BELMONTE [RE]SABOREAR LA HISTORIA

[RE]CETARIO

El comer no es solo una necesidad biológica sino que también es un acto cargado de memoria, ingenio y creatividad y más en tiempos pasados donde el alimento escaseaba. Cada receta es una parte de la historia de cada casa y en conjunto, de todo un pueblo que hace de esta cotidianeidad, una seña de identidad donde impera la paciencia, la optimización y el conocimiento profundo de cada ingrediente.

Todo este trabajo no sería posible sin la labor que previamente ha hecho Mari Carmen Navas Sacedón que con su libro *"Gastronomía Belmonteña: los fogones de Belmonte"* y su implicación en mantener estas recetas, nos llegan hasta nuestros días toda esta información que tan necesaria es para cualquier pueblo o ciudad.

Artículo
"(RE)cetario: atesorar el pasado de Belmonte a través de la gastronomía y sus recetas"

MATANZA

Estas cantidades son para 10 ks. de carne picada

CHORIZOS (1)

MEDIDA	DESCRIPCIÓN
PROPORCIÓN 10:2 KG.	CARNE PICADA CON SU TOCINO
15 G.POR CADA KG.DE CARNE PICADA	PIMENTÓN
15 G.POR CADA KG.DE CARNE PICADA	SAL
2 LIMONES	ZUMO
5 DIENTES	AJO
1 VASO	VINO BLANCO
10 G.POR CADA KG.DE CARNE PICADA	ORÉGANO

OTRAS RECETAS

MORCILLAS
GUEÑA

Primeramente se pasan por la batidora los ajos junto con el zumo de limón y el vino.

Se ponen todos los ingredientes en una lebrilla en la que pondremos ya la carne picada ya bien mezclada con el tocino y se amasa bien todo hasta que toda la masa torne en el tono rojizo característico del pimentón. Después se deja reposar 24 horas.

Mientras tanto, se lavan bien las tripas con agua caliente y se dejan en remojo en agua fría un día junto con un chorrito de anís y limón.

Volvemos a la carne a la que le damos vueltas con un palo. Por otro lado, ponemos las tripas en la máquina de embuchar y poniéndose una persona delante de esta y otra detrás encargándose una de empujar la carne y otra, de que quede dentro de las tipas y se van atando con un cordel cada chorizo. Cuando están todos hechos, se cuelgan de un palo para que se sequen.

· Si el tiempo está húmedo, se recomienda encender la chimenea para que se sequen bien y al mismo tiempo, cojan un gusto ahumado.
· Al hacerlos puedes o bien freírlos o hacerles tratamientos para su conserva.

GACHAS

MEDIDA	DESCRIPCIÓN
AL GUSTO	AJOS
AL GUSTO	ACEITE
AL GUSTO	PANCETA
AL GUSTO	SETAS
4 CUCHARADAS SOPERAS	HARINA DE TITOS

OTRAS GACHAS

GACHA MIGA
GACHAS DULCES

En una primera instancia, se fríe con ajos la panceta y se retiran. En ese mismo aceite, se rehogan unas setas.
A continuación, se añade la harina de titos junto con el pimentón y un poquito de sal. Se va removiendo hasta que la harina esté tostada.
Posteriormente se echa agua fría y se va removiendo sin pausa hasta que quede una textura tipo bechamel. En el momento que haga "chup-chup" y veamos que el aceite se sube a la superficie, será el momento en el que estén listas. Es el momento entonces de retirarla del fuego y añadirle la panceta que se retiró anteriormente.

· Se debe tostar bien la harina porque si no "sabrán a crudo".
· Se comen "a mojás"
· Si se quiere que sean gachas de matanza, se le añaden cachitos de hígado de cerdo frito.
· También se acompaña de uvas.

BEBIDAS

CUERVA

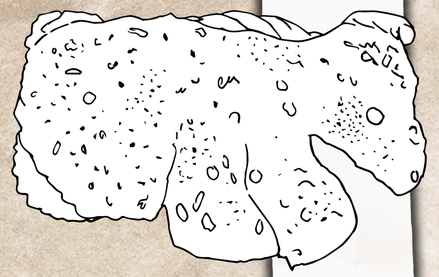
MEDIDA	DESCRIPCIÓN
1/2 KG.	AZÚCAR
1 L.	VINO BLANCO
2 L.	AGUA
3 UDS.	MANZANAS
3 UDS.	PLÁTANOS
2 UDS.	LIMONES

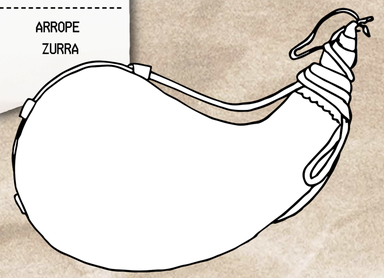
OTRAS BEBIDAS

ARROPE
ZURRA

Se disuelve la azúcar en el vino blanco junto con el agua. Posteriormente, se pelan las manzanas y los plátanos y se echan en cachitos pequeños junto el zumo de dos limones.
Una vez hecha esta mezcla, se prueba y se nivela al gusto echándole más azúcar si se prefiere más dulce o más vino si en cambio se quiere más fuerte.

· La cuerva junto a la zurra son las protagonistas en todas las celebraciones populares y aparecen en festividades como San Isidro, San Antón, el Ofrecimiento, etc.





SOPAS

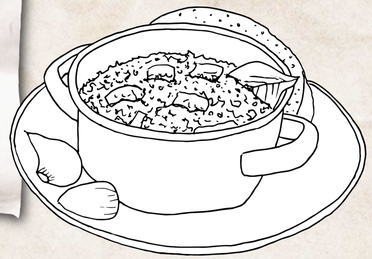
SOPA DE SUERO

MEDIDA	DESCRIPCIÓN
1,5 L.	SUERO
1/4 KG.	AZÚCAR
AL GUSTO	CANELA
AL GUSTO	PAN

Se echa el suero en una cacerola a fuego medio con el azúcar. Se le va dando vueltas teniendo cuidado de que no se corte. Cuando vaya a empezar a hervir, se aparta del fuego y en una fuente se corta el pan en rebanadas finas.

Se sirve sobre el pan en una fuente y se le da el toque final con azúcar y canela por encima.

· Como Belmonte siempre fue zona ganadera y se hace queso, el suero era un producto que se obtiene del desecho de su fabricación y valía tanto para alimentar el ganado como a los humanos.

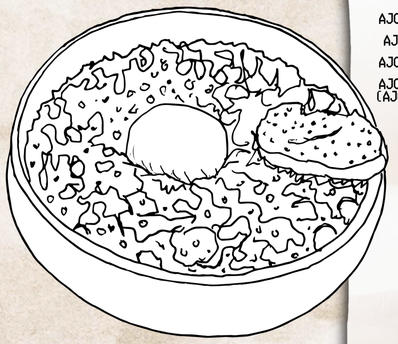


Se pone en remojo el bacalao durante 1 hora permitiéndose que se pueda desmenuzar y quitarle la piel. Posteriormente se cuece junto con la patata, partida previamente en cuadraditos.

Se machaca el resultante de la cocción en un mortero añadiendo el resultante de la cocción y se machaca junto con el ajo en crudo, la miga de pan y el aceite de oliva hasta hacer una mezcla homogénea.

· Este plato fue ideado gracias a las exportaciones realizadas por los mercaderes que cogían este bacalao en el norte de España.

· Se puede adornar al gusto con perejil picado y huevo duro y/o cachitos de bacalao desmigado. Si no se dispone de un mortero grande, se puede pasar por la batidora.



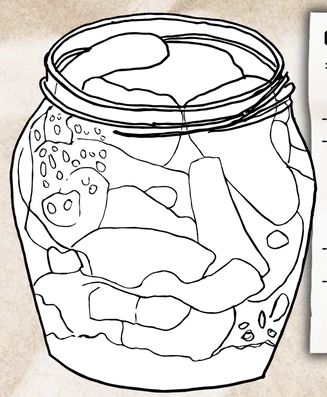
AJOS

AJOARRIERO O ATASCABURRAS

MEDIDA	DESCRIPCIÓN
1 KG.	PATATAS
1/2 LOMO	BACALAO
1/2 L.	ACEITE
AL GUSTO	MIGUA DE UN PAN GRANDE
1 UD.	AJO MACHACADO
AL GUSTO	HUEVO COCIDO

OTROS AJOS

AJO CALABAZA
AJO CALOTE
AJO CAMPERO
AJO MATAERO (AJOPRINGUE)



CONSERVAS

AJO PIMIENTO

MEDIDA	DESCRIPCIÓN
AL GUSTO	TOMATES
AL GUSTO	PIMIENTOS
AL GUSTO	AJOS
AL GUSTO	COMINOS
AL GUSTO	ACEITE DE OLIVA

OTRAS CONSERVAS

BERENJENAS EN CONSERVA

Se asan los pimientos hasta que se puedan pelar.

Mientras se asan los pimientos, se puede freír en un sartén aparte.

Una vez pelados los pimientos, se desmenuzan y se echan en la sartén del sofrito junto con unos ajos y los cominos friéndose todo junto.

· Este plato se convierte en una de las conservas más típicas durante la cosecha de tomates y pimientos. Se realizan poniéndolo en unos tarros de cristal, los cuales se cuecen al "baño María" durante 30 minutos.

· Antiguamente estas conservas servían, por un lado, para aprovechar toda la cosecha íntegra y por otro, para tener este plato distribuído durante el año y comerlos fuera de la temporada.

Se mezclan todos los ingredientes hasta que se quede para poder amasarla y trabajarla con las manos. Se deja reposar 1 hora en un lebrillo cerca del calor tapado con un paño limpio hasta que suba el doble de su volumen. Después se vuelve a amasar y se pone en un paño grande quedando envuelta ésta totalmente y poniéndose de nuevo en calor. Cuando el paño esté muy tenso querrá decir que ha subido de nuevo y podrás volverla a amasar. Posteriormente se separarán pelotas poniéndose encima de la encimera para que vuelvan a reposar de nuevo y suban otro poco. Ayudado con un poco harina, se vuelven a amasar y se aplastan formando una torta redonda la cual se dobla por la mitad formando una especie de empanadilla gigante.
En la parte redondeada se hacen 4 cortes para formar la cabeza, 2 patas y la cola. Entre medias de las dos patas se hace un corte extrayendo un trozo que se reserva para hacer las correas del caballo. Más tarde se hacen pequeños cortes con unas tijeras imitando la crin, en el ojo se le pone una almendra, se pinta con huevo batido y se espolvorea con azúcar. Se mete en el horno precalentado previamente a 180° hasta que tueste.

· Dichos típicos: Hasta San Antón, Pascuas son

POSTRES

CABALLOS DE SAN ANTÓN

MEDIDA	DESCRIPCIÓN
1 L.	ACEITE
12 UDS.	HUEVOS
2 L.	LECHE
1/2 L.	ZUMO DE NARANJA
300 G.	LEVADURA FRESCA
AL GUSTO	RASPADURA DE LIMÓN
3/4 KG.	AZÚCAR
LA QUE ADMITA	HARINA

CARAMELOS DE TOSTONES

FLORES DE CARNAVAL
ROLLOS DE AGUA
ROSQUILLAS DE VIAJE
TORRIJAS
ROLLOS DE AGUA

RECETAS DEL QUIJOTE

DUELOS Y QUEBRANTOS

MEDIDA	DESCRIPCIÓN
AL GUSTO	CHORIZOS
AL GUSTO	CEBOLLAS
AL GUSTO	HUEVOS
AL GUSTO	TOCINO
AL GUSTO	ACEITE
AL GUSTO	SAL

OTRAS RECETAS

TIZNAO

Vídeo
El RECETARIO de BELMONTE, con María del Carmen Navas Sacedón

Descarga
Consigue aquí el libreto completo "Belmonte: (RE) saborear la historia"

MÁS INFORMACIÓN

En la web de Vestal Etnografía
www.vestaletnografia.es

Actuación financiada por el Ayuntamiento de Belmonte y la Diputación Provincial de Cuenca, con cargo a la convocatoria de «subvenciones para la recuperación del patrimonio intangible de los Municipios y Entidades Locales de la Provincia de Cuenca en el año 2025».

Editores

Financiado por

Ayuntamiento de BELMONTE
Diputación de Cuenca

Proyecto
"Belmonte: (RE)saborear la historia"