

Benalmádena

MEMORIA DE MAR Y TIERRA



25 recetas tradicionales elaboradas por el
chef estrella Michelin Diego Gallegos

Este recetario forma parte del Plan de Sostenibilidad Turística en Destino 'Benalmádena, pulmón verde de la Costa del Sol', que se financia en su totalidad a través de los fondos NextGenerationUE.

Fotografías: Indigo Rec

Impresión:

Proyecto desarrollado por Doctor Watson Comunicación

Dirección: Leopoldo Mérida

Dirección de Arte: Marcos Mulero

Textos y documentación: Patricia Martín, Ana Navarro, Ana Martín y Esteban Montero.

Diseño y Maquetación: Fernando Morgado.

Producción: Patricia Río.

Agradecimientos: Al Centro de Participación Activa Anica Torres, al Centro de Día para Mayores Silvestre González y a cada uno de los participantes de este recetario.

A Diego Gallegos, por abrirnos las puertas de su laboratorio gastronómico y hacer realidad estos platos. Al grupo Sonder, por su asesoramiento y apoyo en este proyecto.

A todos los integrantes de las conversaciones gastronómicas: la Asociación de Empresarios y Comerciantes de Benalmádena, la Asociación de Productos Ecológicos, la Asociación Centro Comercial Abierto de Benalmádena, la Asociación Ben al Arte y la Asociación Cultural La Huerta del Pueblo. A los restaurantes: Los Mellizos, La Bella Sophia, La Perla, Emboca, Parador Playa, Salu y Antonio Marín.



Introducción	10
La búsqueda de una identidad gastronómica	13
El legado culinario de nuestros mayores	14
Ingredientes básicos de una cocina milenaria	18
El chef	25
Gazpachuelo arroyero.....	29
Sopa quitafollones	31
Ensalada de alubias con hinojo.....	32
Puchero de acelgas.....	36
Salmorejo de Benalmádena.....	41
Sopas cachorreñas.....	45
Sopas ‘colorás’	46
Ensalada de lechuga malagueña en caldo	50
Matamaridos	55
Conejo adobado.....	57
Guiso de chorizo con verduras	58
Berenjenas al ‘Cerro del Viento’	62
Costillas con mostaza y miel.....	65
Cazuela de batatas con boquerones.....	69
Fritá.....	70
Viudo	72
Berzas de calabaza	75
Callos de Benalmádena.....	77
Papas con ‘majaíllo’.....	80
Dulce de batatas	84
Pan de bizcocho.....	87
Tortilla de caldo de gazpacho (dulce).....	91
Rosquillas	92
Pestiños.....	96
Borrachuelos.....	99



Queridos vecinos, vecinas y amigos de Benalmádena:

Es para mí un auténtico orgullo ver que este recetario ve por fin la luz, una obra que recoge mucho más que diferentes formas de cocinar porque, entre sus páginas, conserva una parte esencial de nuestra historia, de nuestras tradiciones y de la identidad de un pueblo que ha sabido transmitir, generación tras generación, el amor por la buena mesa y el valor de compartir alrededor de ella.

Este libro nace dentro del proyecto de construcción de la identidad gastronómica de Benalmádena, una iniciativa que busca poner en valor nuestro patrimonio culinario y convertirlo en una seña distintiva de nuestro municipio. Un proyecto que hunde sus raíces en la memoria de quienes han mantenido viva nuestra cocina tradicional y que mira al futuro con la voluntad de seguir fortaleciendo nuestra oferta cultural y turística.

Quiero agradecer de manera especial a las personas mayores que han compartido sus recetas, sus recuerdos y su sabiduría en este libro. Gracias a ellas, este legado permanecerá vivo y podrá ser conocido por las generaciones venideras y por quienes nos visitan. Cada plato aquí recogido cuenta una historia de familia, de esfuerzo, de mar y de tierra, reflejando la riqueza y diversidad que caracterizan a Benalmádena.

Les invito a descubrirlas, a disfrutarlas y a sentirse parte de esta herencia común que nos une y nos representa.

Reciban un cordial saludo

Juan Antonio Lara Martín
Alcalde de Benalmádena

Introducción

Situada entre el mar Mediterráneo y las estribaciones de la Sierra de Mijas, Benalmádena ha sido desde su fundación encrucijada de culturas, rutas comerciales y tradiciones culinarias. Su privilegiada ubicación en la costa malagueña ha marcado profundamente la forma de subsistencia de sus habitantes, dando lugar a una gastronomía rica, diversa y estrechamente vinculada a los recursos del mar y de la tierra.

La historia de Benalmádena va de la mano de las civilizaciones que poblaron el Mare Nostrum. Fenicios, romanos y musulmanes dejaron su huella en estas tierras, aportando técnicas agrícolas, nuevos cultivos y costumbres alimentarias que, con el paso de los siglos, se integraron en la cocina popular. La presencia andalusí fue especialmente significativa: el aprovechamiento del agua mediante acequias, el cultivo de almendros, higueras y cítricos, así como el uso de especias y frutos secos, forman parte de un legado que aún puede reconocerse en numerosos platos tradicionales.

Los vestigios más singulares se remontan a la época romana. A partir del siglo II a.C., se impulsó el desarrollo de actividades ligadas al aprovechamiento de los recursos marinos. La pesca se convirtió en una de las principales fuentes de riqueza, acompañada por la elaboración de salazones y otros productos derivados del pescado, como el garum, que eran comercializados a través de las rutas mediterráneas. Testimonio de este pasado son las ruinas de una importante fábrica de salazones localizadas en el paraje de Benal-Roma, así como los restos de villas e instalaciones pesque-

ras hallados en las zonas de Torremuelle y Capellanía. Junto a la pesca, actividades como el marisqueo y la extracción de sal completaron una economía estrechamente vinculada al mar.

Siglos más tarde, bajo la dominación musulmana, Benalmádena experimentó una profunda transformación agrícola y social. A partir del siglo XI se consolidó una estructura productiva basada en cultivos que definieron durante generaciones la dieta y el paisaje local. La caña de azúcar, introducida desde Oriente por los árabes, adquirió un protagonismo destacado junto a los higos, la morera y la vid. Estos productos no solo constituían la base alimentaria de la población, sino que también favorecieron el desarrollo de intercambios comerciales y de una cultura agrícola que perduró varios siglos.

De este periodo sobresale una de las figuras más ilustres nacidas en Benalmádena: Ibn al-Baytar, conocido como “El Malagueño”. Considerado uno de los más importantes botánicos y farmacólogos de la Edad Media, dedicó gran parte de su vida al estudio de las propiedades medicinales y alimentarias de las plantas. Sus obras recopilan más de mil cuatrocientas referencias sobre alimentos, hierbas y remedios naturales, constituyendo un legado científico de enorme valor para comprender la relación histórica entre alimentación, salud y naturaleza.

La importancia del cultivo de la caña de azúcar quedó reflejada incluso en la toponimia local. Arroyo de la Miel debe su nombre a la industria azucarera de la zona, siendo uno de los motores de su desarrollo, favo-

reciendo la creación de infraestructuras y asentamientos vinculados a su explotación.

En los albores del siglo XIX, Benalmádena vivió una nueva etapa de prosperidad agrícola. La vid se consolidó como el cultivo predominante hasta convertirse prácticamente en un monocultivo que definió el paisaje de la comarca. Poco después, la introducción y expansión de la uva moscatel destinada a la elaboración de pasas y vinos incrementó notablemente la productividad y fortaleció la economía local. Las laderas soleadas se cubrieron de viñedos que dieron fama a unos productos apreciados tanto dentro como fuera de la provincia, consolidando una tradición vitivinícola que forma parte esencial del patrimonio gastronómico benalmadense.

Así, durante siglos, la economía local estuvo basada en la agricultura, la pesca y la ganadería a pequeña escala. Las familias benalmadenses aprendieron a sacar el máximo provecho de los productos disponibles en cada estación. Del mar llegaban sardinas, boquerones o jureles que constituían la base de la alimentación costera. De esta estrecha relación con el Mediterráneo nacieron preparaciones emblemáticas, como los espetos de sardinas, los pescados asados y los guisos marineros. De los campos se obtenían aceitunas, hortalizas, cereales y frutas que enriquecieron la dieta cotidiana. Esta cocina de aprovechamiento, sencilla en apariencia pero llena de sabiduría popular, es el origen de muchas de las recetas que han llegado hasta nuestros días.

A partir de la segunda mitad del siglo XX, Benalmádena experimentó una profunda

transformación impulsada por el desarrollo turístico. La llegada de visitantes procedentes de distintos lugares de España y del extranjero vino a enriquecer el panorama gastronómico local, incorporando nuevas influencias sin borrar las raíces tradicionales. Hoy conviven los restaurantes de cocina internacional con los clásicos bares de tapas, chiringuitos y tabernas donde continúan preparándose las recetas 'de toda la vida'.



La búsqueda de una identidad gastronómica

El proyecto de creación de Identidad Gastronómica de Benalmádena, impulsado por el Ayuntamiento de Benalmádena, ha sido elaborado a partir de siete mesas de trabajo en las que han participado chefs, hosteleros y diversas asociaciones empresariales y culturales del municipio.

Estas conversaciones gastronómicas se desarrollaron teniendo muy presente la realidad geográfica y cultural de la localidad, compuesta por tres núcleos con personalidades muy diferenciadas: Benalmádena Pueblo, ligada a la tradición andaluza y la sierra; Arroyo de la Miel, como centro dinámico y comercial; y Benalmádena Costa, escaparate internacional vinculado al turismo de sol y playa.

Durante este trabajo de investigación, se consolidó una idea fundamental: la necesidad de recuperar el orgullo local para unir emocionalmente los tres núcleos de población y fortalecer el sentimiento de pertenencia. La recomendación más repetida en estos foros fue la siguiente: "Hablad con las personas mayores".

Gracias a los encuentros realizados en el Centro de Participación Activa 'Anica Torres' y del Centro de Día para Mayores 'Silvestre González' nace la idea de crear el primer recetario tradicional de Benalmádena.

El objetivo era proteger su memoria gastronómica y convertirla en legado. Éste no sería simplemente un libro de cocina, sino una herramienta de identidad, educación y cohesión social. Se realizaría a partir de la memoria de los mayores, recopilando recetas tradicionales, historias familiares y formas de cocinar que han pasado de generación en generación.

El legado culinario de nuestros mayores

El recetario que a continuación podrán ver y leer rinde homenaje a esa herencia culinaria. Cada receta recoge una parte de la memoria colectiva de Benalmádena: el trabajo de pescadores y agricultores, las celebraciones familiares, las costumbres populares y el conocimiento acumulado a lo largo de los siglos.

Estas páginas son un recorrido por la historia y la identidad de un pueblo que ha sabido conservar el sabor de sus tradiciones mientras mira al futuro.

Especial mención merecen los Centros de Mayores Anica Torres y Silvestre González. Sin su colaboración, participación

y apoyo este libro no existiría. A sus responsables, y a todas las personas que de forma desinteresada han contribuido con sus recetas, gracias por hacerlo realidad.

Os invitamos a descubrir, a través de estas 25 recetas, la esencia gastronómica de Benalmádena: una cocina nacida entre el mar y la montaña, humilde en sus orígenes, generosa en sus sabores y profundamente ligada a la historia de quienes la han hecho posible.





Ana Escobar Bañasco
Fina Benítez Luque
Juan Martínez
M^a Isabel Barba Chacón
Rosario Cabello Sánchez
Maribel Barba
Ana Soria Pineda
Ana Reyes Domínguez
Manuel Montilla
Pacho Colina
Ana Ríos Ruiz
Josefa Luque Jiménez
María Ríos Ruiz
Dolores Cabello Zaragoza
Pepi López Antúnez
María Tejado
Ruth González
Ana Serrano Balbuena
Dolores Cabello Zaragoza

Gracias

Ingredientes básicos de una cocina milenaria

La naranja cachorreña

La naranja cachorreña es una variedad tradicional cultivada principalmente en la provincia de Málaga. Durante siglos ha formado parte de la agricultura local gracias a su excelente adaptación al clima mediterráneo y a su resistencia natural. A diferencia de las variedades destinadas al consumo como fruta de mesa, la cachorreña destaca por su intenso aroma, su sabor ligeramente ácido y amargo, y su gran contenido en zumo, características que la han convertido en un ingrediente fundamental de numerosas recetas tradicionales, desde ensaladas y aliños hasta guisos y escabeches.

Gracias a su belleza ornamental, y al excelente perfume que desprende el jazmín en flor, el naranja ha servido además para decorar numerosas calles y plazas, siendo muy apreciado para la elaboración de platos de cuchara, dulces o mermeladas.

Desde el punto de vista nutricional, la naranja cachorreña es una excelente fuente de vitamina C, un nutriente esencial para el sistema inmunitario y la formación de colágeno. También aporta fibra dietética, especialmente cuando se consume con parte de la pulpa, así como compuestos antioxidantes como flavonoides y carotenoides que contribuyen a proteger las células frente al estrés oxidativo. Su elevado contenido en agua y su bajo aporte calórico convierten a la naranja cachorreña en un alimento muy refrescante y saludable.





La miel del arroyo

Cuenta la leyenda que junto a la Real Fábrica de Papel fundada por el genovés Félix Solesi, discurría un arroyo cuyas aguas poseían un sorprendente y característico sabor dulce. Durante el siglo XVI funcionaba en aquella zona un ingenio dedicado a la molienda de la caña de azúcar. De esta actividad se obtenía una miel de gran prestigio, favorecida por la excelente calidad de la caña cultivada en el entorno.

Además de proporcionar la energía necesaria para mover las ruedas del ingenio, las aguas del arroyo arrastraban restos procedentes del proceso de elaboración, lo que contribuía a endulzarlas. Este podría ser, para muchos, el origen del nombre de Arroyo de la Miel.

A su vez, las laderas de la sierra albergaban numerosas colmenas, favorecidas por la abundancia de tomillo y otras especies aromáticas. Las crónicas de la época destacaban la extraordinaria calidad de la miel producida, siendo un producto muy apreciado y con una importante demanda comercial. Este dulce recurso también ayudó a afianzar la denominación de este próspero emplazamiento.

Nutricionalmente, la miel de caña aporta energía en forma de azúcares naturales y contiene pequeñas cantidades de minera-

les como hierro, calcio, magnesio y potasio, además de compuestos antioxidantes derivados de la propia caña de azúcar. Su sabor intenso y ligeramente tostado permite utilizar cantidades moderadas para aportar dulzor y profundidad aromática a numerosas preparaciones culinarias.

Por su parte, la miel de abeja es uno de los alimentos más antiguos consumidos por la humanidad. Civilizaciones como la egipcia, la griega y la romana ya apreciaban sus propiedades alimenticias y medicinales. La apicultura en Benalmádena también fue floreciente. Elaborada por las abejas a partir del néctar de las flores, su principal aporte nutricional procede de los hidratos de carbono simples, principalmente fructosa y glucosa, que proporcionan energía de rápida disponibilidad. Además, contiene pequeñas cantidades de vitaminas, minerales, aminoácidos y compuestos bioactivos con capacidad antioxidante. Diversos estudios señalan que determinadas mieles presentan propiedades antimicrobianas y antiinflamatorias.

El pescado azul

Las costas de Benalmádena, bañadas por las aguas del mar Mediterráneo, pese a no tener puerto pesquero propio, cuentan con una larga tradición marinera. Entre las especies más representativas de la zona destaca el denominado pescado azul, un grupo de peces caracterizados por su alto contenido en grasas saludables y gran valor nutricional. Entre las variedades más comunes en estas aguas se encuentran el boquerón, la sardina, el jurel o el salmonete.

Estas especies han desempeñado un papel fundamental en la alimentación de los pueblos costeros desde la Antigüedad, tanto por su abundancia como por su elevado valor nutritivo. En la dieta mediterránea ocupan un lugar destacado y forman parte de numerosas recetas tradicionales.

Su principal característica nutricional es la presencia de ácidos grasos Omega-3, relacionados con la salud cardiovascular y el correcto funcionamiento del sistema nervioso. También constituyen una excelente fuente de proteínas de alta calidad biológica, vitamina D, vitamina B12 y minerales como el fósforo, el selenio y el yodo. El consumo regular de pescado azul se asocia a una alimentación equilibrada y mediterránea.

El garum

Durante la época romana, la costa de Benalmádena formó parte de una importante red comercial y pesquera del sur de Hispania. Gracias a la abundancia de pescado

en el mar Mediterráneo y a su ubicación estratégica, esta zona participó en la producción de uno de los condimentos más apreciados del mundo romano: el garum.

El garum era una salsa elaborada a partir de vísceras y restos de pescado, principalmente de especies como la caballa, el atún o las sardinas. Estos ingredientes se mezclaban con abundante sal y se depositaban en grandes recipientes o piletas donde fermentaban durante varias semanas bajo la acción del sol. Durante este proceso, los tejidos del pescado se descomponían de forma controlada, produciendo un líquido aromático y rico en sabor que posteriormente era filtrado para obtener el producto final.

La factoría de salazones (cetariae) de Torremuelle, junto a Benal-roma y Los Molinillos, es el yacimiento arqueológico más representativo, un asentamiento que demuestra la importancia económica de esta industria en la antigüedad. El garum obtenido aquí era envasado en ánforas y distribuido por todo el Imperio romano, donde se utilizaba para condimentar carnes, pescados, verduras e incluso algunas recetas dulces.

Este producto, considerado un auténtico lujo gastronómico en su tiempo, constituye un ejemplo de cómo los recursos naturales de la costa de Benalmádena fueron aprovechados desde la Antigüedad para impulsar el desarrollo económico y cultural de la zona.





El chef

Diego Gallegos

Diego Gallegos es un chef e investigador gastronómico natural de São Paulo (Brasil), afincado desde hace años en Benalmádena. Formado en la Escuela de Hostelería de la Fonda, es una de las figuras más rompedoras de la gastronomía contemporánea.

Conocido internacionalmente como 'el Chef del Caviar', Gallegos ha destacado por introducir los pescados de agua dulce en la alta cocina y por su trabajo de investigación en la recuperación del esturión andaluz.

Su restaurante Sollo, que luce una Estrella Michelin desde 2016, basa su propuesta en la sostenibilidad, la acuaponía y el aprovechamiento responsable de los recursos naturales.

Gracias a este compromiso, cuenta además con una Estrella Verde Michelin y Dos Soles Repsol, distinciones que reflejan tanto la calidad técnica de su cocina como su apuesta por la creatividad y el respeto al medio ambiente.

En agradecimiento a su pueblo de adopción, Gallegos ha dado forma, color y sabor a este recetario. A través de sus manos, este chef de prestigio mundial ha conseguido fusionar de forma maestra tradición e innovación, herencia y modernidad. Estas 25 recetas, recuperadas gracias a la memoria de los mayores de Benalmádena, llevan su inconfundible sello personal.

Sopas y entrantes



Gazpachuelo arroyero

Fina Benítez Luque

El gazpachuelo es una de las mayores insignias culinarias de Málaga, cuyo origen humilde contrasta con sus excelentes aportes nutricionales. Este plato nació de la necesidad de los pescadores malagueños, que durante los meses fríos cocinaban un caldo sencillo con el pescado blanco sobrante de la jornada. Al no disponer de ingredientes costosos, enriquecían el agua de la cocción con una emulsión de aceite y huevo (la base de la mayonesa) para aportar calorías, cremosidad y consistencia al plato. Antiguamente, se utilizaba el refrán popular “gazpachuelo, comida de duelo”, ya que por su sencillez, bajo coste y carácter reconfortante, era el plato que se servía de forma comunitaria a los asistentes durante los velatorios en las casas.

Lo que comenzó como un alimento de subsistencia para familias humildes ha evolucionado con los años, incorporando ingredientes como el arroz, las almejas o las gambas, hasta convertirse hoy en un plato estrella de algunos restaurantes de Benalmádena.

Ingredientes:

- 2 patatas
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- Pescado
- 2 litros de agua
- Huevo
- Aceite
- Zumo de limón

Elaboración:

- Hervir primero toda la verdura y después el pescado.
 - Se separa la yema de la clara.
 - Con la yema y el aceite se ‘liga’ una mayonesa moviendo rápidamente.
 - A continuación, se añade el zumo de limón y se incorpora al caldo muy lentamente para que no se corte. La clara se añade al final para que cuaje.
-

Valor nutricional

El gazpachuelo destaca por ser un plato completo que combina proteínas magras, carbohidratos complejos y grasas saludables. Aporta proteínas de alta calidad, grasas cardiosaludables y ácidos Omega-3, ideales para proteger la salud cardiovascular. Es una sopa rica en fósforo, potasio, yodo y vitaminas del grupo B, esenciales para el sistema nervioso y el metabolismo celular.



Sopa quitafollones

Juan Martínez

La sopa quitafollones está estrechamente ligada a la historia del Ventorrillo de la Perra, uno de los establecimientos más emblemáticos de Benalmádena. Construido a finales del siglo XVIII, este histórico enclave fue durante generaciones lugar de encuentro para viajeros, comerciantes, peregrinos y personajes populares que recorrían los caminos de Andalucía.

Su fundador, conocido como 'El Tío Cachorreñas', alcanzó gran fama por las recetas que servía en su venta, entre ellas ajoblanco, gazpachos, zoques y la célebre Sopa Quitafollones. La tradición popular decía que era una sopa tan reconfortante que "resucitaba a los muertos", convirtiéndose en una de las especialidades más recordadas del lugar. Actualmente, el Ventorrillo de la Perra forma parte del patrimonio histórico de Benalmádena y se encuentra en proceso de recuperación y puesta en valor.

Ingredientes:

- Pan cateto
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 3 patatas
- Ajo, sal y aceite de oliva
- Comino
- Pimienta
- Pimentón
- Naranjas cachorreñas

Elaboración:

- Se cuecen las patatas cortadas en rodajas gruesas junto con el tomate, el pimiento, la cebolla, el ajo y una pizca de sal.
- Mientras tanto, en un mortero se majan el ajo, el pan, el pimentón, el comino y la pimienta, incorporando también parte del tomate cocido hasta obtener una mezcla homogénea.
- Este majado se añade al caldo y, antes de servir, se incorporan trozos de naranja cachorreña.
- La sopa se presenta de forma tradicional, colocando primero el pan en el plato y vertiendo el caldo caliente por encima.

Valor nutricional

Esta sopa combina verduras, pan y cítricos en una receta sencilla y muy nutritiva. Destaca por su aporte de vitamina C, procedente principalmente de la naranja cachorreña, así como por su contenido en vitamina B6 y compuestos antioxidantes. Además, las especias utilizadas favorecen la digestión y aportan aroma y profundidad de sabor a uno de los platos más tradicionales de la cocina local.

Ensalada de alubias con hinojo

María Isabel Barba Chacón

La ensalada de alubias con hinojo es el resultado de la influencia compartida por las distintas culturas que han dado forma a la cocina mediterránea. Su origen se encuentra en recetas tradicionales donde el hinojo, las legumbres y los cítricos han convivido durante siglos como ingredientes habituales de la dieta local. El uso del hinojo en ensaladas tiene una larga tradición en Sicilia y otras regiones del Mediterráneo.

Ya en la Antigüedad, griegos y romanos apreciaban esta planta por sus propiedades aromáticas y digestivas. Más tarde, durante la presencia árabe en la cuenca mediterránea, se popularizaron combinaciones como la clásica ensalada de hinojo y naranja, considerada la inspiración directa de preparaciones como esta. El resultado es una receta fresca, equilibrada y profundamente ligada a la cultura gastronómica mediterránea.

Ingredientes:

- 400 gr de alubias cocidas
- Hinojos limpios
- Naranjas peladas
- Almendras peladas
- Aceite (AOVE)
- Vinagre
- Mostaza
- Sal

Elaboración:

- Se limpian los hinojos y se cortan en tiras finas antes de darles una breve cocción para suavizar su textura.
- Aparte, se prepara el aliño mezclando aceite de oliva, vinagre, mostaza y una pizca de sal.
- En una fuente, se combinan los hinojos con las alubias, los gajos de naranja y los frutos secos, integrando todos los ingredientes con cuidado.
- Finalmente, se aliña al gusto y se termina con un último chorreón de aceite de oliva virgen extra.

Valor nutricional

Se trata de un plato con una elevada densidad nutricional, rico en fibra, vitaminas y minerales. Las alubias aportan proteínas vegetales de calidad y carbohidratos complejos, mientras que los frutos secos y el aceite de oliva incorporan grasas saludables. La naranja y el hinojo añaden antioxidantes y compuestos beneficiosos para la digestión, convirtiendo esta ensalada en una opción especialmente favorable para la salud cardiovascular y el bienestar digestivo.







Puchero de acelgas

Rosario Cabello Sánchez

El puchero de acelgas es uno de esos platos que cuentan la historia de Andalucía a través de sus ingredientes. Nacido de la cocina popular y campesina, combina productos sencillos y nutritivos con influencias culturales que han marcado la gastronomía del sur durante siglos.

La palabra 'puchero' hace referencia a la vasija de barro en la que tradicionalmente se cocinaban estos guisos. Algunos estudiosos encuentran sus antecedentes en la adafina, un antiguo potaje judío elaborado con garbanzos que se cocinaba lentamente para consumirse durante el *sabbat*. Las acelgas, por su parte, llegaron a adquirir una gran importancia en la alimentación andalusí gracias al desarrollo de los sistemas de regadío impulsados por la cultura árabe. El resultado es una receta profundamente arraigada en la tradición familiar andaluza y en la cocina de aprovechamiento.

Ingredientes:

- 200 gr. de garbanzos
(poner en remojo la noche antes)
- Pencas de acelgas
- 2 patatas
- 1 jarrete de cerdo
- 1 trozo de costilla de cerdo
- 1 trozo de tocino
- 1 morcilla pequeña

Majado:

- 1 diente de ajo
- Pimienta
- Clavo

Elaboración:

- Se ponen a cocer los garbanzos junto con el jarrete, la costilla y el tocino, retirando las impurezas que aparecen en la superficie para obtener un caldo limpio y sabroso.
- Cuando los garbanzos están casi tiernos, se incorporan las patatas, las pencas de acelga y un majado elaborado con ajo, pimienta y clavo.
- En los últimos minutos de cocción se añade la morcilla para que aporte todo su sabor sin deshacerse.
- Se sirve el caldo acompañado de las verduras y los garbanzos, mientras que las carnes, el tocino y la morcilla se reservan para disfrutar después en la tradicional *pringá*.

Valor nutricional

Esta sopa combina verduras, pan y cítricos en una receta sencilla y muy nutritiva. Destaca por su aporte de vitamina C, procedente principalmente de la naranja cacherreña, así como por su contenido en vitamina B6 y compuestos antioxidantes. Además, las especias utilizadas favorecen la digestión y aportan aroma y profundidad de sabor a uno de los platos más tradicionales de la cocina local.









Salmorejo de Benalmádena

Rosario Cabello Sánchez

Este 'salmorejo', que nada tiene que ver con el cordobés, es una ensalada malagueña de origen humilde y campesino que nació de la necesidad de los jornaleros del campo de alimentarse con productos económicos, saciantes y de cercanía. Esta receta destaca por combinar de forma magistral ingredientes del mar y de la huerta.

Los agricultores y jornaleros malagueños preparaban este plato directamente en sus lugares de trabajo utilizando los alimentos que tenían a mano, se mezclaban los ingredientes en un recipiente común y se compartían sobre un mantel en el suelo.

El uso de frutas frescas en platos salados, especialmente la naranja, es una clara herencia de la gastronomía andalusí. El aporte salado del bacalao equilibraba la acidez y el dulzor de las naranjas locales (la cachorreña).

Ingredientes:

- Bacalao desalado (si no, desalarlo antes)
- Patatas
- Huevos
- Tomates
- Cebolla o cebolleta
- Aceitunas (mejor de las partidas)
- Naranjas
- Aceite de oliva
- Vinagre (o zumo de naranja cachorreña)
- Sal

Elaboración:

- Calentar a fuego suave el bacalao con la piel hacia abajo.
- Desmigar y depositar en el recipiente en el que se vaya a hacer el plato.
- Luego, cocer las patatas y los huevos y, una vez fríos, trocear.
- Picar los tomates y las naranjas en trozos.
- Cortar la cebolleta, o cebolla, en trozos pequeños.
- Mezclar todos los ingredientes con el bacalao y aliñar con aceite, sal y vinagre (o zumo).
- Remover y probar por si hay que rectificar el aliño.

Valor nutricional

Esta receta, representativa de la cocina mediterránea andaluza, es alta en proteína magra gracias al bacalao. Ofrece grasas saludables por la presencia del aceite de oliva y las aceitunas. A su vez, es fuente de vitamina B6 y C, y aporta potasio, antioxidantes y carbohidratos complejos.







Sopas cachorreñas

Ana Escobar Bañasco

La sopa cachorreña es uno de los platos más antiguos, singulares y humildes de la gastronomía de Benalmádena, caracterizado principalmente por el uso de la naranja agria (o cachorreña) y vinculada históricamente a los trabajadores del campo. Nació en el ámbito rural como una comida de pastores y agricultores a partir de ingredientes económicos, duraderos y muy accesibles que los campesinos tenían a mano durante los meses de invierno.

En sus inicios, era una sopa básica elaborada únicamente con agua, ajo, pan cateto asentado y pimientos. Con el paso de los años, la receta se enriqueció al añadirle huevo y bacalao desalado. El ingrediente estrella es la naranja cachorreña, un cítrico amargo y ácido que era muy común en las plazas, calles y huertas del municipio. Su acidez servía en la antigüedad para sazonar y dar vitalidad al caldo caliente.

Ingredientes:

- 1 kg de bacalao
- 2 tomates maduros
- 1 pimiento rojo grande
- 1 cebolla gorda
- 2 ñoras
- 1 kg de patatas cortadas redondas y gorditas
- Aceite de oliva

Majado:

- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de comino
- 3 clavos de comer
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cajita de azafrán
- 1 cucharadita de pimentón dulce

Elaboración:

- En una olla, verter 2 litros de agua. Cuando rompa a hervir, echar las patatas, la cebolla, los tomates y el pimiento.
- Hacer el majado y reservar. En el vaso de la batidora, incluir el majado, los tomates, el pimiento, la cebolla y el aceite. Poner el bacalao en la olla junto a todo lo anterior para que hierva brevemente.
- Probar de sal y rectificar si es necesario. Se puede añadir unas almejas o unos pellizcos de pan duro.
- El saber popular aconseja sacar el bacalao y dejar como segundo plato para servir junto a unos huevos cocidos, un chorreón de aceite de oliva y cebolleta cortada muy fina. Es lo que se denomina popularmente "mojete".
- El plato de sopa se aliña con un chorreón de naranja cachorreña y se come con aceitunas partidas.

Valor nutricional

Esta receta es fuente de proteínas de alta calidad. Contiene carbohidratos moderados-altos y es rico en grasas monoinsaturadas. Además, ofrece buena densidad micronutricional y un aporte de potasio, vitamina C, antioxidantes, minerales, carotenoides y polifenoles.

Sopas 'colorás'

Ana Escobar Bañasco

La sopa 'colorá' es un plato histórico y emblemático de la gastronomía andaluza, con un arraigo especial en Benalmádena. Su origen es el más puro reflejo de la cocina de subsistencia, jornalera y de aprovechamiento, nacida de la necesidad de alimentar con contundencia a los trabajadores del campo usando ingredientes humildes, locales y duraderos. El adjetivo 'colorás' proviene del color rojizo que toma el caldo al emplear pimientos rojos, tomates y sobre todo pimentón. Estos ingredientes no solo aportaban un intenso sabor y color, sino que eran fáciles de conservar durante todo el año en las despensas rurales.

Ingredientes:

- ½ kg de tomates
- 2 pimientos rojos asados y cortados en tiras
- 2 cebollas
- ½ kg de jureles o sardinas
- ¼ de almejas
- 1 azafrán de hebra
- Un poco de azafrán de color
- 1 cucharada de pimentón dulce
- 1 rama de hierbabuena

Majado:

- 4 dientes de ajo
- 3 clavos
- ½ cucharadita de comino
- Pimienta

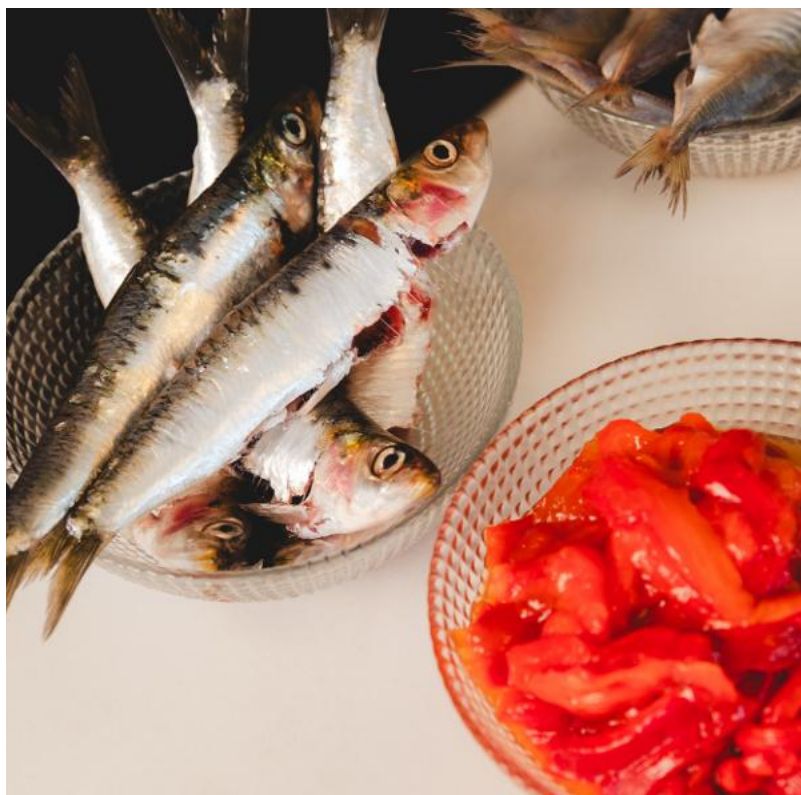
Elaboración:

- Poner la sartén con un cucharón de aceite. Cuando esté caliente, se pican dos dientes de ajo y media cebolla. Se doran un poco y se saca a un plato.
- Introducir en la sartén los pimientos, los tomates y la cebolla. Cuando el sofrito está casi listo se echan los pimientos asados y el pimentón y se rehoga.
- Añadir las almejas hasta que abran, luego los jureles y remover un poco.
- En una olla con dos litros de agua se echa todo el sofrito, el majado, la hierbabuena, la sal y el azafrán. Cuando rompa a hervir, apartar y dejar reposar.
- Cortar unas rebanadas de pan asentado, de unos 4 mm, y colocarlas en cada plato. Con el cucharón, verter el contenido de la olla por encima.

Valor nutricional

Este plato es muy rico en proteínas de alta calidad. También tiene gran aporte de ácido Omega-3, hierro, yodo, vitaminas D y B-12, antioxidantes (licopeno y carotenoides) y minerales digestivos y antiinflamatorios.







Ensalada de lechuga malagueña en caldo

Ana Escobar Bañasco

La ensalada de lechuga malagueña en caldo es un tesoro ancestral de la cocina humilde y de subsistencia del campo andaluz, cuyo origen se concentra en la rica huerta del Valle del Guadalhorce (conocida históricamente como la 'Olla de Málaga'). Este plato nació de la necesidad de los jornaleros y agricultores de combatir las altísimas temperaturas del verano mediante una elaboración económica, hidratante y sumamente refrescante.

Ingredientes:

- 1 lechuga malagueña
- 1 diente de ajo
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Vinagre
- Sal

Elaboración:

- Limpiar muy bien la lechuga, para que no queden restos de tierra.
- Picarla a cuchillo muy pequeñita, colocarla en un bol o plato hondo.
- Hacer un aliño con ajo, aceite, vinagre y sal. Majar bien todo en el mortero hasta que quede como una salsa.
- Verter el resultado sobre la lechuga picada y cubrir con agua fría. Servir directamente de la nevera.

Valor nutricional

Destaca por su bajo aporte calórico. Tiene alto contenido en fibra y en grasas saludables gracias al aceite de oliva. Presenta asimismo buena densidad de micronutrientes, folatos, vitamina K, A, E y C. También contiene alicina y antioxidantes.



Platos principales



Matamaridos

Maribel Barba

El 'matamaridos' (o 'matamaríos') es un caldo de pescado tradicional cuyo llamativo nombre se debe a su extrema ligereza y falta de consistencia. Nació en épocas de gran escasez como una receta de pura subsistencia. Las mujeres en sus casas preparaban este guiso utilizando únicamente agua, patatas, un poco de verdura y las espinas o raspas sobrantes del pescado para dar sabor. El humor andaluz, pese a las penurias, aseguraba que alimentar a un hombre que venía de trabajar duro en el campo o el mar con un caldo tan aguado y "sin chicha" era, literalmente, matarlo de hambre.

Ingredientes:

- Merluza o pescadilla
- Patatas
- Cebolla
- Zanahorias
- Ajo
- Tomate
- Pimiento rojo
- Perejil
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)

Elaboración:

- En una olla con abundante agua, poner a cocer todos los ingredientes excepto el pescado.
- Cuando la patata esté casi tierna, añadir el pescado al caldo.
- Cocinar durante 2 o 3 minutos y servir.

Valor nutricional

Plato muy equilibrado, rico en proteína magra y grasas saludables. Contiene: yodo, selenio, fósforo, potasio, vitaminas C, E y B12, compuestos antioxidantes, fibra prebiótica, sustancias sulfuradas beneficiosas, betacarotenos y licopeno. Adecuado para dieta mediterránea y cardioprotectora.



Conejo adobado

Ana Soria Pineda

El conejo adobado es un plato histórico de la Sierra de Benalmádena nacido de la necesidad de conservar los alimentos y de la abundancia de este animal en la península ibérica, cuyo propio nombre fenicio (*I-shphan-im*) significaba “tierra de conejos”.

Ingredientes:

- Un conejo partido en trozos
- 4 hojas de laurel
- Tomillo
- 4 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Cebolla
- Pimienta
- Sal

Elaboración:

- Disponer el conejo en una cazuela baja.
- Agregar el aceite, el vinagre y el resto de los ingredientes.
- Tapar la cazuela y dejar hervir a fuego muy lento durante 3 o 4 horas.
- Se puede servir frío, templado o caliente.

Valor nutricional

El conejo fue la proteína más extendida en la España agrícola y pastoril. Los romanos ya valoraban su carne magra, pero fueron las técnicas de cocina andalusí las que perfeccionaron el uso de las especias. La técnica del adobo nació mucho antes de la existencia de los refrigeradores. Sumergir la carne en elementos ácidos como el vinagre o el vino blanco, junto a la sal, detenía la proliferación de bacterias. Lo que comenzó como un método puramente funcional de conservación, se transformó con los siglos en una señal de identidad culinaria.

Guiso de chorizo con verduras

Ana Reyes Domínguez

Este guiso tiene su origen en la cocina de aprovechamiento y del mestizaje cultural derivado del descubrimiento de América. Este plato nació de la necesidad de alimentar a jornaleros y familias campesinas utilizando ingredientes locales económicos y técnicas de conservación tradicionales.

La costumbre de elaborar embutidos con carne de cerdo picada se remonta a la época del Imperio Romano. Durante la Edad Media, la matanza del cerdo en el mes de noviembre se convirtió en el evento clave para asegurar el sustento proteico del invierno mediante la producción de chorizos.

La introducción del pimentón y el pimiento desde América en el siglo XVI transformó por completo este embutido, otorgando a esta receta su característico color rojo, su capacidad de conservación y su sabor ahumado. Asimismo, la llegada de la patata en siglos posteriores reconfiguró los guisos tradicionales del Viejo Continente.

Ingredientes:

- 3 chorizos serranos de matanza
- Un puñado de habas
- Calabacín, pimiento rojo y verde
- 1 cebolla y 3 dientes de ajo
- Tomate frito casero
- Medio vaso de vino de la tierra
- Aceite
- Sal
- Orégano

Elaboración:

- Cortar el chorizo en rodajas y dorar durante entre 3 y 5 minutos.
- Apartar y sumarle las verduras troceadas, el tomate y las hierbas aromáticas.
- Añadir un chorreón de agua y el vino.
- Cocinar tapado entre 10 y 15 minutos hasta que reduzca a fuego lento.

Valor nutricional

Este plato contiene fibra, potasio, vitaminas C y E, antioxidantes, proteínas vegetales, hidratos complejos y grasas monoinsaturadas saludables.







Berenjenas al 'Cerro del Viento'

Manuel Montilla

La historia de las berenjenas con miel es un viaje milenario que fusiona la agricultura asiática, el refinamiento de la gastronomía de Al-Ándalus y la tradición de la miel de caña en la provincia de Málaga. Este plato es uno de los mejores ejemplos vivos de la herencia árabe en la cocina actual.

Ingredientes:

- Berenjenas
- Aceite y ajo
- Miel del Arroyo de la Miel
- Sal

Elaboración:

- Asar las berenjenas con un poco de ajo envueltas en papel de aluminio al horno (90-100 grados) durante media hora.
- Dejar enfriar y quitar la piel.
- Machacar la pulpa, añadir aceite, sal y miel al gusto.
- Servir para tostadas o aperitivos.

Valor nutricional

Esta receta aporta mucha fibra y muy pocas calorías. Contiene potasio, antioxidantes y algunos minerales (hierro, potasio) en pequeñas cantidades.





Costillas con mostaza y miel

Pacho Colina

El origen de este plato surge de la evolución de las técnicas de asado y la combinación ancestral de condimentos agridulces para potenciar el sabor de la carne de cerdo. La mezcla de miel y mostaza no es moderna; ya en tratados de cocina antiguos se recomendaba una salsa similar con hierbas para acompañar piezas de jabalí y carnes de caza fuertes. El uso de esta combinación en las costillas de cerdo comenzó a tomar fuerza en el continente americano tras la llegada de los españoles, quienes introdujeron el ganado porcino en la región.

Ingredientes:

- Costillas
- Mostaza
- Miel
- Ajo
- Pimienta
- Sal
- Aceite

Elaboración:

- Colocar las costillas salpimentadas en una cazuela con aceite y ajo.
- Preparar un aliño mezclando la mostaza con la miel y pincelar las costillas.
- Llevar al horno a 180 grados dándoles la vuelta de vez en cuando.

Valor nutricional

Tiene alto contenido proteico gracias a las costillas. Entre sus aportes destacan las vitaminas B12, B6 y K. También contiene hierro, zinc, fósforo, sodio, selenio, magnesio y ofrece propiedades antioxidantes.







Cazuela de batatas con boquerones

Ana Ríos Ruiz

Esta receta de origen marinero también es conocida como cazuela moruna de boquerones. Nació como plato humilde de familias pescadoras y del campo, que utilizaban ingredientes económicos, de temporada y muy locales. La introducción de la batata en los guisos aportaba ese contraste dulce-salado tan característico de la cocina mozárabe.

Ingredientes:

- Batata
- Pimiento
- Tomate
- Cebolla
- Boquerones
- Almejas
- Aceite de oliva
- Agua
- Pimiento molido
- Comino
- Azafrán (colorante)
- Laurel (una hoja)
- Sal

Majado:

- Pan (3 rebanadas)
- Almendra (15 peladas)

Elaboración:

- Hacer un sofrito en una sartén con aceite, cebolla, pimiento y tomate en trozos pequeños hasta que esté pochado.
- Añadir el pimiento molido, el colorante, un poco de comino y la sal. Remover y apartar.
- Calentar media olla de agua. Cuando el agua rompe a hervir, echar el sofrito y a continuación las batatas peladas y cascadas en trozos pequeños.
- Introducir una hoja de laurel. Cuando la calabaza esté cocida se añaden los boquerones limpios y las almejas.
- Para hacer el majado se fríe el pan, las almendras, los ajos y se machada todo en un mortero.
- Por último, se añade el majado a la olla y se deja hervir unos minutos para que coja sabor.

Valor nutricional

Contiene proteínas de alta calidad gracias a los boquerones y las almejas. También tiene grasas saludables, carbohidratos complejos, vitaminas A, C y B12, hierro y antioxidantes. Es rico en Omega-3 y en minerales.

Fritá

Ana Escobar Bañasco

La 'fritá' (o fritada) es una de las bases culinarias más importantes de la gastronomía del sur de España, cuyo origen combina la introducción de hortalizas americanas en el siglo XVI con las técnicas milenarias de fritura de las culturas mediterráneas. Aunque hoy se conoce principalmente como un sofrito lento de tomates, pimientos, cebolla y ajo, su evolución está ligada a la historia del campo y de subsistencia de los jornaleros.

La técnica de freír alimentos en abundante aceite de oliva fue introducida por los fenicios en las costas andaluzas en el siglo III a.C. y perfeccionada por los romanos y la cocina sefardí. La llegada del tomate desde América a través del puerto de Sevilla en 1540 revolucionó posteriormenete la gastronomía española. Inicialmente se usó como planta ornamental porque se creía tóxica, pero hacia el siglo XVII comenzó a cocinarse sus frutos lentamente con aceite de oliva y pimientos. Así nació la 'fritá' tal como la conocemos hoy.

Ingredientes:

- 1 kg y medio de tomates maduros
- 400 gr de pimientos verdes
- 3 dientes de ajo
- Huevos (2 por comensal)
- ½ vaso de aceite de oliva

Elaboración:

- Pelar los tomates y cortarlos por la mitad. Estrujarlos para quitarles las semillas y picarlos en trozos pequeños.
- Cortar también los pimientos y laminar los ajos.
- Poner una sartén con aceite y echar los pimientos y los ajos, sofreírlos un poco y apartar.
- Freír a continuación los tomates. Cuando hayan perdido el agua sumarle los pimientos y los ajos y se dejan hasta que todo esté bien frito.
- Por último, freír un par de huevos y colocar encima de la 'fritá'.

Valor nutricional

Contiene la proteína completa del huevo, las grasas saludables del aceite de oliva, los antioxidantes del tomate y ajo, el licopeno (muy biodisponible al cocinarse), vitamina A y potasio.



Viudo

Josefa Luque Jiménez

Esta receta forma parte del acervo gastronómico del campo andaluz y de la necesidad de preparar alimentos sencillos, humildes y de aprovechamiento. La incorporación del atún vino a enriquecer más recientemente este plato típico de la vida agrícola.

Ingredientes:

- Patatas
- Pimientos
- Tomates
- Cebollas
- Zanahoria
- Atún de lata
- Aceite de oliva (5 cucharadas)

Majado:

- Ajos
- Sal
- Azafrán (Colorante)
- Pimienta

Elaboración:

- Poner en una olla con agua las patatas peladas y cascadas.
- Añadir todas las verduras cortadas en trozos.
- Hacer el majado con los ingredientes descritos y verterlo en la olla. Salar al gusto.
- Luego se le suma el atún y el aceite cuando la patata esté tierna.
- Apagar el fuego y dejar reposar unos cinco minutos antes de servir.

Valor nutricional

Es una fuente importante de energía gracias a su aporte de potasio, vitamina C, antioxidantes, licopeno, betacarotenos (vitamina A), fibra, antioxidantes y Omega-3.





Berzas de calabaza

Ana Escobar Bañasco

Este guiso ancestral andaluz, típico de la cocina de campo y aprovechamiento de las provincias de Cádiz y Málaga, evolucionó en el siglo XIX para definir a un tipo de potaje contundente, independientemente de si incluye o no la verdura homónima. El término 'berza' proviene del latín vulgar *viridia* (verde). Aunque originalmente designa a la col o repollo, en el sur de Andalucía pasó a dar nombre a todo el conjunto del potaje. Nació en el ámbito rural, cuando los campesinos combinaban las legumbres secas con los productos que ofrecía el huerto en cada temporada y los restos de la matanza del cerdo. La berza se consolidó formalmente en el siglo XIX apareciendo documentada en manuales históricos como *El cocinero español* y *La perfecta cocinera*, editado en Málaga en 1867.

Ingredientes:

- 1 kg y medio de calabaza
- ½ de kg de habichuelas verdes
- ¼ de garbanzos secos (puestos en remojo la noche antes)
- 150 gr. de habichuelas blancas (puestos también en remojo)
- ½ kg de patatas
- 125 gr. de chicharillos secos
- 1 cebolla valenciana de tamaño mediano
- ½ kg de morcillo de ternera o jarrete
- 2 tiras de costilla de cerdo
- 250 gr. de tocino
- 1 pellejo de añejo o tocinillo
- 1 morcilla

Majado en el mortero:

- 5 dientes de ajo
- 3 clavos de comer
- 8 granos de pimienta
- Media cucharadita de cominos
- Una cucharada de pimentón dulce
- Sal

Elaboración:

- En la olla, con agua fría, echar las habichuelas blancas.
- Cuando rompa y esté caliente, añadir los garbanzos, la carne, la costilla, el tocino y el añejo. Desespumar.
- Esperar a que la carne esté tierna e incorporar las habichuelas verdes. Dejar cocinar y sacar la pringá.
- Sumar la calabaza, las patatas, el majado, el pimentón y dar un par de vueltas.
- Una vez removido todo, poner encima la pringá y la morcilla y en un lado de la olla colocar la cebolla entera.
- Dejar cocer hasta que la patata esté tierna. Importante: el agua debe cubrir en todo momento los ingredientes.

Valor nutricional

Contiene vitamina A (muy alta por la calabaza), vitamina C, potasio, antioxidantes, fibra, potasio, magnesio, hierro, vitamina B12 y sodio.



Callos de Benalmádena

Ana Escobar Bañasco

La historia de los callos, conocidos también en Andalucía como “menudo”, es el relato de un plato de supervivencia medieval que se ha convertido con el tiempo en una de las joyas de la gastronomía del sur de España. Nació en los mataderos y hogares humildes. Las partes nobles del animal se vendían a las clases acomodadas, mientras que los despojos (tripas, morro y patas) quedaban para el pueblo llano. La receta andaluza recibió una fuerte influencia de las especias introducidas durante la época andalusí y el posterior comercio con América, lo que definió su aroma característico. El toque de distinción del sur vino por el uso imprescindible de los garbanzos. Hoy en día es una de las tapas de cuchara más emblemáticas de la región, valorada por su complejidad aromática y su densidad calórica perfecta para los meses fríos.

Ingredientes:

- ½ kg de garbanzos secos (en remojo la noche antes)
- 1 kg de callos: manitas de cerdo, rabo, cuajada de cerdo, hueso de jamón o tocino añejo.
- 2 chorizos
- 1 morcilla
- 2 pimientos
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 3 hojas de laurel
- 1 cebolla valenciana
- 12 o 14 clavos tostados
- 1 cabeza de ajo
- 1 patata picada muy fina.

Majado:

- 1 cabeza de ajo
- ½ cucharadita de pimienta

- 1 cajita de azafrán de hebra

- 1 cucharadita de comino

- 2 guindillas

Elaboración:

- Poner los garbanzos y la carne excepto el chorizo y la morcilla en una olla con agua al fuego. Desespumar antes de que hierva.
- Freír los pimientos y los tomates. Cuando estén pochados se añade el pimiento rojo, asado y en tiras, y se rehoga. Añadir una cucharada pequeña de pimentón dulce y pasar todo por la batidora.
- Cuando lleve una hora de cocción, introducir el laurel, la cebolla con los clavos, la pimienta y la cabeza de ajos asada. Echar una patata pequeña picada muy fina para que ayude a cuajar el cocido.
- Esperar a que la carne esté tierna para verter el majado, los chorizos y la morcilla enteros. Cuando todo esté cocido, sacar el chorizo y la morcilla, quitarles la piel, cortar en rodajas y devolver a la olla. Dar unas vueltas para que todo se integre y dejar un rato reposar antes de servir.

Valor nutricional

Este guiso es rico en proteínas y bastante energético debido a la combinación de callos, chorizo, morcilla y grasa animal. Contiene gran cantidad de colágeno y es muy bajo en carbohidratos.





Papas con ‘majaíllo’

María Ríos Ruiz

Las papas con “majaíllo” (también conocidas como patatas en adobillo) son un plato tradicional de la gastronomía andaluza, especialmente arraigado en la cocina malagueña y jiennense. Nació de la necesidad y de la cocina de aprovechamiento de las familias campesinas. En épocas de escasez y posguerra, los jornaleros y familias humildes necesitaban comidas calóricas y reconfortantes. Las papas eran el sustento base, pero para darles sabor y convertirlas en un plato principal, se utilizaban los ingredientes que la tierra daba y que estaban siempre a mano en las despensas.

Ingredientes:

- Patatas
- Aceite de oliva

Majado:

- Ajos
- Limón
- Azafrán
- Sal
- Agua

Elaboración:

- Pelar las patatas y cortarlas con forma redondeada.
- Poner en una sartén aceite y calentar.
- Freír las patatas.
- Hacer el majado con los ajos fritos y el resto de ingredientes.
- Añadir el majado a las patatas y remover.

Valor nutricional

Plato rico en carbohidratos complejos y potasio. Aportan saciedad. Contiene ácido oleico y antioxidantes. Muy bajo en calorías. Contiene compuestos antioxidantes y vitamina C.



Postres

Dulce de batatas

Dolores Cabello Zaragoza

El dulce de batata es una confitura sólida y gelatinosa muy popular en Sudamérica. La batata, también conocida como boniato, es un tubérculo originario de América que fue introducido con éxito en España a finales del siglo XV, integrándose rápidamente en la repostería tradicional europea debido a su dulzura natural.

Ingredientes:

- Batata roja
- Canela
- Miel
- Agua

Elaboración:

- Poner agua a hervir en una olla y echar las batatas enteras sin pelar.
- Sacar y, una vez templadas, pelar.
- En una cacerola machacar con un tenedor y hacer un puré fino con la canela y la miel.
- Cuando esté todo ligado apartar del fuego y dejar enfriar.
- Se puede comer así directamente, como postre, o, con esa masa se puede rellenar unos borrachuelos, dando lugar a unas empanadillas rellenas.

Valor nutricional

Este dulce es muy energético por la combinación de batata y miel. Es bajo en grasas, rico en fibra y vitamina A. Muy utilizado por los deportistas por su aporte energético.





Pan de bizcocho

Pepi López Antúnez

Este bizcocho, tradicional en el día de San José, Antiguamente se llevaba a los hornos de las panaderías del pueblo para cocerlos. Allí tenían un sabor espectacular. Y la costumbre era regalárselo a los padres y abuelos.

La historia del pan de bizcocho se remonta a la antigüedad romana y está ligada a la alimentación de los marineros, antes de transformarse en el postre esponjoso que conocemos hoy. La palabra 'bizcocho' proviene del latín bis coctus, que significa "cocido dos veces". Gracias a su fortaleza, el pan de bizcocho duraba meses sin estropearse, convirtiéndose en el alimento básico de la tripulación de las grandes expediciones históricas, como la vuelta al mundo de Magallanes y Elcano. Durante la Edad Media en la península ibérica, el uso del azúcar refinado y la técnica de batir intensamente los huevos permitieron crear masas mucho más aireadas y mullidas.

Ingredientes:

- 12 huevos
- 500 gr. de azúcar
- 300 gr. de harina de repostería
- 2 ramas de canela molida
- Ralladura de 1 limón

Elaboración:

- Separar las claras de las yemas.
- Montar las claras a punto de nieve.
- A continuación, añadir el azúcar y mezclar todo bien. Dejar reposar un poco y reservar en un vaso.
- Añadir todos los demás ingredientes, fusionar bien y verter en un molde.
- Colocar en el horno a 180º durante una hora y cuarto.
- Por último, una vez frío, adornar con las claras montadas que se habían reservado.

Valor nutricional

Esta receta tiene un contenido muy alto de azúcar. La proteína es relativamente buena gracias a los huevos. La canela y el limón aportan antioxidantes y aroma.







Tortilla de caldo de gazpacho (dulce)

María Tejado

Esta receta familiar ha sido transmitida desde la bisabuela de la autora, María Tejado, hasta la actualidad. Las masas dulces fritas se remontan a los orígenes de la cocina mediterránea y el Imperio Romano, consolidándose a lo largo de los siglos como un pilar de la repostería gracias al cruce de las culturas árabe, judía y cristiana. Conocidas popularmente en España como 'frutas de sartén', estas preparaciones surgieron como una solución ingeniosa, económica y deliciosa para transformar ingredientes básicos (harina, agua, azúcar) en manjares festivos.

Ingredientes:

- Agua (medio litro)
- Harina
- Vinagre
- Sal
- Bicarbonato
- Aceite
- Limón
- Naranja
- Azúcar
- Canela

Elaboración:

- En un bol mezclar el agua, un chorreón de vinagre, sal y bicarbonato.
- Añadir harina hasta que la masa se pueda coger con una cuchara. Freír en aceite (previamente aromatizado con corteza de limón y naranja).
- Rebozar finalmente en azúcar y canela.

Valor nutricional

Este dulce es una gran fuente energética gracias a la harina y el azúcar. También aporta algo de vitamina C y compuestos antioxidantes

Rosquillas

Ruth González

Los vecinos de Arroyo de la Miel han compartido y transmitido esta receta desde hace muchos años. La historia de la rosquilla se remonta al antiguo Imperio Romano, época en la que se elaboraban masas fritas endulzadas con miel. Este dulce tradicional evolucionó significativamente en España tras la introducción de técnicas de repostería árabe en el siglo X, popularizándose con el tiempo como un postre típico de diversas festividades.

Ingredientes:

- 1,5 kg de harina
- 3 huevos
- Aceite de oliva
- 1 vaso de zumo de naranja
- 6 cucharadas de azúcar
- Ajonjolí
- Anís
- Levadura
- Ralladura de limón

Elaboración:

- Batir los huevos con el azúcar e incorporar el zumo, la ralladura, el anís y el aceite.
- Mezclar bien y añadir la harina con la levadura.
- Amasar la mezcla.
- Calentar el aceite, formar las rosquillas y freír.
- Rebozar finalmente en azúcar.

Valor nutricional

Son útiles como energía inmediata, pero poco saciantes. Se caracteriza por su poca proteína y poca fibra.







Pestiños

Ana Serrano Balbuena

El pestiño es un dulce tradicional con raíces pluriculturales de origen romano, judío y musulmán, íntimamente ligado a la historia de Andalucía. Su receta actual es una evolución de masas fritas medievales que se consolidó en los conventos cristianos.

Ingredientes:

- ½ kg de harina
- 125 cl de vino blanco
- 125 cl de aceite de oliva
- 125 cl de agua
- ¼ de miel
- Cáscaras de naranja
- Cáscaras de limón
- 1 cucharada sopera de matalauva
- 1 cucharada sopera de ajonjolí
- 1 pizca de sal

Elaboración:

- En una sartén con aceite poner las cáscaras de los cítricos. Cuando estén friéndose, echar el ajonjolí y la matalauva y apartar del fuego para que no se quemen. Dejar enfriar.
- Quitando las cáscaras, verter todo en un bol con el vino, el agua y la pizca de sal.
- Echar la harina en el bol poco a poco e ir amasando hasta obtener una masa elástica. Cuando esté lista dejar reposar unos 30 minutos, tapada con un paño.
- Poner a calentar aceite en abundancia. Una vez caliente, partir la masa en dos bolas y con la ayuda de un rodillo estirar la masa lo más fina posible durante 2 o 3 minutos. Cortar en cuadrados de unos 7 cm y unir los dos picos opuestos antes de freír.
- Para emborrizar, se pone la miel con un taponcito de anís en el fuego, siempre suave, y cuando esté derretida se van mojando los pestiños previamente fritos.

Valor nutricional

Los pestiños son un dulce tradicional muy energético, ricos en carbohidratos y grasas y especialmente calóricos por la fritura y la miel.





Borrachuelos

Dolores Cabello Zaragoza

Los borrachuelos son una joya de la repostería tradicional de Andalucía, cuyo origen se remonta a varios siglos atrás fruto de la fusión cultural mediterránea, andalusí y conventual. Su nombre proviene directamente de la palabra 'borracho', debido a la fuerte presencia de alcohol en su masa (como vino dulce moscatel, vino blanco o anís), los cuales "emborrachan" el dulce antes de ser frito.

Ingredientes:

- 3 kg y $\frac{1}{2}$ de harina
- 2 l de aceite de oliva
- 1 botella de vino montilla
- 1 vaso de vino dulce
- 1 vaso de azúcar
- 200 gr de ajonjolí
- 200 gr de matalauva
- 250 gr de almendras
- 250 gr de avellana
- Nueces

Elaboración:

- Calentar el aceite en una sartén y después apagar el fuego.
- Echar la matalauva y el ajonjolí y dejar enfriar.
- Una vez frío, verter el aceite en un lebrillo e incorporar el vino montilla, después el vino dulce, el azúcar y los frutos secos ya fritos y molidos.
- A continuación, incluir la harina y mezclar todo muy bien hasta hacer una masa homogénea.
- Para finalizar, se puede rellenar al gusto, y freír.

Valor nutricional

Receta muy rica en grasas monoinsaturadas procedentes del aceite de oliva. Presenta un elevado contenido de vitamina E, magnesio, calcio y antioxidantes. Contiene fibra dietética procedente de la harina, las semillas y los frutos secos. Buena cantidad de proteína vegetal.



