



El recetario de la abuela

RECETAS TRADICIONALES RECOPIADAS
POR EL ALUMNADO DE 4º DE PRIMARIA
DEL SOMONTANO

Coordinación: Entorno, natural y social.

Entidades colaboradoras: Asociación Del Campo al Plato, Mincha d'aquí.

Centros educativos participantes: CEIP Alto Aragón, CEIP La Merced, CRA Arcoiris (Castejón del Puente), colegio San José de Calasanz Escolapios y colegio San Vicente de Paúl.

Empresa de catering colaboradora: Acasa.

Financiación: Comarca de Somontano de Barbastro, Ministerio de Cultura y Deporte del Gobierno de España.

Edición digital.

Junio de 2019.



PRÓLOGO

Las 59 recetas recogidas en esta publicación es una muestra de la riqueza de la gastronomía tradicional recopilada gracias a la colaboración del alumnado de 4º de primaria (curso 2018/19), de cinco colegios del Somontano de Barbastro: CEIP Alto Aragón, CEIP La Merced, CEIP Castejón del Puente (CRA Arcoiris), colegio San José de Calasanz Escolapios y colegio San Vicente de Paúl.

A través de un taller de aprendizaje titulado “El Recetario de la Abuela”, basado en la receta del *recau* descrita en el libro “Manjares del Somontano” de Joaquín Coll, el alumnado ha podido conocer la cultura gastronómica tradicional, así como la importancia del consumo responsable como motor de desarrollo local sostenible y factor preventivo para la salud humana.

Mediante una reflexión colectiva entre el alumnado y las educadoras, así como una teatralización y degustación de la receta tradicional del *recau*, los niños y niñas se acercaron al patrimonio cultural inmaterial del Somontano de Barbastro, y más ampliamente del Alto Aragón, que comprende la cultura gastronómica de un lugar, de un territorio, que se fundamentó en unos ingredientes, unos alimentos propios y cercanos.

Como bien dice Joaquín Coll en su libro, “la pérdida de este plato [del *recau*] y de la filosofía que lo hizo posible, supone la pérdida de un horizonte laboral, cultural y gastronómico que posiblemente se inicia antes del neolítico”. Pero, afortunadamente, la transmisión oral de la cocina popular, la de nuestras abuelas y abuelos, ha permitido que perduraran estos conocimientos culinarios ancestrales que las diferentes generaciones fueron heredando.

Nos encontramos en la actualidad en una encrucijada donde podemos poner en valor el producto local base de nuestra gastronomía o dejar que se pierda del todo. Gusto a tradición es una mirada y reflexión hacia la gastronomía tradicional, su sabor y olor característico que nos procura placer y nos recuerda nuestra niñez, su equilibrio entre las necesidades nutricionales y las actividades diarias, los ingredientes ligados a las estaciones del año, y la convivencia y el compartir juntos risas, saberes y sabores en celebraciones tradicionales.

“Gusto a tradición”, salvaguardando el patrimonio cultural inmaterial

En el Somontano de Barbastro, la agricultura y la ganadería tienen un peso importante, y su producción de cereal, aceituna, almendra, uva, legumbres, hortalizas, así como de carne de ovino, porcino y vacuno principalmente, ha dado lugar a una industria transformadora muy potente en la actualidad, destacando el vino con D.O. Somontano. Su gastronomía es muy extensa, vinculada a variedades autóctonas (muchas de ellas exclusivas de esta comarca) y formas de vida

tradicionales, como son los ajoarrieros, los recaus, las chiretas, los salmorejos, o los crespillos. Por ello, es importante contribuir a su mantenimiento y difusión puesto que, en la actualidad, las nuevas tendencias de consumo y alimentación han desplazado a las materias primas tradicionales y han desterrado de los menús diarios y de la restauración la cultura gastronómica propia.

Enmarcado dentro de la Ley para la Salvaguarda del Patrimonio Cultural Inmaterial que considera la gastronomía, las elaboraciones culinarias y la alimentación de una comunidad con la consideración de bienes del patrimonio cultural inmaterial, en concreto los usos, representaciones, expresiones, conocimientos y técnicas que formen parte de su patrimonio cultural, el proyecto "Gusto a tradición", promovido por la Comarca de Somontano de Barbastro, con la co-financiación del Ministerio de Cultura y Deporte del Gobierno de España, ha querido impulsar la transmisión y difusión del conocimiento sobre la gastronomía, las elaboraciones culinarias y la forma de alimentación tradicional, asociado a las variedades autóctonas y tipos de crianza. Se trata de un proyecto basado sobre todo en la sensibilización de la población local acerca de la importancia de no dejar perder este patrimonio, y a la vez en la realización de un trabajo de recopilación de nuevos datos, informaciones complementarias y recetas.

"El Recetario de la Abuela", los niños/as aprenden de sus mayores

Para salvaguardar esta cultura gastronómica tradicional, los alumnos y alumnas de los coles se convirtieron en pequeños/as investigadores/as, teniendo como misión la de recopilar recetas tradicionales de su entorno, de sus madres, padres, abuelas, abuelos, tías, etc., que han vivido toda su vida en el Somontano o que vinieron de otros lugares llevando consigo mismo una riqueza culinaria propia. Gracias a la participación de 7 profesores/as de los 5 centros educativos, con un total de 136 alumnos y alumnas, se ha conseguido recopilar las 59 recetas que encontraréis en esta publicación.

Como veréis en el índice, se han organizado las recetas según la lógica propuesta por Joaquín Coll en su libro "Manjares del Somontano", es decir según los ingredientes base (verduras, carnes, pescados, etc.) o el tipo de elaboración de los platos (sopas, cocidos).

Hay que apuntar que en tema de gastronomía, como se suele decir "para gustos, colores", por lo que podréis encontrar en "El Recetario de la Abuela", tanto recetas tradicionales del Somontano y del Alto Aragón, como recetas tradicionales de otros lugares, y hasta recetas más actuales que parecen responder más a los gustos y preferencias de nuestros queridos y queridas investigadoras que a lo que podemos denominar recetas tradicionales. Para ayudar al lector/a a diferenciarlas, las recetas llevan cada una uno de estos tres distintivos.

Además, hemos optado por transcribir fielmente lo que son los pasos descritos en la parte correspondiente a la elaboración de la receta, para transmitir la expresión de cada pequeño/a entrevistador/a o persona entrevistada.

Invitamos al lector/a descubrir o redescubrir estas recetas tradicionales y más actuales, y sobre todo invitamos a todos y todas, cocineros y cocineras aficionadas o profesionales de restaurantes, de comedores colectivos (escuelas, residencias de mayores), y a las familias en sus casas a probar, degustar y saborearlas.

¡Buen provecho!



Salas Altas - Gallinas

AGRADECIMIENTOS

Desde la coordinación de esta publicación, agradecemos a todo el alumnado y profesorado de 4º de primaria (2018-2019) de los colegios del CEIP Alto Aragón, CEIP La Merced, CEIP Castejón del Puente (CRA Arcoiris), colegio San José de Calasanz Escolapios y colegio San Vicente de Paúl, por la acogida, el trabajo y esfuerzo realizado, investigando y compartiendo el patrimonio gastronómico tradicional para que no se pierda.

Agradecemos también a los familiares que han aportado su conocimiento y ayudado a que este recetario sea posible.



Estadilla - Comida de la Carrodilla

ÍNDICE

Las verduras del huerto

- Albóndigas de acelgas
- Crespillos (1, 2, 3)
- Cuscú
- Cuscús
- Ensalada de la abuela Encarna
- Habas a la catalana
- Patatas de Albalate
- Patatas a la marranera
- Patatas rellenas
- Tartaletas

Las sopas y cremas

- Crema de calabaza y queso de cabra
- Gazpachos (1, 2)
- Sopas de ajo (1, 2)

Cocidos y pucheros

- Caçolí
- Callos
- Farineta
- El guiso del abuelo
- Garbanzos
- Garbanzos de Vigilia
- Rancho aragonés

Las carnes

- Carne con patatas a la pobre
- Las carnes de corral
 - Conejo con salsa de almendras
 - Pollo
 - Pollo al chilindrón (1, 2)
 - Pollo con leche
 - Pollo de corral
- Las carnes de caza
 - Jabalí en salsa
- La cocina de los pastores
 - Chiretas (1, 2)
 - Migas de pastor
 - Panecillos

- El mondongo
 - Cardo con costilla de cerdo
 - Muchachitos
 - Salmorreo

Los pescados

- Bacalao con cardo (1, 2)
- Paella de pescado

Las pastas y arroces

- Arroz con chorizo y patata
- Canelones
- Canelones con atún y champiñón
- Canelones de la abuela
- Macarrones gratinados
- Tortilla de arroz (salmorreo)

Los dulces

- Bizcocho de zanahoria en Thermomix
- Budín de arándanos
- Buñuelos con miel
- Fritillas
- Leche frita
- Natillas
- Pastillo de calabaza (1, 2)
- Plum Cake
- Torrijas (1, 2)



¡Buen provecho!

Coordina:



Promueve y financian:

