

RECETARIO

Cocinando saberes en Cazalla de la Sierra





Justicia Alimentaria
Edificio Pedro López de Alba (UCO)
C/ Alfonso XIII, 13 - 14001 Córdoba



Colaboran:



SEP Antonio Olivera



IES El Carmen

Maquetación: Tictaclab

Junio 2026

Financia:



Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero de la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). El contenido de esta publicación es responsabilidad exclusiva de Justicia Alimentaria y no refleja necesariamente la opinión de la AECID.

Este documento está bajo una licencia de Creative Commons.
Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 España
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>



AGRADECIMIENTOS

Este recetario ha sido posible gracias a la colaboración, el compromiso y la generosidad de muchas personas e instituciones que han contribuido a preservar y poner en valor el patrimonio alimentario de Cazalla de la Sierra.

- Al alumnado del curso “Patrimonio cultural andaluz” del SEP Antonio Olivera, por compartir sus recuerdos, conocimientos y experiencias en torno a la cocina tradicional, convirtiéndose en transmisor de una valiosa memoria colectiva que forma parte de la identidad de Cazalla de la Sierra.
- Al alumnado de 2º de la ESO del IES El Carmen por su implicación, curiosidad y entusiasmo durante todo el proceso. Su participación en las entrevistas y en la reconstrucción de las recetas ha demostrado el valor del aprendizaje intergeneracional y del acercamiento al patrimonio cultural desde el ámbito educativo.
- Al profesorado de ambos centros, cuya dedicación y acompañamiento han hecho posible el encuentro entre generaciones y el desarrollo de este trabajo conjunto.



ÍNDICE



1. Introducción.....	5
2. Recetas:	
Sopa de Ajo.....	8
Migas.....	10
Potaje de collejas.....	12
Potaje de castañas.....	14
Meloja.....	16
Piñonate.....	18

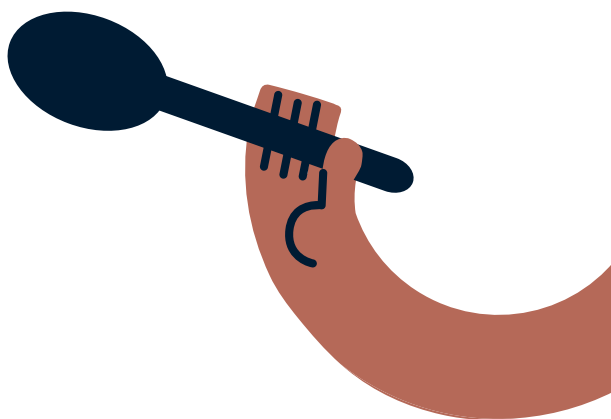
Por su parte, el alumnado de Secundaria elaboró, desde la asignatura de Lengua Castellana y Literatura, el guion de las entrevistas de investigación y llevó a cabo las entrevistas a las alumnas del SEP Antonio Olivera, quienes transmitieron sus conocimientos. Este trabajo les ha permitido acercarse a la metodología de la entrevista cualitativa y, al mismo tiempo, profundizar en el conocimiento de los platos típicos de la zona mediante el intercambio intergeneracional con personas adultas de su municipio. Gracias a esta experiencia, pudo conectar con los saberes tradicionales y conocer mejor el patrimonio alimentario de su territorio.

Durante el diálogo mantenido entre las personas adultas y el alumnado de 2º de ESO para reconstruir cada receta, se abordaron aspectos relacionados con el momento en que solía cocinarse, los utensilios específicos necesarios para su elaboración, las personas de quienes habían aprendido la receta, si continuaban transmitiéndola a sus familiares o quién solía prepararla, entre otros. De este modo, pudieron comprobar que la recuperación de recetas tradicionales va mucho más allá de recopilar ingredientes y describir los pasos de elaboración: supone también rescatar la memoria histórica, los conocimientos heredados de madres a hijas,—pues son las mujeres a las que tradicionalmente se les ha asignado el espacio de la cocina— y los vínculos sociales que forman parte del patrimonio de su comunidad.





RECETAS



Sopa de ajo

Introducción:

La sopa de ajo es una receta de aprovechamiento, de origen humilde y sencilla de preparar. Se solía cocinar para apaciguar los días fríos de otoño e invierno de la sierra y aprovechar las propiedades del ajo para aumentar el sistema inmunológico. Los ingredientes principales son el pan sobrante del día anterior y ajos.

Ingredientes:

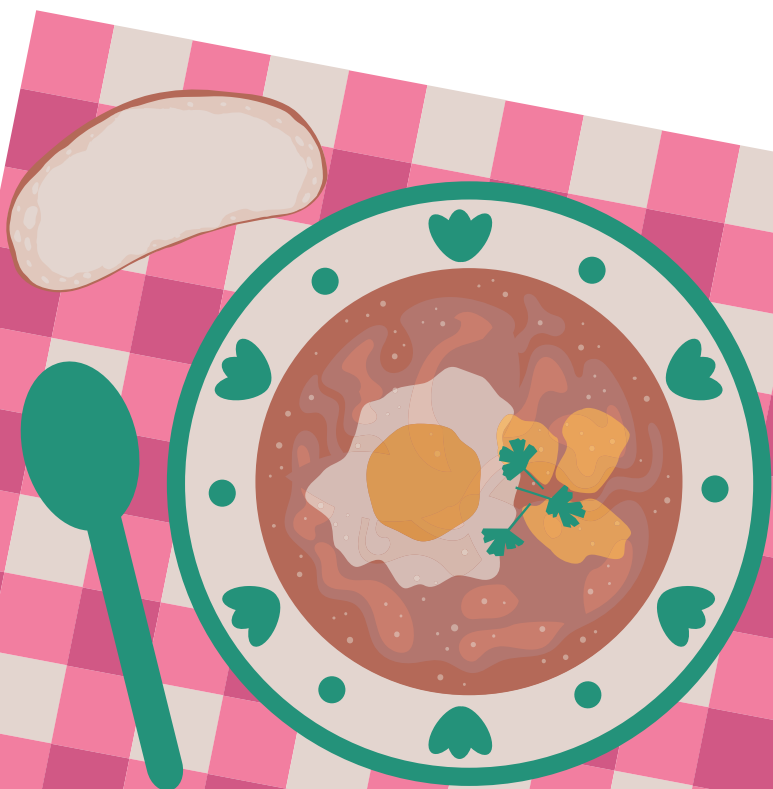
- Una cabeza de ajos.
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- 100 gramos de pan del día anterior.
- Una ñora.
- Un litro y medio de agua.
- 3 huevos (dependiendo del número de comensales).
- Dos pizcas de sal.



Elaboración:

En una cacerola se incorpora el aceite y los ajos troceados en láminas. Se doran con cuidado que no se quemen. Posteriormente se incorpora la ñora previamente hidratada.

Se introduce el pan troceado, se rehoga y se añade el agua y la sal. Se deja cocer a fuego lento unos 30 minutos y cuando se vaya a servir se añaden los huevos enteros (escalfados) o batidos, según el gusto de las personas comensales.



La sopa de ajo es una comida sencilla que se puede comer en cualquier tiempo, lo mismo en verano, que en invierno o en primavera y la aprendí de mi madre.



Manuela Campos

Migas

Introducción:

Las migas son un plato humilde, tradicionalmente de zonas rurales y ganaderas, aunque su origen se remonta al al Ándalus donde se ofrecían a visitantes distinguidos.

En nuestra tradición, era un plato de aprovechamiento para no desperdiciar el pan del día anterior, se consumían fundamentalmente para desayunar de manera que las personas trabajadoras del campo, agricultoras y ganaderas, obtuvieran energía suficiente para poder aguantar la jornada de trabajo. También era un plato típico durante las matanzas del cerdo y fiestas locales preparándose en grandes ollas al aire libre. Actualmente, tiene un fuerte componente social pues es un plato típico para almuerzos en reuniones familiares, de amistades y en celebraciones comunitarias, ya que su preparación lo hace ideal para grandes grupos.

Ingredientes:

- 800 gramos de pan (puede ser de tipo pan de pueblo o de bollo sevillano).
- 2 cabezas de ajos.
- 2 pimientos verdes.
- ¼ litro de aceite de oliva virgen extra.
- 300 gramos de chorizo.
- 200 gramos de panceta (opcional).
- Huevos (opcional).
- Sal.
- Agua.



Elaboración:

Lo primero es cortar en rodajas muy finas el pan del día anterior, y este a su vez en pedacitos más pequeños. Ahora lo encontramos en las panaderías ya cortado, pero tradicionalmente se cortaban a cuchillo o navaja para que quedara muy finito, siendo un trabajo meticuloso y que lleva su tiempo.

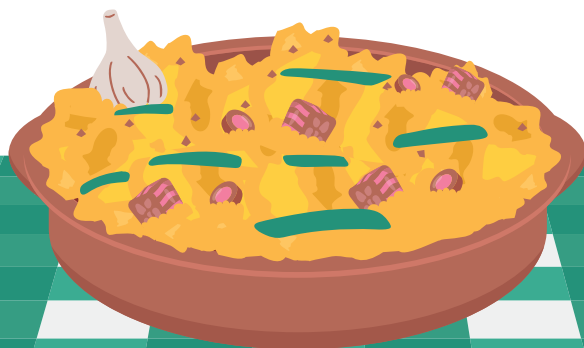
En un bol o recipiente donde quepa todo el pan se humedece con un vasito de agua con sal, depende de la cantidad de miga que haya, pero no debemos pasarnos de agua. Se deja reposar tapado con un paño, al menos, dos horas.

Se separan los ajos y sin pelar se les da un golpe para que se rompan y puedan aromatizar el aceite. Se corta el chorizo, la panceta y el pimiento.

En un perol a fuego medio se incorpora el aceite y se van friendo los ingredientes uno a uno y retirando para reservar. Primero los ajos hasta que se doren, después el pimiento y se retira, el chorizo, etc.

Una vez retirados los ingredientes en ese mismo aceite se echan las migas humedecidas y se empieza a dar vueltas y remover de manera continua hasta que estén doradas. Una vez en su punto, se echa el resto de ingredientes reservados para incorporar todos los sabores.

Tradicionalmente, las casas en Cazalla de la Sierra tenían gallinas, por lo que al servir las se podía acompañar con un huevo frito.



Nuestros padres cortaban con navaja el pan muy fino, muy fino, ellos las comían por la mañana para que les diera fuerza para trabajar en el campo y fue mi madre quien me enseñó a cocinarlas.

María Dolores Marín

Potaje con collejas

Introducción:

Las collejas son una verdura silvestre originaria de la zona mediterránea. La parte aprovechable son las hojas y tallos tiernos, que se recolectan siempre antes de la floración, entre febrero y abril, ya que las flores pueden aportar un gusto más amargo a las hojas. Tradicionalmente, las familias solían salir al campo en busca de collejas, lo que constituía una ocasión de encuentro y esparcimiento familiar en el ambiente natural del municipio.

El potaje con collejas es un plato tradicional que se consumía, y que aún hoy se sigue consumiendo, especialmente durante la vigilia.

Ingredientes:

- 400 gr de garbanzos.
- 400 gr de collejas.
- 1 ccda de pimentón rojo dulce.
- 2 tomates maduros.
- 2 hojas de laurel.
- 1 cebolla.
- Una cucharadita de comino.
- 5 almendras.
- 1 cabeza de ajo.
- Un chorro de aceite de oliva virgen extra.
- Una rebanada de pan duro.
- Agua.
- Sal.



Elaboración:

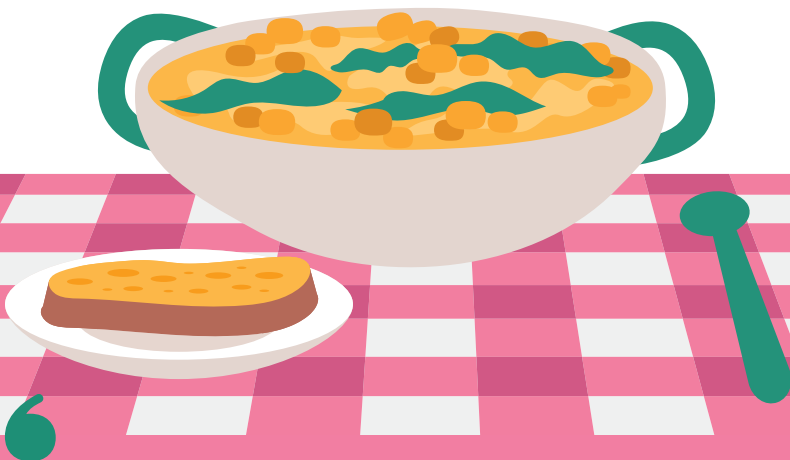
Los garbanzos se dejan en remojo la noche anterior a la preparación del guiso. En una olla se ponen los garbanzos, las hojas de laurel, la sal y cuatro dientes de ajo pelados, y se dejan cocer durante 20 minutos.

Mientras se cuecen los garbanzos, se prepara un sofrito con aceite de oliva virgen extra, cebolla, ajo (procurando que se dore sin llegar a quemarse) y tomate rallado. Cuando el sofrito esté listo, se añade una cucharadita de pimentón dulce, se retira del fuego y se incorpora a la olla de los garbanzos mientras continúan cociéndose.

En otra sartén se preparan los ingredientes para el majao. En un poco de aceite de oliva virgen extra se fríe una rebanada de pan y se reserva. A continuación, se fríen tres dientes de ajo y también se reservan. Después se tuestan las almendras y se apartan. Todos estos ingredientes se machacan en un mortero (o se trituran con una batidora) junto con una cucharadita de comino. Se añade un poco de caldo de verduras o agua y la mezcla resultante se incorpora a la olla de los garbanzos, dejando cocer el conjunto durante 10 minutos más.

Las collejas se lavan cuidadosamente y se eliminan los tallos más gruesos. Una vez preparadas, se incorporan al guiso y se dejan cocer otros 10 minutos, hasta completar la cocción.

Existe también una variante de este potaje al que se le añade migas de bacalao desalado 10 minutos antes de que termine la cocción. En este caso, se omite el comino del majao y el resto de la receta se elabora de la misma manera.



‘Cuando mis hijas me preguntan por las recetas me dicen que seguro me guardo algún ingrediente secreto, pero no es así, yo es que no se decir las cantidades de cada cosa porque voy haciéndolo a ojo.

María del Carmen García



Potaje de castañas

Introducción:

El potaje de castañas es un plato dulce, característico de la temporada de otoño e invierno, momento de la recogida de castañas. Se consume principalmente en torno a la Navidad y a celebraciones familiares.

El ingrediente principal son las castañas pilongas que es la castaña deshidratada, un manera de conservar las castañas y poder disponer de ellas a lo largo del año. Para su secado, las castañas recién recogidas se acumulaban sobre los «zarzos», un secadero tradicional elaborado de tablas estrechas de madera o paja a cierta altura del suelo. Debajo de él, sobre el suelo de la vivienda, se hacía una candela y el leve calor y humo alcanzaba esta estructura secando las castañas.

Aunque vamos a hablar de la receta dulce, también hay versiones del potaje de castañas salado, donde la castaña sustituye a la legumbre (habichuelas blancas o garbanzos) o se mezcla con ella.

Ingredientes:

- 250 gr castañas pilongas.
- 100 gr de azúcar o miel.
- Uvas.
- 1 cucharadita de matalauva.
- Cascara de naranja.
- Canela.
- Agua.

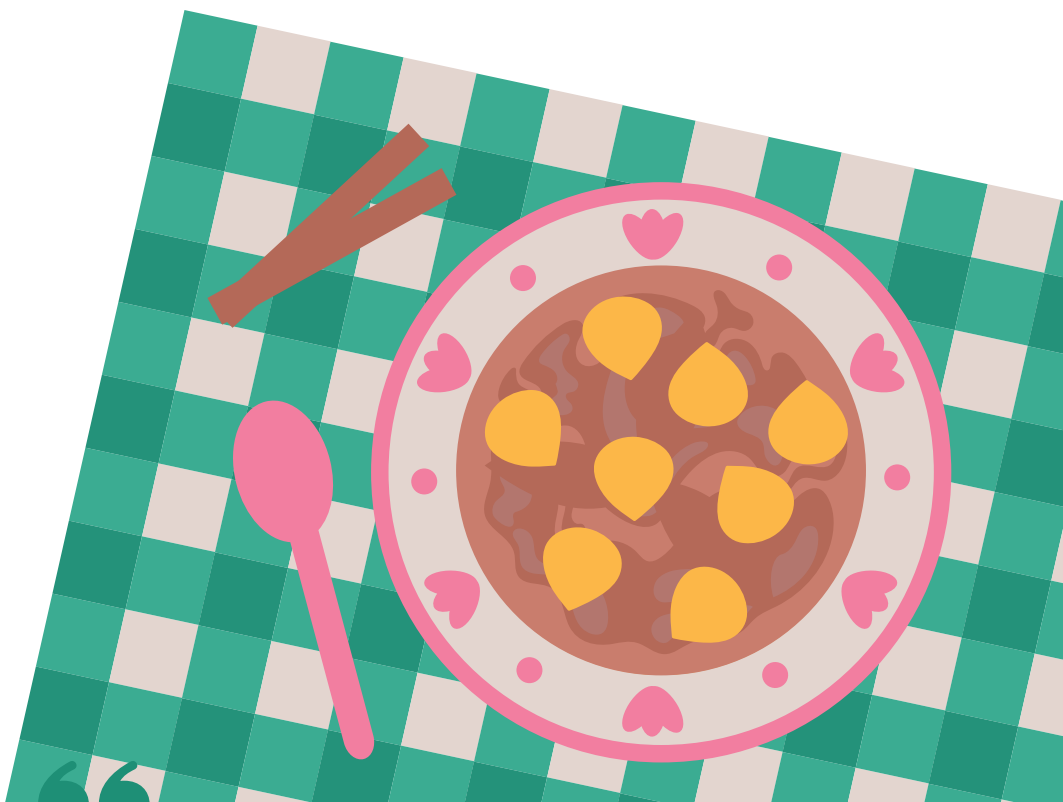


Elaboración:

Las castañas (peladas y deshidratadas) se echan en agua la noche anterior para que recuperen agua y se ablanden.

Una vez hidratadas, se escurren y se introducen en una cacerola junto con la matalauva, azúcar o miel, canela y cáscara de naranja. Se cubren de agua y se dejan cocer a fuego lento.

Cuando estén blanditas se deja reposar para que espese un poco el caldo y se homogenicen los sabores. Se sirven en platos hondos en las que se les puede añadir uvas.



“El paso más importante es encontrar las castañas pilongas, porque es lo más difícil hoy día, antes sí se encontraban más fácilmente. Lo he comido cuando mi madre lo hacía, yo era pequeña, más pequeña que ustedes. Tengo ese recuerdo.”

María del Carmen García

Meloja

Introducción:

La Meloja es un dulce tradicional de origen árabe que utiliza la miel pura junto con el panal y cidra (la calabaza de cabello de ángel). Esta elaboración servía para conservar frutas y hortalizas durante todo el año. Es una receta extendida en las zonas de la sierra donde, todavía hasta la década de los 60 y 70, las familias tenían sus propias colmenas.

Ingredientes:

- Miel pura con su panal.
- Cidra o calabaza de cabello de ángel.
- Agua con cal.
- Agua.
- Especies: canela, clavo.



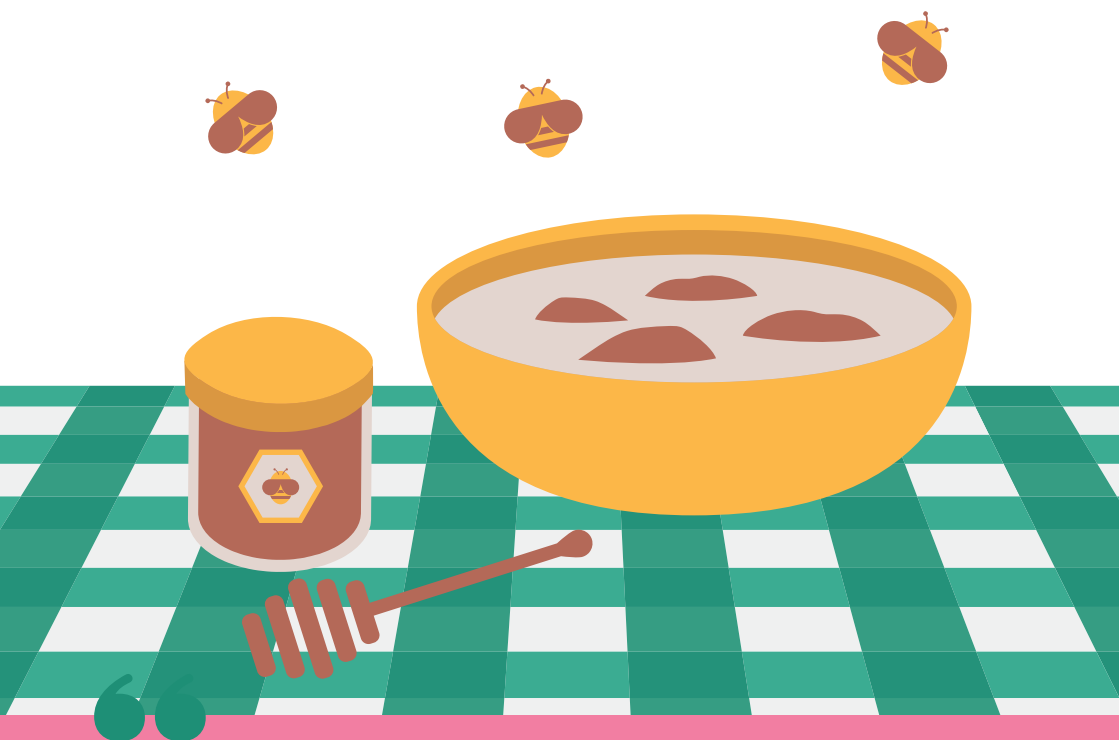
Elaboración:

El primer paso es extraer toda la miel y productos melíferos de un panal, para ello se coge el panal y se deja escurrir sobre un lebrillo. Una vez se haya escurrido, el panal se pone a cocer en agua a fuego lento para que vaya desprendiendo toda la miel y cera contenida en él.

Mientras, se va cortando la cidra en trozos quitando la cáscara y las semillas, se deja en remojo durante 24 horas en agua de cal para que se endurezca y no se deshaga durante la cocción.

Cuando la cocción del panal tenga un color muy oscuro, se separan todas las impurezas estrujando con la mano y se cuela con un colador de tela antes de introducir la cidra previamente escurrida del agua de cal. En este momento, se pueden incorporar algunas especias como la canela y el clavo, según el gusto que se quiera dar. Esta mezcla se deja cocer durante horas a fuego lento y se va removiendo de vez en cuando, hasta que la mezcla obtenga un color oscuro brillante y la calabaza esté cocida.

Se deja reposar y posteriormente se puede envasar en recipientes más pequeños para poder degustarlo a lo largo del año.



Es una receta que aprendí de mis padres porque tenían miel requiere de mucho tiempo porque el panal tiene que cocer bastante.

María Dolores Marín



Piñonate

Introducción:

El piñonate es un dulce que procede también de la cultura árabe y que actualmente se consume en Cuaresma, Navidad o ferias. Algo importante para esta receta es tener en cuenta la unidad de medida pues para la masa, emplearemos la medida de la cáscara de huevo. Es decir, que una vez partido un huevo por la mitad, usaremos esa media cáscara para el aceite y el vinagre.

Ingredientes:

Masa

- ½ kg Harina.
- 4 Huevos.
- 4 medias cáscaras de huevo aceite de oliva.
- 2 medias cáscaras de huevo de vinagre.

Aderezo

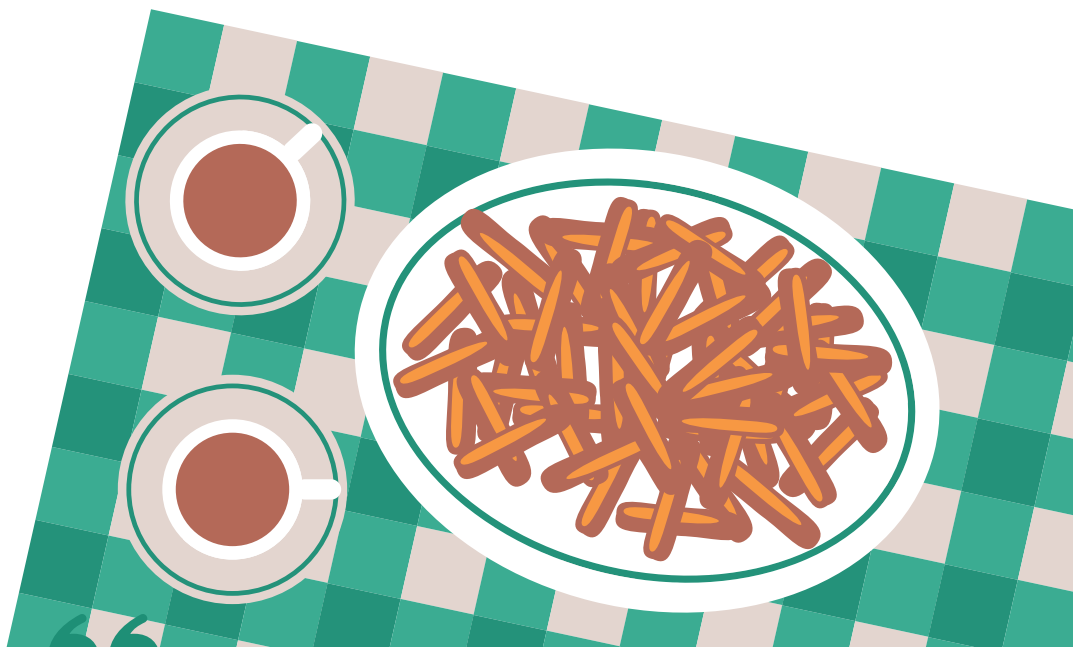
- 1 cáscara de huevo de aguardiente.
- Miel.
- Agua.



Elaboración:

En un bol se baten los huevos, una vez batidos se incorpora el aceite y el vinagre y se vuelve a batir. Posteriormente se va introduciendo la harina poco a poco. Cuando esté toda la harina incorporada se amasa hasta comprobar que no se queda pegada en los dedos (a la “casmita”), aunque parece sencillo, este es un punto importante de esta receta. En este momento se pueden hacer unos tirabuzones, lo más finito que se pueda porque después se engruesa.

Los tirabuzones de masa se fríen en aceite de oliva y se retiran cuando estén dorados, se dejan escurrir el exceso de aceite. Se prepara el aderezo para enmelar los tirabuzones fritos con agua miel y aguardiente que se pone a cocer a fuego lento. Cuando esté listo se deja enfriar un poco y posteriormente se pasan los tirabuzones por el aderezo, se colocan en un plato o una fuente y se dejan enfriar hasta su consumo.



“Cuando aprendí la receta con mi madre, lo más difícil para mí era saber cuando la harina estaba “casmita” y le preguntaba: “Mamá, y ¿eso cómo lo voy a saber?” y me decía: “cuando toques y no se quede pegada en los dedos”.

María del Carmen Sánchez (Maruchi)

