

RECETAS DE NUESTRA TIERRA

Europa
invierte en las zonas rurales



PROYECTO
**GEOPARQUE
GUADALHORCE**

www.geoparqueguadalhorce.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
EMPANADILLAS DE BATATA	5
PIZARRA	
SOPA PEROTA	8
ÁLORA	
ALIÑO DE ESPÁRRAGOS	11
VALLE DE ABDALAJÍS	
CALLOS	14
CARRATRACA	
LACITOS DE PESTIÑO	17
TEBA	
MIGAS DE PAN	20
CAMPILLOS	
SOPA DE ESPARRAGOS	23
ARDALES	
PIPEO	26
CASARABONELA	



Introducción

“Un gusto sentarse a la mesa y disfrutar de la cocina de siempre con referencias a nuestro pasado, presente y futuro”

Este recetario incluye 8 recetas tradicionales de las comarcas de Guadalteba, Sierra de las Nieves y Valle del Guadalhorce, comentadas por mujeres rurales como reconocimiento a su labor de perpetuar la herencia gastronómica, transmitida entre generaciones y la de recuperar los valores que nos diferencian geográficamente, intrínsecamente relacionados con la geología local, caracterizada por diferentes tipos de rocas y las morfologías del relieve formadas gracias a la evolución de la Tierra a lo largo de millones de años.

Recuerdos de sabores y aromas de una cocina tradicional y de aprovechamiento con lo que la tierra y la ganadería ofrecen en cada época del año, elaborada con la creatividad y el buen hacer de quien cocina.

Recetas evolucionadas al ritmo geológico de la Tierra con ingredientes como las almendras, fruto de uno de los árboles cultivados más resistentes, adaptados a sobrevivir en suelos rocosos formados a partir de rocas como las pizarras y los esquistos o micaesquistos de los montes de Málaga, cuyo origen se remonta a los tiempos del Paleozoico, hace aproximadamente 300-450 millones de años.

Especial mención merecen las elaboradas con productos de la huerta como habas, guisantes, alcachofas o tomates cultivados en condiciones ideales para que adquieran un sabor, olor, aroma y textura excepcionales gracias, entre otras cosas, a la influencia de mar Mediterráneo que llega por la desembocadura del Guadalhorce, a sus fértiles suelos ricos en roca caliza.

Las elaboraciones con productos procedentes de la ganadería también ocupan un lugar destacado en la gastronomía tradicional del territorio. En ellas se utilizan plantas aromáticas propias de nuestros suelos calizos que bien drenados y ricos en carbonato cálcico, producen hierbas como el romero, el tomillo, la salvia o el orégano, con aromas intensos y sabores más profundos, ricos en aceites esenciales. Cada ramita de estas aromáticas evocan la esencia misma del paisaje donde nacieron, aportando sabores únicos a platos como los callos, la caldereta de chivo o la rica variedad de embutidos tradicionales como chorizos, morcillas o el salchichón de Málaga, cuyos aliños y preparaciones se han transmitido de generación en generación.

Por otra parte, en el futuro Geoparque Guadalhorce, la geología y la gastronomía se entrelazan de manera fascinante a través de los olivos, árboles resistentes que prosperan en suelos de secano margosos formados por rocas sedimentarias de arcilla y caliza que aportan las condiciones geológicas perfectas para que se produzca uno de sus mayores tesoros: el aceite de oliva y la aceituna Aloreña de Málaga que cuenta con Denominación de Origen Protegida desde el 2009.

Estos terrenos áridos, ofrecen una excelente retención de agua que permite que los olivos crezcan con fuerza y produzcan aceitunas de alta calidad. El resultado es un aceite de oliva excepcional que se utiliza profusamente en la cocina tradicional de la región, reflejando la armonía entre la tierra y el sabor. En este recetario, exploramos cómo este aceite, fruto de un paisaje tan particular, se convierte en el ingrediente estrella de muchas de las recetas que conforman la rica gastronomía del futuro Geoparque Guadalhorce.

En definitiva, una agricultura sostenible, profundamente interconectada a la geología, que se integra con la ganadería para mantener paisajes y paisanajes, con una exquisita combinación de pastos, cultivos y ganado de la que se obtienen los ingredientes con los que elaborar exquisitas recetas culinarias.

Así, receta a receta, se descubre la relación de la geología en cada plato a través del sustrato rocoso del terreno caracterizado por una geomorfología determinada que es donde se cultivan los ingredientes o donde se crían los animales.





EMPANADILLAS DE BATATAS (BOROCOCOS)



6 personas



Pizarra



4 horas



Otoño/invierno

Ingredientes

Para la masa:

- 1 kilo de Harina de trigo
- 1 sobre de levadura de repostería
- 1 cucharadita de sal
- 250 ml de aceite de oliva suave
- 125 ml de vino blanco moscatel
- 125 ml de vino dulce de Málaga
- 2 cucharaditas de matalahúva
- 2 cucharaditas de anís dulce
- 1 yema de huevo
- 1 cucharaditas canela molida
- 1 naranja
- 1 limón

Opcional: añadir a la masa un chupito de licor de café

Para el relleno

- 2 batatas
- 750 gr de azúcar
- Canela en rama

Rebozado tradicional:

- Emborrizar en azúcar

Opcional para rebozado:

- 1 tableta de chocolate negro
- 250 gr de nata para fundir el chocolate
- 50 gr mantequilla.



Elaboración

Relleno: cocer las batatas en dados, con dos ramas de canela unos 20 minutos aprox. Escurrir y triturar. Pesar el puré y añadir la mitad de su peso de azúcar y cocinar hasta que la batata se desprege de los laterales.

Masa: Batir el aceite de oliva, el zumo de naranja, el vino blanco y el dulce, la yema, 1 cucharada de canela, 2 cucharaditas de anís, 1 cucharadita de matalahúva. Después incorporamos la sal, la harina y la levadura tamizadas y trabajamos hasta que se desprege del bol, debe quedar húmeda. Formar una bola con la masa, cubrir con film y la guardarla en la nevera unas dos horas. Después, estirar la masa y cortar porciones de 15 cm de diámetro, darle forma ovalada, rellenar con la batata y cerrar.

Freír las empanadillas en abundante aceite, con cáscara de limón, de naranja, una cucharada de matalahúva y una rama de canela. Cuando estén doradas las sacamos y las ponemos en un plato con papel absorbente y las rebozamos en azúcar y canela o chocolate



Ela Campos



EMPLATADO:

En un plato llano colocar en fila las empanadillas. Cada fila de un sabor y textura diferente, añadir canela con azúcar glas y la pintar con miel de caña. Adornar con hojas de menta, canela en rama o almendras caramelizadas.



MARIDAJE:

Las empanadillas de batata maridan bien con vinos dulces como Moscatel o Pedro Ximénez, cervezas suaves como una de trigo o Brown Ale y bebidas sin alcohol especiadas como té chai o zumo de manzana con canela.



OBSERVACIONES/ETNOGRAFÍA:

Empanadillas de batatas tradicionales conocidas también con el nombre de borococo que nos traen el recuerdo de del olor a batata en casa de nuestras abuelas. Una tradición pizarreña de principios de diciembre, donde se celebra una fiesta para elaborar y degustar este exquisito producto.



SOPAS PEROTA Y BOLO



5 personas



Álora



1 hora



Todo el año

Ingredientes

Para la sopa:

- 500 g Tomates
- 130 g Pimientos
- 3 dientes de ajo
- 130 g Cebollas
- 150 g Espárragos
- 300 g Patatas
- 250 cl Aceite de oliva (AVOE)
- 1 l Agua aprox.
- Sal al gusto
- Hierbabuena (opcional)
- 500 g Pan cateto del día anterior

Acompañamiento

- Pepino, Rábanos, Cebollas tiernas, Aceitunas, Naranjas, Uvas, Higos, Melón o cualquier fruta de temporada

Para bolo:

- Huevo duro
- Cebolleta
- Atún
- Aceite de oliva
- Limón
- Tomate



Elaboración

Sofrito: freír las patatas en el aceite y reservar. En el mismo aceite se pochan los ajos, se añade la cebolla, el pimiento y se sofríe todo. Luego agregamos el espárrago y, por último, el tomate.

Sopa: Una vez que tengamos el sofrito, se le añade agua y se deja cocer hasta que arranque a hervir. Luego, se incorpora la patata reservada y una ramita de hierbabuena que le da frescura a la sopa. Picamos el pan en un lebrillo y se le añade se vierte todo para que empape. Si es necesario se aplasta con una cuchara de palo para que encima queden patatas y sofrito. Se deja reposar durante 10 minutos.

Bolo: A la soba se añade huevo duro picado, cebolleta picada, tomate picado y pimiento, atún en lata, aceite de oliva, limón y sal si hace falta, ya que la sopa, tiene su sal añadida.



Flores Postigo Pérez



EMPLATADO:

Poner la sopa en un plato hondo o cazuela de barro, acompañarla con las diferentes frutas de temporada, aceitunas aloreñas, pepinos.



MARIDAJE:

Marida con vinos blancos jóvenes y afrutados, como un moscatel seco típicos de la comarca malagueña que realzan la frescura de las hortalizas y equilibran la intensidad del ajo. También armoniza con una cerveza artesanal suave, que aporta un contrapunto refrescante al carácter rústico y contundente del plato.



OBSERVACIONES/ETNOGRAFÍA:

Empanadillas de batatas tradicionales conocidas también con el nombre de borococo que nos traen el recuerdo de del olor a batata en casa de nuestras abuelas. Una tradición pizarreña de principios de diciembre, donde se celebra una fiesta para elaborar y degustar este exquisito producto.



ALIÑO DE ESPÁRRAGOS



6 personas



Valle de
Abdalajís



1 hora



Otoño/invierno

Ingredientes

- 300 gr. Espárragos trigueros
- 300 gr. Patatas
- 3 Dientes de ajo
- 200 gr. Rebanadas de pan duro
- 50 gr. Almendras
- 1 hoja de Laurel
- Azafrán en hebra
- Aceite de Oliva virgen extra
- Sal y pimienta
- Orégano y vinagre



Elaboración

Cortar y freír las patatas en rodajas, en el mismo aceite freír el pan en rebanadas de un dedo, después los espárragos y, por último, las almendras y ajos

Ponemos pan, ajos, almendras, azafrán y sal en un recipiente para majarlo bien y tritararlo hasta conseguir una salsa un poco líquida.

Añadimos en una sartén la salsa conseguida, una hoja de laurel y corregimos de sal.

Hervimos unos minutos suavemente para que ligue la salsa. Si queda muy espesa le añadiremos un poquito de agua. No se debe servir muy espesa, pero si bien caliente.



Milagro López Gutiérrez



EMPLATADO:

Ponemos las patatas en posición de montaña, espolvoreamos con pimienta, adornamos con espárragos, servimos la salsa bien caliente y decoramos con una ramita de perejil o romero.



MARIDAJE:

Podría maridarse maravillosamente con un vino espumoso y más si lo comemos como plato único, pues su acidez ayuda a descomponer las grasas de este plato y las burbujas limpian el paladar, por lo que se toma de manera más fácil y ligera. Cuando este plato se toma como entrante, un cava o un champán es ideal.



OBSERVACIONES/ETNOGRAFÍA:

En los pueblos de la provincia de Málaga hay varios nombres para llamar a este plato, como son "majillo", "majaíllo", "porrillas". En el Valle de Abdalajís lo conocemos como "aliño de espárragos" y se elabora con productos de la zona como los espárragos trigueros recogidos del campo, almendras y patatas de la huerta, pan de panaderías artesanas y, por supuesto, aceite de oliva virgen extra de los olivares de nuestros campos.



CALLOS CARRATRACA



6 personas



Carratraca



1 a 2 horas



Otoño/invierno

Ingredientes

- *Garbanzos (puestos en remojo la noche anterior)*
- *Partes del cerdo: oreja, rabo, lengua, corazón, careta y patas*
- *Tomates*
- *Pimientos*
- *Cebolla*
- *Ajos: una cabeza totasta y una cabeza cruda*
- *Pimienta*
- *Clavo: 2-3 unidades*
- *Pimentón dulce, una cucharada pequeña*
- *2 hojas de laurel*
- *Chorizo*
- *Morcilla*
- *Aceite de oliva virgen extra*
- *Agua*
- *Sal*



Elaboración

Poner los garbanzos remojados desde la noche anterior en una olla exprés con suficiente agua y añadir un chorrito de aceite de oliva, las partes del cerdo especificadas en los ingredientes, limpias y bien lavadas, la pimienta, los clavos, el pimentón dulce, el laurel, los ajos, la sal, el pimiento picado, el tomate y la cebolla en daditos pequeños.

Llevar la olla a ebullición y cuando comience a hervir, retirar la espuma que se forma en la superficie y cerrar para cocinar a fuego medio durante 1 hora.

Pasado este tiempo, verter en una olla normal, añadir el chorizo y la morcilla en rodajas y cocinar unos 15 minutos más.

Juana Sanchez Baeza



EMPLATADO:

Sevir calientes en un plato hondo o cazuela de barro, acompañados de un buen trozo de pan cateto.



MARIDAJE:

Los callos maridan bien con vinos tintos con cuerpo, generosos secos como los amontillados olorosos y cervezas oscuras y robustas.



OBSERVACIONES/ETNOGRAFIA:

Se trata del plato emblemático de Carratraca, típico de la época de la "matanza", una tradición profundamente arraigada en la cultura rural andaluza. Durante los meses fríos del invierno las familias se reunían para sacrificar al cerdo y elaborar una gran variedad de productos cárnicos destinados al consumo anual. Este ritual no solo tenía una función alimentaria, sino que también constituía un importante evento social y comunitario. Alrededor de este proceso se generaban momentos de convivencia, cantos populares, cuentos transmitidos oralmente y el fortalecimiento de los lazos familiares y vecinales.



LACITOS DE PESTIÑOS



6 personas



Teba



1 horas



Todo el año

Ingredientes

- 1kg. de harina
- 250 ml. de aceite de oliva virgen extra
- 250 ml. de vino blanco
- 125 ml. de zumo de naranja
- 1 copa de anís
- 1 huevo
- Una pizca de sal
- Anís en grano (matalauva)
- Ajonjolí
- Un trozo de piel de limón
- Azucar glas
- Canela
- Para freirlos: aceite de girasol



Elaboración

En una sartén honda se fríe la cascara del limón en aceite de oliva y se retira. Se apaga el fuego y se añade la matalauva y el ajonjolí al aceite caliente, y se deje infundir.

Mezclar la harina con la sal y la levadura en polvo y añadir el resto de ingredientes, excepto el azúcar glas y la canela, incluido el aceite de oliva templado. Trabajar hasta conseguir una masa y dejar reposar al menos 1 hora.

Después, se hacen bolitas pequeñas, se extienden con un rodillo de cocina para dejarlas finitas y se le dan forma de lazo.

Se fríen en el aceite de girasol, hasta que estén doradas y dejar enfriar.

Carmen Sevillano Barba



EMPLATADO:

Se emborrizan en azúcar glas y canela y se presentan en una fuente de cerámica o madera, apilados en forma de pirámide y decorados con ajonjolí o rodajas de naranja seca, almendras laminadas o una hoja de menta.



MARIDAJE:

Los acitos de pestiños maridan con vinos dulces, anís, vinos olorosos y tés especiados, que realzan su sabor; se deben evitar bebidas secas o muy amargas que opaquen su dulzor.



OBSERVACIONES/ETNOGRAFÍA:

Se trata del plato emblemático de Teba y profundamente ligado a su entorno y en el que se utilizan ingredientes tradicionales del territorio como el aceite de oliva virgen extra, los cítricos y especias típicas de la del Guadalhorce. Este dulce, elaborado especialmente en épocas festivas como la Navidad y la Semana Santa, refleja el saber popular transmitido entre generaciones, en un paisaje agrícola pilar de la economía y la identidad cultural de la zona.



MIGAS DE PAN



6 personas



Campillos



1 hora



Otoño - invierno

Ingredientes

- 1 kgr. de pan duro o pan especial para migas
- 1 cabeza de ajo grande
- 3 ó 4 chorizos
- ¼ de kgr. de panceta fresca
- 125 cl. de aceite de oliva virgen extra
- ½ litro de agua
- Pimentón dulce
- Sal
- Para acompañarlas: pimientos verdes fritos, huevos fritos, aceitunas, alcaparras, jamón, ensalada de naranjas, ...



Elaboración

La noche antes se corta el pan a rebanadas finitas y se pone en una fuente honda y se rocía con agua caliente con un poco de sal y pimentón dulce, moviéndolo para humedecerlo todo por igual. Se cubre la fuente con un paño y se deja en reposo.

Al día siguiente, se pone aceite en un perol, se machacan los ajos y se sofríen a fuego medio alto, sin llegar a dorarlos mucho. Se apartan los ajos y se hace lo mismo con el chorizo y la panceta.

En el mismo aceite, se echa el pan y se mueve sin parar mientras se va dorando.

Cuando el pan empieza a soltarse en migas, es el momento para añadir los ajos, chorizos y panceta y se sigue moviendo todo hasta que se mezclen todos los ingredientes.



Asociación de Mujeres Selenes



EMPLATADO:

Se colocan en el centro de un plato hondo o una cazuela de barro, bien sueltas y calientes, y se decoran con los “tropezones” el huevo frito, los pimientos y la naranja, se colocan encima o a un lado para dar contraste visual y de sabor.



MARIDAJE:

Por su sabor intenso, graso y ligeramente salado marida bien con vino tinto joven de cuerpo medio que equilibra la untuosidad del plato y potencia sus matices rústicos. También se pueden acompañar con vinos dulces para contrastar o, incluso con cerveza artesanal tostada, que armonice con el carácter tradicional y sabroso de las migas.



OBSERVACIONES/ETNOGRAFÍA:

Las migas están vinculadas históricamente a los jornaleros que lo preparaban durante la recogida de la aceituna. Una comida energética y fácil de cocinar al aire libre entre olivos, encinas, quejigos y las formaciones kársticas del entorno, como las del cercano Torcal de Antequera, simbolizando esa conexión ancestral entre gastronomía, geografía y cultura popular.



SOPA DE ESPÁRRAGOS



6 personas



Ardales



1 hora



Otoño - invierno

Ingredientes

- 1,5 kg. de pan del día antes (pan redondo)
- 500 gr. de espárragos del campo
- 3 tomates
- 4 pimientos verdes
- 4 ajos
- 6 chorizos
- 6 huevos
- Aceite de oliva virgen extra
- Agua
- Sal



Elaboración

Se trocean los espárragos, los pimientos y los ajos y se ponen en una sartén con un poco de aceite a sofreír. Cuando estén casi fritos, se le añaden los tomates picaditos, un poco de sal y se termina de cocinar.

En otra sartén se fríen las patatas y los chorizos a cuadraditos pequeños y se reservan en un plato.

Por otro lado, se pone a calentar en un cazo, agua con sal.

Se trocea el pan a trocitos pequeños en una fuente honda de barro y se le va añadiendo el agua caliente con la sal, sin que se empape demasiado.

Por último, se mezcla el pan con todos los ingredientes hasta ahora cocinados.



María Chamizo Chamizo
Antonia Cruzado Montiel



EMPLATADO:

Se sirve la sopa en un plato hondo o cazuela de barro para que conserve el calor. Puede ir acompañada con aceitunas partidas, un chorrito de aceite de oliva crudo y encima se colocan huevos fritos o escalfados.



MARIDAJE:

Marida muy bien con vinos blancos jóvenes y frescos que realzan las notas herbáceas del espárrago sin opacarlas. También puede acompañarse con un fino o manzanilla, vinos generosos andaluces que armonizan perfectamente con la intensidad del plato y su toque de ajo y pan.



OBSERVACIONES/ETNOGRAFÍA:

Un plato emblemático que encarna la conexión profunda entre la cocina local y el territorio ya que, tradicionalmente se elabora con espárragos silvestres recolectados en los montes que rodean el paraje del Desfiladero de los Gaitanes. Su sabor terroso y auténtico habla de una tierra rica en biodiversidad, donde la cocina nace del paisaje y de la vida rural.



PIPEO



3 personas



Casarabonela



1-2 horas



Primavera

Ingredientes

- *Habas frescas*
- *Guisantes*
- *Lechugas de orejas de burro*
- *Alcachofas*
- *Cebollas*
- *Ajo*
- *Almendras crudas*
- *Pan de pueblo*
- *Pimentón dulce*
- *Comino molido*
- *Perejil*
- *Pimienta*
- *Laurel*
- *Agua*
- *Sal*
- *Aceite de Oliva Virgen Extra*



Elaboración

Tortillitas de pan rallado y huevo:

rallar el pan y agregar los huevos, el perejil y el ajo picadito, mezclar para las tortillitas y las freír en aceite caliente. Se apartan y se reservan.

Pipeo: Cocer las alcachofas, después las habas y los guisantes y, por último, las lechugas de orejas de burro picadas y el laurel y salpimentar.

Freír un trozo de pan junto con los ajos y las almendras con piel y machacar en un mortero con comino y pimentón dulce. Se deja reposar y se le añade agua para que se disuelva mejor en la olla.

Se sofríe cebolla picada y la agregamos a la olla, después se añade el majado al guiso y, por último, las tortillitas. Dejamos cocer durante diez minutos.

Francisca Miguel Ramírez y Ana Rojas Oña



EMPLATADO:

Se sirve colocando en el plato una hoja de lechuga de orejas de burra y sobre la misma 1 ó 2 tortillitas.



MARIDAJE:

Marida bien con vinos blancos jóvenes y frescos que realzan los matices herbáceos del espárrago y equilibran la untuosidad del pan y el huevo. También puede acompañarse con una cerveza artesanal suave.



OBSERVACIONES/ETNOGRAFÍA:

Un plato emblemático de Ardales, elaborado con espárragos silvestres de intenso sabor y ligeramente amargos, resultado de crecer de forma natural en suelos calizos y ricos en minerales característicos de la zona. Esta receta refleja la sabiduría popular de aprovechar los recursos del entorno, siendo símbolo de identidad, sostenibilidad y adaptación al medio geológico y natural.



P R O Y E C T O
GEOPARQUE
GUADALHORCE

www.geoparqueguadalhorce.com