora.

sopa de picadillo

Corredor de la Plata

Elaboración

Sobre el plato de cada comensal y en cantidades a su gusto se sirve un picadillo que, por separado, tiene arroz blanco, puerro, pollo picado, huevo duro, dados de pan frito y también de jamón y hierbabuena.

Preside la mesa el puchero con el caldo del cocido desespumado y, en rito siempre respetado, cada cual se sirve el caldo muy caliente sobre su picadillo hasta cubrirlo.

sopa de caldereta

Bajo Guadalquivir

Elaboración

La caldereta, cuya receta estará en su lugar correspondiente, lleva tomate, cebolla, pimiento, ajos, tomillo, pimienta en grano, vinagre más el borrego. Se deja hervir mucho tiempo y

con mucha agua para conseguir tierna la carne y se le añade pan prieto. Terminada se desespuma y luego se saca la sopa que se reserva, si no se sirve como primero de la caldereta.

sopa blanca

El Aljarafe

Elaboración

En una cacerola va 1/2 gallina deshuesada y deshilachada, tocino añejo y hueso de jamón. Se pone todo a cocer. Cuando bulle se pasa a fuego lento y se incorporan dos huevos batidos y 250 gramos de arroz. Se deja así un cuarto de hora rectificando de sal.

Hemos citado y ordenado por zonas, las sopas más singulares de la provincia y muchas más quedarán. Otras sopas no, por ser más comunes en toda Andalucía. Ahora vamos a un revuelto grupo, el de los “sopeaos” y los “ajos” de difícil definición y embrollada nominación. (En cada pueblo un estilo y un nombre).

“sopeao”

Ingredientes:

Dos cabezas de ajo.

Una cebolla pequeña.

Un pimiento verde.

Dos tomates maduros y pelados.

1/2 Kgr., de pan duro con migas.

Media tacita de aceite de oliva.

Vinagre y sal.

Elaboración

En el mortero majamos juntos los ajos, la sal gorda, los tomates y el pimiento. Poco a poco se le va agregando el pan, el agua y el vinagre. Cuando se va esponjando el pan se retira la parte de agua que consideremos sobrante y se le vierte por encima cebollita muy picada y aceite de oliva.

Los “sopeaos”, bastan para toda una comida en el campo cuando se acompañan de sardinas asadas, tiras de bacalao, torreznos o chorizo. “Sopeaos”, gazpachuelos y ajos dan nombre a sopas frías y calientes y son propias de la campiña, comida sencilla y energética para el trabajo de sol a sol del campesino.

gazpachuelo

(Ejemplo de caliente)

Elaboración

El fondo del perol se cubre con rebanadas de pan; se rocían de aceite y pimienta. En una cacerola ponemos agua con sal y vinagre y cuando hierva

la volcamos sobre lo anterior. Sobre el pan también se pueden poner unos ajos fritos o bien un huevo por cada comensal.

ajo molinero

Elaboración

Se pone a la candela agua, sal y mucha migas de pan para espesar. Aparte, majamos pimientos troceados, ajos y sal. Caliente lo primero, y esponjada la migas, echamos el "majao", machacándole otra vez por encima

con la maja o el cucharón de madera. La migas y el aceite deben formar una pasta cremosa. Se calienta pero sin dejarlo hervir. Servido en el plato recibe del comensal un chorreón de naranja agria a su gusto.

Así es en PARADAS porque en ALCALÁ DE GUADAIRA es con bacalao. “Ajo arropao” cuando el pan mojado, ajo, aceite sal y vinagre esperan espesos y calientes bajo una manta el momento de consumirse. El “resobao” cuando en ese momento se refresca con agua fría y se insiste tratar bien la masa.

Llegamos a las populares “migas” humildes y agradecidas que tantas hambres acallaron y tantas amistades hicieron con la “cucharada y paso atrás”; hacer migas es hacer amigos. Aunque se toman en todas partes, más amigos devotos tienen en las sierras de Sevilla. En los viejos recetarios aparecen trabadas con manteca de cerdo; hoy sólo se utiliza el aceite.

migas serranas

Ingredientes (4 personas):

3 bollos de 1/4 Kgr.

3 cabezas de ajo.

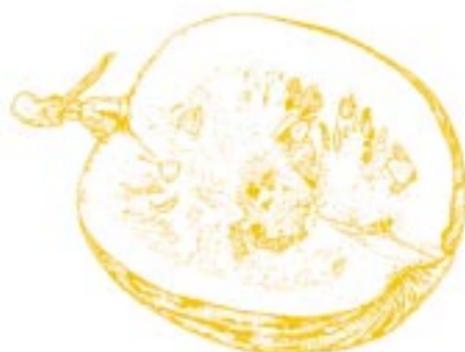
Aceite, agua y sal.

Elaboración

La noche anterior se pica el pan en trocitos (o se desmiga), se humedecen con agua caliente y sal y se dejan reposar cubiertas con un paño que guarde el calor.

En una perola con aceite se fríen los

ajos sin pelar, con un picadillo de ñora o pimiento picante. Sobre ellos (con el aceite) se vierten las migas sin dejar de remover hasta que pierdan el agua. Momento antes de retirarlas, se las mezcla con trocitos de chorizo, jamón y torreznos.



cocidos, berzas y potajes

Toda cocina popular es racional. En el medio rural un solo plato cumplía toda una comida; ahí está el origen de la cantidad y de la variedad. Tema pleítico de recetario imposible, siempre mutante en que no podemos fijar ni un genérico “cocido sevillano” ni un catálogo de todos, porque cada pueblo gusta de sus cocidos o potajes, y en cada familia de vecinos los que quieren y con el toque personal que a cada cual apetezca. Sea pues la variedad, la opción interminable, la mejor virtud. Intentaremos una aproximación. La inspiración de las cocineras, el trueque ritual de las verduras temporeras ante las legumbres, el sentido innato del cálculo del aderezo y de los tiempos, todo con desenvoltura y gracia, hacen de los cocidos un arte diariamente revivido.

Por no pecar de reiterativos no presentamos completas más que las recetas-tipo y las demás quedarán definidas por sus ingredientes; a ellos aplicaremos los mismos modos de guisar pues el remojo previo, los tiempos de cocción de las legumbres y los momentos de ingreso de las verduras y las carnes son sensiblemente los mismos. Si damos las cantidades en un cocido-clásico pueden aplicarlas con acierto a cualquier otro. Así que empezamos por una receta bien medida del cocido de habichuelas de AZNALCÁZAR:

cocido de habichuelas

Ingredientes:

1 Kgr. de garbanzos.

1/4 Kgr. de habichuelas.

1/4 Kgr. de patatas.

1/4 Kgr. de calabaza.

Un codillo entero con su hueso.

150 gr. de tocino blanco de papada.

150 gr. de costilla adobada.

Elaboración

Los garbanzos remojados han de cocer en la olla donde se pone litro y medio de agua y algo de sal. Habrá que añadir más a lo largo de la cocción cuando se desespuma. Se vierten todos los ingredientes cárnicos (es importante la

costilla adobada pues aporta el sabor del pimentón). En la cocción de los últimos veinte minutos entran las patatas primero, luego las habichuelas y la calabaza.

el cocido ursaonés

Osuna

Elaboración

Se vierten en la olla los garbanzos que desde vísperas han estado a remojo (es la garbanza fina de Osuna). En ese momento se pone carne y tocino de la papada del cerdo, espinazo añejo y costillar. También puede incorporarse el hueso de jamón. A poco se van añadiendo zanahorias, puerros y calabacín. Se deja hervir y se desespuma. Se saca el caldo y colado, se reserva para la sopa que se toma anterior al cocido. En otra olla los garbanzos con sólo la

carne y el tocino. A su vez se van incorporando por este orden: cebolla, cabeza de ajo, laurel, pimiento molido, tomate, pimiento y perejil; todo en pequeñas cantidades. Más tarde chorizo y morcilla. Se pone a hervir y se comprueba la sal. A media cocción entran acelgas en trocitos y patatas a cuadraditos. Se comprueba que estén tiernos y jugosos cada uno de los ingredientes.

Todo cocido es orgullo local; es chouvinismo elemental; es patriotsimo. Su sabor será siempre una cariñosa evocación al lugar donde se ha nacido. El cocido ya citado lleva con ufanía el nombre de Osuna. Así ocurre con el cocido *marchenero*, *el pedreño*, el de BENACAZÓN, el del

VISO, o el del REAL DE LA JARA; no digamos del de CARMONA sin desmerecer a nadie, pero es pletórico, cabal, generoso, el mejor canto a la buena nutrición: calabaza, tagarninas, patatas, judías verdes, alubias, garbanzos, jarrete de ternera, carne de cerdo (nunca de redondillo), rabo, oreja, panceta, chorizo y morcilla. ¡Viva Carmona!. Otros en cambio se titulan por las verduras protagonistas:

Ponemos dos ejemplos muy populares en la provincia:

el cocido de judías verdes

Carmona

Elaboración

Garbanzos a remojo desde la noche anterior puestos en la olla con los ingredientes: carne de jarrete, tocino viejo y tocino fresco, costilla, zanahoria, calabaza, cabeza de ajo. Se deja cocer todo junto durante una hora y media en que se reduce el caldo.

Entonces se añaden judías verdes troceadas, alguna patata picada y el tomate y el pimiento. También un majado con más ajo, pimienta negra y sal, controlando su intensidad para reforzar el sabor neutro de la zanahoria y la calabaza.

el cocido de habas y guisantes

Brenes

Elaboración

Los garbanzos después del remojo, se acompañan de pestorejo, magro entreverado de cerdo, hueso (mejor del espinazo) y pimiento molido. Cuando ha pasado el tiempo de haber hervido, se desespuma y se incorporan habas chicas, tiernas y de la época. Las habas grandes se pueden cortar en dos mitades para lograr el mismo

punto. Morcilla y chorizo pinchados van más tarde. A continuación se ponen los guisantes harinosos de secano de esta tierra. Van a fuego muy lento para cocer delicadamente durante mucho tiempo (dos horas y media). Se rectifica de sal y se puede espesar si se desea con patata rallada.

También el color distingue:

cocido en “colorao”

Albaida del Aljarafe

Elaboración

Garbanzos, chícharos, habichuelas verdes, calabaza y acelgas con tocino, morcilla y magro de cerdo. También lleva ajo y mucha pimienta. Se deja reducir una vez terminado pero de todas formas gusta servirse algo caldoso.

cocido blanco

Badolatosa

Elaboración

La garbanza de la zona con patata partida hierven en agua sin sal. Van juntos tocino fresco y tocino añejo. ¡No lleva morcilla!. Gallina desmenu-

zada (o pollo) y hueso de jamón. Rectificar de sal si no basta la del añejo y la del hueso.

También se llaman blancos algunos pucheros, potajes y cocidos que llevan incorporado arroz. Así el puchero de UMBRETE que se compone de arroz, carne y tocino “salao”, o bien el puchero de DOS HERMANAS con gallina, garbanzos y arroz. El ejemplo más extendido es un guiso que merodea Sevilla por sus pueblos cercanos:

el cascote

Gelves

Elaboración

Los chícharos se ponen a remojo desde el día anterior. Para empezar se les renueva el agua y empiezan la lenta cocción acompañados de laurel (bastante), ajos, tocino rancio, chorizo picado y pimienta. Aparte se sofrien cebolla, pimiento y tomate troceados; el conjunto se pasa por el chino y se

vierte en la olla. La reducción durante la cocción se compensa añadiendo agua fría. Unos diez minutos antes de terminarla se agrega el arroz. Cuando se aparta del fuego se deja reposar. Hay quien en su plato vierte un chorreón de vinagre a su gusto.

La sabiduría popular de nuestras abuelas ante el fogón observa la labor epatante de la col y la calabaza ante las legumbres y sus acompañantes cárnicos; equilibran la grasa y dan frescura a las austeras legumbres. La calabaza casi siempre presente en los guisos del Bajo Guadalquivir, llega hasta nominar un plato:

la calabaza

Los Palacios

Elaboración

A los garbanzos llegados del remojo tradicional se le echa mucha calabaza para empezar y alguna verdura de temporada que generalmente son las

acegas. Un codillo entero (grasa y magro), morcilla y pimentón, completan los ingredientes.

berza de coles

Pueblos de la Sierra Sur

Elaboración

Los garbanzos, preparados como siempre en su remojo, van a la cacerola con carne de jarrete, tocino rancio y espinazo. Deben hervir todos juntos. Se desespuma y se separa el caldo para una sopa. Entonces con agua que

completa, se vuelve a hervir con morcilla, tocino fresco, las coles muy picaditas, igual que los nabos. Al primer hervor se añade un majado de ajos, sal y comino. A fuego lento se deja consumir el caldo.

Habrán observado que hemos utilizado la palabra “berza” como sinónimo de cocido. Así es en los pueblos cercanos a la provincia de Cádiz. Con ello se quiere expresar el protagonismo de la verdura, de la muy frecuente col o berza y por extensión, a las demás.

Hay ejemplos con el nombre pero sin la verdura como la “berza gitana de frijones” de LEBRIJA, o bien la “berza” de EL SAUCEJO, con la que entramos en otro singular ingrediente.

berza de tronchos

Elaboración

Se ponen junto a la olla con el agua las judías blancas y el tocino fresco. Cuando rompe a hervir añadimos los garbanzos previamente remojados desde el día anterior. Con fuego lento, a la mitad del hervor, van los tronchos de acelgas picados junto al jarrete

abundante, morcilla y a veces chorizo. Se adereza con pimentón y se suele atenuar la bravura de los tronchos con algo de manteca de cerdo. Se deja cocer también a fuego lento hasta menguar el caldo.

Tal receta sirve para los cardillos troceados cuando sustituyen a los tronchos de acelgas. Porque cardo, cardillo y troncho vienen a cumplir la misma misión de acidular. El cardo es silvestre pero ya ahora también se cultiva. En CASTILLEJA DE LA CUESTA, como ejemplo de autenticidad, tienen el COCIDO DE CARDOS BORRIQUEROS (el manjar preferido de los caracoles) y los cardos cultivados van a dar nombre con todo el cariño al COCIDO DE TRONCHITOS. Llamamos “cardillo” a la penca tierna de las hojas. La acelga es curiosamente más valorada por su troncho o tallo, más carnosa que la hoja. La tagarnina es enjuta, con sabor concentrado y montaraz; es el cardillo que trajeron los bereberes con su artículo “ta-” anteponiendo a la palabra de origen latino *carnina* o cardo.

cocido de cardo

Elaboración

Judías blancas, ajos y laurel entran juntos en la primera cocción. Una vez finalizada se añaden unas manitas de cerdo pasadas antes por la brasa y entran ya los cardos troceados y patatas picadas con más agua y, a

veces, con un poco de leche para suavizar. Aparte se prepara un sofrito con pan, cebolla, pimiento colorado y ajo. Se moja y se reserva para añadirlo al final. Hay quien le echa chorizo; otros, vinagre.

Al COCIDO DE CARDITOS en PARADAS se le añade arroz y se sustituyen las manitas de cerdo por tocino añejo. En VILLAVERDE DEL RÍO el cocido es tal cual, pero con coliflor. Y tantas variantes más que no dan ley. La tagarnina, pariente cercano del cardo, entra en las ollas en distintas proporciones según su abasto; si es poca cantidad se comple-

menta con otras verduras (por ejemplo se añade en la “*frijoná*” de LAS CABEZAS DE SAN JUAN junto a frijones, garbanzos, oreja, morcilla y hueso); si abunda queda sola como gran protagonista:

berza de tagarninas

Guillena

Elaboración

Las tagarninas troceadas y desecharas sus partes duras, van a hervir junto a los garbanzos de vísperas,

patatas en tacos, tocino, chorizo, morcilla, mucho jarrete, clavo, pimienta, agua y sal si la precisa.

En otras partes, en CORIPE por ejemplo, es suficiente acompañar a las tagarninas con garbanzos y morcilla fresca. La tagarnina que escasea puede tener el refuerzo del cardillo, el triguero, el amarguero, el troncho o la verdolaga. Un ejemplo es el:

cocido de tagarninas

El Saucejo

Elaboración

Vayan a partes iguales la verdolaga, la tagarnina y el cardillo todos picados y sólo sus partes blandas; garbanzos y

patatas en dados, magro de cerdo deshilachado, morcilla, chorizo, tocino fresco de papada, pimentón, agua y sal.

La verdolaga, herbácea que se usa como verdura, de grandes virtudes saludables, tiene tal peculiar sabor que ella sola lidera un exquisito plato:

cocido de verdolaga

Pruna

Elaboración

Garbanzos de vísperas, patatas y verdolaga troceada; rabo de cerdo, cho-

rizo, morcilla, tocino entreverado, pimentón y sal.

Y sirva esta misma receta para la también inulta *colleja*, nacida en el arroyo pero subida a las altas mesas de las exquisitez con los cocidos de GILENA o GERENA entre otros, y por los de CAZALLA que por ser de la sierra tienen numeroso acompañamiento cárnico de la pródiga matanza.

Los potajes se distinguen en teoría de los cocidos por la ausencia de las carnes. Dejan el papel estelar a las legumbres secas cocidas; garbanzos las más de las veces, y lentejas o habas, las menos. En un término medio están los populares chícharos (judías, alubias blancas, frijones o frijoles por otro nombre) tan enaltecidos en Triana y con receta-tipo:

el potaje de chícharos

La Rinconada

Elaboración

Pónganse a remojo al atardecer del día anterior. Hay que renovarles el agua. Se incorporan los siguientes avíos en crudo; tomate, pimiento verde y cebolla en cuadraditos; ajos, laurel o perejil

y pimiento molido; casi al final tocino fresco, chorizo y morcilla reciente. Vigilar la sal y al final, casi en el plato, un poquito de vinagre bien repartido.

Aún más enaltecidos estarán los frijones con la perdiz incorporada como es buena costumbre en SAN NICOLÁS DEL PUERTO. Por no ser menos en EL ARAHAL, los chícharos casan gloriosamente con el bacalao en amarillo. En MONTELLANO con sólo morcilla fresca es suficiente. Contraste con PILAS dónde se acompañan de morcilla, pero además de chorizo, de arroz y de patatas; con lo que casi retornamos al cascote.

El *Potaje de Lentejas* es copioso en VILLANUEVA DEL ARISCAL porque se acompaña de chorizo, tocino, carne varia, a diferencia de otros más modestos y comunes que sólo llevan tocino quemadito contrastando con la cebolla imprescindible. Buenos los de habas pero más abundantes los de garbanzos; consideremos una receta válida a toda la provincia:

potaje de garbanzos

Elaboración

Garbanzos que llevan en remojo desde la noche anterior. Pasan a la olla con laurel, perejil, cebolla, ajos enteros, pimienta negra, sal y cubierto todo con agua se echa a hervir. Mientras hacemos un majado con rebanada

grande de pan frito mojado en vinagre, comino, gramos de pimienta, un diente de ajo y, para espesar, garbanzos sacados de la olla. Aparte se añade pimentón frito con abundante aceite, que todo cocerá en buena armonía.

El potaje más popular, que dura toda la Cuaresma, es el de garbanzos, espinacas y bacalao; no es exclusivo de esta zona y por eso no presumimos tanto de él. Algunas variaciones locales en los potajes: En CORIA DEL RÍO, garbanzos con gallina; en SALTERAS y OLIVARES, garbanzos con bacalao con las cabezas de ajos *"tostao"* y surtido de especias machacadas. En el mismo Aljarafe, en PALOMARES y VALENCINA mezclan judías con garbanzos como es frecuente en los cocidos; en EL RUBIO los garbanzos tienen séquito de ajos, tomate y cebolla; y ya, como nota sibarita, sepamos que en UTRERA los garbanzos se guisan con el mismo fuerte condimento de los caracoles.

Pero en esta sabrosa, opípara e interminable relación aún quedan más títulos: la *"Olla"* y el *"Puchero"*, nombres que toman del recipiente que les da vida. Sin omitir el curioso nombre de *"comida de noche"* en PILAS, que se compone de calabaza y tronchos como base y a menor proporción garbanzos, tocino, morcilla y espinazo.

LA OLLA DE HERRERA se compone de habichuelas verdes con pimienta y los garbanzos y la *"pringá"* completa que ha de llevar *"carne de hebra"*. La vecina OLLA DE ESTEPA lleva además espinacas y gallina; no se puede pedir más (pero se pide tomate). *"El Puchero"* es así llamado en lugares de la provincia tan diametralmente lejanos como EL GARROBO y CASARICHE. Quedan por el centro DOS HERMANAS y LA RINCONADA:

el puchero en "colorao"

Elaboración

Judías verdes, calabaza, garbanzos, patatas, pimentón chorizo, morcilla y panceta.

Y el de LA RINCONADA:

el puchero

Elaboración

Col, garbanzos, tocino, morcilla, carne abundante de cerdo y hueso de jamón.

Cerramos capítulo con otro título y como se cierran los buenos guisos, siendo útiles hasta el final. Receta de todas partes:

ropa vieja

Elaboración

El cocido del día anterior que sobró, o bien se ha calculado para que sobre, se saltea y calienta sin dejarlo quemar; se anima añadiéndole un majado con espinacas picadas, pan frito, ajo y pimienta negra.

O bien se rejuvenece con hortalizas, berenjenas, pimientos verdes y cebollas. En CONSTANTINA es todo un plato, el pisto, el que se vierte sobre el recalentado cocido. En GINES, en fin, definen a LA ROPA como todo lo sobrante del puchero, sacado el caldo y refrito con mucha cebolla. Además sacada la “pringá” (el tocino y el jarrete), se pica mucho y se añade calentito.



arroces, verduras y guisos varios

Ya se sabe... a tantas tazas de arroz, el doble de agua, pero aquí, en la provincia de Sevilla, más; porque se gusta de los arroces caldosos más que de las paellas, que también se toman y muchas en las marismas arroceras y en las ventas para turistas; y no digamos los domingos en las urbanizaciones.

Incierta posición de nuestros arroces típicos:

Sierra Norte:

Arroz con faisanes (tipo local de setas estofadas con vino y clavo).

Sierra Sur:

Arroz con violines (huesos selectos de cerdo).

Arroz con liebre o pitorras.

Conejo con arroz en amarillo.

Campiña:

Arroz a lo pobre (con pimientos fritos, laurel y tomate).

Arroz del verano con gallo.

Vega:

Arroz con alcauciles, habas verdes y guisantes.

Arroz blanco y ajos fritos con conejo asado, bacalao frito, salchichas o huevo.

Marismas Doñana:

Gallareta o polluela en arroz caldoso.
Arroz con pato (es el salvaje, el ánsar).

Corredor de la Plata:

Arroz con lomo adobado y chorizo.
Arroz con trigueros o cardos.

Bajo Guadalquivir:

Arroz con pollo y aceitunas.
Arroz con patatas y bacalao.

El Aljarafe:

Paella caldosa con chocos, almejas y gambas.
Arroz caldoso con zorzales (más adelante la receta).

No es frecuente que se guisen arroces con pescados del Guadalquivir. Pero en las marismas se hace un arroz caldoso con cangrejos ya que en tal zona es reciente el cultivo del arroz y, aún más, la llegada de los crustáceos; no existe una receta con el sello de lo tradicional. Sí tomamos arroces marineros de los pescados y mariscos de Cádiz y Huelva, pero con receta foránea y común en esos puertos; el autor es tan entusiasta de un caldoso con rape troceado y coquinas que lo cita aquí, porque aquí se lo enseñaron. Y bien que lo explicaron con: ñoras, azafrán, hierbabuena, y el sofrito inevitable de tomate, ajo, cebolla, pimiento verde y laurel. Veamos pues otra receta de contraste, que ésta si que es nuestra; secreta y casi clandestina.

arroz con zorzales

El Aljarafe

Elaboración

Por persona: un puñado de arroz y un zorza.

Para el refrito: pimientos verdes troceados, ajo y laurel.

Se rehogan los zorzales con agua, mucho vino mosto y nuez moscada.

Primero va el refrito, luego los zorzales bien rehogados y el arroz enjuagado. Se añade la zanahoria en tacos y pimienta negra y se deja a fuego lento. Se sirve caldoso y muy caliente.

verduras

Las verduras, a las que hay tanta afición en el campo de Sevilla, entran como ingredientes en la mayoría de los guisos. En este apartado sólo vamos a citar los platos que protagonizan por sí mismas. Cada una de las ocho divisiones provinciales quedará representada por una receta y la cita de otros platos locales también habituales.

cardillos con habas de La Puebla de los Infantes

Sierra Norte

Ingredientes:

1 kgr. de cardillos y la mitad de habas.

1 cebolla grande.

2 cabezas de ajo.

1 hoja de laurel.

Pimienta negra.

Pimentón.

Aceite de oliva a gusto y sal.

Elaboración

Las habas en remojo desde la noche anterior se pelan y quedan enteras. Los cardillos se limpian y sólo se aprovechan las puntas (1/3 de la longitud). Ambos ingredientes van juntos en un perol con aceite aún frío y donde está ya un rico picado de cebolla y ajo.

Al comenzar a humear se echa el laurel y el pimiento y se cubre todo con agua. Más adelante se incluye la pimienta negra y se prueba de sal. A fuego fuerte primero y lento al final se conseguirá una masa cremosa reducida el agua.

OTROS GUISOS: La “enzapatá” (EL MADROÑO); espárragos estrellados con huevo (ALANÍS); tortilla de berros (CAZALLA); la “esparragá” (CONSTANTINA), amargueros con huevos escalfados (PUEBLA DE LOS INFANTES); pisto con la carne del cocido (CONSTANTINA).

tagarninas

Sierra Sur

Ingredientes (para 6 personas).

1 kgr. y medio de tagarninas.

1/2 kgr. entre chorizo duro y morcilla reciente.

4 dientes de ajo y 2 cebollas medianas.

4 huevos.

1 pimiento morrón y otro verde.

2 rebanadas gruesas de pan.

1/4 l. de aceite de oliva.

1/2 ñora, una hoja de laurel, perejil y comino.

Elaboración

Se frien juntos y muy picados las cebollas y los ajos. Al poco en la misma sartén entran los pimientos también picados. A este refrito terminado se añaden las tagarninas troceadas (sólo la parte superior y más blanda), el chorizo picado, la morcilla cortada, y se cubren de agua para que vaya hir-

viendo. Aparte hacemos un majado con la ñora, el pan refrito, el laurel, el comino, el perejil y la sal. Se deja hervir a fuego lento y revolviendo. Cuando se va a servir, un minuto antes, se vierte un batido de los huevos y vuelve a remover.

Este plato es similar al “majaíllo de espárragos” (espárragos en lugar de tagarninas) que se hace en la RODA DE ANDALUCÍA sin pimientos y con más pan y el magnífico aceite de oliva de la zona.

OTROS GUISOS: Alcachofas fritas (AGUADULCE); La espinaca (LOS CORRALES); La cazuela con espárragos (ESTEPA); Espárragos guisados (GILENA); Espárragos en guiso (MARTÍN DE LA JARA); Plato de habas (EL SAUCEJO); Alboronía y Refrito de acelgas (MONTELLANO).

En ÉCIJA aman a las espinacas de tal forma que crean tres conocidas recetas en su honor: la “cazuela de espinacas”, las “espinacas bravas”, y las no menos populares:

espinacas labradas de Écija

La Campiña

Ingredientes:

1 Kgr. de espinacas.

1/2 l. de aceite (que acaso es insuficiente para el chorreón final a gusto).

Ya se sabe como le va, según el dicho "como el aceite a las espinacas".

250 gr. de pan refrito.

6 dientes de ajo.

Pimentón.

Vinagre y sal.

Elaboración

Se cuecen en dos aguas las espinacas ya troceadas muy finas. Se escurren y van a un recipiente de reserva. Aparte en una sartén se frien los ajos enteros con el pan empapado con unas gotas de vinagre. Este refrito se machaca en el mortero junto con comino, trocitos de ñora, sal gorda y migas de pan con

vinagre. Se vierte en la cacerola, junto con pimientos ligeramente fritos y se va removiendo. Se añaden las espinacas sin dejar de revolver ni de verter aceite como aglutinante. La pasta resultante rectificada de vinagre y sal, se sirve en caliente en cada plato, adornada por picatostes y ajos quemados.

OTROS GUIOS: "Cocina de habas" (EL RUBIO), judías verdes con tomate (PARADAS), Alcauciles rellenos de albóndigón (EL CORONIL), las espinacas (MARCHENA).

brócolos

La Vega

Ingredientes:

1 kgr. de brócolos.

2 rebanadas de pan con gotas de vinagre.

Ajos, comino, pimentón, sal.

Aceite de oliva.

Un huevo por cada comensal.

Elaboración

Los brócolos bien lavados se escurren y cortan en trozos medianos. Aparte se hace un majado con comino, agua, ajos fritos y rebanadas de pan frito. En el perol con aceite se saltean los brócolos con algo de pimentón y sal.

Encima va el majado, se cubre todo con agua y se deja reducir mucho. Se colocan encima unos huevos para que vayan cuajando y se introduce todo al horno unos 8 minutos.

Esta receta sirve para la coliflor y para las “esparaguillas”, especie de espárrago florido de la sierra. En LORA DEL RÍO se hacen los brócolos “esparragaos”, en VILLAVERDE los brócolos en “colorao”; y lo más frecuente en las orillas del Guadalquivir desde PEÑAFLOR son los revueltos de brócolos.

OTROS GUIOS: La menestra (BRENES), el pisto (LA RINCONADA), pimientos asados al estilo (TOCINA), alcauciles con lomo de Cerdo (TOCINA), el “esparragao” (VILLAVERDE DEL RÍO), Alcauciles con pechuga de zorzales (CANTILLANA).

espárragos “esparragaos”

Las Marismas

Ingredientes:

250 gr. de espárragos trigueros.

4 dientes de ajos.

1/4 de pan “asentao”.

1 chorizo duro.

Vino blanco.

Aceite de oliva.

Comino, pimienta molida y sal.

Elaboración

Se lavan bien los espárragos (amarillos o trigueros según la época) y se trocean las partes blandas desecharando las duras. Se pican los ajos y se frien con el pan partido. Se aprovecha para tostar un poco de comino. Cuando está el sofrito, en el mismo recipiente

se añaden los espárragos y el chorizo picado. Se cubren con vino blanco, más aceite de oliva y agua. Según se van cociendo se agregan pimienta molida y sal y se dejan reducir. Se sirven así sin recalentarlos nunca.

Muy parecida es la cazuela de espárragos de ÉCIJA o los numerosos “espárragos en guisos” a los que se añaden huevos estrellados. Cuando lleva mucho ajo y ninguna especie se llaman “espárragos al ajo”. Estos espárragos verdes abundan en toda la provincia y troceados entran en las ollas en pequeñas cantidades cumpliendo una misión parecida a la de las tagarninas o los cardos.

OTROS GUIOS: “*Ensopao*” de espárragos (LA PUEBLA DEL RÍO), Habi-chuelas con tomate (CORIA DEL RÍO), Tagarninas con habas secas (LEBRIJA), Pisto (LOS PALACIOS), Vinagreras con patatas (VILLA-FRANCO), Boronía con calabaza (PILAS).

revuelto de collejas

Corredor de la Plata

Ingredientes:

Un huevo y 150 gr. de collejas por persona.

Aceite, ajo, pimienta y sal.

Elaboración

Se lavan las collejas, se trocean finas y se cuecen hasta resultar tiernas. En una sartén se saltean en aceite junto con ajo (ya un poco frito). Por último

se revuelven en la misma sartén con huevos sin dejarlos majar del todo y se salpimentan al final.

Las collejas de GERENA son hierbas humildes que crecen espontáneas en las lindes de los arroyos y están a la mano, como tantas más: la alcaravea de los embutidos, la albahaca (que también se cultiva en macetas), los ajos silvestres, el perejil y el culantro, y casi todas las especias.

OTROS GUIOS: Berenjenas con tomate (AZNALCÓLLAR), Espárragos “*esparragaos*” (GUILLENA), Alcachofas rellenas (EL CASTILLO DEL LAS GUARDAS), Cazuela de habas (EL GARROBO).

menestra

El Bajo Guadalquivir

Las menestras, como los pistos, donde los ingredientes son ocasionales, tienen receta abierta para el toque adecuado cuando las sustituciones de las verduras temporeras lo precisen. Por las huertas de Brenes suelen llevar calabacines y berenjenas, la carne picada, y así el resultado es pastoso. Como receta más extendida:

Ingredientes:

2 lechugas muy picadas.

1/2 kgr. de habas.

1/2 kgr. de guisantes.

6 corazones de alcauciles.

2 tomates y 2 cebollas pequeñas.

200 gr. de carne magra de cerdo.

150 gr. de jamón entreverado.

300 gr. de patatas.

Ajo, perejil, clavo, azafrán y sal.

4 huevos cocidos.

Elaboración

Se da un primer hervor a todas las verduras juntas y troceadas que van sobre un fondo ligero de tomate y cebolla muy picado y previamente calentado en el aceite del fondo. En sartén aparte se sofrien unos tacos de carne magra de cerdo, otros más pequeños de jamón, otros de patata y

un poco de harina con algo de azafrán. Se vierte todo, se cubre de agua y se deja hervir. En un mortero se hace un majado con ajo, perejil, clavo y sal. Se incorpora al caldo y cuando ha reducido se adorna con cuartos de huevo duro.

OTROS GUIOS: Alboronía (UTRERA), Menestra de vigilia sin carne, (LAS CABEZAS DE SAN JUAN), Berenjenas rellenas (EL CORONIL), Salamandroña, guiso de varias verduras (DOS HERMANAS).

alcauciles rellenos

El Aljarafe

Ingredientes:

1 kgr. de alcauciles.

1/4 kgr. entre pechuga de pollo, magro de cerdo y jamón.

4 dientes de ajo, 1 cebolla grande y perejil.

2 huevos y un poco de harina.

Pimientos, azafrán y sal.

Vino blanco y agua.

Elaboración

Primero se prepara y reserva una carne picada, pollo y cerdo, con pan rallado, ajo, perejil, huevos, pimienta y sal. Vale el mismo picadillo que para hacer albóndigas. Los alcauciles quitadas las hojas duras exteriores se conservan en agua con limón. Sobre un sofrito de ajo, cebolla y aceite se van colocando

apretadas y boca arriba según se van rellenando. Se añade azafrán con los trozos picados a la salsa y, a veces, guisantes. Se cubren con vino blanco y agua. Se dejan a fuego lento hasta que se reduzca el agua y quede consistente la salsa amarilla.

OTROS GUIOS: Tortilla de berenjenas (CASTILLEJA DE LA CUESTA), Habas "enzapatás" (CASTILLEJA DEL CAMPO), Espinacas muy especiadas con garbanzos (ESPARTINAS), Guiso de verano (verdura con bechamel, OLIVARES), Tortilla de trigueros en leche (UMBRETE).

guisos varios

Sigamos con las patatas en sus recetas provinciales más comunes:

patatas a lo pobre

Elaboración

En CONSTANTINA suelen asarse con su piel en agua y sal. Sacadas y escu-rridas se cortan en redondo y van al perol donde se saltean con ajos. Cuando estén doradas se sacan y se les echa un puñado de sal gorda.

“papas” con laurel

Elaboración

En una sartén se fríe cebolla hasta quedar doradita; sobre ella van las patatas (1/2 kgr.) con 2 hojas de lau-

rel. Luego se añade pimienta en grano y sal y después se cubre de agua. Se deja reducir.

“papas” en amarillo

Elaboración

En PARADAS ponen una cacerola al fuego con aceite, cebolla, ajos picados, perejil y hojas de laurel. Luego las patatas cortadas en cuadrados y bastante azafrán. Se mareas añadiendo

agua y se dejan cocer. (Si el agua pro-cede de la cocción de algún marisco o cabeza de pescado el sabor resulta exquisito).

“papas” en “colorao”

Elaboración

El guiso ideal para casar las papas con el bacalao. Sobre un refrito de pimiento picado, cebolla, ñora, ajo, perejil y pimienta negra, se ponen tiras pequeñas de bacalao desalado, se

añaden taquitos de patatas al sofrito y mucho pimentón. Se cubre con agua ya hirviendo y se deja cocer tapado. Se toma caldoso.

Es muy valorada (*la criadilla del campo*), patata fina de LOS PALCIOS y la de SAN JOSÉ DE LA RINCONADA. Los guisotes de “papas” con carne diversa abundan en toda la provincia y las patatas que no llevan nada o muy poco tienen los irónicos nombres de “papas en paseo” o “papas al columpio”. De todas formas las más exitosas son las “papas aliñás” que ya hemos visto, de plato refrescante que cariñosamente en el Aljarafe se llaman “papas en veranillo”.

El fideo es la más popular de todas las pastas y la que está casi en exclusiva en nuestro recetario rural.

fideos con almejas

Ingredientes:

250 gr. de fideos gordos.

1/2 kgr. de almejas.

2 cebollas pequeñas.

3 dientes de ajo.

2 tomates maduros y sin piel.

1 pimiento verde picadito.

1 hoja de laurel, aceite, azafrán y sal.

1/2 vasito de vino blanco.

Elaboración

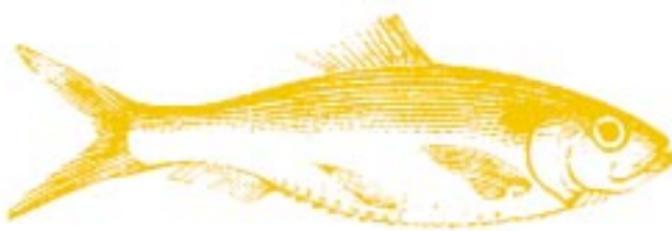
En un perol con aceite de oliva van los ajos picados hasta dorarse; entra el tomate, el pimiento y el laurel. Cuando el refrito está terminado se agrega el vino y el agua. Se deja hervir y cuando

empieza a consumirse se agregan las almejas y al momento los fideos. Se deja a fuego lento, añadiendo azafrán y sal según convenga.

Con receta similar el humorista *Paco Gandía* da nombre a unos fideos con gambas. En la misma línea están los fideos con coquinas en amarillo y los fideos con boquerones, algo más trabajosos porque hay que desespinarlos. En CASTILLEJA DE LA CUESTA hacen unos ricos “fideos con tropezones” mixtos de carne y pescado, como las paellas.

de setas

En Constantina aflora una seta, la “*boletus edulis*”, exquisita y que se conoce con el nombre de “*faisán*”. Tanto ella como el gurumelo (muy abundante en la sierra de Huelva) se guisan de forma similar combinados con habas o patatas. Pero su mejor aceptación la tienen en fritadas, revueltos o tortillas, siempre ensalzados con el ajo, el perejil y el mejor aceite de oliva.



mariscos, pescados y fritos

El caracol como molusco que es, superada su definición medieval de *carne de cuaresma*, entra en este capítulo y va a encabezarlo por la extraordinaria demanda que tiene en el medio rural sevillano. LEBRIJA es como un centro productor que resulta insuficiente y han de importarse ¡Tal es la afición!

La devoción es más fuerte en el BAJO GUADALQUIVIR, los “*Mur-gaos*” o “*Burgajos*” de la citada LEBRIJA; en las marismas los caracoles de PILAS; en el Aljarafe las cabrillas en salsa de tomate de VALENCINA DE LA CONCEPCIÓN y las cabrillas con jamón de SANLUCAR LA MAYOR; por la vega los fuertes caracoles a la gitana de CANTILLANA y de TOCINA; en las sierras no se quedan atrás sobre todo CONSTANTINA. Sabemos que han de quedar muchos en el tintero. Destaquemos entonces que la gran ceremonia de la consumición de caracoles se celebra en las aglomeraciones humanas cercanas a la capital. Son, y pudiera equivocarme aún con datos de abastecimiento, DOS HERMANAS donde se toman los caracoles y además se sopea su salsa, y SAN JOSÉ DE LA RINCONADA donde pacientemente nos explicaron la siguiente receta:

caracoles

Elaboración

Los caracoles, ayunos, se enjuagan bajo el grifo. Se menean en un recipiente metálico con vinagre y sal gorda hasta que vayan saliendo las babosidades. Así varias veces, ya limpios ingresan en una cacerola con agua fría dónde a fuego muy lento van

sacando sus cuerpos. Se desespuma y se sube la llama. Al ir a hervir se agrega hinojo, ajos machacados, pimienta negra, culantro, clavo, comino y sal. Hierven durante una hora y al enfriarse se les rocía con aceite de oliva crudo.

El blanquillo lleva un majado de especias y vino blanco. El “burgao” se hace con ajos crudos y pimentón molido, admite, ajo, cebolla, chorizo y jamón. Los de MORÓN tienen una refinada receta que debe figurar aquí:

caracoles de Morón

Elaboración

Primero se lavan en salmuera helada. Una primera cocción con tomillo y cebolla entera. Se reduce y se agrega guindilla. Más tarde un sofrito de ajo,

tomillo, cebolla, zanahoria, pan, pimentón a medio freir y vino de Jerez. Cuece todo junto y se deja reposar.

Ancas de rana, rebozadas y fritas, se encuentran ocasionalmente en los pueblos de la Sierra Norte; para más seguridad yo me iría directamente a GUADALCANAL.

El marisco más representativo del Río Grande que cruza la provincia es el mínimo y modesto camarón. Está en nuestra literatura. Es nativo de la Vega y la Marisma. Se venden sueltos, simplemente hervidos con sal para comerlos enteros. También están en la tortilla de camarones de SANLÚCAR DE BARRAMEDA de dónde cogimos la receta en una marea que subía. Y acaso el mejor tratamiento es el que le dan en VILLAFRANCO DEL GUADALQUIVIR cocidos, rebozados y revueltos entre una fritura de cebollas y pimientos también rebozados. El cangrejo, reciente vecino de las marismas se guisa en salsa de tomate en PUEBLA DEL RÍO y se toma abierto y a la plancha con ajo y perejil en los poblados de ALFONSO y VILLAFRANCO.

Las angulas, resisten la contaminación del río desde la presa de ALCALA DEL RÍO a LEBRIJA. La abundante anguila se guisa en amarillo por esa zona y también se frié troceada en aceite de oliva y su propia grasa hasta obtener el churrasco. Los barbos y sábalos van fritos (CORIA), en adobo (ALCOLEA DEL RÍO) o en escabeche (PEÑAFLOR). En GELVES es famosa la caldereta de sábalo y sus huevas a la plancha; son platos comunes en toda la larga orilla. El albur, fuerte, grasiendo, sabroso, es nuestro pescado autóctono más cotizado; admite recetas de grandes pescados como ir al horno con hortalizas, aceite de oliva y ajo; o bien frito y desmenuzado sobre gazpachuelo. Pero la receta más sagrada por los ribereños es la que sigue, tomada en SAN JUAN DE AZNALFARACHE:

albur a la lata

Elaboración

Se corta en rajas transversales. Se hace aparte una mezcla de manteca blanca, comino, ajo, pimiento molido y sal. Se untá bien y se expone al sol sobre una lata durante unas dos horas y dándole la vuelta. Luego va a la plancha y así se sirve.

De los pescados que llegan del mar a las localidades sevillanas, un campo no boyante en economía, los más arraigados en el viejo recetario son humildes y sabrosos: El bacalao y la sardina. El bacalao frito o con tomate en todos los puntos tiene receta propia en LA RINCÓNADA:

bacalao en cebolla

Elaboración

Preparados tacos de bacalao (desalado y desespinado) y huevos cocidos, se frié mucha cebolla y manteniendo el mismo aceite y agregando agua, cuece todo junto.

Ya hemos visto como el bacalao entra en distintos guisos; también en ensaladas. En LORA DEL RÍO hacen unas exquisitas albóndigas de bacalao en amarillo. En DOS HERMANAS:

talvinas de bacalao

Elaboración

En aceite muy caliente se frien porciones de una masa de harina, sal, ajo

picado, perejil, levadura y el bacalao desalado y desmenuzado.

Como ven falta muy poco para la conocidísima pavía que son tiras de bacalao rebozadas con masa de harina, azafrán, levadura y agua caliente salada. Se fríen buscando el ahuecamiento con una mínima entrada en el perol de aceite hirviante.

Las sardinas de forma generalizada se hacen asadas o fritas que con patatas gordas, reciben una puñadita de sal gorda. En CARMONA se toma un refrescante picadillo de sardinas "aliñás". Lo más peculiar, lo más nuestro, es de las Marismas-Doñana: el tostón, ese milagro campero:

tostón

Elaboración

En hogaza de pan prieto se untan ajos recién cogidos. Con navaja cabritera (de hoja ancha) se trazan cuadros hondos para que coja el fuego y el aceite. Se asa ante la hoguera fijado a

la distancia conveniente (fuerza del fuego y dirección del viento). Rociado luego en aceite se toma con sardinas asadas en la misma hoguera.

La receta fija en las costumbres de los marismeños puede ser de VILLAMANRIQUE DE LA CONDESA, de PILAS o de CARRIÓN DE LOS CÉSPEDES; del campesino, del cazador o del pescador.

A estos pescados casi puede unirse el atún que a la plancha, encebollado o en patatas, tiene pareja aceptación. Pescados pródigos para cualquier guiso popular son el cazón y el pez-espada; son grandes y por comodidad se adoban antes de guisarlos. Para otras recetas sencillas (al horno, en amarillo, con patatas) llegan a los pueblos la pescada, el pargo, la breca,... Otros conocidos pescados más cotizados tienen receta urbana en la Sevilla capital y quedan fuera de este contexto rural.

El pescado frito sevillano tiene merecida fama que comparte con la provincia dónde se fríe con la misma perfección. Estamos ante algo tan conocido como gustado; no precisa explicaciones. Pero no termina con el pescado la buena labor del aceite de oliva en la sartén. Está en los numerosos “ajillos” o el guerrino frito al ajo de EL REAL DE LA JARA; en las alcachofas o espárragos fritos de la Vega y la Sierra Sur; en las setas fritas con tomate de CAZALLA; en la “repapalilla” de OSUNA; en el cuchifrito camino de las Extremaduras; o en la “fritá” de CASTILLEJA DEL CAMPO (trozos de lomo de cerdo en la sartén junto con chorizo serrano partido y dientes de ajo. Antes de retirarlo se estrellan unos huevos).

Queda patente la omnipresencia del aceite de oliva en la cocina rural sevillana. Felicitémonos.



huevos y aves de corral

Hemos visto como en recetas anteriores entra con frecuencia el huevo no sólo como aporte nutritivo sino además como aglutinante. Estas misiones abundan aún más en la repostería. Anotemos sólo lo más original de este apartado pues si no con "huevos fritos con..." y "tortillas de..." llenaríamos un buen tomo de recetas. En el recetario tradicional de los pueblos sevillanos se acepta una fórmula de la capital de servir los huevos que se sale de lo habitual:

huevos a la flamenca

Ingredientes:

4 huevos (para 2 personas).

100 gr. de jamón.

8 rodajas de chorizo.

100 gr. de judías verdes cortadas y cocidas.

2 puntas de espárragos blancos.

1 pimiento morrón.

1 tomate maduro.

50 gr. de guisantes ya cocidos.

1 cebolla pequeña y 1 patata cocida.

1 copa de oloroso.

Aceite, pimienta molida, perejil y sal.

Elaboración

En una sartén se sofrié la cebolla y el jamón en tacos. Se va agregando por este orden: el tomate picado y sin piel; las judías, los guisantes, la patata cortada en cuadritos. Se mezcla todo bien y se saltea añadiendo el vino. Se deja cocer en su propio jugo, y se salpimenta. Esta salsa se divide en cada una de las cazoletitas de barro, for-

mando un fondo sobre el que van 2 huevos crudos en cada uno. Luego se adornan con las puntas de espárrago, el pimiento morrón en tiras, las rodajas de chorizo y una tiras de jamón. Se espolvorea de perejil. Se introducen en el horno, no fuerte, hasta que los huevos estén cuajados y tiernos. Se sirven muy calientes.

huevos rellenos

Elaboración

Una vez cocidos se cortan a lo largo en 2 mitades. Puestos boca arriba cada mitad, se rellenan con una masa blanda de patatas cocidas, atún de lata desmenuzado, lechuga muy picadita y masa de tomate muy maduro

sin piel. Puestos en la fuente se cubren totalmente de mayonesa y se espolvorean con las yemas cocidas y ralladas. En los fondos de la fuente, sobre la capa de mayonesa va una capa de tiras de pimiento rojo.

Esta es la receta más generalizada, pero el relleno no es igual en los distintos pueblos, o mejor, en las distintas familias. Además de lo dicho, en su lugar, suelen entrar anchoas picadas, aceitunas cortadas, gambas, migas con hierbas finas, calabacín o berenjena y hasta las propias yemas cocidas que regresan al interior, pero esta vez acompañando a un picadito muy fino de jamón.

En la Sierra Sur se hace una curiosa:

tortilla de ajopuero

Elaboración

El ajo, el ajete o el ajopuero se frie hecho masa con migas de pan y pere-

jil. Con huevos batidos se hace una tortilla tratando de envolverla.

Pero perdón el querido lector porque lo que antes era "tortilla de tal cosa" ahora es "revuelto de la misma cosa" y no sabemos si fijar o encasillar un plato entre los de siempre o a la moda. Lo mejor es anteponer el nombre del ingrediente estrella como hacen en EL RONQUILLO:

gurumelos revueltos

Elaboración

Se limpian bien los gurumelos, esa codiciada seta ya citada, y se dejan aclarar con agua salpicada de limón. En una sartén se doran unos ajos picados. Sobre ellos van los gurumelos tro-

ceados que hierven en el jugo que van soltando. Se añade más aceite, perejil y sal y se cubren con huevos batidos. Subiendo el fuego hacemos un rápido revuelto que ha de quedar suelto.

Es similar y tan de sencillo este plato serrano, como la “tortilla de ajo frito” con base en migas de pan y que hacen en MONTELLANO. Por ahí cerca, en el CORONIL, es famosa una “tortilla de sesos, perejil y ajos”. Otras muestras consagradas: la “tortilla” (o revuelto) de berenjenas en CASTILLEJA DE LA CUESTA; la “de berros” en CAZALLA; la “de collejas” en PUEBLA DE LOS INFANTES; la “de trigueros en leche” de UMBRETE; la “de patatas en salsa” de ALCALÁ DEL RÍO; y la “de patatas” de todas partes siendo más altas y sólidas las serranas aguantando bien el corte en triángulos. Compiten con la de BOLLULLOS DE LA MITACIÓN, famosa también por su fortaleza.

Para terminar algo muy sabroso en su modestia: EL REVOLTELLO, que es pisto con huevo. Dicen que para cena, que es cuando está más asentado el pisto que sobró del mediodía.

aves de corral

Aún quedan pollos camperos picoteando en la piel de la provincia. Aún es mejor que queden viejas recetas tenaces reanimadoras de la monotonía del pollo de granja. Una receta netamente sevillana de siempre es:

pollo con aceitunas

Ingredientes:

1 pollo (4 personas).

2 cebollas grandes.

100 gr. de jamón entreverado.

3 tomates maduros

1/2 copita de vino.

150 gr. de aceitunas.

2 tazas grandes de caldo de puchero.

Pimienta y sal.

Elaboración

En una perola se sofrié cebolla picada. Cuando se dora se añade jamón entreverado en trocitos. Aparte teníamos el pollo ya limpio y en trozos regulares y lo vamos agregando. Cuando pasen cuatro minutos entra la cebolla, tomate en salsa y vino

pasado un poco. Se echan encima las aceitunas deshuesadas y en rodajitas. Se calcula sal y pimienta y se cubre con agua o mejor, caldo de puchero. Se cuece a fuego lento y al servirse en cada plato se adorna con aceitunas deshuesadas.

Es receta, acaso en desuso, pero que gusta al autor y le consuela de tantos pollos "entomataos" o "al ajillo" que nos invaden. Al menos en MAIRENA DEL ALCOR y otros lugares sensatos lo hacen relleno. En fin, la otra receta que da gloria a nuestra cocina popular y al propio pollo es la siguiente, recogida en OLIVARES:

pollo con almendras

Elaboración

Así me lo dicen: Vamos a majar en el mortero un refrito, bien refrito, de almendras, ajos, cebolla, y las asaduras del pollo picadas. Este majado pasará a una cazuela donde se están

rehogando los trozos de pollo con laurel, perejil y vino blanco. Para vertirlo debe esperarse a que este algo dorado. Cuece todo junto hasta comprobar que está todo tierno.

Los menudillos de pollo entran en algunos arroces, sopas o guisados en salsa espesa de cebolla y comino.

Pero ¿quién fue primero? ¡La gallina! Ninguna receta moderna ha mejorado a las de ayer, en aquellas lejanas comidas de los domingos. La más clásica es “la pepitoria”, cuyo nombre está en todas las regiones españolas pero cuya fórmula es bien distinta. La siguiente receta me la dictaron en PEÑAFLOR y pongan ustedes tantas variantes como lugares hay en la Sevilla Rural:

gallina en pepitoria

Elaboración

Se trocea la gallina ya limpia y se sofrie con tocino y jamón a tacos. En la misma cazuela se cubre con agua y vino blanco. Mientras, se hace un majado con almendras, pan frito, clavo y ajos tostados y se añade. Más

tarde con dos yemas de huevo y otras dos cocidas hacemos una masa que se espesa con harina y taquitos de jamón y almendras muy picadas y va caliente sobre los trozos de gallina.

El caldo de gallina, como el de paloma, es tan consuelo de enfermos y ancianos, que la receta debería ser médica. Venga al hilo una curiosa receta de la Sierra Sur que podríamos calificar de redundante: “gallina con caldo de gallina”. Es en realidad la:

gallina guisada

Ingredientes:

Una gallina.

4 cebollas y una zanahoria.

50 gr. de harina.

1 vaso de aceite.

5 cucharones de caldo.

Laurel, azafrán, pimienta y sal.

Elaboración

Se refrien los trozos medianos de gallina con las cebollas picadas y las zanahorias ralladas. Se añade laurel, el azafrán y la pimienta. Se cubre de

caldo de gallina y se pone a cocer lentamente espesando con harina y rectificando con sal.

Nos queda la otra gallinácea abundante por estas tierras: el pavo, obstinado compañero de las Navidades andaluzas.

pavo relleno

Ingredientes:

1 pavo entero totalmente limpio.

Grasa de cerdo.

1/2 kgr. de magro de cerdo.

1 kgr. de tocino.

2 huevos.

250 gr. de almendras salteadas y picadas.

Ajo, azafrán y harina.

1 vaso de vino oloroso.

Elaboración

Se amasa el relleno compuesto por todos los ingredientes citados buscando una masa consistente (espesando con más harina o aclarando con más vino y agua) y se rellena total-

mente el interior del pavo. Con la grasa de cerdo se untá la pieza entera y va al horno, dónde se vigila para mantener la jugosidad con la salsa resultante. Se sirve entero.

En la receta común del "rollo" o del "trufado" la carne, algo seca, algo insulsa del pavo, admite condimentos fuertes y tiene la ventaja de servir de comodín durante las Navidades en frío y acompañado de huevo hilado. Aunque mejor es servirlo como plato tradicional y esmerarse en su presentación. Es decir, poniéndole la guinda.



caza menor y mayor

Un medio rural pleno de caza por entre los cultivos o los matojos. Tenemos caza mayor, caza menor y hasta mínima de dónde, prohibidos los pajaritos, nos queda su mejor representante que es el gustoso zorzal. Se puede encontrar en cualquier rincón provincial; abunda por la Vega y pindonguea feliz por el Aljarafe. Óptimo ingrediente de los arroces caldosos, tiene también sus recetas independientes: abiertas y a la plancha con ajo quemado y la que me dieron por PALOMARES o por ESPARTINAS.

zorzales en salsa

Elaboración

En sartén mediana con aceite se van echando cebollas en cascadas, ajos picados con su piel, pimienta negra, clavo y laurel. A punto de humear se saltean los zorzales (bien pelados y desviscerados). Antes de que lleguen a freírse se cubren con vino-mosto aljarafeño y muy poquito de harina. Se van cociendo a fuego lento vigilando la sal.

Muy sencilla es también la forma de preparar las codornices en salsa; mareadas en el aceite de una sartén con ajo, laurel y perejil. También se guisan con judías como es buena costumbre en CANTILLANA. En cambio guisadas con tomate pierden hasta el mínimo sabor que restaba de su pretérita gloria. (Diatriba pronunciada en EL RONQUILLO).

¡Que seamos felices y sigamos comiendo perdices! Gracias a Dios rebosan de siempre en la provincia de Sevilla (la perdiz de MORÓN entusiasmaba a Cervantes). En la Sierra Norte como es proverbial en toda Sierra Morena se escabechan con maestría. Así se consumen en el momento que apetezca y a veces acompañadas de una salsa con ajos o bien de una guarnición de pimientos fritos al pique, que buen recuerdo me dejaron en PUEBLA DE LOS INFANTES. La receta de mayor éxito en los restaurantes es “*a la cortijera*”, fórmula común en Andalucía. Pero creo que más nuestro, más popular es lo dicho:

perdiz en escabeche

Elaboración

La perdiz se refrie después de bien limpia. Se corta a lo largo. El aceite del refrito será la base para una salsa que acoge ajos machacados, pimienta negra, clavo, pimentón, vinagre y vino blanco de poca graduación o reba-

jado. Todo se deja hervir junto añadiendo sal si es que la pide. Una vez frías se guardan en tarros de cristal con laurel y consiguiendo que la salsa las cubra.

Quizá sea el conejo, hábil y veloz, el producto de entre todos que entre más en las recetas sevillanas. Haciendo una relación no exhaustiva tenemos aparte del genérico “conejo en salsa” los siguientes:

CASTILBLANCO: Conejo con tomate.

EL SAUCEJO: Conejo en el “majao”.

MAIRENA DEL ALCOR: Conejo en guiso de almendras y vino.

LEBRIJA: Conejo guisado en vino.

NAVAS DE LA CONCEPCIÓN: Conejo en salsa de ajo, cebolla y almendras.

ALCALA DEL RÍO: Conejo en pebre (pimiento, ajo, perejil y vinagre).

AZNALCÁZAR: Conejo sobre picadillo (asado y troceado sobre un picadillo de tomate, cebolla, pimiento verde y patatas cocidas).

PILAS: Caldereta de conejo estofado con patatas gordas.

CANTILLANA: Conejo con alubias blancas.

AZNALCÓLLAR: Conejo con champiñones.

EL PEDROSO: Conejo montesino. Vamos a quedarnos con esta receta autóctona, por orgullo provincial justificado y porque el autor tendría que hacer verdaderos esfuerzos eremíticos para pasarlía por alto:

conejo montesino

Elaboración

Es un guiso para el conejo grande de octubre; los de descaste y belloteros ya tienen otros guisos. Limpio y troceado se va haciendo en maceración con cebolla no grande, un pimiento, ajo sin partir, rodajas de zanahoria, laurel, pimienta y clavo. Se escurre el caldo y

se hiere con aceite y vino y se regula con agua. Para espesar la salsa se le añade la cachuela asada. Su garnición más peculiar son las aceitunas zarzoleñas partidas y aliñadas con orégano, pimienta y naranja agria.

La liebre y el hinojo se llevan bien en los guisos de la Sierra Norte; en CAZALLA suben un punto de sibaritismo con el pastel de liebre. Cuando va en arroz o en salsa aporta su sangre con su característico dulce sabor. Esto sucede por las marismas y por FUENTES DE ANDALUCÍA, dónde además la hacen en caldereta. Por la misma zona de la campiña, en LA CAMPANA, obtenemos esta receta:

liebre guisada en vino

Elaboración

Se hace un sofrito con tocino en una sartén media dónde vamos colocando ya salpimentados los trozos de liebre. Añadiendo el suficiente vino tinto se deja

rehogar. Se incorpora un surtido de hierbas finas con bastante romero. Según va cociendo se rectifica de sal y se deja que la salsa se reduzca en el reposo.

De las aves migratorias ponemos un solo ejemplo, el del pato salvaje o ánser en el área de las marismas. En PUEBLA DEL RÍO es con guiso de arroz; en LEBRIJA, después de dos o tres días en maceración con vino tinto, es guisado "su amarillo"; por fin, VILLAMANRIQUE DE LA CONDESA nos sirve una sorprendente receta:

pato a la marismeña

Elaboración

El pato limpio, al sereno y además flambeado, se sazona con tomillo, sal y pimienta. Se pone a la cazuela untado de manteca de cerdo. Se deja que se dore y se van agregando aceitunas des-

huesadas y picadas, cebolla y zanahorias. Se rehoga y se tiene en el horno tapado media hora. Luego se inicia una cocción con vino tinto y agua. Se sirve con su salsa muy caliente.

caza mayor

La caza mayor está dignamente representada en las sierras y las marismas por el jabalí y el venado.

pata de jabalí

Ingredientes:

2 ó 3 Kgr. de pata de jabato.

200 gr. de tocino salado en tiras.

Para el adobo:

1 l. de aceite de oliva.

2 l. de vino blanco.

1 Kgr. de cebolla muy picada.

2 cabezas de ajo, laurel, pimentón, romero y nuez moscada.

Elaboración

A los seis días de maceración de la pata en el adobo citado, cubierto con vino, se saca y se asa a fuego fuerte, salándolo y rociándolo con la propia salsa

del adobo. Se deja cocer una hora y cuarto bajando el fuego. Al servirse con la salsa admite guarnición de patatas panaderas o un pisto de verduras.

Una regla general para la caza, aparte de la legendaria conservación en adobo, es la presencia de un vino tinto, tan fuerte que la pueda y especiar sin miedo. (Por cierto que el empleo de la nuez moscada es desmedido). El venado o el ciervo tienen en la sierra esa forma de guisar que unos llaman “en estofado” (VILLANUEVA DEL RÍO Y MINAS), otros “en guiso” (VILLANUEVA DE SAN JUAN), otros en salsa de ajo, cebolla, tomillo y vino (VILLAMANRIQUE DE LA CONDESA). Así que volviendo atrás, siglos atrás, nos quedamos con la receta de PUEBLA DE LOS INFANTES:

venado en adobo

Elaboración

Los trozos regulares ya limpios de todo van a la maceración con tomillo, pimiento molido, pimienta negra, laurel, comino. Se cubren con vino. Luego

se pasan a una cacerola con manteca blanca, sal, aceite y mucho vinagre. Se guisa hasta que ablande y nos deje una salsa condensada.

Y punto final para este capítulo serrano proponemos:

lengua de venado

Ingredientes:

1 kgr. de lengua de venado.

2 cebollas.

2 ajos.

Pimienta negra, harina.

Manteca de cerdo.

Laurel, sal y caldo del puchero.

Elaboración

La lengua hay que escaldarla muy bien en agua hirviante para ablandarla y facilitar que la piel salga fácilmente. Después de esta operación se trocea y va al fuego con manteca de cerdo; se sofrié con ajos y cebolla; se añade el

laurel, luego la harina y la pimienta negra al final. Se cubre todo con caldo del puchero y medio vaso de vino y se deja hervir a fuego lento. Se sirve muy caliente con la salsa resultante y con patatas fritas de guarnición.



las carnes

Intentaremos dar una orientación de cada zona con un comentario a vuelapluma y una receta propia y destacable.

Sierra Norte

En esta zona, hay buena afición a los despojos, que se guisan con antiguas recetas de tantas ignoradas cocineras familiares. Aquí se toma el menudo; en EL PEDROSO junto con ternera; en CAZALLA, sólo las partes más selectas (toalla, papá, codillo y oreja) o en ALMADÉN DE LA PLATA que se hace de forma original metiendo los ingredientes troceados en tripa que luego se guisa junto con hortaliza, especias y vino. Hay "menudillos" también con mollejas, asaduras y corazón del pollo que se guisan con ajos, cebolla, pimiento, laurel y vino blanco. De forma parecida las "mollejas" de EL RONQUILLO. En la misma línea está "rabada de cordero" que en GUADALCANAL se basa en los rabos en adobo y fritos; el revoltillo, la chanfaina, las asaduras, las calderetas de chivo,...

manitas de cerdo

Ingredientes:

4 manos de cerdo partidas a lo largo.

1/2 de cuajar o estómago.

300 gr. de tomate.

300 gr. de cebolla.

Laurel, hierbabuena y perejil.

Ajo, pimienta en grano, azafrán en rama y sal.

Elaboración

Una vez limpias las manos se ponen a hervir en una cazucla junto a los ajos, el laurel, la pimienta negra y bastante sal. En sartén aparte hacemos un sofrito con cebolla picada, tomates maduros sin piel y hierbabuena. Com-

probamos que estén muy tiernas; entonces sacamos su caldo, lo colamos y lo volvemos a añadir junto con el sofrito. Se agrega el perejil y el azafrán y rectificado de sal, se pone otra vez al fuego lento para servirlo muy caliente.

En la Sierra Sur (LA RODA DE ANDALUCÍA) se hiere tanto que podemos separar y quitar el hueso de la carne. Una variante desdichada y corriente es añadir a todo el trabajo anterior una salsa de tomate que despersonaliza el plato matando el sabor.

Sierra Sur

Siempre presente en las tapas de los bares o en las mesas de la casa; con una u otra guarnición, se consume tanto el flamenquín en esta zona que podría representarla con su humilde receta. Acaso sea influencia de la paredeña provincia de Córdoba, donde no es que se consuma, es que se le adora. Pero siempre hay variantes locales y antojos personales que abren cualquier receta al trueque del producto, al truco de cocina o al toque de gracia personal. Así no resulta tan chocante que el flamenquín de por aquí se parezca más al de Jaén. O que en el flamenquín de LORA DE ESTEPA la masa que se enrolla sea una tortilla de perejil. Y no digamos de la confusión de tamaños.

Se llaman flamenquines por su color de rebozado de huevo batido, rubio como los flamencos que llegaron acompañando al emperador Carlos V. Esto me lo contó un hombre mayor que había sido diputado en el casino de ESTEPA.

flamenquín

Elaboración

Se enrollan unos filetes aplastados de ternera sin fibras, junto con tiras de jamón y se cierra con palillos. Se rebozan bien con una masa ya mezclada de harina, huevo, pan rallado y perejil. En sartén con el aceite ya muy caliente

se fríen procurando que queden jugosos por dentro y costrados por fuera. La guarnición más habitual es la ensalada de escarola sobre la que se sirve. Otras veces es una mayonesa.

Esta tierra chacinera y cazadora consume la carne de vacuno con variadas especias que potencian la calidad. Para absorverlas con eficacia es preciso el troceado. Así tenemos el “guisote de carne con especias” de MARTÍN DE LA JARA y el de ALGÁMITAS, o la carne troceada en adobo para su conservación, o la carne con “papas”, o los “revoltijos” de BADOLATOSA y MARINALEDÁ.

La Campiña

La Campiña es pródiga en platos autóctonos famosos. Todos ellos procedentes de la cocina de despojos, pero hábilmente sazonados para merecer las altas mesas de las casas señoriales en los grandes pueblos que capitanean la extensa campiña. Hablaremos del “menú”, la “cola de toro” y los “riñones al jerez”. A un nivel inferior no se quedan atrás cuando están bien hechos la “sangre encebollada”, la “carne en tomate” y las populares “albóndigas”. Quedan bien representadas estas citas con una receta común a todos.

riñones al jerez

Ingredientes:

1 kgr. de riñones de ternera.

1 hoja de laurel, una cebolla, 1/2 diente de ajo, pimienta, harina y sal.

1 ñora pequeña o bien 2 guindillas.

1/4 de litro de vino fino de jerez.

Elaboración

Los riñones han de lavarse en varias aguas, cortarlos luego a dados pequeños y reservarlos cubiertos de agua con vinagre. En una sartén con aceite hemos sofrito una cebolla picada, ajo partido, pimienta y laurel. Sobre todo ello van los trozos de riñones previamente espolvoreados en harina. Se acalla con vino de jerez y un poco de

ñora. Al romper otra vez, se baja el fuego y se cubre con agua y sal, hasta que reduzca a fuego lento y quede una salsa espesa muy apreciada.

NOTA: En una variante rumbosa, además de todo lo anterior se añaden (a la mitad de la cocción) unos taquitos de jamón. Entonces se llama riñones a lo señorito.

La Vega

La carne a la "caminera" de PEÑAFLOR; la "lengua estofada" de LA ALGABA, los "filetes empanados" de Aguasanta de VILLAVERDE DEL RÍO, el "lomo en manteca" de VILLANUEVA, el "lomo al moscatel" de LOS PALACIOS... como representación de fórmulas generalizadas de conservar las carnes (viene esto de cuando no existían frigoríficos). Vamos a hablar de la ternera a la sevillana. Es ternera mechada, guardada y calentada su propia salsa al servirse.

ternera a la sevillana

Ingredientes:

2 kgr. de redondillo de ternera (se calcula para que sobre como fiambre).

8 cebollas grandes y 4 ajos.

200 gr. de almendras tostadas.

100 gr. de jamón muy entreverado de tocino.

200 gr. de aceitunas deshuesadas.

Manteca de cerdo.

Azafrán en rama, canela en tiritas, sal y pimienta.

Caldo del puchero y 1 litro de vino.

Elaboración

En crudo un trozo de ternera limpia de fibras y grasas se mecha con tiras de jamón entreverado, las almendras picadas, las aceitunas en rodajas y, ajos cortados y canela en tiritas. Aparte en un perol con manteca de cerdo se rehoga hasta dorarse. En otra

sartén se empieza un sofrito de cebolla y ajo; sin terminar se añade la pieza entera con el vino y el caldo del puchero cubriendo. Luego se agrega azafrán y se rectifica con sal y pimienta. Pinchando se comprueba si está a punto.

La Marisma-Doñana

En este paraíso no hay duda en elegir el plato de carne que le representa: la caldereta, es la alternativa a la caza copiosa. Puede ser de borrego, de chivarría, de chivo y, la más apreciada, de cordero. Tenemos calderetas de todos los gustos y corderos de todos los tamaños. CORIA y LA PUEBLA por un lado y PILAS y HUEVAR por el otro forman con AZNALCAZAR la ruta secreta de las mejores calderetas: de fiestas familiares, camperas o rocieras, guisando para muchos.

caldereta de cordero

Ingredientes:

3 kgr. de cordero ya limpio y troceado.

2 cebollas, 2 tomates, 2 pimientos verdes.

3 cabezas de ajo.

1 kgr. y medio de patatas.

1 litro de aceite de oliva y 1 litro de vino mosto.

Pimienta en grano, tomillo, clavo, azafrán y laurel.

Vinagre, agua y sal.

Elaboración

En un perol se hace un sofrito de los ajos, las cebollas, los tomates y los pimientos. A fuego fuerte sobre ellos se saltean los trozos del cordero y más tarde los dados grandes de patatas. Cuando humee se acalla con el vino mosto. Al empezar la cocción se añade

más agua, el laurel y un majado con las especias citadas. Todo junto ha de cocer hasta cerca de 2 horas si es que antes no comprobamos con el tenedor el punto de la carne. Se sirve sin el caldo que, a su vez, se reserva para una sopa o un "sopao".

Corredor de la Plata

Por esta vía, y entre encinares abundan los llamados guisos de troceados en que se cede a la salsa la responsabilidad. Buenas, fuertes y espesas salsas que asumen el plato mejorando lo medianejo.

Así pues, tenemos la Gandinga, la de AZNALCÓLLAR (lomo de cerdo con los despojos recortados, con un "majao" de ajo, especias surtidas y pan frito), entre otras, la del CASTILLO DE LAS GUARDAS en época de matanza (asadura en salsa con fuertes condimentos).

“El revoltillo” se hace con las tripas de los corderos, quitado el chero y cociendo con hierbabuena. Se refuerza el guiso con patatas y lleva las habituales hortalizas con las que cuece en vino blanco y cuando hay suerte con un hueso de jamón. Pero lo principal es la siguiente elite especiera: pimienta en grano, orégano, tomillo, clavo, azafrán, hierbabuena, laurel y perejil. “El menuo” es plato de toda la provincia con puntos de inflexión en EL VISO, LA ALGABA, ESPARTINAS, EL PEDROSO o EL ARAHAL.

menuo

Ingredientes:

2 kgr. entre menuo, tocino entreverado, morro y morcilla.

Cebolla, tomate pasado y pimientos rojos.

Ajo, laurel, hierbabuena y pimiento molido.

Elaboración

El troceado va junto en una cacerola tras haber cocido juntos y quitado el agua. En la cacerola, se pasan con un sofrito de pimientos rojos, cebolla, tomate, ajo, morcilla y laurel. Añadiendo agua y hierbabuena

se deja cocer. A punto de terminar la cocción se vierte vino blanco.

NOTA: Es muy corriente (y muy aconsejable) unir también trozos de chorizo y tacos de jamón. Más nutritivo es añadir garbanzos.

Bajo Guadalquivir

La capitalidad del rabo de toro se la disputan Jerez, Córdoba y Sevilla. Como el triángulo del cante, tiene tres ángulos de parecidos argumentos. Bueno es que se discuta; todo lo que atañe al toro siempre se discute y nos encontramos en campo de famosas ganaderías.

cola de toro

Ingredientes:

2 rabos cortados por las entrevertebras.

2 pimientos verdes.

2 cebollas.

4 tomates.

4 zanahorias.

Una cabeza de ajos.

Tomillo, laurel, clavo y pimiento molido.

1 L. de aceite de oliva

1/2 L. de vino tinto fuerte

Agua y sal.

Elaboración

Se limpian de grasa los trozos y se rehogan muy bien en una cacerola con agua y sal y unas gotas de vinagre. Vamos introduciendo un picado de tomates, cebollas, pimientos, zanahorias, la cabeza de ajos machacada y tres hojas de laurel. Al ir a her-

vir se añade un majado de más ajo, clavo y pimiento molido. Se deja hervir tapado y a fuego lento durante una hora y cuarto. Reposa y se vuelve a calentar al servirlo con patatas fritas en el mismo plato para que tomen el gusto.

El Aljarafe

Esta coqueta meseta que acoge más nuevos vecinos que los que tenía, en sus chalets y sus mesones son un compendio de todo lo que se come en la provincia. Mucho se sirve la humeante caldereta, o la tapa de menudo, o las pringás,..., pero quizás lo más tradicional de ese suelo sean sus guisos o estofados de carne con o sin patatas. Estamos con la misión de elegir y la duda de acertar.

El autor presenta algo que se prodiga en todo el Aljarafe y también en toda la provincia: la albóndiga. Quizás por caseras, por entrañables; por hacer notar una muestra de la cocina arábigo-andaluza.

albóndigas

Elaboración

Aunque también se hacen de vacuno, lo más frecuente es que se compongan de cerdo, pechuga de pollo y jamón. Las tres cosas muy picadas se aderezan con perejil picado y sal, y se mezclan con pan rallado, ajo picado, clavo, pimienta negra y azafrán. Se amasan bien con huevos batidos y una a una dándoles forma esférica se colocan sobre una fuente con harina

extendida.

En una sartén se saltean con aceite de oliva, mucha cebolla picada y pimiento molido. Luego hierven a fuego lento con agua o con caldo del puchero como mejor opción. Se reduce el caldo hasta conseguir una salsa densa y se sirven muy calientes. Agradecen la compañía de unas patatas fritas.



dulcerías

La golosa retahíla que sigue es sólo un intento de inventario interminable de la repostería en el medio rural sevillano. Algunas elaboraciones son comunes, habituales en toda la provincia, y sus recetas conocidísimas partiendo de unos productos muy fijos. Dice un refrán:

*Con azúcar, harina y miel
¿Que harás, que no salga bien?*

Pero claro todo ello tiene variantes en la fidelidad al entorno; hay más miel en las sierras, más frutas en la vega, más piñones o almendras en las marismas,... También los gustos de repostería crujiente, o blanda, o de rellenos,... La mayor diferencia está en la elaboración; así podemos dividir la dulcería sevillana en industrial, monacal y casera.

Dos pueblos distantes tienen en la repostería su mejor medio de vida gracias a su buen hacer y a su fama fuera de nuestro límites con la consiguiente demanda; CASTILLEJA DE LA CUESTA con sus tortas de aceite o de almendras, bizcochadas, cortadillos de cidra, roscos de vino,... y ESTEPA con polvorones, alfajores, mantecados, tirabuzones, roscos tontos,... y un largo etcétera.

De dulcería monacal (que hoy se confunde con navideña) entresacamos los bizcochos marroquíes de las monjas homónimas de ÉCIJA, así como sus yemas; los tocinos de cielo de Sta. Clara en ESTEPA; las tortas de hojaldre de las Mercedarias de MARCHENA; los roscos almidonados y unos estupendos hojaldres en el Convento de la Concepción

de CARMONA; otras monjas Concepcionistas, las de LEBRIJA, hacen figuritas golosas, corderitos y coronillas de almendra; roscos, perrunillas, polvorones en la Encarnación de OSUNA; bueno, el cabello de ángel del Monasterio de San José de UTRERA, tortas de polvorón y torta de Navidad en Santa María de MORÓN; turrones y mazapanes en el Monasterio de Nuestra Señora de los Angeles de CONSTANTINA las Jerónimas;... La lista es mucho más extensa gracias a Dios. Perdón, Deo gratias.

Y nos queda lo casero, esos dulces íntimos que hacían las madres y que cuadran oportunos en el propósito de esta publicación.

Sierra Norte

Un tipo de "meloja" (calabaza cocida a trozos con miel) se hace en toda la zona; lo mismo que las "flores" o "rosas" (Anís, miel, azúcar, y canela ensalzando la harina y los huevos en la sartén); se hacen igual que en la zona extremeña colindante lo mismo que las "perrunillas". El "gañote" es otro fruto de sartén de puntual aparición en festividades religiosas como los pestiños o las torrijas. La receta nos da una idea: Pasta de harina, azúcar, ajonjolí y vino moldeada en pulsera y frita. Se remata con miel. En CONSTATINA tienen buena mano para el "tocino de cielo", en CASTILBLANCO para las "gachas con miel" y en GUADALCANAL para "la hojaldre", dulce hojoso en una gran rosca.

Sierra Sur

MORÓN es ciudad golosa de admirados escaparates de confiterías: "las tortas de hoja" (manteca de cerdo, margarina, harina y azúcar. Resulta "hojoso" al horno), "polvorones de Morón", "tocino de cielo". Al paladar hay que unir la fonética exquisita: "asopaipas" o "azopai-pas" en ESTEPA con chocolate o miel; "borrachuelos" de CASARICHE en la masa frita van buenas copichuelas de vino y aguardiente; el "entornao", un tipo de empanadilla de cidra al horno que es de La PUEBLA DE CAZALLA; "orejones" en AGUADULCE; y que les parece en BADOLATOSA los "ochos" y "ochios" por la forma que tienen de un ocho o de medio.

La Campiña

En ALCALÁ DE GUADAIRA, buena harina buenos hornos, hacen entre otras, tres especialidades extraordinariamente bien: "las bizcotelas", "los tocinos de cielo" y "las tortas de Alcalá" como nota original en ÉCIJA. "La torta de manteca (masa de pan, manteca, raspadura de limón y azúcar) se vende a medio cocer y se termina en casita en el horno familiar; "las yemas", "el brazo de gitano" (masa enrollada de huevos, harina, azúcar, limón, fécula de patata y levadura) y los tan cariñosamente tratados "bollitos del conde"; en OSUNA entre numerosas dulcerías triunfan "las gachas de San Arcadio" (en aceite se echa y saca matalauva, luego harina, leche, azúcar y corteza de limón. Se espolvorea con canela y se añaden dados de pan frito) y los "bizcochos pardos" que aunque van rellenos, al salir del horno reciben el color de mermelada, jalea o miel.

La Vega

Durante todo el año "pestiños" (Buenos en ALCALÁ DEL RÍO y "torrijas" (buenas en VILLANUEVA DEL RÍO), no hace falta esperar a tomarlos ritualmente en la Semana Santa. En LORA DEL RÍO gran devoción por las "gachas" (poleá con matalauva) con "coscurrones" (pan frito en tacos) y en LA ALGABA por unas originales "empanadillas de flan", aunque con los conocidísimos ingredientes de huevos, harina, leche, azúcar y ralladura de limón.

Marismas-Doñana

"Sopa de piñones", para tomarla reposada al atardecer como postre, nutritiva con la hogaza de pan y la leche y golosa con el azúcar y la canela, además de los piñones como la misma palabra dice. El "almendrado" con la materia prima a la mano y el azúcar y el aguardiente; sacado de la sartén se hace sólido sobre el mármol untado de aceite. La "compota de membrillo" con vino y canela; y el "queso blanco con miel".

Corredor de la Plata

El “hornazo”, pletórico de huevo, relleno de almendras, es torta fraternal que se ofrece el Domingo de Resurrección en ALMADÉN DE LA PLATA. Por EL GARROBO o EL RONQUILLO “arroz con leche”. Por el CASTILLO DE LAS GUARDAS, afamado “piñonate” de huevos, miel, ajonjolí, harina, aceite, piñones, canela y vino dulce. Lo que más abunda es la “perrunilla” y la “perruna”, y el “arope” y la “arropía” midiendo con los tiempos, que da la experiencia.

Bajo Guadalquivir

En UTRERA la reputación de los “mostachones” eclipsa a sus hermanas las madalenas y los bizcochos y también una dulcería de excepcionales pasteles rellenos y merengues en su punto. En LEBRIJA, aunque tengamos “suspiros” y “sultanas”, nos quedamos con unos fenomenales “rosquetas de anís” (aceite, azúcar, cáscara de limón, matalauva, huevos, canela y anís). En LAS CABEZAS DE SAN JUAN, desecharlo de igual forma el “bizcocho con manteca” e incluso la sagrada “torta de Navidad”, preferimos el “roscón amarillo” con aguardiente, que toma tal nombre porque además de todo lo que lleva un roscón tiene azafrán.

El Aljarafe

Buenos dulces en este conjunto de pueblos y urbanizaciones, llenas de gente todas las confiterías, encargos para la ciudad de pastas, tortas, roscos,... Pues bien lo que masivamente se toman son las “poleás” o gachas con poleo. Y terminamos en OLIVARES haciendo mención de una opulenta “leche frita” que puede codearse con la ambrosía de los dioses del Olimpo (Leche, yemas de huevo, harina, azúcar y canela).

Las recetas de repostería han quedado suficientemente definidas por sus ingredientes. Lo demás, el modo de hacerlo, de mezclarlo en proporciones adecuadas, de meterlo al horno, son acciones similares que harían demasiado repetitivo este apartado. Sin embargo, damos una receta clásica hoy en desuso porque se hace manufacturada, está bien hecho y es cómodo comprarlo. Se trata del alfajor (*al-fajor*, el bocadito en árabe) herencia arábigo-andaluza; un tesoro popular de muchos siglos que conviene que no se nos olvide hacerlos:

alfajor

Elaboración

Es una masa de almendras, nueces y piñones pelados y picados. Se trabaja con almíbar, se añade pan tostado y rallado y ajonjoli. Se vuelve a tratar con miel y va al fuego hasta conseguir una pastosidad que permita hacer

pequeñas porciones y enrollarlas al tamaño de una croqueta pequeña. Una envoltura de papel bien apretada no permitirá que se desgrie y además estará bien conservado.



los vinos

Quedan restos de la gloria. *Juan de Avignon* cita en 1418 los vinos de CAZALLA, CONSTANTINA y AZNALCÁZAR, y *Cervantes* en "El Licenciado Vidriera" vino de ALANÍS, CAZALLA y GUADALCANAL. De ALCALÁ DE GUADAIRA a LOS PALACIOS las fincas siguen definidas como "suertes de viña" y sueltas en el paisaje aguantan las naves de lagar y de bodega.

Tras la paulatina desaparición desde principios de siglo de los magníficos vinos tintos de CONSTANTINA, nos resta el siguiente cuadro:

La zona vinícola de LOS PALACIOS ocupa unas mil quinientas hectáreas de viñedos entre UTRERA, DOS HERMANAS y el propio LOS PALACIOS. Unos 70.000 hectolitros de vino al año son comercializados sin embotellar. El viñedo es generalmente de una "mollar", muy rica en azúcares, para la demanda de "mistelas". En menor proporción la "palomino" y la "airén" para vinos blancos de mesa.

También en el Bajo Guadalquivir está el área vinícola de LEBRIJA que se reparte en embotellados propios y en producción autorizada para Jerez. Algunos son sometidos a la crianza en flor. Son vinos suaves cuya graduación no alcanza los once grados y medio.

En EL ALJARAFE están plantadas más de mil hectáreas de viñedo en VILLANUEVA DEL ARISCAL, BOLLULLOS DE LA MITACIÓN. ESPARTINAS y comprende las viñas de PILAS. La uva más abundante es la "zalema", seguida de la "garrido", y otras más dispersas como la "palomino" y la

“moscatel”. Esto permite diversos companges. Las dos bodegas que comercializan embotellado están ubicadas en VILLANUEVA DEL ARISCAL. Emplean el sistema de criaderas y soleras para obtener muy buenos vinos de los tipos “fino”, “oloroso” y “amontillado”.

Por El Aljarafe en los meses a caballo entre las Navidades se toma con gran demanda popular un vino tan próximo a la fermentación que se conoce por “vino-mosto”. Alegra los fines de semana con gratos recorridos por UMBRETE, BORMUJOS, BENACAZÓN, OLIVARES, además de los pueblos citados. Decía del vino-mosto el bodeguero *Ignacio el Mateto*: “Nutre, higieniza, quita el chero, es farmacodinámico, desintoxica como un vinagre y une al hombre con su tierra”.

El aguardiente empieza los días de nuestros pueblos matando el gusanillo al amanecer y los cierra templando las gargantas a la noche. Muchos proceden de homónimos alambiques de lugares serranos. Hoy quedan en CAZALLA dos industrias prestigiosas que cubren la demanda; aunque en los estantes de los viejos bares quedan aquellas botellas con las formas de la Giralda o la de la Torre del Oro, otras con etiquetas de toreros famosos y otras coloristas con alguna belleza gitana rotunda. Y restan los anisados y los que ponen la guinda a este capítulo.

con mucho gusto

Seguro que este libro contiene muchas omisiones; todas involuntarias y perdón por ello. Pero hay una que no lo es; algo que deliberadamente dejo para el final: el pan nuestro de cada día. En la Sevilla Rural tiene enorme importancia su gran calidad que contrasta con el lamentable producto esponjoso resultante de las rápidas fermentaciones de masa plenas de aditivos, cocidas en rápidos hornos eléctricos.

El pan, sinónimo de alimento, cuando es bueno aquí se le dice "pan de pueblo". Es el mejor símbolo que puede quedarnos de la honradez y calidad de la comida provincial sevillana.

Cantemos pues al pan crujiente y de oloroso vaho de ALCALÁ de los panaderos al "bollo" y a la "albarda"; al "mollete" de LOS PALACIOS; a la "regañá" de SANLÚCAR LA MAYOR tan del agrado de los adelgazantes; al "pan redondo de canto" de EL VISO DEL ALCOR; al famoso y humilde de EL SAUCEJO; a la "torta" de ALMADÉN DE LA PLATA; a los "picos" de BORMUJOS; al "pan blando molletudo" de LA ALGABA que acoge a la "pringá"; a la "hogaza" para el "tostón" de PILAS; al "hornazo" de MONTELLANO; al que traen de CARMONA para el íntimo "sopeao" y al que hacen en LAS CABEZAS DE SAN JUAN para la "tostá" con todos sus avíos (ajo, aceite y sal) de nuestros queridos desayunos y que, al empezar cualquier día, tomamos con mucho gusto.

Juan Carlos Alonso

