



## El primer libro de auténticas recetas de las abuelas de La Rioja

**TEXTO:** Gema Ruiz de la Torre

**FOTOGRAFÍAS:** Santos Ochoa



Revisando estanterías y catálogos, descubrimos que no hay un libro de cocina riojana con las recetas como se hacen en casa, como las preparan las abuelas y con la gracia que tienen para explicarlas midiendo en pizcas y puñados. Así que nos dijimos ¡hay que hacerlo!

Santos Ochoa va a editar el primer libro de *Recetas de las abuelas riojanas*, con la colaboración de Marisa Sánchez, Afammer, el Ayuntamiento de Logroño y el Gobierno de La Rioja. El proyecto está dentro de las iniciativas de la Capital Española de la Gastronomía 2012 y el 10% del precio del libro se destinará a beneficio de la Cocina Económica de Logroño.



Marisa Sánchez.

La cocina riojana sabe a huerta, a sierra y a ribera. Tiene base castellana con toques de aquí y de allá, pues nos rodean tierras vascas y navarras de honda tradición culinaria y nos atraviesa el Camino de Santiago, dejando a su paso huellas invisibles. Si hubiera que describir la cocina riojana en una frase, se diría que es sencilla, natural y basada en la enorme riqueza de productos propios de la región: verduras, legumbres, cereales, setas, fruta, ganado, caza... y, a falta de mar, pescados de río.

Lo cierto es que en esta pequeña comunidad tenemos prácticamente de todo. Incluso algunas verduras son casi exclusivas de aquí y desconocidas en otras zonas de España. Por ejemplo, un andaluz pensaría en sopa si le ofrecemos “un cardito caliente” y no sabrá a qué nos referimos si le proponemos tomar borraja de primer plato.

Habría que estudiar largo y tendido para enumerar todas las propiedades de nuestros productos, sus combinaciones ideales, las mezclas

perfectas o los platos que conviene preparar en cada temporada. Por suerte, nuestras abuelas ya lo aprendieron de las suyas y sabemos que las patatas van con chorizo, las peras con vino, las chuletillas al sarmiento... y así sucesivamente.

*Recetas de las abuelas riojanas* será necesariamente un libro colectivo que solo es posible con la colaboración de las riojanas y riojanos que nos están haciendo llegar recetas y trucos de cocina de sus familias. Las abuelas serán las verdaderas protagonistas y por eso queremos mirar sus caras, saber sus nombres, conocer sus pueblos de origen y, cuando sea posible,

“ Queremos que las recetas estén descritas en el lenguaje propio de las abuelas. Nosotras no expresamos cifras concretas, sino que decimos cosas como “una pizca, un pellizco” ”



Fotografía: Begoña García-Baquero



Torrijas.

verlas a ellas junto a los platos que nos hayan cocinado.

Como un buen guiso, esta obra requiere los mejores ingredientes y se va cociendo a fuego lento. Para empezar, contamos con una gran cocinera y abuela. Marisa Sánchez, del restaurante Echaurren, se ocupará de elegir y clasificar las mejores recetas entre las recibidas, además de aportar ella misma algunas de sus favoritas. Marisa está entusiasmada con el proyecto y en su presentación nos explicaba: “Queremos que las recetas estén descritas en el lenguaje propio de las abuelas. Es prioritario que sea algo tradicional y sencillo, basado en el habla. Por ejemplo, nosotras no expresamos cifras concretas, sino que decimos cosas como una pizca, un pellizco...”.

Otra colaboración indispensable es la de Afammer Rioja, la Asociación de Familias y Mujeres del Medio Rural. Afammer es la primera organización de mujeres rurales creada en España y tiene entre sus objetivos reivindicar el protagonismo de la mujer en el desarrollo rural. Por eso, al conocer la iniciativa de *Recetas de las*

*abuelas riojanas*, la asociación se ofreció inmediatamente a divulgar el proyecto y servir de cauce para la recogida de recetas.

De postre, este libro quiere tener también un sentido solidario que se hará realidad de la mejor forma posible: ayudando a dar de comer a quienes más lo necesitan. La Cocina Económica de Logroño, dedicada a ofrecer alimento y atención a personas sin recursos, recibirá el 10% del importe de cada uno de los ejemplares que se vendan del libro. Ojalá muy pronto lo convirtamos entre todos en un gran *bestseller*.

Quienes deseen participar pueden entregar sus recetas en cualquiera de las librerías Santos Ochoa, también a través de las delegaciones locales de Afammer o enviándolas por correo electrónico a [recetas@santoschoa.es](mailto:recetas@santoschoa.es). Será necesario indicar: el nombre de la abuela, la localidad y el teléfono, los ingredientes, la elaboración de la receta o truco y adjuntar una fotografía de la abuela, del plato o de ambos. Y para muestra, un botón: a continuación reproducimos dos de las recetas que ya hemos recibido para formar parte del libro.



RECETA

## Cocido de garbanzos

### ELABORACIÓN

Lo primero que me enseñó mi madre es que toda la legumbre se echa en agua fría, menos los consabidos garbanzos. Primero, la noche anterior, hay que ponerlos en agua y una pizca de bicarbonato sódico.

Normalmente se acompañan de un trozo de cordero o ternera, un trozo o hueso de jamón, un trozo de chorizo, tocino de veta y yo añado (no sé si todo el mundo) nuestro pimiento y una zanahoria, incluso un trozo de tomate fresco.

Mi madre, que ahora tendría 106 años, los cocía “al borbor” como normalmente se dice, pero como nosotras trabajamos, los recados... en fin. Yo lo que hago es lo siguiente: media hora al estilo antiguo, “al borbor”, y después 20 o 25 minutos en la olla. Y saben como la manteca.

Después hay quien hace con el caldo sopa de fideos, que está buenísima. Eso al gusto de

cada uno. Yo siempre hago más para que sobre, pero 2 tazas y media de desayuno de garbanzos es una comida perfecta.

Con todos los ingredientes pones en una cazuela plana aceite y ajitos, tomate o pimiento al gusto y lo mezclas todo, todo. Luego tienes que andar dos kilómetros, pero en fin, el placer de comer es bueno.

Soy riojana, nací en Barriocepo y todas las mujeres de mi familia han cocinado bien.

---

La noche anterior hay que poner los garbanzos en agua con una pizca de bicarbonato sódico

---



RECETA

## *Rancho o caldereta de patatas con cordero*

La receta del rancho, al igual que la de las migas y otras muchas recetas tradicionales riojanas, tiene su origen en el pastoreo trashumante, en el monte y en las sierras. El rancho o caldereta es un guiso muy sabroso, plato único y completo, que de manera ideal se acompaña de un buen vino tinto y de una sencilla ensalada de lechuga, tomate y cebolleta. Es asimismo una comida habitual de reuniones familiares y cuadrillas de amigos en bodegas, romerías y salidas al campo, ya que la preparación tradicional sobre fuego de leña y en la típica ranchera, al uso de los pastores, le aporta un sabor inigualable.

### INGREDIENTES (para 4 personas):

- Un brazuelo de cordero, bien troceado.
- 4 o 5 patatas hermosas.
- 1 cebolla de guisar.
- 2 pimientos verdes.
- 2 dientes de ajo.
- Aceite de oliva, mejor si es virgen extra.
- Salsa de tomate.
- Chorizo picante.
- Una hojita de laurel seca.



---

Nuestras abuelas aprendieron de las suyas que las patatas van con chorizo, las peras con vino, las chuletillas al sarmiento...

---

### ELABORACIÓN:

En primer lugar preparamos la verdura que luego vamos a picar, es decir, lavamos bien los pimientos y les quitamos el piperó, pelamos la cebolla y también los dos dientes de ajo. Después lo troceamos todo bien, procurando que quede menudo. En una cazuela honda echamos un chorrito de aceite de oliva, y cuando esté caliente, añadimos la verdura troceada. Es mejor que el fuego no esté muy fuerte, porque de lo que se trata es que la verdura se vaya estofando y poniendo blandita poco a poco. Mientras se va haciendo, le damos vueltas de vez en cuando con una cuchara de palo.

Una vez bien pochada la verdura (más o menos diez minutos), añadimos el cordero troceado y unas cuantas ruedas de chorizo picante. Al igual que hicimos antes, le vamos dando vueltas al cordero con la cuchara de palo para que se haga por todos los lados y se impregne bien del aceitillo, pues así coherá un color dorado muy apetitoso. Echamos también a la cazuela un par de cucharadas de salsa de tomate y dejamos que el conjunto se rehogue durante otros diez minutos. Pasado este tiempo, añadiremos agua caliente (es mejor no añadir mucha para que el guiso no quede aguado, e ir añadiendo más a poquitos solo si se ve que es necesario). Dejamos que el cordero se vaya haciendo, y mientras tanto aprovechamos para pelar y lavar bien las patatas. Después las troceamos partiéndolas en cachitos con el cuchillo, procurando que hagan “chac” al romperse, porque esto es lo que hará que después el caldo quede gordito.

---

Cuando el cordero esté tierno será el momento de añadir las patatas troceadas a la cazuela, junto con un vasito de agua (recordando lo que dijimos antes, es mejor no añadir demasiada agua en un principio, sino ir echando más si el guiso lo pide). Por último ponemos entre las patatas la hojita de laurel, añadimos sal al gusto y dejamos que el rancho se vaya haciendo a fuego lento. Le costará más o menos unos cuarenta minutos. De vez en cuando movemos la cazuela en sentido circular, para que el caldo se vaya espesando. Cuando la patata esté blandita, el rancho ya estará hecho. Probamos y rectificamos de sal, tapamos la cazuela y lo dejamos reposar.

---



Fotografía: Begoña García-Baquero

Fritada.

---

La Cocina Económica de Logroño recibirá un 10% del importe de la ventas del libro

---