

La Miel de Caña

EN LAS COCINAS
TRADICIONAL Y CREATIVA



FERNANDO RUEDA GARCÍA

Edita: Miel de Caña Nuestra Señora del Carmen y Gastroarte
Imprime: Imagraf
Fotografías: Fernando Rueda García
Luna Martini
Manolo Manosalbas
Javier Nuño
Diseño: Carlos Jiménez Rodríguez

© Fernando Rueda García

La

Miel de Caña

en las

cocinas

Tradicional y Creativa

FERNANDO RUEDA GARCÍA

ÍNDICE

Prólogo e introducción

Saluda del Alcalde de Frigiliana	7
Ingenio Nuestra Señora del Carmen	9
La caña que da miel y azúcar	11
Bibliografía	27
Propiedades nutricionales de la miel de caña	30
Recetario Tradicional	33
Almendras garrapiñadas	34
Arropías	36
Arroz con castañas	38
Batatas con miel	40
Berenjenas a la Moruna	42
Berenjenas con miel de caña	44
Bizcochitos de miel de caña	46
Bolas de palomitas	48
Bollos de cuajada	50
Cabecal de lomo de cerdo a la mostaza y miel de caña	52
Capirotada de Cuaresma	54
Chorizos en almibar	56
Cordero a la miel de caña	58
Ensalada de aguacate, queso de cabra, mandarina y miel de caña	60
Gachas de leche	62
Galletas de miel de caña	64
Lomo de cerdo a la miel de caña	66
Paletilla de chivo lechal a la miel de caña	68
Parpuchas de bacalao	70
Pestiños	72
Picantón con miel de caña	74
Pollo relleno a la naranja	76
Potaje de castañas	78
Torrijas de miel de caña	80
Turrón de miel de caña y naranja	82
Vinagreta de miel de caña	84

Recetario Creativo	86
Costilla de ternera Wagu a baja temperatura, glaseada con teriyaki y miel de caña, y puré de boniatos asados	88
Terrina de foie con miel de caña sobre pan de especias	90
Tempura de sesos con cordero con berenjenas y miel de caña	92
Bombón de chocolate con leche y miel de caña	94
Gyoza de caracoles picantes con caldo ahumado a la miel de caña	96
Almojábana con almíbar de naranja cachorreña, miel de caña y garrapiñada de pistachos	98
Sobre un carpaccio de gamba roja, compota de queso en aceite y miel de caña, y ajoblanco helado de piñones	100
Sopa de nueces con requesón de Málaga, pan crujiente y helado de miel de caña ..	102
Ensalada de verduras asadas sobre cremoso de queso rondeño y miel de caña ...	104
Carrillada de cerdo ibérico glaseada a la miel de caña	106
Dulce de miel de caña con mango y cuajada helada de azahar	108
Torre de carrillada ibérica confitada a la miel de caña y huerta	110
Granizado de miel de caña con maíz frito salado	112
Espeto frío de sardina bronceada en soja de miel de caña, rosco de manzana crujiente y arena de kikos	114
Foie gras, miel de caña y caldo de encurtidos	116
Espuma de miel de caña	118
Palodú de miel de caña y gachas granaínas	120
Presa ibérica lacada con miel de caña, ajo negro y hojas	122
Morcilla a la miel de caña	124
Bombón de tofu, jugo de chivo y miel	126
Tartar de salchichón de Málaga con miel de caña	128
Nuestra batata con miel de caña	130
Buñuelo de queso de cabra rondeño, naranja aloreña, bacalao ahumado y miel de caña	132
Aguacate, mango, miel de caña y batata crujiente	134
Cordero segureño a la miel de caña y cuscús	136
Helado de queso de cabra con miel de caña	138
Cortadillo de chocolate y panal de miel de caña	140
Glosario de términos	142

Prólogo

¡Qué binomio! De aquí tenía que parir algo riquísimo, excepcional, aquí está, este libro que, con motivo de la celebración del primer *Día de la Miel de Caña de Frigiliana*, nos recuerde la historia de este producto, nos transmita las recetas tradicionales y nos conduzca a un sinfín de deliciosos acompañantes de platos y postres.

Ayudar a conocer y degustar lo más próximo, aquello que hemos visto cada día en nuestra cocina (nuestros platos), evitar la pérdida o el olvido de este rico manjar y expandirlo a los cuatro vientos, es uno de los objetivos de este primer *Día de la Miel de Caña de Frigiliana*, y, quién mejor que Fernando Rueda, uno de los mejores conocedores de la gastronomía axárquica y malagueña para acuñar este libro, junto a 26 miembros de Gastroarte. Un libro que nos pasea por el pasado, nos introduce en el momento y nos anima a pensar en este producto, la miel de caña, como elemento singular dentro de los principales componentes de la gastronomía provincial y nacional.

Uno de los caminos esenciales para conseguir estar en la élite del turismo comarcal, provincial y nacional es cuidar nuestro patrimonio cultural y utilizar nuestra gastronomía como reclamo turístico. Es lo que Fernando Rueda, excelente conocedor de nuestra restauración, como lo demuestra su trayectoria ya de varias décadas, que ha puesto bien en evidencia nuestro recetario, y que ha reflejado en este ilustradísimo libro como muestra de nuestra rica cocina.

Desde aquí quiero reconocer y agradecer al colectivo Gastroarte la destreza culinaria demostrada en sus recetas como en la generosidad por su colaboración altruista.



Javier López Ruiz
Alcalde de Frigiliana



Amigo lector:

En tus manos tienes un libro sobre las muchas utilidades de la “miel de caña” en los fogones de nuestros días. La melaza o “miel de caña” es uno de los productos andaluces mas antiguos y auténticos, que se obtiene de la caña de azúcar mediante su molienda, utilizando unos rodillos o mazas que la comprimen, obteniendo un jugo que luego se cocina a fuego directo para evaporar el agua y lograr que se concentre.

Desde que el hombre descubrió el fuego y vio que en contacto con él los alimentos variaban de textura y sabor, poco a poco hemos ido asistiendo al proceso evolutivo de la alimentación. Los primeros tratadistas gastronómicos romanos y persas ya mencionaban las propiedades del jugo de la caña de azúcar. Por eso, en nuestro caso continuamos respetando la esencia de la obtención de la melaza: después de molturar la caña de azúcar y extraer de ella su jugo, el fuego es lo que hace posible nuestro producto.

La entidad que me enorgullece presidir, cuyo Ingenio Nuestra Señora del Carmen es la única de las fábricas de “miel de caña” que a día de hoy existe en Europa, lleva elaborando tradicionalmente este producto desde el año 1928, gracias al prolongado esfuerzo e ilusión de casi cuatro generaciones de la misma empresa familiar.

Son bien conocidas las propiedades de la “miel de caña”, que aporta al organismo vitaminas del grupo B, hierro, cobre, magnesio, fósforo, calcio, potasio y zinc, entre otras. Recientes estudios de investigadores de la Universidad Politécnica de Valencia han destacado que el uso potencial de la “miel de caña” como sustitutivo del azúcar repercute de manera beneficiosa en la dieta, por su potente capacidad antioxidante y efectos beneficiosos sobre la salud.

Quiero expresar nuestra gratitud y admiración al trabajo llevado a cabo por Fernando Rueda y el Grupo Gastroarte, que aglutina a cocineros de primera fila. La enorme ilusión que han puesto en la edición y publicación de esta obra, de recetas sencillas y populares unas, y otras más creativas y originales, constituye un genuino testimonio de amor por la transmisión del conocimiento gastronómico y promoción de los secretos de la cocina popular y creativa andaluza.



María del Rosario de la Torre Prados
 Presidenta de De la Torre, S.A.
 Ingenio de Nuestra Señora del Carmen

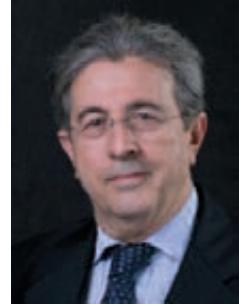


La caña que da miel y azúcar

La caña de azúcar (*saccharum officinarum* L.) recibe o ha recibido también el nombre de caña dulce o cañamiel como ya en 1611 lo recogía en su diccionario Covarrubias: (sic) *Caña dulce, y cañamiel, la caña de açucar*¹, y por el término más castizo o popular de *cañadú*, voz con la que se pregonaban antiguamente delante de las procesiones por los hombres que la vendían a trozos para que las chupara la chiquillería. El malagueño Arturo Reyes en 1907 recuerda este aspecto de chupetear los trozos de cañadú: (sic) *meto mis cuatro pares de carcetines en una sombrero y dentro de na estoy chupa que chupa cañadú en cualesquiera de los ingenios de La Habana*?².

Esta singular caña, oriunda de Nueva Guinea o sudeste asiático, es conocida desde la Antigüedad por su jugo, llamado miel de caña, miel negra o melaza y documentado su uso como edulcorante, alimento e ingrediente medicinal hasta nuestros días.

Aunque está muy divulgada la historia de que fueron los persas los que la descubren en las expediciones que el rey Darío manda al valle del Indo (512 a.C.) y la llaman la caña que da miel, transmitiendo sus propiedades a Occidente a través de los griegos, no está claro este hecho o, al menos, yo no he podido documentarlo. Igualmente, es un error común atribuir a Heródoto (484-425 a.C.) la primera cita de la caña de azúcar que, aunque nombra una miel artificial, refiere que se extrae de otras plantas como el tamariz y el trigo³. La referencia de Heródoto es un siglo anterior a la que puede ser la primera, que se atribuye al general de Alejandro Magno, Nearco, en torno al 324 a.C., según lo referencia Estrabón en su *Geografía*: También afirma (Nearco), en relación con las cañas, que producen miel aunque sin las abejas⁴.



Fernando Rueda García
de la Comisión Andaluza de Etnología del
Consejo Andaluz del Patrimonio Histórico
y Presidente de Gastroarte

En Roma documentan sus propiedades una larga retahíla de escritores; entre otros, Lucano, Marcial, Virgilio o Lucio Anneo Séneca (4 a.C. – 65 d.C.) que escribe en una de sus cartas: *Dícese que en la India se encuentra miel en las hojas de una caña, sea que proceda del rocío o de un humor dulce y craso que produce esta planta*⁵, amén de Plinio El Viejo (23-79) que en su *Historia Natural* recoge: *Azúcar también lo produce Arabia, pero se cotiza mas la de la India. Es una miel cogida de cañas, blanca como lo son las gomas, quebradiza al masticarla (...), destinada exclusivamente a fines médicos*⁶, lo que se entiende como que su uso era aún escaso y caro. La llamada miel de la India y a su cristalización *saccharum*, también conocida por *sal de la India*, igualmente aparece en Dioscórides, griego en la corte de Nerón: *Hay una especie de miel que se llama sacharo, la que se halla en la India y en la feliz Arabia, cuajada sobre las cañas, a manera de sal, a la cual también se parece en desmenuzarse entre los dientes muy fácilmente; y dice de ella: esta miel mezclada con agua, y bebida es conveniente al estómago*⁷.

Su importancia es tal que en el *Periplo del mar eritreo*, libro anónimo del s. I d.C., se comenta el comercio del azúcar y *miel de caña llamada sakkhari*⁸, como uno de los productos exportados del un puerto comercial de la costa noroeste de la India, Broach.

Hasta bien entrado en la era cristina, el azúcar, el *saccharo*, se obtenía por desecación natural. Pérez Vidal recogiendo a varios autores afirma que los persas antes de ser invadidos por Heraclio en el 627 conocían la fabricación de azúcar sólido, es decir, por desecación artificial, aplicando calor. *Unos años más tarde, lo árabes se apoderaron de Persia y gravaron con un impuesto elevado el cultivo de la caña (...) poco después (640-643) los árabes conquistaron Egipto, y con ellos la caña dulce llega hasta las fértiles orillas del Nilo*⁹.

Para el Islam la miel de caña es *hallal* o sustancia pura; por ello, los musulmanes serán los encargados de traer la caña de azúcar desde el cercano Egipto y completar la siguiente etapa en su periplo hacia Occidente, desembarcándola poco después de la invasión de la Península Ibérica en las costas de al-Ándalus, posiblemente en la franja de la actual Motril o la Axarquía malagueña y con ella desembarcó igualmente su repertorio gastronómico de recetas agri-dulces y de postres. Estas tierras de Granada y Málaga fueron de las primeras

de Europa en ver crecer los frondosos cañaverales de la caña de los que se extrae miel y azúcar que, en buena medida y lentamente, desplazaría en Europa a la miel de abeja, hasta ese momento único edulcorante.

La primera noticia de su cultivo por estas tierras aparecen en la obra de Ahmad ibn Muhammad al-Razi (887-955), *Ajbar muluk al-Andalus* o Historia de los reyes de Al-Ándalus, que se conocerá por las *Crónica del moro Rasis* al traducirse al romance. Al-Razi emplaza su siembra, ya muy extendida por el sur, a Málaga, Almuñécar, Salobreña o Sevilla con estas palabras, según traduce Pascual Gayangos: (sic) *Et quando el entró andava la era de los christianos que dicen de César en sietecientos et sessenta et tres annos. Et Malaga yaze sobre la mar, et es mejor de frutas que quantas ha en el mundo, et de buenas passas et de buena seda, et de muchas cannas de azúcar, et do yervas, et de pan. Et otrosí el su termino es honrrado, do sale el mejor sirgo de todo el mundo, et dendo lo lievan a todas partes de Híspania. Et otrosí el mejor lino que ha en todo el mundo, et mas prescindo entre las mujeres*¹⁰. También temprana es la referencia en el *Calendario de Córdoba*¹¹ o *Libro de los Anwa* (961), aunque diversos autores como García Sánchez o Bernard Rosenberger, entre otros, dudan del valor de las menciones en dicho calendario¹².

Su expansión y cultivo masivo se generaliza y conoceremos diversas formas de denominarla en los textos medievales andalusíes: *A parte de qasab al-sukkar* (caña de azúcar) o *qasab hulw* (caña dulce), como normalmente se le designa, (...) *qasab al mass* (caña de chupar)¹³ que, particularmente, no deja de evocar mi infancia y una realidad, pues debió ser la forma más fácil, amén de barata, de comerla. A partir del siglo XI se convierte en una importante fuente de riqueza y ahora serán los *kitab* o tratados de botánica los que reflejen su importancia y descripción; es el caso de Ibn Wafid que en su *Maymu'at al-filaha* o Summa de agricultura (1068) el que escriba sobre el cultivo de las cañaveras (cap. LXXXVII) marcando las fechas de cultivo y las distintas técnicas de plantación. Especialmente importante es la obra del sevillano Abu l-Jayr al-Isbili autor del *Kitab al-filaha*, uno de los tratados de botánica más importantes del Islam medieval.

Gracias a sus excepcionales condiciones climáticas y medioambientales, su cultivo crecerá hasta convertirse en parte del paisaje agrario en esta franja



Caña de azúcar (saccharum officinarum).

costera andaluza y, concretamente, en la vega del Guadalfeo (Motril) como aparece en el *Kitab Mu'jam al-buldan* (Libro de los países) del geógrafo sirio Yaqût al-Rumi (1228) que en la descripción de al-Ándalus refiere los parajes fecundos de caña en la costa granadina y malagueña.

No faltan los que describen las técnicas para extraer el zumo de las cañas y la elaboración de azúcar o miel; es el caso de Ibn al-Awwan que en su *Libro de agricultura* ya señala las tres fases; la extracción del jugo, la cocción y la purga (sic): *su zumo se ponga a hervir al fuego en caldera limpia, y que dejando hasta clarificarse, después se vuelva a cocer hasta quedar la cuarta parte*¹⁴. Su crecimiento fue constante como se documenta en diversos tratados ya de agricultura como el del almeriense Ibn Luyun (1282-1349); en las crónicas de historiadores como el lojeño Ibn al-Jatib (1313-1374), que se centra en la importancia económica del sector; o en los tratados de alimentación como, entre otros, los del sevillano Avenzoar (1091-1162) *El azúcar (...) variedad de la miel. Es más aconsejable utilizar azúcar que miel en la preparación de jarabes específicos para el esófago, el estómago y la vejiga urinaria*¹⁵; o en *al-Kalam 'alà l-Ag-*

diya (1414) del almeriense al-Arbuli que especifica:... *lo mencionaremos por su proximidad a la miel en dulzor y en sus efectos. Es de naturaleza equilibrada, con tendencia al calor, pero no produce sed como la miel y es más nutritivo que ella.*¹⁶ Pero no se debe olvidar que nunca dejó de ser un artículo muy caro y, como queda claro en las citas anteriores, vinculado a preparados medicinales, aunque paulatinamente fuera sustituyendo a la miel, especialmente en la medicina.

En las postrimerías del siglo XV este cultivo era de gran importancia y así lo acreditaba la existencia de las aduanas de azúcar. Su valor continuará en alza tras la conquista castellana gracias a la labor de los moriscos, verdaderos artífices de la caña de azúcar. Los conquistadores, viendo sus posibilidades y con una filosofía agrícola contraria al policultivo nazarí, comenzaron a desplazar otras labranzas hasta convertirse en el siglo XVII en un monocultivo: el de la caña de azúcar, producto catalizador de la economía de la comarca. Paralelamente a este fenómeno de la conquista, se da el descubrimiento de las Indias Orientales, siendo el propio Cristóbal Colón en su segundo viaje (1493) el que iniciará la conquista dulce de América con los esquejes de caña de azúcar, generando la siguiente etapa de esta caña viajera y su propagación fulgurante por el Atlántico. Colón, en sus diversos viajes *hizo escala en Las Palmas, unas veces, y en la Gomera otras, llevando al Nuevo Mundo colonos y plantas de caña dulce y plátanos de aquellas islas,*¹⁷ y arraigarán con tal éxito que *Su enraizamiento en tierras americanas permitirá que se convierta en el principal producto del Nuevo Continente*¹⁸.

Como sabemos, el hombre es el único animal que cocina, pero no el único animal que migra y, cuando lo hace, lleva consigo sus peroles que desembarcaran en el Nuevo Mundo con sus recetas y, así, entre otras muchas, el turrón y los alfajores que todavía hoy en el norte de Argentina se siguen confeccionando con miel de caña. No habrían de pasar muchos años, según relata Fray Bartolomé de Las Casas (1484-1566), para que apareciese en la *Hispaniola* (La Española, actual República Dominicana) el primero de los trapiches¹⁹ que funcionaban con las mismas técnicas andaluzes: (sic) *un vecino de la Vega, llamado Agilón, fue el que primeramente hizo azúcar en esta isla y aun en estas Indias, con ciertos instrumentos de madera (...)* Seria esto por el año 1505 ó 6 (...) *cerca de 516 (...)* alcanzó a hacer uno que llaman trapiche, que es molino o



Porteando cañas. Años 50.

ingenio que se trae con caballos, donde las cañas se estrujan o exprimen y les saca el flujo melifluo²⁰. Veinte años después (1552) en La Española ya se documentan unos treinta: Lo que mucho ha multiplicado es azúcar, que hay al pie de treinta ingenios y trapiches ricos (...) y quien primero tuvo trapiche de caballos fue el bachiller Gonzalo de Velosa²¹.

La moda de la cocina dulce se propaga y el azúcar pasa de venderse en la tiendas de boticario para los enfermos, a convertirse en alimento habitual, según comenta Alain Huetz²². Su expansión se hace realidad e, incluso, aparece en los tratados de botánica de la época (1636) reflejando esta idea: *La caña de azúcar, se cultiva en muchas partes de Europa actualmente, como en España, Portugal, Olbia (Cerdeña), y en Provenza. Se cultiva también (...) en las islas Canarias, y en las de Madeira, en la Indias Orientales y Occidentales, y muchos otros lugares²³.*

Durante la Edad Moderna escasas transformaciones se ejecutaran realmente

en el sector cañero de la zona a diferencia de las innovaciones que se estaban acometiendo en el mercado americano. Este hecho terminará mermando su competitividad respecto del azúcar colonial. A finales del siglo XVIII y primeros años del XIX las injerencias del Despotismo Ilustrado, pretendiendo acabar con la ruina del sector de la caña, redujeron las superficies dedicadas a su cultivo con otros nuevos como el algodón, fomentado por la Administración, que cambiarán la fisonomía del paisaje y, así, lo relata en los primeros años del siglo XIX (1810) William Jacob con grandes plantaciones de caña alternadas con algodón, amén de describir el método de producción de un ingenio en la zona: *salimos de la costa para visitar una plantación de azúcar de Torre del Mar. Durante tres millas mientras nos acercamos a él, nuestro camino pasa a través de los campos de cañas de azúcar y algodón. (...) el conjunto de estas extensas plantaciones fue labrado con la pulcritud de un jardín Inglés. En la fábrica perteneciente a uno de ellos, inspeccionamos el molino para moler la caña: se compone de tres cilindros de hierro perpendiculares, trabajadas por mulas, que exprimen el jugo.*²⁴

Se terminaba por tanto con el monocultivo de la caña; un fenómeno paralelo a la desaparición de los primeros ingenios y trapiches de la comarca que ya lo contaba en 1789 Cecilio García de la Leña motivado, entre otras razones como veremos a continuación, por la gran cantidad de azúcar procedente de América: *... como acreditan los muchos ingenios y trapiches de azúcares que ha habido, hoy destruidos los más a causa de la mucha que viene de la Américas*²⁵. Pero varias son las causas que se confabularon para su caída. Veamos algunas de ellas. Las grandes extensiones de producción esclavista, especialmente en Brasil, provocan que *Entre los siglos XVI y XVIII, las plantaciones de caña de Brasil –y luego de las Antillas- tienen el monopolio de la producción de azúcar quitándole todo el protagonismo a Sicilia, Provenza y Andalucía*²⁶. A esto hay que sumar el desarrollo de la revolución industria que incide en el sector al comenzar a emplearse la tecnología del vapor para mover los molinos en la obtención del azúcar, en la técnica de evaporación y cocción al vacío, amén del uso de turbinas para la purga o separación del azúcar y las mieles. Incidía negativamente, también, los altos aranceles de la producción nacional y la bajada de precios al que se veía sometido por el más barato azúcar que llegaba de América de forma legal y, lo que es peor, del que entraba de contrabando por Portugal, como recoge en 1740 Bernardo de Ulloa: *El consumo de azúcar*



Zafra o corte de cañas.

*en España, es un renglón considerable, a que no bastando la que se trae de Indias, ni la que producen los ingenios que la fabrican en el Reino de Granada, entra mucha de fuera, y no poca de fraude, sin pagar derechos, por la frontera de Portugal, a causa del ínfimo precio a que se vende en aquel reino la que llega de Brasil. Los ingenios de azúcar en España son muy costosos, a causa de la muchedumbre de gente trabajadora, que todo el año se ocupa de ellos.*²⁷ Pero la puntilla sería el ascenso fulgurante del azúcar cubano y, por último, la aparición del azúcar de remolacha que se consolida a comienzos del siglo XIX.

Todo este paisaje en franco deterioro se muestra también en la obra de los viajeros por España. Posiblemente uno de los que mejor esboza nuestro terruño fue en 1780 Francis Carter que, al describir el cultivo de caña de azúcar no la llama *cane sugar* (caña de azúcar) como casi todos los viajeros; sino, caña dulce *sweet cane*: *La caña dulce se cultiva con primacía en esta provincia. En la costa de Vélez todavía hay molinos, llamados en español ingenios, que hacen muy buena azúcar*²⁸. Unos años después, en 1787, será Swinburne quien refleje en sus cuadernos de viaje las mismas o parecidas impresiones de ruina de la industria azucarera: *La costa de Granada* (Reino de Granada), *desde Marbella hasta Motril, producía anteriormente grandes cantidades de azúcar, un artículo de comercio de Madrid, hasta hace treinta años. Lo que ahora produce, se consume en la zona en dulces (...), sólo quedan ya tres molinos en funcionamiento en estado de deterioro.*²⁹ Otros como J. Conder (1826), William Clark (1850) o la americana Louisa Tenison (1853) describirán la misma situación.³⁰ Toda la costa desde Almería al extremo occidental de la provincia de Málaga estuvo con plantaciones de cañas con más o menos éxito y duración. En concreto, Málaga tuvo funcionando 37 de estas fábricas, ya fuesen trapiches, maquinillas, ingenios o fábricas de azúcar que desde el arranque del siglo XIX comenzaron su peculiar canto del cisne hasta su total desaparición y desarraigo.

La llegada del siglo XX metía de lleno la caña de azúcar en un cultivo residual, que con algunos altibajos resistirá hasta el último cuarto de siglo, donde nuevas demandas más rentables sustituirán la caña por otros cultivos también deseosos de climas templados: las frutas tropicales, primero, y las urbanizaciones, después. Así, la última zafra³¹ o recogida de la caña de azúcar se realizó en el 2006. Se ponía punto final a mil años de cultivo e historia azucarera en estas costas andaluzas.

La miel de caña

La miel de caña, también llamada miel negra, realmente no es miel. Históricamente se le ha denominado así por la semejanza en textura y sabor con la miel de abeja o miel blanca. Su nombre correcto es melaza aunque en la memoria del malagueño y del andaluz en general será siempre miel de caña. Esta se extrae exprimiendo las cañas dulces mediante rodillos que dejan caer su azucarado líquido y, una vez filtrado, es cocido a fuego lento durante horas, perdiendo por evaporación el agua, hasta lograr la densidad requerida.

La miel de caña es de los productos naturales que ha compartido protagonismo en la cocina y en la repostería con la miel de abeja. No obstante, la miel de caña por su fácil producción gozó de gran popularidad, especialmente en las cocinas humildes y en las riberas meridionales del Mediterráneo.

Pero, cómo se obtiene. Sin la caña de azúcar no existiría la miel negra, ni el azúcar, ni el ron. El proceso de la recolección de la caña de azúcar se inicia con el *amoñao* o atado de las cañas por su parte superior en marzo para evitar que el aire las tumben. A principios de abril se comienza a quemar las hojas e inmediatamente se inicia la recogida o zafra. Antiguamente se mondaba (pelar las hojas) en lugar de quemarlas. Las cañas se seccionan a ras de suelo con los machetes, después se separa la *ragua*, cogollo o parte superior de la caña que, por su aspereza, le quitaría calidad al producto final. Una vez cortadas, los *arrumbadores* son los encargados de ir haciendo haces que son subidos a los camiones para su transporte hasta los molinos, donde serán molturadas en el menor plazo posible para evitar la desecación y deterioro de los azúcares.

Según van entrando las cañas en la fábrica, pasan primero por los *cortacañas*, cuchillas que las seccionan en varios trozos; después, llegan a los molinos que las trituran para sacarles todo el jugo, separándolo de la parte leñosa o *baga-zo*. Inmediatamente el zumo resultante lleno de impurezas o *cachaza*, es pasado por diversas máquinas para depurarlo, filtrarlo y, por último, evaporarle parte del agua, obteniéndose un líquido, más o menos viscoso de color caramelo, que recibe el nombre de melaza o *jarabe*.



¡Le falta Miel de Caña
"NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN"!

Porque es un alimento muy completo y rico en principios nutritivos fácilmente asimilables. Estos principios nutritivos los encontrará Vd. en otros alimentos, pero son pocos los que se digieren tan fácilmente y es difícil encontrarlos con el grupo de riqueza vitamínica y sales minerales, hidratos de carbono, etc. que posee la Miel de Caña.

El doctor americano Gaylord Heuser, tras analizar concienzudamente el valor alimenticio de la Miel de Caña, ha dicho lo siguiente:

«Contiene no solamente numerosas vitaminas B, sino también hierro, calcio y otros minerales, empleándose como azúcar corriente. La Miel de Caña debería figurar en todo régimen alimenticio, pues compone un revitalizador sano y equilibrado, susceptible de suministrar los productos esenciales a las células del cuerpo humano».

Compota fresca

Hágense un jarabe con agua y miel. Viértase hirviendo sobre la fruta preparada de antemano: fresas, peras, albaricoques, etc. Cúbrase enseguida, a fin de que conserve todo su aroma y sírvase bien frío.

Refresco

Añádanse a un vaso de jugo de naranja dos cucharaditas de leche en polvo y una de miel, mézclase bien y bébase enseguida. La sensación de frescura y ánimo es inmediata.

Leche fortificante

Esta bebida constituye la obra maestra del régimen Gaylord, el cual responde de una inmediata recuperación de energías. He aquí cómo prepararla: bátanse cuatro cucharaditas de levadura, de las de postre, en medio litro de leche fresca, una lechita de leche desnatada, en polvo, y una cucharada de miel. Añádase enseguida otro medio litro de leche fresca. De este modo se obtiene una bebida no solamente deliciosa, sino extraordinariamente rica en hierro, en calcio, en proteínas y en vitaminas B de todas clases, cuya alimentación equivale a la de varios bistecs. Debe tomarse entre comidas o al acostarse.

MIEL DE CAÑA
"NUESTRA SEÑORA DEL CARMEN"
GOLOSINA QUE SUPERALIMENTA
Elaborada por **DE LA TORRE, S. A. - FRIGILIANA (Málaga)**

Dos páginas de un recetario de miel de caña editado en 1958.

La *melaza* o *miel de caña* es un producto similar al de la miel en su apariencia, algo más oscuro (de donde procede el término popular de *miel negra*) y un sabor dulce con emboque suave a regaliz, muy rica en elementos nutritivos, vitaminas y minerales; pero, como hemos visto, el azúcar y la miel de caña hasta la entrada la Edad Contemporánea tenía un uso poco extendido fuera de clases privilegiadas y aplicaciones medicinales; sin embargo aparece en recetarios extensamente, incluso con capítulos específicos, como en el *Fadalat al-Jiwan* (Relieve de las mesas) de mediados del s. XIII, que titula la sección novena *Sobre los enmelados y recetas de dulces*³². La fabricación de miel de caña en la provincia fue importante e, incluso, forma parte de la relación de productos que representaban a Málaga en la magna Exposición Agrícola de Madrid, inaugurada el 24 de abril de 1857: ...*vinos (...), aceite, aguardiente de caña, miel de caña, vinagre...* como aparece en el diario *La Iberia* del 14 de octubre del mismo año en la catalogación de géneros que cada provincia de España había aportado a dicha exposición, siendo un producto de uso más que conocido de la época en la península, pues pocos años después aparece referenciada (1891) por Galdós en una de las formas más usuales de consumirlas que era y sigue siendo habitual, el batido de leche con miel de caña: *Su mal color, como de leche, y miel de caña mezcladas en buena proporción, abonaba aquel juicio.*³³

A finales de siglo Juan Valera publica el *Maestro Raimundico* (1893) y deja sentado que aún eran numerosos los pueblos granadinos o malagueños que vivían de la miel negra: ... *construye otra clase de cueros muy a propósito para llevar en ellos aceite a las Alpujarras, porque los mangurrinos, que así llaman en Villalegre a los alpujarreños, no producen aceite. En cambio producen miel de caña o de prima, de la cual miel llenan los arrieros los odres en que llevaron el aceite, y la traen a la provincia de Córdoba. Esta miel hace las delicias de las golosas lugareñas cordobesas, que la sacan del plato a pulso empapando en ella pedacitos de pan, y luciendo así las lindas manos con los dedos engarabitados en forma de cresta de gallo.* En la cocina popular andaluza, en especial de los pueblos del interior de Málaga y Granada, la herencia morisca es palpable y el uso de la miel negra ha sido habitual en los fogones de muchos de sus más arraigados platos, aportando un toque singular e identitario. Así, sigue siendo común que la miel de caña acompañe las gachas; sea ingrediente singular para confeccionar almojábanas y piñonates o guisar el chivo o el cordero en re-

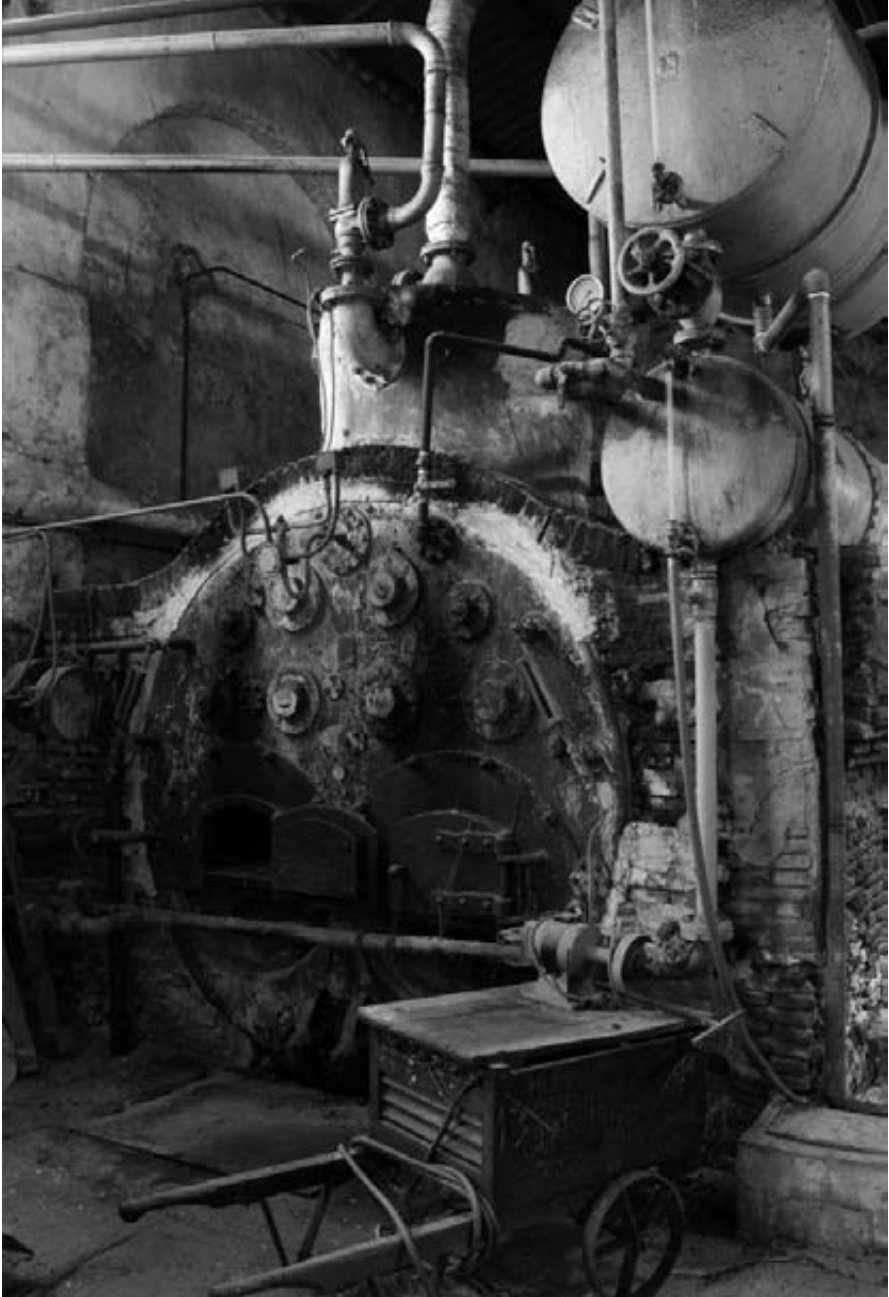
cetas de origen omeya; que salpique las berenjenas fritas o los buñuelos de bacalao; que endulce postres como el arroz con castañas tan típico de la Semana Santa de gran número de pueblos malagueños; que se cueza en ella los chorizos de rosario en una de las formas más curiosas y tradicionales de algunos pueblos de la serranía rondeña; que bañe las batatas o sea el único ingrediente de la arropía, ese caramelo que endulzó generaciones de niños.

De forma parecida, la miel de caña sigue siendo esencial para la confección de parte de las gollerías de muchos países hispanoamericanos. Es el caso del turrón o los alfajores que se hacen en Argentina desde el s. XVII con miel de caña o en Méjico, los buñuelos. En Colombia, con miel de caña o panela, se hacen las cocadas, en Bolivia las sopaipillas que guardan recuerdo en el nombre con las sopaipas (*xopaipas*) que cita Francisco Delicado en 1528 por boca de Aldonza al contar la tradición de la dulcería arábigo andaluza que aprendió de su abuela: (sic) *lo mejor del Andalucía venía en casa desta mi agüela. Sabía hazer hojuelas, prestiños, rosquillas de alfaxor, textones de cañamones y de ajonjolí, nuégados, xopaipas, hojaldres, hormigos torçidos con azeite, talvinas, çahinas y nabos sin toçino.*³⁴

Hoy, de la treintena de ingenios y trapiches que había en la costa malagueña, tan sólo queda uno elaborando a partir de la melaza el concentrado de caña o miel negra: *Nuestra Señora del Carmen* en Frigiliana, el último ingenio de Europa.

El Ingenio Nuestra Señora del Carmen

Cincuenta años después de los aciagos sucesos del Peñón de Frigiliana (junio, 1569), el quinto Señor de Frigiliana, Iñigo de Lara, se embarca en la repoblación de la villa, tomando el cultivo de la caña como argumento económico y así lo cuenta el historiador de la Casa de Lara, recogido por Purificación Ruiz García: *En los años siguientes se aplicó el Conde a adelantar la población de su lugar de Frigiliana, donde fabricó nuevas casas, llevo vecinos, plantó cañas y estableció trapiche para ingenio de azúcar.*³⁵ Muy posiblemente a partir de 1725 y sobre el trapiche mencionado *el Conde de Aguilar y Frigiliana estaba cons-*



Maquinaria antigua del Ingenio Nuestra Señora del Carmen.

*truyendo un ingenio en esta población (...) para lo que solicitó cortar las maderas de las dehesas de Zafarraya y Alhama,*³⁶ iniciándose el amparo de la Ilustración el proceso de construcción sobre el trapiche preexistente del ingenio que hoy permanece y que ya funcionaba en 1728, como se refleja en la fundación del mayorazgo que hizo el conde de Aguilar y Frigiliana, Iñigo de la Cruz,³⁷ conocido como Ingenio de San Raimundo.

La escasa rentabilidad de las fábricas de azúcar, como se ha visto más arriba desde inicios del s. XIX, lleva al abandono de muchos ingenio y a la aparición en la década de 1840 de las llamadas *maquinillas* de fuerza hidráulica para la elaboración de miel de caña, de las que llegaron a levantarse cinco en Frigiliana. Sus propietarios se unirán y *El 15 de diciembre de 1928 se formó la Sociedad De la Torre S.A. (...) El ingenio de San Raimundo, que fue como se llamó siempre el Ingenio de Fernán Núñez, hasta su nueva denominación de Nuestra Señora del Carmen,*³⁸ nombre con el que se sigue elaborando esa preciada miel sin la intervienen de las abejas, reliquia de nuestro pasado, testigo gastronómico de un pueblo y parte de su carácter identitario.

Bibliografía

- (1) COVARRUBIAS y OROZCO, Sebastián. *Tesoro de la lengua castellana o española*. Iberoamericana, Madrid, 2005 (facsimil)
- (2) REYES AGUILAR, Arturo. *Para un vivo otro vivo*. Biblioteca Virtual Universal, 2003. cap. I
- (3) En el libro VII, cap. XXXI de su *Historia*, Heródoto hace esta referencia:... *la ciudad de Calatebo, donde hay unos hombres que tienen por oficio hacer miel artificial sacada del tamariz y del trigo*. Heródoto. *Los nueve libros de Historia*. Iberia, S.A. Barcelona, 1976.
- (4) ESTRABÓN. *Geografía*. Lib. XV, cap. I, secc. 20
- (5) NAVARRO y CALVO, Francisco. *Lucio Anneo Séneca. Epístolas morales*. Editor Luis Navarro, Madrid. 1884
- (6) Plinio. *Historia Natural*, Lib. XII, cap. XVII
- (7) Dioscórides Anazarbeo *Acerca de la materia medicinal y de los venenos mortíferos*. Lib II. Cap. 74
- (8) *Periplo del Mar Eritreo*. Cap. XIV
- (9) PÉREZ VIDAL, José. *La cultura de la caña de azúcar en el levante español*. CSIC. Valencia, 1973. Introducción.
- (10) GAYANGOS, Pascual de. *Memoria sobre la autenticidad de la crónica denominada del moro Rasis*. Academia de la Historia. Madrid. 1850
- (11) SANTIAGO RAMOS, Antonio y GUZMÁN VALDIVIA, Antonio. *Axarquía. Patrimonio Industrial*. Ceder-Axarquía. 2007. cap. Tercero
- (12) ROSENBERGER, Bernard. *Usos del azúcar en tres libros de cocina hispánicos (siglos XII-XV). El sabor del sabor: hierbas aromáticas, condimentos y especias*. Antonio Garrido Aranda (comp.) Universidad de Córdoba, Servicio de Publicaciones, 2004
- (13) GARCÍA SÁNCHEZ, Expiración. *El sabor de lo dulce en la gastronomía andalusí*. U.P.V. 2002

- (14) Ibn al-Awwan. *Libro de Agricultura*. Traducción de J. A. Banqueri. Edición de J. I. Cubero Salmerón. Empresa Pública para el Desarrollo Agrario y Pesquero de Andalucía. Sevilla, 2001. Vol. I, cap. VII – Art. XLVII *De la plantación de la caña de azúcar, llamada también caña dulce*.
- (15) GARCÍA SÁNCHEZ, Expiración. *Kitab al-Agdiya (Tratado de los alimentos)*. CSIC. Madrid, 1992
- (16) DÍAZ GARCÍA, Amador. *Un tratado nazarí sobre los alimentos. AL-KALAM 'ALÀ L-AGDIYA*. Arráez Editores. Almería, 2000
- (17) VANDEWALLE, Santiago. *Colón en Canarias*. Academia de la Historia, Tomo 18 (1891), pp. 52-54 (18) OLALLA MERCADE, Leandro. *La caña de azúcar en Málaga*. Jábega, nº 6. CEDMA, Málaga, 1974
- (19) El termino trapiche procede del latín *trapettum*, nombre que se daba a los antiguos molinos de aceitunas y será como se denomine hasta el s. XVI a las trituradoras rudimentarias para la extracción del jugo de las cañas tiradas por fuerza humana o animal. Aún pervive su recuerdo en alquerías o pedanías que llevan su nombre. Es el caso de Trapiche, anejo de Vélez-Málaga.
- (20) CASAS, Fray Bartolomé de las. *Historia de las Indias*. Biblioteca Ayacucho, Caracas, 1956. cap. 129
- (21) LÓPEZ DE GÓMARA, Francisco. *Historia General de las Indias y conquista de México*. Biblioteca Ayacucho, Caracas, 1979. cap. 35
- (22) HUETZ DE LEMPS, Alain. *Bebidas coloniales y auge del azúcar*. Cap. XXXIV de *Historia de la alimentación*; dirección de Massimo Montanari y J.L. Flandrin. Ediciones Trea. Gijón, 2011
- (23) GERARD, John. *The herball or generall Historie of Plants*. Lib. I (1636)
- (24) JACOB, William. *Viajes por el sur: cartas escritas entre 1809-1810*. Portada Editorial, S.L. Sevilla, 2002. Carta XXXV
- (25) GARCÍA DE LA LEÑA, Cecilio. *Conversaciones históricas malagueñas*. (Facsimil) Caja de Ahorros Provincial de Málaga, 1981. Conversación VIII
- (26) FLANDRIN, Jean-Louis. *Historia de la alimentación*. Los siglos XIX y XX. Séptima parte. Trea, S.L. Gijón, 2011
- (27) ULLOA, Bernardo de. *Restablecimiento de las fábricas y comercio español*. Antoni Bosch Editor, Barcelona, 1992. cap. VI
- (28) Carter, Francis. *Viaje de Gibraltar a Málaga*. CEDMA, Málaga, 1981

- (29) SWINBURNE, Henry. *Travels through Spain* (London, 1787)
- (30) CONDER, Joshia. *The modern traveller*. Forgotten Books, Londres, 2012. Vol. I. CLARK, William George. *Gazpacho: or, summer mohts in Spain* (Londres, 1850) y TENISON, Louisa. *Castile and Andaluca*. General Books, 2012. cap.II
- (31) Nombre que recibe las labores de la recolección de la caña de azúcar. El término zafra es la castellanización de la palabra hispano-árabe *sáfra*, del árabe clásico *safrah* que significa viaje, en alusión al desplazamiento que los trabajadores hacían para realizar las labores de recogida.
- (32) Ibn Razin al-Tugibi. *Relieve de las mesas*. Trea, Gijón, 2007
- (33) PÉREZ GALDOS, Benito. *Ángel Guerra*. Austral. Buenos Aires, 1968. I parte, III
- (34) DELICADO, Francisco. *La lozana andaluza*. Galaxia Gutenberg. Barcelona, 2008. Mamotreto II
- (35) RUIZ GARCÍA, Purificación. *La Axarquía, tierra de azúcar*. A. M. Ediciones. Vélez-Málaga, 2000
- (36) SANTIAGO RAMOS, A, op. cit. cap. Tercero.
- (37) AHN. NOBLEZA, Fernannuñez, C. 1023, D. 1.
- (38) RUIZ, P. op. cit.



Emilio Martínez de Victoria Muñoz

Catedrático de Fisiología de la Universidad de Granada
Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos "José Mataix"

Propiedades nutricionales de la miel de caña

La miel de caña es un ingrediente que se utiliza en la alimentación humana formando parte de recetas, en la elaboración de dulces, añadido a diferentes platos y por su sabor dulce es empleado a menudo como edulcorante, sustituyendo al azúcar de mesa. En nuestra dieta los hidratos de carbono que contiene pueden ser de dos tipos: los asimilables; es decir, aquellos que el organismo puede utilizar y que entran a través de nuestro aparato digestivo, y los no asimilables, la llamada fibra dietética, que no es aprovechable para nuestro organismo pues no tenemos las enzimas necesarias para que se absorba en el tubo digestivo, aunque desempeñan un papel importante, regulando otros procesos en el organismo. Dentro de los hidratos de carbono asimilables están los complejos, compuestos químicos de gran tamaño como el almidón que se encuentra en los cereales y las patatas, entre otros alimentos, y los simples o azúcares que son compuestos más sencillos que son fácilmente utilizables como fuente de energía.

En la actualidad se mantiene en el mundo de la Nutrición el debate acerca de las consecuencias del consumo excesivo de azúcares refinados añadidos en la dieta de países desarrollados. Se debe matizar que hablamos de azúcares añadidos; puesto que muchos alimentos que forman parte de nuestra dieta contienen de forma natural azúcares; por ejemplo, la leche contiene lactosa (formada por glucosa y galactosa), las frutas y verduras contienen glucosa, fructosa, sacarosa (formada por glucosa y fructosa). La diferencia más importante entre consumir azúcares naturales y azúcares añadidos es que en el primer caso consumimos ese azúcar como parte de un alimento que tiene otros nutrientes importantes para nuestra salud; por ejemplo, con la leche consumimos además de lactosa, calcio y proteína láctea de una gran calidad, y con la fruta y la verdura ingerimos además de la sacarosa o la glucosa que tiene, vitaminas y sustancias antioxidantes.



Por tanto, la densidad calórica de esos alimentos (que se define como las Kcal/g de alimento ingerido) es menor y la densidad en nutrientes (cantidad de nutrientes por cada 1000 Kcal que ingerimos, por ejemplo mg de vitamina C/1000 Kcal) es mayor que si lo que consumimos es azúcar añadida a los alimentos o bebidas. El azúcar es sacarosa y solo aporta calorías, por tanto su densidad calórica es alta y su densidad en nutrientes muy baja. Se habla, dentro del mundo de la nutrición de que las calorías aportadas por el azúcar son “calorías vacías” porque no aporta ningún otro nutriente.

En este contexto, se han llevado a cabo estudios acerca de las posibles consecuencias de un consumo excesivo de azúcares en la dieta. Estos estudios han mostrado que el consumo excesivo de alimentos y bebidas con mucho azúcar pueden estar relacionados con la obesidad, la diabetes tipo 2 (diabetes del adulto), las aparición de caries dentales y también y por tener una baja densidad en nutrientes y al sustituir a otros alimentos con mayor densidad en nutrientes, pueden provocar una deficiencia en minerales y vitaminas. Todo ello ha llevado a los órganos reguladores de los gobiernos nacionales y a las instituciones internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) a elaborar guías alimentarias para la población en las que se recoge que el consumo de alimentos y bebidas ricos en azúcares añadidos debe ser moderado para evitar estos riesgos de padecer enfermedades.

Esta breve introducción es importante para conocer cuál sería el valor nutricional de la miel de caña, también conocida por melaza de caña y su papel como alimento en nuestra dieta.

Si consultamos una base de datos de composición de alimentos, la miel de caña tiene un contenido muy alto en azúcares (hidratos de carbono simples), aproximadamente 75 gr/100 gr. De estos azúcares casi la mitad es sacarosa y además tiene glucosa y fructosa. Si lo comparamos con la miel de abeja, un alimento semejante y de sustitución en algunos casos, esta tiene muy poca sacarosa y predominan fructosa (40%) y glucosa (35%) además de algo de maltosa y galactosa. Por lo tanto, es un alimento que aporta un sabor dulce a nuestros platos y recetas aunque con matices más amargos que el azúcar de mesa.

En estos últimos años se están buscando alternativas a la presencia de azúcares añadidos a los alimentos debido a las razones antes expuestas. Por supuesto que existen edulcorantes o endulzantes no calóricos de síntesis (sacarina, aspartame, etc.) o naturales (estevia) que disminuyen el valor calórico de los alimentos y bebidas a los que se añaden. Sin embargo, desde el punto de vista de la gastronomía estos edulcorantes no calóricos no aportan nada especial, solo restan calorías. Por ello, la búsqueda de endulzantes alternativos al azúcar o, especialmente, a los siropes o almíbares obtenidos por hidrólisis del almidón de maíz que son ricos en glucosa es un reto desde el punto de vista de la alimentación y la nutrición.

En esta búsqueda aparece la miel de caña. Este producto de la caña de azúcar tiene unas propiedades endulzantes importantes y además matices sápidos interesantes, algo de amargor y ese regaliz típico. Estos matices sin duda se deben a que la miel de caña, además de su contenido mayoritario en azúcares, contiene otros nutrientes y en cantidades no despreciables, como son calcio, hierro, magnesio, potasio entre los minerales y colina (vitamina B7), entre las vitaminas. Además de una importante cantidad de compuestos fenólicos, componentes alimentarios con una actividad antioxidante importante.

Hoy en día sabemos que la mayoría de las enfermedades crónicas más comunes en la sociedad actual (diabetes, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, etc.) presentan, en su origen, un problema de estrés oxidativo. Si, además de los antioxidantes que tenemos en nuestro organismo, ingerimos a través de nuestra dieta, más antioxidantes podemos contrarrestar mejor el daño oxidativo y, por lo tanto, prevenir la aparición de estas enfermedades.

Por último, hacer hincapié en que para nuestra salud el consumo con moderación de la miel de caña, ya sea en la cocina o la mesa, es una alternativa clara y ventajosa al uso de azúcar refinado o jarabes, siropes y almíbares obtenidos por el procesado enzimático de almidones, que en la actualidad se añaden a alimentos y bebidas. Estas recomendaciones se deben a su contenido en micronutrientes (minerales y vitaminas) y a la presencia de concentraciones importantes de antioxidantes, junto con unas propiedades orosensoriales (olor, sabor y textura) que presenta, además de su dulzor, con un valor culinario y gastronómico importante.

Recetario Tradicional

Almendras garrapiñadas

Aún en invierno es normal ver en algunas esquinas de nuestras ciudades al artesano haciendo en sus perolas de cobre las almendras garrapiñadas pregonándolas mientras da vuelta con su cuchara de palo; una receta que, también, es válida para los cacahuetes.

Garrapiñada es un término popular para expresar robado o agarrado en alusión al azúcar que queda agarrada a la almendra.

Antiguamente, como otros casos de la dulcería tradicional que afortunadamente continúan, las monjas de los conventos las elaboraban; es el caso que describe Benito Pérez Galdós en *El doctor Centeno* (1883): *Consistía en el manjar más inocente del mundo, que de ordinario sirve para sustento de los pajarillos: cañamones tostados. A la señora le gustaban mucho, y ningún día, a no ser los de gran ayuno, dejaba de comerse una docena. Las Trinitarias del Toboso solían mandarle almendras garrapiñadas, que era su especialidad.*

Ingredientes

(Tomar un recipiente como medida en función de la cantidad que se pretenda hacer)

1 taza de azúcar

1 taza de miel de caña

1/2 taza de almendras tostadas con o sin piel

1 cucharada de vainilla

Elaboración

Llevar la miel a punto de arropía con el azúcar y la vainilla. En ese punto, agregar las almendras, menear la masa y extender por el poyo de cocina, previamente engrasado con aceite para que no se pegue, dejar que solidifique y está listo.

Puede verterse pequeñas cantidades en recipientes de distinto tamaño, colocados sobre el poyo e igualmente engrasados.

Si no se guarda en lugar seco, pasado unos días se ponen *manías* (blandas).



Arropías

La arropía era el dulce por excelencia en las ferias de los pueblos en la comarca de la Axarquía. Se fabricaba in situ sobre una losa de mármol ante los ojos ávidos de los niños que seguían la manipulación de aquel caramelo de tiras largas, en forma de trenzas en las manos de los arropieros que llamaban la atención al pregón de *¡Al caramelo de miel; la arropía, dulce y retorcía!* en las fiestas como la de las Cruces de Mayo de Torrox y Nerja, donde se tenía la costumbre de prepararlas. Así lo refleja el cordobés Juan Valera en *Juanita la larga* (1895) al describir una verbena popular: *Las calles estaban llenas de gente. Todo el pueblo estaba en las calles y además los forasteros. Hacían asimismo muy difícil el tránsito la multitud de mesillas de turrón, arropía y tostones, los puestos de fruta, las tiendas de muñecos y juguetes, y las buñolerías, donde gitanas jóvenes y viejas, ya freían la masa, infestando el aire con el olor del aceite.*

Ingredientes: Miel de caña; aceite de oliva; un vaso con agua; (bicarbonato)

Elaboración

En un casillo se vierte un chorreón de aceite para crear una película. Una vez untado el casillo, se vierte la cantidad de miel que se desee y a fuego bajo se menea constantemente con una cuchara. Al empezar a humear, se comprueba si está hecha cogiendo una pizca y echándola en el agua fría. Si solidifica, es que ha alcanzado el punto, de lo contrario se le deja calentando un poco más. Cuando haya logrado el punto, se aparta, se deja enfriar un poco para que se pueda trabajar y se vuelca sobre el mármol o poyo de la cocina, previamente aceitado para que no se pegue. Se unta un poco de aceite en las manos, se cogen porciones de arropía y se estiran hasta adquirir el grosor deseado y color rubio o, incluso, la forma que se pretenda, se dejan enfriar, se endurecen, se parte en trozos y se chupa como un caramelo de aspecto brillante y crujiente. Algunos vecinos le añaden a la arropía durante la cochura unas 10 o 12 gotas de cera de una vela encendida. Es el truco para que adquiera el color rubio. Era costumbre, me contaba Rosario Martínez –hija de Frigiliana que me facilitó la receta-, echarle almendras o avellanas mientras se extiende en el poyo. También, era una fórmula agregar un poco de bicarbonato cuando se ha cogido el punto mientras se deja enfriar y moviendo con una cuchara; de esta forma toma un tono más dorado.



Arroz con castañas

Suena a extraña paella este singular postre en desuso que se preparaba en la Semana Santa (La tradición marcaba que se elaborase para el jueves y viernes santo) de Alhaurín de la Torre, muy parecido al potaje de castañas que antiguamente se tomaba en Ojén y la comarca de Marbella o a la crema de castañas de Cartajima y pueblos de la Serranía.

Este fruto fue uno de los alimentos más antiguos, baratos y abundantes de la península y en las zonas donde se daba era el maná que libraba del hambre durante el invierno a sus habitantes hasta la llegada de la patata de América. Además, secas o pilongas se conservaban bien todo el invierno. Se elaboraba con las castañas pilongas, aquellas que se guardaban metidas en la grava de los ríos para conservarlas, pues como apunta el refranero *En febrero la castaña y el besugo se quedan sin jugo*. Era frecuente añadirle matalahúga para facilitar la digestión de las castañas, además de la canela y la miel que, antiguamente, era de abeja y hoy suele emplearse la malagueñísima miel de caña; pero no debe olvidar ese otro dicho popular: *La dulzura halaga y la mucha miel empalaga*.

Ingredientes (6 personas): 1/2 kg de arroz; 1/2 kg de castañas pilongas; 1 cuchara sopera de matalahúga; 2 clavos; c/s de miel de caña; 350 gr de azúcar; 1 palo de canela en rama

Elaboración

Las castañas se enjuagan y remojan 12 horas, se comprueba que están limpias de piel (pues es amarga) y se colocan en una olla a cocer en unos dos litros de agua, 100 gr de azúcar y la canela hasta que estén tiernas. En este momento, se sacan con una espumadera y se colocan en una fuente. En esa misma agua se echa el arroz, la matalahúga, los clavos y el resto del azúcar, dejándolo cocer unos 20 minutos a fuego lento. Cuando se calcule que restan tres o cuatro minutos, se le agregan las castañas, se mueve para que se ligen los ingredientes y se comienza a añadir la miel de caña lentamente, sin dejar de mover con una cuchara de palo, hasta que el conjunto adquiriera un color acaramelado. Se aparta y se sirve frío. Debe procurarse que la consistencia resultante sea cremosa como unas natillas, no abusando de la miel; es decir, que el color final sea acaramelado, no marrón. Algunas familias añaden algo de pimienta.



Batatas con miel de caña

La batata (*Ipomoea batatas*), llamada también boniato, patata de Málaga o patata dulce, tiene en el extremo oriental de la Axarquía esta forma tradicional de ser preparada. También aparece en el recetario tradicional de algunos pueblos de la Serranía, elaborada con miel de caña o de abeja y en diversos pueblos de Cádiz (Setenil). En otros puntos de la geografía andaluza se le conoce como dulce de batata, siendo su elaboración similar, pero cambiando la miel por azúcar y, en algunos casos, añadiendo un poco de ron, zumo de limón o pasas.

Ingredientes

(4 personas)

4 batatas

1/4 kg de miel de caña (al gusto)

1 palo de canela

c/s de matalahúga

c/s de dientes de clavo

Elaboración

Se hace una muñequilla con las especias (liar en un trozo de tela para evitar que queden sueltos la canela, los clavos y la matalahúga).

Se pelan y parten en uno o dos trozos las batatas, colocándolas en una cacerola con un poco de agua (no mucha, sin cubrir las batatas), la miel y la muñequilla. Se tapa la cacerola y se pone a fuego medio o fuerte hasta que arranca a hervir, momento en que se baja a fuego lento para dejar que se terminen de cocer las batatas.

Si no se hace con miel de caña, se elabora con aproximadamente medio kilo de azúcar por kilo de batatas y cubriéndolas de agua hasta que se haga el almíbar, se apartan y se comen frías con un chorreón de miel de abejas por encima.



Berenjenas a la moruna

Las berenjenas fueron uno de los alimentos más guisados y alabados por los árabes, hasta el punto de identificarlos en muchas ocasiones como comedores de berenjenas y, así, lo refleja Miguel de Cervantes en la segunda parte (capítulo II) de *El Ingenioso Hidalgo de Don Quijote de la Mancha* (1615): *Y ¡cómo –dijo Sancho- si era sabio y encantador, pues (según dice el bachiller Sansón Carrasco, que así se llama el que dicho tengo) que el autor de la historia se llama Cide Hamete Berenjena!*

-Ese nombre es de moro –respondió don Quijote.

-Así será –respondió Sancho-; porque por la mayor parte he oído decir que los moros son amigos de berenjenas.

Ingredientes

3 berenjenas

3 dientes de ajo

c/s de perejil

5 cucharadas de miel de caña

1 limón

1 cucharada de canela molida

c/s de frutos secos (almendras, pistachos, cacahuetes...)

Elaboración

Poner a cocer las berenjenas enteras. Una vez cocidas, retirar, si se desea la piel, y dejar enfriar.

Mientras se pone al fuego en una sartén la miel y, cuando está caliente, se le agrega el zumo del limón, la canela y los ajos y el perejil picados.

Cortar las berenjenas de la forma deseada y colocar en una cazuela al fuego, vertiéndole por encima la salsa de miel y se deja a fuego lento unos minutos para que tome el sabor de la salsa.

En el último momento se las cubre con las almendras o frutos secos troceados.



Berenjenas con miel de caña

La preparación de las berenjenas cortadas en finas rodajas y decoradas con un hilo de espesa y dulce miel de caña se ha popularizado en los últimos años y aparece como opción en el menú de muchos restaurantes. El secreto –se dice– es bañarlas durante, al menos, media hora en cerveza y escurrirlas muy bien para que las rodajas de esta solanácea queden crujientes; no obstante, el método que aparece abajo es el aconsejable.

No son pocos los que están convencidos de que esta forma de preparar las berenjenas proviene de la época árabe; pero, no olvide el dicho popular: *La berenjena, ni hincha, ni llena.*

Ingredientes

(4 personas)

2 berenjenas grandes

1 botellín de cerveza

c/s de harina

1 clara de huevo

c/s de levadura (punta de una cucharadita)

c/s de miel de caña (al gusto)

c/s de AOVE

c/s de sal

Elaboración

Se lavan las berenjenas, se cortan en rodajas no muy finas (como de un centímetro) con su piel y éstas, a su vez, se parten en dos mitades.

Previamente, en un cuenco se ha montado la clara de huevo a punto de nieve, a la que se le ha agregado, después, harina, sal y la levadura y se comienza a verter, poco a poco, cerveza, al tiempo que se van mezclando hasta conseguir una masa fina como unas gachas sin brumos.

Las medias rodajas de berenjenas se pasan por la gachuela y se echan a una sartén con abundante aceite muy caliente (en freidora quedan más crujientes). Una vez doradas, se sacan y se dejan escurrir encima de unas servilletas de papel y se sirven con un hilo de miel de caña por encima.



Bizcochitos de miel de caña

Los bizcochos son conocidos desde la Antigüedad, siendo muchas las variedades que de él han existido, aunque no se parezcan en nada a las actuales. Durante muchos siglos se asoció a la comida agusanada de los galeotes y marinera. Sabemos que fueron en los viajes de Colón como se documenta en los textos de la época recogidos por Agustín Muñoz en su estudio de textos colombinos *Los jerezanos, y el segundo viaje de Cristóbal Colón*: (sic) *que se paguen a ciertos vesinos de Xerez en esta nomina (...) que se le deven por sesenta cayzes de pan que prestaron el año pasado de para fazer bizcocho para bastimento de las fustas que fueron con [el] Almirante Colon a las Indias.*

Los que eran considerados dulces, consistían en panes endulzados con miel y, en ocasiones, con frutos secos, como lo recuerda el pan romano, tradicional de Alcaucín (Málaga)

Ingredientes

Disponer de un recipiente con cabida igual o superior a medio litro.

1 medida de leche

1 1/2 de harina

1/2 de miel de caña

1 sobre de levadura

16 gr de impulsor o levadura (1 sobre)

c/s de frutos secos picados

Elaboración

Mezclar muy bien la miel y la harina, Después, añadir paulatinamente la leche, os frutos secos y la levadura.

Depositar en un molde de silicona u meter al horno precalentado a 125° durante 25 minutos.

Puede hacerse en un solo recipiente de mayor tamaño.



Bolas de palomitas

Las palomitas de maíz, rosetas, poporopos (Guatemala), alborotos (Honduras), pochoclos (Argentina) o crispetas (Colombia) entre alguno de los muchísimos nombres con que se les denomina, están documentadas como alimento usual en culturas prehispánicas con más de 1.500 años a.C.

Se hicieron populares a partir de las primeras máquinas (1885, Chicago) que las elaboraban fácilmente y se han comido indistintamente dulces o saladas.

Ingredientes

- 1 bolsa de maíz para palomitas (microondas)
- 1/2 tacita de azúcar moscabado
- 2 cucharadas de AOVE
- 3 cucharas de miel de caña
- 1/4 de cucharita de bicarbonato
- 1/4 de cucharita de vainilla

Elaboración

Elaborar en el microondas el maíz.

Engrasar con el AOVE una bandeja de horno, extender las palomitas por la bandeja y meterlas en el horno precalentado a 150° C.

Hacer el caramelo con el azúcar, el aceite y la miel en una sartén o cacerola llevada al fuego y, sin dejar de menear los ingredientes con una paleta o cuchara de madera. Cuando llegue al punto de ebullición, retirar del fuego, esperar que baje la ebullición y la temperatura (1 o 2 minutos. Si se tiene termómetro de cocina cuando baje a 125° C) e incorporar la vainilla y el bicarbonato, procediendo a batirlo enérgicamente hasta que tome una consistencia espumosa.

En ese momento, retirar las palomitas del horno y verter por encima de ellas el caramelo, y revolverlo muy bien con las palomitas, siempre con la cuchara de madera.

Cuando empiezan a enfriarse, hacer bolas.



Bollos de cuajada

Los bollos de cuajada son una receta canaria que guarda estrecha relación con las almojábanas, una especie de torta, buñuelo o fruta de sartén, herencia de la dulcería árabe en la tradición y en la permanencia de su nombre que procede del árabe español *al-muyabbanat*, que significa hecha de queso, como lo define Sebastián de Covarrubias y Orozco en su *Tesoro de la lengua castellana o española* (1611): *Es cierta torta que se amasa con queso y otras cosas.*

Muy extendida antiguamente por gran parte de España e igualmente llevada a las Américas donde permanecen de diversas formas en Colombia, Venezuela o Puerto Rico que las confeccionan como una fritura de harina de arroz con leche y queso.

Su nombre árabe, que no agradaba en ciertos ambientes y momentos, se cambió por otros como *molletes reales* en Antequera en el s. XVI y, como en este caso de canarias, por *bollos de cuajada*.

Ingredientes

1/2 kg de cuajada o queso fresco

30 gr de harina

4 huevos

1 limón

c/s de miel de caña

1 cucharadita de canela molida (al gusto)

Elaboración

Hacer la masa en un recipiente grande donde se vierte la cuajada (o en su defecto el queso machacado para que quede muy suelto), la canela, la ralladura de las cortezas de limón, los huevos y la harina tamizada para que no tenga grumos. Trabajar la masa no menos de 20 minutos.

Con las manos enharinadas elaborar los bollos del tamaño deseado (conviene que sean no muy grandes, como buñuelos) y depositarlos en una bandeja de horno con un papel sulfurizado.

Precalear mientras tanto el horno a 180° C y, cuando se metan los bollitos, bajar a 160° C y mantenerlos vigilados hasta que se doren.

Sacar y enmendarlos con miel de caña mientras estén calientes.

También pueden freírse en AOVE.



Cabezal de lomo de cerdo a la mostaza y miel de caña

La mostaza es, tal vez, la especia más usada desde la Antigüedad, a partir de las variedades autóctonas de nuestro entorno, y tan conocida que su semilla es referencia en los libros sagrados como en los Evangelios (Mt. 13, 31- Mc. 4, 31 - Lc. 13, 19) o en el Corán (Sura XXXI, 15).

Su uso era indistintamente medicinal, así aparece en los tratados árabes (kitab) medievales pues estimula el calor interior y ayuda el tránsito digestivo; y gastronómico especialmente para el cerdo, animales de caza y en salsas. En la Roma clásica se ligaba con vinagres para la conservación de productos como carnes o pescados, ya crudos o fritos.

Ingredientes

- 1 cabezal de lomo de cerdo
- 1/2 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de AOVE
- 3 cucharadas de mostaza de Dijon
- c/s de pimienta molida
- c/s de sal
- c/s de miel de caña

Elaboración

Triturar con batidora la cebolla partida, los ajos, la mostaza y el aceite.

Limpiar el cabezal, salpimentarlo generosamente, colocarlo en una bandeja y, antes de introducirlo en el horno, previamente precalentado 180° C, embadurnarlo bien con una capa de la salsa de mostaza. Es conveniente realizar esta operación una o dos horas antes de hornear para que la carne se macere con la salsa y tome sabor.

Transcurrido unos 35 a 45 minutos de horno (dependerá del tamaño del cabezal), se le da la vuelta y se cubre con una capa de miel de caña y se vuelve a introducir al horno durante 25 a 30 minutos.

Retirar y reservar hasta que esté frío antes de trincharlo.

Se aconseja cortarlo en finas lonchas y salsear con el desglasado.



Capirotada de Cuaresma

La capirotada, también llamada almodrote, es una receta casi desaparecida, pero con antecedentes conocidos desde la antigua Roma. Apicius (siglo I) en su *De re coquinaria* (libro VII) hace sus particulares versiones, alguna como la *sala cattabia*; aunque, eso sí, con pepinos, alcaparras, hígado de pollo y otros aderezos. Ruperto de Nola en su *Libro de guisados* (1529) ya lo denomina *almodrote que es capirotada* (receta 42); mientras que Martínez Montañón en su *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería* (1611) las llama sopa capirotada. La capirotada y, especialmente, la capirotada de cuaresma se llevó de mano de los conquistadores a las Nuevas Indias y allí pervive y se considera un postre tradicional, por ejemplo en México el viernes santo.

El almíbar se puede elaborar indistintamente con agua o con leche, siendo la forma más habitual freír las rebanadas finas de pan y colocarlo en una cazuela para que se le pueda verter bien el almíbar hecho con leche, canela, azúcar, yemas de huevos y raspaduras de limón, dejándolas reposar para que escurran, antes de espolvorearlo con frutos secos. En vez de la sopa de leche, puede hacerse el jarabe de azúcar de caña, que era la forma más antigua.

Ingredientes (4 personas): 4 rebanadas de pan (puede ser pan de molde); 1/4 kg de azúcar; 150 gr de queso fresco (de cabra) rallado; 200 gr de frutos secos (cacaahuates, piñones, nueces, pasas, ciruelas pasas...); 2 o 3 clavos; 1 taza de agua; 1 ramita de canela; 1 1/2 taza de AOVE; c/s de miel de caña (al gusto)

Elaboración

Se fríen hasta dorar las rebanadas de pan en el aceite, se apartan y se dejan escurrir. En un cazo hervir el azúcar con la canela y los clavos hasta que se quede meloso.

Las rebanadas de pan se colocan en una fuente como si de sándwich se trataran, con el queso rallado fresco entre ambas rebanadas. Una vez hecho el almíbar, se retiran los clavos y la canela, y se vierte por encima de las rebanadas, para terminar esparciéndole las pasas, previamente quitadas las pipas y troceadas, los frutos secos y un buen chorreón de miel de caña.

También se puede sustituir el queso rallado por unas natillas muy espesas y decorar el plato con algunos trozos de frutas ácidas para contrastar sabores.



Chorizos en almíbar

Aunque extraña, esta manera de preparar los chorizos en Montejaque no es nueva ni mucho menos. No era muy habitual, pero muy bien allegada cuando se hacía, sobre todo para la gente menuda. De todas formas, ya lo dice el proverbio: *El chorizo no es dañino si se cuece en vino fino.*

Ingredientes

(4 personas)

8 chorizos frescos de rosario (pequeños)

100 gr de azúcar

1 cucharadita de miel de caña

1 copa de vino blanco

Elaboración

Quitar la piel a los chorizos y colocarlos en una cazuela de barro refractario a fuego medio con el vino (la alusión del refranero a vino fino, no se refiera a manzanilla o Jerez; más bien a que no sea de mala calidad), el azúcar y la miel. Cuando llega a ebullición y se funde el azúcar, aparece una espuma de color crema que significa que están a punto. Se apartan y se comen calientes.



Cordero a la miel de caña

Es un guiso de claras raíces árabes, donde se aprecian y armonizan la combinación y contraste de sabores agridulces. Este guiso está extendido por algunas ciudades andaluzas (Córdoba). También se puede hacer igual con el chivo o choto, pues como escribía Ángel Muro en *El Practicón* (1894): *Se parece tanto el chivo al cordero, que las preparaciones culinarias de éste son las mismas que aquel y, por consiguiente, las fórmulas del cordero se aplican al chivo.*

Ingredientes

(6 personas)

2 patas de cordero lechal

1/2 kg de cebollas

1/2 kg de tomates

1/4 kg de pimientos

1/2 vaso de vino blanco

250 cc de miel de caña

c/s de pimienta negra molida

c/s de AOVE

c/s de sal

c/s de tomillo y albahaca

c/s de pimienta negra en grano

c/s de ciruelas pasas

Elaboración

Se deshuesan las patas y se amarran para que vuelvan a tener la forma de la pata y se salpimentan.

En una cazuela con aceite se morean las patas y se apartan. Una vez apartadas, agregar en el mismo aceite las cebollas y pimientos muy picaditos y, poco antes de quedar dorados, añadir el tomate previamente rallado y se deja hacer un poco.

Cuando esté medio hecho el sofrito, se incorpora a la cazuela las patas y el vino, la sal, el tomillo, la albahaca, las ciruelas y la miel y se deja cocer a fuego lento hasta que se haga (pinchar con una aguja de brocheta la carne y que salga limpia), no olvidando ir dándole vuelta a las patas.



Ensalada de aguacate, queso de cabra, mandarina y miel de caña

El contraste del cítrico de la mandarina con la miel de caña, como el uso de quesos frescos con miel, son hábitos culinarios de tradición árabe reconocidos y que suman perfectamente en esta ensalada de invierno donde el más moderno de los invitados es el aguacate. Lo chocante, si hablamos de cocina popular, podría ser el aguacate (*Persea gratissima*); pero conviene saber que, aunque se ha incorporado muy recientemente a la cocina habitual, es uno de los productos que vendrá de América como el tomate o las papas, entre otros, y nadie critica como poco enraizado un gazpacho o una pipirrana por llevar tomates. En España aparece documentado por vez primera en 1601 en Valencia y en Málaga aparece en las *Conversaciones históricas malagueñas* (1789) de Cecilio García de la Leña, en la relación que titula *Plantas americanas, y de las Indias Orientales (...) que vegetan y fructifican bien en Málaga y algunos de sus lugares: Aguacate: fruto del árbol llamado Laurel Persea, fruta de la América.*

Ingredientes: 1 aguacate grande; 1 rulo de queso de cabra malagueña; 1 mandarina fuerte; c/s de AOVE; c/s de miel de caña; c/s de sal en escamas; c/s de mostaza; c/s de frutos secos; c/s de vinagre de jerez; 1 rábano o brotes tiernos

Elaboración

Preparar una vinagreta con el AOVE, el vinagre, una cucharadita de mostaza, media cucharadita de miel de caña y sal. Batir bien y dejar en nevera.

Pelar y cortar el aguacate de la forma deseada y disponerlos en la fuente. Sobre el aguacate, rodajas finas del rábano o, en su defecto los brotes tiernos (poca cantidad) y gajos de mandarina (es mejor si se les quita la membrana).

Cortar medallones de 1,5 cm aproximadamente del rulo de queso (dos por comensal) y pasarlos por una plancha o sartén a fuego fuerte con una gota de aceite para que doren ligeramente.

Colocar los medallones de queso y, sobre el conjunto, rociar los frutos secos (no demasiados) ligeramente rotos.

Aliñar con la vinagreta y decorar con un hilo de miel de caña.



Gachas de leche

Dátiles, pasas, frutos secos y miel hacen de estas gachas un testimonio de la época andalusí. Con alguna variante o distinto nombre son habituales de media España. En Soria o Jaén le agregan matalahúva y se toman en la fiesta de Todos los Santos. En otras zonas de Andalucía se las conocen por *poleás*. En Málaga son frecuentes, también, en Algatocín, Alameda, Ojén o Antequera, entre otras localidades, indistintamente con miel de caña o de abejas.

Ingredientes

(4 personas)

1/4 kg de harina

1 l de leche

1/2 vasito de anís (dulce)

125 gr de azúcar

50 gr de piñones

c/s de pasas, dátiles sin huesos y otros frutos secos.

c/s de miel de caña

2 rebanadas de pan cateto asentado

c/s de AOVE

Elaboración

Se corta en dados las rebanadas de pan y se fríen, una vez dorados (los cuscurreones), se dejan escurrir sobre unas servilletas de papel y se reservan. Cuando el aceite se ha enfriado (si se quiere, se cuela para quitarle los restos de pan), tostamos en él ligeramente la harina, moviéndolo constantemente con una cuchara de madera y se empieza, sin dejar de mover, a verter la leche (se hacen también con agua o mitad y mitad), el anís y el azúcar hasta que logre espesar y sea homogénea la masa (unos quince minutos). Se aparta, se decora con los piñones, las pasas y demás frutos secos que se quiera, los cuscurreones y se enmiela (verter un chorreón de miel de caña), sirviéndose caliente.

En Istán, que se denominan *gachas fritas* (no llevan anís, pero sí matalahúva), se fríe literalmente la harina (para 1 litro de leche, 6 cucharadas de harina), quedando menos espesas. En Antequera agregan a la leche una cáscara de limón y una ramita de canela y, al igual que en Istán, emplean la matalahúva y el ajonjolí sin el uso del anís.



Galletas de miel de caña

Las galletas, que hoy disfrutamos como golosina, fueron la forma de conservar fácilmente tortas de cereales y de cómodo transporte al someterlas al calor. Marco Gavio Apicio (25 a.C.-37 d.C.) en su *De re coquinaria* (V-1,3) describe cómo hacer las gachas de leche, empezando por *romper tres galletas de harina dentro de la cacerola*. Hasta bien entrado el S. XIX eran parte del alimento de la marinería o aparece en los recetarios de cocina como sustitutivo o equivalente del pan; no será hasta el s. XIX con la revolución industrial cuando ocupe el carácter de dulce o golosina que hoy tiene.

Ingredientes: 300 gr de harina; 125 gr de azúcar; 75 gr de mantequilla; 40 ml de agua mineral; 40 ml de miel de caña; 1 cucharadita de café de canela en polvo; 1 1/2 cucharadita de bicarbonato

Elaboración

En un bol se coloca la harina, la canela y el bicarbonato, se mezcla y se reserva. Hacer un sirope para la masa de galletas, colocando en un cazo el agua, la miel de caña y el azúcar. Cuando empiece a hervir se aparta del fuego y se incorpora la mantequilla cortada en dados, comenzando a remover bien hasta que se ligue totalmente y se empieza a añadir los ingredientes secos.

Primero se le vierte la mitad de la mezcla de harina, mientras se remueve con una cuchara de madera constantemente. Cuando está casi incorporada, se echa la otra mitad poco a poco y se sigue removiendo. Cuando su textura no se puede trabajar en el bol, se vuelve en la mesa y se comienza a amasar con las manos hasta obtener una bola homogénea que no se pegue en las manos.

Terminado de amasar, se envuelve la masa en papel film y se deja reposar en el frigorífico toda la noche.

Cuando se van a hacer las galletas, se precalienta el horno a 180° C, se saca la masa del frigorífico, se le golpea con el rodillo y, cuando se ve que la masa es maleable, se corta un trozo y se estira entre dos papeles de horno, hasta obtener un grosor de unos 3 o 4 milímetros. Emplear moldes (cortapastas) para obtener galletas del tamaño y forma deseada, y llevar al horno con papel sulfurado 10 o 12 minutos según la fuerza del horno. Sacar y dejar enfriar.

Conviene hacerle agujeritos o incisiones con un palillo de dientes para que la cocción sea homogénea



Lomo de cerdo a la miel de caña

El uso de la miel, la cocina dulce, es tan antiguo como su conocimiento. Herodoto (484 - 425 a.C.) al describir en su magna *Historia* el pueblo de Egipto y sus costumbres refiere el sacrificio del buey a Isis y la preparación del animal: *...embuten y atestan lo restante del cuerpo de panales purísimos de miel...* (Lib. II, XL).

Muy frecuente es su uso en la cultura de al-Ándalus que se usaba indistintamente para guisar carnes, pescados, pastas o verduras; tradición que se mantiene en el mundo árabe. De esta forma ha llegado hasta hoy su tradición, empleándose en los medios más humildes la melaza, nuestra miel de caña, otorgándole a su cocina un carácter identitario.

Ingredientes

1 kg de lomo de cerdo en una pieza
250 gr de miel de caña
1/2 vaso de vino blanco
1/2 vaso de agua mineral
c/s de sal
c/s de pimienta
c/s de AOVE

Elaboración

Limpiar, salpimentar y untar de miel de caña el lomo, dejándolo macerar al menos una hora.

Introducir el lomo en una cazuela de barro con aceite en el horno, previamente precalentado a 220° C, y dorarlo por ambos lados, formándose una costra.

En un bol mezclar el vino, el agua, la pimienta deseada y sal, y vertérsela por encima a la carne.

Bajar el horno a 180° C y dejarlo hacer unos de 45 minutos (dependerá del tamaño del lomo). Sacra y dejar enfriar.

Cortar en lonchas y servir con arroz blanco o patatas asadas y salsear con desglasado la bandeja del horno.



Paletilla de chivo lechal a la miel de caña

La miel ha sido habitual en la preparación de carnes, especialmente al horno. El libro de Marco Gavio Apicio (25 a.C.-37 d.C.) *De re coquinaria*, hace uso de la miel en la mayoría de sus preparados del Libro VII, dedicado a las especialidades, comenzando el apartado V de los asados con el siguiente comentario: *Asado. Presenta con miel la carne sencillamente asada al horno y salada abundantemente.*

No debe olvidarse que la miel de caña y la miel blanca o de abeja, con sus evidentes diferencias organolépticas, proporcionan por igual matices sápidos dulces y aromáticos a las carnes con las que se hornean.

Ingredientes

(para 4 personas)

- 4 paletillas de chivo lechal malagueño
- 1 vaso de jugo de los huesos del chivo
- 1 cucharada de romero en hoja
- 2 cucharadas de miel de caña
- 1 puerro
- 1 vaso de vino blanco del terreno
- Pimienta en polvo (al gusto)
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal (al gusto)

Elaboración

Las paletillas limpias y salpimentadas se ponen en una fuente de horno con las zanahorias y el puerro picados, el romero y el aceite por encima. Se introduce al horno, previamente calentado a 180° y, una vez dorado, se le agrega el vino, la miel de caña y el jugo de carne, igualmente, por encima, volviéndose a meter al horno, aproximadamente media hora (según tamaño).

Se sacan las paletillas y los que queda en la fuente se pasa primero por la tûr-mix y, posteriormente, por el chino.

Se suele servir acompañado de patatas fritas.



Parpuchas de bacalao

El bacalao, que hoy alcanza precios elevados, fue siempre comida de pobres, recurso de aquellos que, aún viviendo en el litoral, no se podían permitir comprar pescado fresco. En llegando Semana Santa una de las formas más simples y, por extensión, más baratas y habituales de preparar el bacalao era en parpuchas, que no buñuelos. Según la zona de la Axarquía o de la provincia, se denominan también tortillitas de bacalao, papandúas, papuecas o panzaviejas; a éstas últimas se les llama así cuando en la masa no lleva ni bicarbonato, ni levadura y el resultado es una tortillita plana, arrugada y no esponjosa.

Ingredientes:

(6 personas)

1/4 kg de bacalao o parpucha

1 rama de perejil

2 dientes de ajo

1 cucharadita de bicarbonato

3 huevos

1/4 kg de harina

c/s de azafrán

c/s de miel de caña

c/s de AOVE

c/s de sal

Elaboración

Conviene colocar el trozo de bacalao debajo del grifo hasta que pierda totalmente la sal que lo cubre y, posteriormente, meterlo en un recipiente con agua en el frigorífico, procurando cambiarle el agua un par de veces al día, al menos dos días e incluso tres, si la pieza es gruesa y no está desmenuzado.

En una cacerola se vierte un poco del agua del bacalao y se le agregan los huevos, previamente batidos, muy picadito el ajo y el perejil, la harina, la cucharadita de bicarbonato (o levadura), la sal y unas hebras de azafrán.

Se bate todo y, cuando está la masa no muy espesa (ni dura, ni blanda), se le añade el bacalao muy desmigajado. Con una cuchara se cogen porciones que se echan en aceite, dándoles rápido la vuelta y se sacan.

Se sirve con un hilo de miel de caña por encima.



Pestiños

Hay fechas en el almanaque como la navidad, la cuaresma y la Semana Santa que se inundan de peculiares olores populares, de frutos de sartén de rancia tradición como los pestiños de claro origen árabe; especialmente en algunos pueblos de la provincia (Archidona) en donde a quien es muy seguidor de la Semana Santa, se le llama pestiñero. Este dulce está enraizado en Andalucía, Extremadura y algunas ciudades castellanas como Toledo con muy pocas diferencias de elaboración o ingredientes.

Francisco Martínez Montiño, el que fuese gran cocinero de la mayoría de los Austrias, en su *Arte de cocina, pastelería, bizcochería y conservería* (1611) los denomina (sic): *Frutas de prestiño*.

Ingredientes:

1 1/2 l de vino blanco; 1 cucharadita de canela molida; 1 cucharadita de clavo;
4 1/2 kg de harina, aproximadamente; 1 cucharada de matalahúva; 1 cucharada de ajonjolí; 1/2 kg de miel caña; 1/2 vaso de agua aproximadamente; ralladuras de dos limones; 1 1/2 l de aceite de oliva virgen extra

Elaboración

Se calienta el aceite en una sartén y, en seguida, se echa la matalahúva y ajonjolí, se mueve y se vierte en un recipiente preparado con el vino, el clavo, la canela y la ralladura de limón.

Se comienza a añadir harina y, a la vez, amasando hasta conseguir una masa fina que se desprege del recipiente.

Una vez logrado el punto de la masa, se coloca ésta en una superficie limpia y lisa (mármol) con un poco de harina espolvoreada, se estira con un rodillo untado de aceite hasta lograr una cinta de 1/2 cm., aproximadamente, de grosor y se corta en cuadraditos de 5 ó 6 cm., procediendo a unir los ángulos extremos y se deja reposar unos 5 minutos.

Una vez reposados, se fríen en abundante aceite a 180°, aproximadamente, se apartan una vez fritos, se espera que enfríen y se van enmelando (pasar por un almíbar hecho con la miel de caña y el agua que se calientan en una cacerola a fuego lento unos 8 a 10 minutos), se dejan escurrir y están listos.



Picantón con miel de caña

El picantón es un pollo de unas seis semanas de vida y aproximadamente ½ kg de peso, por lo que su carne es de una gran ternura, pero de escasa sabrosura lo que le hace ser un ave ideal para marinar o hacer al horno, siempre sin trocear. Esta receta se puede hacer igualmente con un pollo, teniendo en cuenta que deberá dejarse más tiempo de horno.

Los guisos de pollo o gallina con miel son frecuentes tanto en el recetario judío o árabe, como las recetas de *Plato de gallina extraordinario* o *Sopa de jabis con dos gallinas* que recoge Ambrosio Huici Miranda en *La cocina hispano-magrebí durante la época almohade* según un manuscrito anónimo del siglo XIII.

Ingredientes

(para 4 personas)

2 picantones

100 cc de AOVE

1/2 cucharadita de curry

■ Para la salsa

c/s de sal y pimienta

1/4 l vinagre de jerez

150 gr de miel de caña

1 rama de canela

Elaboración

Elaborar la salsa vertiendo en un cazo el vinagre y la rama de canela. Ponerlo al fuego hasta que llegue a ebullición, mantener un instante e incorporar la miel y dejar que esta se disuelva, siempre a fuego bajo y meneando con cuchara de madera.

Embadurnar bien los picantones por dentro y fuera con el aceite, sal, pimienta y curry.

Meter en una bandeja al horno, previamente precalentado a 180° C, durante 20 a 25 minutos. Cuando queden unos cinco minutos para deshornarlos, verter por encima de los picantones la salsa.

Puede presentarse con arroz blanco rehogado con piñones y pasas.



Pollo relleno a la naranja

Singular receta que suma productos de diversa procedencia y recuerda al *pollo a las tres tazas*, también conocido de los tres aromas, originario de Jiangxi, provincia China del interior.

El pollo suele ser insulso, pero la combinación de especias y el contraste del cítrico con la miel de caña lo hacen una receta diferente.

Ingredientes

(para 6 personas)

2 pollos deshuesados

4 cucharadas de miel de caña

c/c de AOVE

1/2 cucharadita de estragón

1/2 cucharadita de curry

150 gr de miel de caña

1 1/2 cucharaditas de maicena

3 naranjas

3 clavos

c/s de jengibre

c/s de pimienta negra molida

1 vaso de vino oloroso

c/s de caldo de pollo

c/s de sal

Elaboración

Elaborar el relleno, colocando en un cuenco las naranjas, previamente peladas y troceadas, el curry, el estragón, una cucharadita de AOVE, una pizca de jengibre rallado y pimienta y sal al gusto.

Rellenar los pollos con la farsa, embadurnarlos de AOVE, salpimentarlos y brindarlos. Colocarlos en una cacerola al fuego con el vino, el caldo de pollo, el clavo y la miel, dejándolos cocer unos 80 minutos, procurando darles vuelta de vez en cuando para que se haga por igual.

La maicena se liga con un poco de caldo y un poco del jugo de la cocción y se salsean los pollos antes de servirlos.



Potaje de castañas

Aunque la época de la recogida de las castañas es en octubre, este postre era usual tomarlo en la Semana Santa de Ojén y, por lo tanto, se elaboraban con las castañas secas o pilongas, pues como apunta el proverbio popular: *En febrero la castaña y el besugo se quedan sin jugo.*

Ingredientes

- 1 kg de castañas pilongas
- 4 l de agua
- 1 rama de canela
- c/s de canela molida (al gusto)
- 1 cáscara de limón
- 1 cucharadita de matalahúga
- 1 rebanada de pan cateto (50 gr)
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de miel de caña
- 400 gr de azúcar

Elaboración

Se pelan las castañas y se ponen en un recipiente a remojo con los 4 litros de agua desde la noche anterior. Al día siguiente, se sacan, se lavan y el agua del remojo, se cuele y se emplea para hervir las castañas.

En una sartén se fríe por separado y rápidamente la canela en rama, la matalahúga, la cáscara de limón y el pan, y se incorpora sucesivamente todo (incluido el aceite) a la olla con las castañas. Se pone a hervir y, cuando lleva una hora de cochura a fuego lento, se le añade la miel y el azúcar, se deja 5 minutos más de cochura, se prueba de dulzor y ternura de las castañas y se aparta.

Se toma frío y se sirve acompañado de canela espolvoreada por encima.



Torrijas de miel de caña

Las torrijas, postre cuaresmal de todo el país como las capirotadas, el tostón molinero y otros muchos platos de la culinaria tradicional, son un acierto gastronómico del reciclado del pan duro.

Parece ser que la primera referencia de su existencia es un villancico de Juan de la Encina (1468-1529) en el que se lee: (sic) *En cantares nuevos // gozen sus orejas, // miel y muchos huevos // para hazer torrejas, aunque sin dolor // parió el Redentor*. Poco después las cita Lope de Vega (1562-1635) en el acto II de *San Isidro Labrador de Madrid*: *Yo soñaba que tenía una torrija en un plato, / y que cierto garabato / pescarme la pretendía*.

Las primeras recetas aparecen en el *Libro de Cocina* (1607) de Domingo Hernández de Maceras y, poco después, en *Arte de cocina, pastelería, vizcochería y conservería* de (1611) de Francisco Martínez Montañón, cocinero de los Austrias.

Ingredientes: 4 rebanadas de pan *asentao*; 125 cl de leche caliente; 1 trocito de canela en rama; 1 cáscara de limón; 1 huevo; 2 cucharadas de azúcar moscabado; c/s de miel de caña; c/s de AOVE; 1 cucharada de vino dulce

■ Para bañar las torrijas: 2 cucharadas de miel de caña; 1 cucharada de agua de azahar

■ Otras: 1 plato de natillas espesas; c/s de canela molida

Elaboración

En un recipiente se vierte la leche tibia, previamente hervida brevemente con la corteza de limón, un trocito de canela en rama, el vino dulce y el azúcar. En otro recipiente similar se bate el huevo. Es aconsejable batir primero la clara y, cuando esté montada, agregar la yema. Se empapan las rebanadas de pan en leche por ambas caras, se deja escurrir brevemente y se pasan por el huevo batido e inmediatamente se echan a la sartén con abundante aceite a fuego fuerte para evitar que chupen excesivo aceite hasta que se doren por ambos lados. Se dejan enfriar sobre unas servilletas de papel para que se empape del exceso de aceite. Ya templadas, se bañan o enmielan. Disponer de un cuenco con la proporción indicada. Si se desea, se ponen dos piezas y se rellena, como si fuese un bocadillo, con un poco de natillas y se espolvorea con canela.



Turrón de miel de caña y naranja

El turrón es conocido en España desde la época árabe, pues parece más que seguro que fueron ellos quienes los trajeron. La primera referencia en castellano es de Lope de Rueda en *La generosa paliza* (1570): *¡Calla tú! Porque os comisteis una libra de los turrones de Alicante que estaban encima del escritorio*. Juan de la Mata en su *Arte de repostería* (1741) al describir la receta de *Turrón blanco a la española*, aconseja hacer uso de la piel de *naranja de china, limón, cidra...* (cap. XXI)

Ingredientes

350 gr de almendra marcona sin piel; 440 gr de azúcar blanquilla; 125 gr de agua; 90 gr de glucosa; 250 gr de miel de caña; 2 claras de huevo; 1 naranja

Elaboración

Dorar las almendras en el horno sin llegar a tostarlas, sacarlas y dejar enfriar. Poner al fuego dos ollas; una con el agua, 420 gr de azúcar y la glucosa a fuego medio hasta alcanzar los 150° C (medir con un termómetro de caramelo). En la segunda se pone la miel a fuego bajo hasta que llegue a los 120° C. Mientras se calientan las ollas, en un bol grande se baten las claras y, cuando comienza a blanquear, se le vierte los 20 gr de azúcar restante hasta que alcanzan el punto de nieve. La olla con la miel será la primera en alcanzar la temperatura deseada y se empieza a echar en forma de hilo sobre el merengue obtenido, no dejando de batir con la varilla eléctrica. Sin dejar de mover en ningún momento, se empieza verter el contenido de la primera olla cuando alcance los 150° C, igualmente en forma de hilo. Se sigue batiendo a media velocidad hasta que enfríe un poco (cuando deja de ser una crema y empieza a estar como una masa), momento en el que se le incorporan las almendras y la ralladura de la piel de la naranja. Seguidamente, con unas palas de madera, se va repartiendo por los moldes del tamaño y forma deseados; tradicionalmente los formaletes de madera, previamente forrados con papel vegetal y obleas. Dejar enfriar en lugar seco y frío, al menos 48 horas.



Vinagreta de miel de caña

Las vinagretas aceptan para su elaboración casi cualquier ingrediente, sea encurtido, frutos secos, especias o hierbas aromáticas. He aquí una relación de algunos de los más frecuentes en su elaboración: huevo duro, pimienta molida, mostaza, albahaca, alcaparras, cilantro, nueces, piñones, orégano, perejil fresco, pepinillos en vinagre, pimienta molida, pimienta verde, zumo de naranja (...) y nuestra miel negra o miel de caña, que por ser ya única en Europa, aparece en esta genial vinagreta, ideal para las ensaladillas de judías verdes o ensaladas tibias.

Ingredientes: 1/2 l de AOVE; c/s de vinagre de jerez con solera; 2 cucharaditas de miel de caña; 1 ramita de perejil fresco; 1 cucharadita de alcaparras; 3 ó 4 pepinillos; 1/2 huevo duro; 1 trocito de cebolleta; 1 cucharadita de piñones; 1 o 2 nueces; 1 cucharadita de mostaza

Elaboración

En un mortero se vierten la cebolleta, el perejil, las alcaparras y pepinillos muy picaditos, además de las nueces y piñones y se maja hasta dejar hecha una pasta homogénea, después se le agrega el huevo duro y se vuelve a majar.

En un cuenco o recipiente hondo se lleva a emulsión el aceite y el vinagre y, cuando estén bien ligados, se le agrega la miel y se vuelve a batir. Después, se le añade el majado y se vuelve a mover para ligar todos los ingredientes y ya está. Conviene siempre antes de servir mover la vinagreta.

Nota: La vinagreta no debe llevar sal. Ésta debe echarse a la ensalada antes de regarla con la vinagreta para que la pueda tomar. Recuerde que la forma natural de aliñar una ensalada es en el orden inverso a como se recita: aceite, vinagre y sal; por lo tanto, ha de echarse primero la sal y moverla; seguido del vinagre, volviéndola a mover, para terminar con el aceite.



Recetario Creativo

gastroarte



Álvaro Arbeloa
Restaurante Ta-Kumi · Marbella

Costilla de ternera Wagu a baja temperatura, glaseada con teriyaki y miel de caña, y puré de boniatos asados

Ingredientes

(para 4 personas)

600 gr de costilla de ternera

8 dientes de ajos

c/s de salsa teriyaki

c/s de miel de caña

c/s de tomillo

2 boniatos grandes

c/s de sal

c/s de pimienta

c/s AOVE

Elaboración

Cortar las costillas en raciones de unos 75 gr cada una y meterlas en bolsas al vacío junto con un diente de ajo, tomillo, salsa teriyaki y miel de caña y cocinar en un roner a 65° C durante 12 horas; sacar y reservar.

Paralelamente, meter los boniatos en horno a 180° C hasta que estén en su punto, pelar y emulsionar en la Thermomix con un poco de aceite de oliva, sal y pimienta.

Sacar las costillas de las bolsas y marcarlas en sartén ligeramente, terminando la salsa dándole un punto de glaseado.

Emplatar

Disponer sobre el fondo de un plato llano una línea de puré y, junto a ellas, dos costillas glaseadas.







Amador Fernández
Restaurante Amador · Málaga

Terrina de foie con miel de caña, sobre pan de especias

Ingredientes

(24 tapas)

■ Para el pan de especias

15 cl de leche; 120 gr de miel (mil flores o de miel de azahar); 50 gr de miel de caña; 15 cl de AOVE; 200 gr de harina de espelta integral; 120 gr de harina de trigo integral; 1 cucharadita de bicarbonato; 1 vainilla en rama; 1 cucharadita de canela en polvo; 1/2 cucharadita de clavo de olor molido; 1/2 cucharadita de nuez moscada rallada; 1/4 cucharadita de cilantro en polvo; una pizca de jengibre en polvo; una pizca de pimienta negra molida

■ Para la gelatina de miel de caña

2 dl de agua; 2 dl de miel de caña; 4 gelatinas en hojas; 1 terrina demi-cuit

Elaboración

El pan de especias: Cocer la leche con la vainilla durante 5 minutos a fuego suave. Retirar del fuego y reservar. Mezclar las mieles y el aceite de oliva en un bol, agregar la leche y mezclar. En otro recipiente, mezclar las harinas, el bicarbonato y las especias e incorporar poco a poco esta mezcla a la anterior. Encamisar un molde para cakes y verter la preparación. Hornear a 180° durante 50 minutos. Enfríar y desmoldar.

La gelatina de miel de caña: Hidratar la gelatina en agua y secarla bien. Calentar el agua y la miel de caña. Una vez caliente añadir la gelatina.

Emplatar

Se corta el foie en rectángulos y se decora con un poco de pimienta rosa acompañada de toscas y alguna flor.





Benito Gómez
Restaurante Tragatapas · Ronda

Tempura de sesos de cordero con berenjenas y miel de caña

Ingredientes

■ Para los sesos

4 sesos de cordero; 1 zanahoria; 1 puerro; 1 cebolla; 15 gr de harina c/s de cilantro; c/s de pimienta negra; c/s de miel de caña

■ Para las berenjenas

2 berenjenas; c/s de salsa de soja; c/s de aceite de jengibre

■ Para la tempura

150 gr de harina de tempura; 50 gr de agua; 8 gr de sésamo negro; 8 gr de sésamo blanco; piel de una lima

Elaboración

Los sesos: Mezclar el agua con las verduras y la harina en frío, y al llegar a ebullición, agregar los sesos previamente desangrados. Retirar y dejar reposar.

Las berenjenas: Poner las berenjenas a cocer en agua hasta que estén tiernas; cortar en trozos irregulares y ponerlas a macerar con la vinagreta de soja y jengibre.

La tempura: Mezclar todos los ingredientes y dejar reposar en frío.

Acabado

Retirar los sesos de la blanqueta y cortar por la mitad; pasarlos por harina, sumergirlos en la tempura y freírlos en aceite.

Emplatado

Disponer en un plato tres trozos de berenjenas maceradas en vinagreta de soja y jengibre con los sesos puestos encima. Decorar con tres hojas de cilantro y terminar con tres puntitos de miel de caña encima de los sesos.





Cati Schiff
Dulce y Salado · Fuengirola

Bombón de chocolate con leche y miel de caña

Ingredientes

- 195 gr de nata
- 100 gr de miel de caña
- 580 gr de cobertura leche 34%
- 100 gr de mantequilla
- 30 gr de agua

Elaboración

Preparar bases de gianduja avellana negra o con leche, agregando un 10% de praliné para ablandarlas. Atemperar la preparación elegida y extender sobre papel o acetato una capa fina.

Antes de que cuaje, cortar bandas de 2 cm de ancho y sobre estas bandas se colocará la trufa cocida de miel, haciendo las funciones de suela.

Caramelizar la miel a 120° C y detener la cocción, agregando el agua y la nata. Hervir.

Verter sobre la cobertura fundida y mezclar con movimientos envolventes. Cuando la trufa cocida esté en su punto para escudillar, llenar una manga y escudillar primero dos filas y una tercera por encima.

Madurar 24 h, cortar y bañar con cobertura templada.







Celia Jiménez
 Restaurante Bodegas Campos · Córdoba

Gyoza de caracoles picantes con caldo ahumado a la miel de caña

Ingredientes

(para 4 tapas)

■ Para la gyoza de caracoles

6 láminas de pasta gyoza; 250 gr de carne de caracoles; 1 diente de ajo; 1 zanahoria; 1 cebolleta fresca; 150 gr de tomate rallado; c/s de vino fino de Montilla; c/s de aceite de olive virgen extra Cordoliva; c/s de sal; c/s de guindilla molida

■ Para el caldo ahumado

1/5 l de agua mineral; 1 trozo de alga kombu; 20 gr de katsuobushi (*); 1 hueso de jamón ibérico; 2 zanahorias; 1 puerro; c/s de miel de caña; c/s de salsa de soja ahumada; c/s de hierbabuena fresca

■ Otros: c/s de mojama; c/s de flor de menta

(*) Katsuobushi o virutas elaboradas con atún secado, fermentado y ahumado que según su grosor cambia de nombre.

Elaboración

La gyoza de caracoles: Picar el ajo, la cebolla y la zanahoria en brunoise. Poner en un recipiente aceite y rehogar todas las verduras hasta que estén bien pochadas. Incorporar la carne de los caracoles y continuar rehogando, añadir el vino, el tomate rallado y los aromáticos. Dejar cocer hasta que los líquidos se hayan evaporado. Rellenar la masa gyoza y reservar en frío.

El caldo ahumado: Poner el agua fría junto con el alga kombu en el fuego, incorporar el hueso de jamón y las verduras enteras. Cuando rompa a hervir, añadir el katsuobushi y retirar el alga, dejar cocer a fuego lento 10 minutos, retirar del fuego y enfriar, colar y reservar.

Emplatado

Al pase, cocer las gyozas al vapor. Calentar el caldo y aromatizar con miel de caña, salsa de soja y hierbabuena infusionada, colar para servir. Picar la mojama en daditos y colocar en un cuenco, servir en cada uno una gyoza, caldo ahumado y decorar con flor de menta.





Charo Carmona
Restaurante Arte de Cocina · Antequera

Almojobana con almíbar de naranja cachorreña, miel de caña y garrapiñada de pistachos

Ingredientes

(para 50 almojobanas)

■ Para las almojobanas: 3 huevos; 100 gr de queso tierno de cabra; 250 gr de harina; 250 cl de agua; 100 cl de AOVE; 1/2 sobre de levadura en polvo; c/s de sal; c/s de canela molida

■ Para el almíbar de naranja: 1 l de agua; 500 gr de azúcar; la piel de una naranja

■ Para la garrapiñada de pistachos y miel de caña: 100 gr de pistachos limpios; 100 gr de azúcar blanquilla; 50 gr de miel de caña

■ Otros: c/s de miel de caña; c/s de mermelada de naranja cachorreña; c/s de canela en polvo

Elaboración

El almíbar de naranja: Poner en un cazo el agua con el azúcar, llevar a ebullición y rallarle la piel de naranja, apartar y dejar enfriar.

La garrapiñada de pistacho: Colocar todos los ingredientes a la vez en una sartén antiadherente hasta que se caramelicé. Volcar sobre papel vegetal y laminar a cuchillo.

Las almojobanas: Poner una cacerola al fuego con el agua, el aceite y la sal y, cuando hierva, apagar. Añadir la harina poco a poco, introduciéndola con una varilla; después, añadir el queso con la masa caliente, se deja enfriar, se incorporan a la masa los huevos batidos y se mezcla bien. Se extraen bolitas, se aplastan como tortitas y se hornean a 180° durante 20 minutos aproximadamente, dependiendo del tamaño. Se pasan calientes a una fuente plana, se les vierte por encima el almíbar caliente y se dejan reposar un día.

Emplatar

Espolvorear de canela las tortitas y, encima, poner una cucharada de mermelada, un hilo de miel de caña y rematar con la garrapiñada de pistacho finamente cortada.





Dani García
Dani García Restaurante · Marbella. Cocinero invitado

Sobre un carpaccio de gamba roja, compota de queso en aceite y miel de caña, y ajoblanco helado de piñones

■ Carpaccio de gamba roja: 4 gambas rojas

Pelar la gamba roja, reservando la cabeza. Quitarle el intestino. Envolver en film la gamba, golpeándola con una espalmadura. Ensamblar bien con un molde redondo. Congelar y reservar.

■ Esencia de gamba roja: 200 ml de jugo de cabezas de gamba; 10 ml de AOVE

Poner un colador en un cuenco metálico y, con la ayuda de una cuchara, ir aplastando las cabezas para sacarles todo el jugo. Una vez extraído, ir mezclando poco a poco con aceite de oliva. Reservar en nevera.

■ Compota de queso en aceite: 50 ml de agua; 50 ml de azúcar; 75 gr de queso de cabra; 150 ml de nata; 10 gr de miel de caña; c/s de sal. Poner un recipiente en la plancha con el agua y el azúcar, dejar que coja color caramelo, añadir la nata y el queso, y dejar cocer unos 45 segundos, pasado este tiempo triturar y añadir la miel de caña, pasar por un chino fino y reservar en nevera.

■ Ajoblanco helado de piñones: 250 gr de piñones; 100 ml de agua mineral; c/s de sal; 5 ml de vinagre de jerez; 2 gr de ajo; 10 ml de AOVE. Echar los piñones en el vaso de la Thermomix y convertirlos en harina. Incorporar el agua y el ajo, y triturar bien, poner a punto de sal, añadir el vinagre y, por último, el AOVE para terminar de emulsionar. Meter en un bote de Pacojet y congelar.

Terminación y emplatado: En la parte superior de un plato que tendremos en forma de rejilla con agujeros, colocar el carpaccio de gambas, previamente separado de las láminas de film, se sazona con sal de escama, curry, pimienta de Sichuan y AOVE, colocar unos trozos de manzana verde, piñones y la compota de queso.

Por otra parte, colocar ramas de pino en el fondo del plato y hielo seco, añadir agua caliente para que el vapor que suelte tenga el aroma de pino. Colocar la rejilla encima y por último turbinar el helado de piñones y colocar una quenelle encima del carpaccio.





Diego del Río
Restaurante El Lago · Marbella

Sopa de nueces con requesón de Málaga, pan crujiente y helado de miel de caña

Ingredientes

(Para 8 tapas)

■ Para la sopa de nueces

200 gr de azúcar; 200 gr de nata; 800 gr de leche; 200 gr de nueces
1 palo de canela; 1 corteza de limón

Cocer todo menos las nueces, infusionar, introducir las nueces y cocer durante 20 minutos. Sacar los aromáticos y triturar.

■ Para el pan crujiente

1l de agua mineral; 500 gr de azúcar; pan de molde entero congelado sin corteza

Hacer un TPT. Ya frío pintar el pan de molde que se ha cortado en la máquina corta fiambre y puesto sobre un papel sulfurizado.

■ Para el helado de miel de caña

1,290 gr de leche; 208 gr de nata; 90 gr de leche en polvo; 40 gr de dextrosa; 160 gr de miel de caña; 200 gr de azúcar; c.s. de estabilizante

Calentar la leche y la nata y, cuando llegue a 40° C, incorporar el resto de los ingredientes. Subir a 85° C. Retirar y enfriar, dejando madurar 24 horas. Turbinar.

■ Otros

Requesón, atsina y flor de romero.

Emplatado

Cortar un cuadrado de requesón y colocar dos laminas de pan crujiente a ambos lados a modo de sándwich. Sobre éste una quenelle de helado de miel y en un lateral ralladura de queso curado con el microplano. Acompañar con la sopa de nueces.







Diego Gallegos
Restaurante Sollo · Benalmádena

Ensalada de verduras asadas sobre cremoso de queso rondeño y miel de caña de Frigiliana

Ingredientes (Para 4 personas)

■ Para la verdura

- 200 gr de calabacín
- 200 gr de pimiento verde
- 200 gr de pimiento rojo
- 200 gr de zanahoria
- 200 gr de champiñones
- 200 gr de cebolleta

■ Para el cremoso de miel de caña

- 400 gr de crema de queso de cabra Rey Cabra de Ronda
- 250 gr de miel de caña
- 50 ml de nata líquida

■ Para la decoración

- 50 gr de almendra tostada triturada
- 200 gr de miel de caña
- 10 gr de flor de sal de San Fernando
- 100 gr de AOVE
- c/s de sal y pimienta
- c/s de flor de ajo y haba, y hojas de haba

Elaboración

Verdura: cortar en trozos medianos. Asar en una parrilla hasta que quede con el centro crujiente sin que se pase. Dejar enfriar y cortar en trozos pequeños. Reservar en frío.

Cremoso de miel de caña: mezclar el queso con la miel y la nata, mover hasta que quede homogéneo y reservar.

Emplatado

En una pizarra rectangular, ponemos un poco del cremoso, encima colocamos las verduras, espolvoreamos almendra, la sal y terminamos decorando con germinados y regando con la miel de caña.





Ignacio Carmona y Fernando González
Restaurante Manducare · Málaga

Carrillada de cerdo ibérico glaseada a la miel de caña

■ Ingredientes

(para 4 tapas)

2 cebollas

3 dientes de ajo

4 zanahorias

8 carrilladas

1 l de jugo de carne

c/s de miel de caña

c/s de sal y pimienta negra en grano

2 hojas de laurel

1 l de vino tinto

Para la guarnición zanahoria y calabacín

Elaboración

Cortar la cebolla y la zanahoria a grosso modo y fondear junto con el laurel, la pimienta en grano y el ajo, hasta que esté dorado. Añadir el vino tinto y dejar reducir.

Limpiar las carrilladas, salpimentarlas y marcarlas para sellarlas; después, se añaden a la olla, junto con el agua, el jugo de carne y la miel de caña. Dejar cocer hasta que estén tiernas. Sacarlas, pasar el caldo de la cocción por un chino, y la volver a poner al fuego, para dejar a punto de espesor y sabor.

Emplatado

Saltear las verduritas cortadas en tiras, de modo que queden al dente, colocarlas sobre el plato y, por encima, disponer las carrilladas glaseadas.





Israel Ramos
Restaurante Albalá · Jerez de la Frontera

Dulce de miel de caña con mango y cuajada helada de azahar

Ingredientes

(4 personas)

■ Para el dulce de miel de caña: 165 gr de miel de caña; 180 gr de agua; 25 gr de amareto; 2,5 hojas de gelatinas.

Calentar la miel hasta que caramelicé un poco y desglasar con el amareto y el agua.

Cuando este desglasado, se le añaden las hojas de gelatina hidratadas y se cuele. Se deja en un recipiente en la nevera hasta que gelatinice.

■ Para el helado de cuajada: 500 gr de cuajada; unas gotas de azahar 200 gr de leche; 100 gr de azúcar; 50 gr de glucosa; 1,4 gr de estabilizante.

Mezclar la glucosa con la leche, el estabilizante y el azúcar y llevar a 85° C. Dejar enfriar y en la Thermomix mezclar la leche y la cuajada, añadir las gotas de azahar y colar. Dejar madurar en cámara 8 horas y congelar.

■ Para los cubos de mango: 1 mango maduro de la Axarquía

Pelar el mango y cortar en cubos de unos 3x3 cm. Reservar los recortes para el coulis. Reservar los cubos introduciéndolos en un poco de coulis de mango.

■ Coulis de mango: 100 gr de recortes de mango; 40 gr de agua; 20 gr de glucosa; 15 gr de lima.

Triturar los recortes de mango con el agua, la glucosa y el zumo de lima y poner a cocer en un cazo a fuego lento.

Debe de quedar con una consistencia de crema con toque caramelizado. Colar.

Emplatado

Cortar un rectángulo de 10 x 2 cm del dulce de miel y colocarlo en el plato y disponer cuatro puntos de coulis de mango. Escurrir y poner encima los cubos de mango en filas y, sobre estos, un cilindro de helado de cuajada con una manga de un diámetro de 2 cm.





Iván Bravo
Restaurante La Cala Resort · Mijas

Torre de carrillada ibérica confitada a la miel de caña y huerta

Ingredientes: 500 gr de carrillada de cerdo ibérico; 40 cl de miel de caña; 4 patatas medianas; 2 zanahorias; 1 calabacín; 1 cebolla; 1 hoja de laurel; 3 dientes de ajo; 8 espárragos; c/s de AOVE; 1/2 l de vino blanco; 1/2 l de caldo blanco; c/s de comino, sal y pimienta.

Elaboración: Se empieza con las verduras pues con sus restos se hace el fondo. Pelar la zanahoria, cortar en trozos de 3 cm y proceder a darle forma de cono y guardar el resto. Cortar el calabacín a lo largo por la mitad, retirar el centro con ayuda de una cuchara, darle corte de abanico y reservar. Pelar la patata, redondeándola. Darle un corte en un extremo para que haga de base y se le vacía, dándole forma de baúl con ayuda de la cuchara y, seguidamente, se cuece en aceite de oliva a 90°, pues se pretende pochar, no que tome color. Reservar en papel secante. Limpiar las carrilladas y salpimentar. Pasar por la sartén para sellarlas en el mismo aceite de las patatas. Para el fondo, rehogar el ajo picado en una olla con aceite y, cuando esté tomando color, añadir la cebolla picada y en el mismo orden ir agregando los restos guardados de zanahoria, calabacín y patata; sin olvidar el laurel y una cucharadita de granos de comino. Una vez pochado, agregar miel de caña y vino blanco, que hierva tres minutos e introducir las carrilladas. Cubrir de caldo con una pizca de sal y pimienta y cocer dos horas a fuego lento. Pinchar para ver si están tiernas, retirar las carrilladas y pasar la salsa por la Thermomix. Si ha quedado muy liviana, reducir a fuego medio durante 10 a 15 minutos. Cocer un minuto los conos de zanahoria, los abanicos de calabacín y los espárragos, enfriar y reservar. Introducir las carrilladas y los espárragos en la patata, buscando altura para el plato. Hornear 3 minutos a 180° y, mientras saltear las zanahorias y el calabacín en un poquito de AOVE y sal.

Emplatar: Colocar en el centro de un plato el cono, colocando alrededor las verduritas. Napar con la salsa de miel de caña al comino y decorar con una ramita de romero fresco y unas gotas de un aceite infundado en remolacha.





Javier Hernández
El Restaurante del Candeado Golf · Málaga

Granizado de miel de caña con maíz frito salado

Ingredientes

1/2 l de agua mineral

1/2 l de miel de caña

c/s de maíz frito

c/s de sal en escamas

c/s de hojas de menta

Elaboración

Hacer una especie de hidromiel poniendo el agua a calentar y, cuando esté caliente (no hirviendo), se le agrega la miel de caña, meneando hasta que se haga una mezcla homogénea. Llevar a ebullición, apagar, dejar a temperatura ambiente antes de congelar.

Cuando se vaya a preparar, meter en una granizadora y, cuando este granizado, emplatar.

Emplatar

Disponer sobre el fondo de un/a plato/copa un poco de miel de caña, sobre esta el granizado de hidromiel, unos granos de maíz frito y decorar con unas hojas de menta.







Jordi Bataller
Hotel Kempinski · Estepona

Espeto frío de sardina bronceada en soja de miel de caña, rosco de manzana crujiente y arena de kikos

Ingredientes

(para 4 tapas)

■ Para la marinada: 100 gr de miel de caña; 100 gr de salsa de soja; 1gr de jengibre; 1/2 piel de mandarina; 0,5 gr de nuez moscada; 0,5 gr de citronela

■ Para la sardina: 4 sardinas grandes; 100 gr de mini-mezclun; 1 manzana roja; 50 gr de azúcar glas; 20 gr de kikos; 50 gr de AOVE; 50 gr de gajos de mandarina

Elaboración

Hervimos en un cacillo un minuto a fuego lento todos los ingredientes de la marinada. Colamos y enfriamos. Cortamos la manzana en rodajas finas, las pasamos por el azúcar glase (o almíbar), y las ponemos en una bandeja tapadas con papel vegetal por ambas caras y las horneamos a 70º (mínimo 3 horas hasta obtener el crujiente deseado). La manzana restante la cortamos en cubitos y los cocemos 1 minuto en el almíbar con azafrán.

Sacamos los filetes de la sardina bien limpia de escamas y los congelamos 24 horas. Pasado este tiempo los ponemos en la marinada durante 2 horas máximo.

Sacamos los gajos de la mandarina y reservamos.

Emplatado

Al igual que en la foto insertaremos el pincho al lomo de la sardina como si de un espeto se tratase y lo colocaremos sobre el plato donde de antemano ya tendremos una microensalada con las lechugas, dados de manzana al azafrán, gajos de mandarina, polvo de kikos, y el crujiente de manzana, todo aliñado con una vinagreta, mitad de AOVE y mitad del líquido de la marinada.





José Álvarez
Restaurante La Costa · Almería

Foie gras, miel de caña y caldo de encurtidos

Ingredientes

(para 4 personas)

320 gr de foie gras; 4 flores de aliso blanco

■ Para el gel de miel de caña

80 gr de miel de caña; 80 cl de agua mineral; 0,80 gr de agar-agar

■ Para el encurtido de jengibre

500 gr de jengibre pelado; 100 gr de miel de caña; 10 cl de vinagre de arroz; 10 cl de agua mineral; c/s de sal

■ Para la crema de encurtido de remolacha

500 gr de remolacha; 100 gr de miel de caña; 10 cl de vinagre de arroz
10 cl de agua mineral; c/s de sal; c/s de anís estrellado

Elaboración

Para el encurtido de jengibre: Pelar el jengibre y laminar, mezclar el vinagre, la sal, la miel de caña y el agua y calentar. Meter en una bolsa de vacío e introducir las láminas de jengibre y dejarlo macerar 21 días. A los 21 días, escurrir y reservar el caldo.

Para la crema de encurtido de remolacha: Laminar la remolacha, mezclar el vinagre, la sal, la miel de caña, el anís y el agua y calentar. Meter en una bolsa de vacío e introducir las láminas de remolacha, dejándolo macerar, igualmente, 21 días. A los 21 días, triturar en la Thermomix y dejar lo más fino posible.

Para el gel de miel de caña: Mezclar el agua con la miel, calentar y gelificar con el agar-agar. Volcar sobre una bandeja plana. Reservar.

Para el foie gras: Utilizar el lóbulo grande. Cortar en 4 trozos, marcar en una sartén antiadherente y hornear 8 minutos a 140° C.

Emplatado

Poner un trozo de foie, colocando por encima una lámina de gel de miel y alrededor el caldo de encurtido de jengibre. Poner unas lágrimas de crema de remolacha y decorar con una flor de aliso blanco.





José Carlos García
Restaurante José Carlos García · Málaga

Espuma de miel de caña

Ingredientes

250 gr de zumo de melocotón
250 gr de zumo de piña
250 gr de zumo de mandarina
5 hojas de gelatina
100 gr de miel de caña
2 cargas de sifón

Elaboración

Licuar los zumos naturales, calentar una pequeña parte de ellos y añadirle la miel de caña y las hojas de gelatina previamente hidratadas en agua mineral.

Rellenar el sifón con las dos bombonas y dejar reposar 24 horas.

Emplatar

Servir en vasos fríos transparentes o en un plato con algo de fondo, napando con la espuma de miel de caña del sifón.





Juan Andrés Morilla
Restaurante El Claustro · Granada

Palodú de miel de caña y gachas granáinas

■ Nougat de miel de caña: 200 gr de miel de caña; 490 gr de azúcar; 120 gr de glucosa en polvo; 150 gr de azúcar moreno; 150 gr de azúcar moscabado; 500 gr de almendra crocante; 4 planchas de obulato.

En un cazo llevar la miel, los azúcares y la glucosa a 170° C y agregar la almendra. Estirar en sil-pat hasta que enfríe. Una vez duro, hacerlo polvo muy fino en la Thermomix y espolvorearlo sobre el obulato, cortado al diámetro deseado. Calentar en el horno a 180° C 3 minutos y enrollar para simular una caña.

■ Gachas granáinas: 1 l de leche; 45 gr de harina de trigo; 45 gr de maicena; 100 gr de azúcar; 15 gr de AOVE; 20 gr de matalahúva; 1 rama de canela; c/s de ralladura de un limón; 3 gr de goma xantana

Infusionar la leche con la matalahúva, la canela y la ralladura de limón. Colar y reservar. Dorar la harina y la maicena en el AOVE e incorporar la leche infusionada y cocer 4 minutos sin dejar de mover. Triturar en la Thermomix e incorporar la xantana. Dejar enfriar y volver a pasar por Thermomix y chino fino una vez esté fría.

■ Sable de avellana: 625 gr de azúcar glas; 40 gr de huevo; 125 gr de harina de trigo; 1 gr de sal; 95 gr de mantequilla; 30 gr de avellana tostada en polvo

Batir la mantequilla, el azúcar y la sal. Agregar la avellana, la harina y seguir batiendo. Cuando la masa esté arenisca, echar el huevo. Estirar en bandeja de horno y cocer 15 minutos a 180° C.

■ Tapones de bizcocho: 4 huevos; 130 gr de azúcar; 170 gr de harina de trigo; 2 gr de impulsor; 10 gr de miel de caña

Blanquear los huevos y el azúcar hasta doblar su tamaño, añadir la miel poco a poco. Agregar la harina y el impulsor con un tamiz. Cocer en el horno a 180° C durante 12 minutos. Dejar enfriar y cortar unos discos con el cortapastas del tamaño de los rulos de miel.

Emplatado

Simular una caña de azúcar cortada, colocando en el plato el sable de avellana, encima los crujientes, previo relleno con las gachas, y tapar con un disco de bizcocho. Alinear 4 o 5 y rallar un poco de lima y unos puntos de miel por el plato.





Juan Carlos Trujillo
Restaurante Canela en Rama · Linares

Presa ibérica lacada con miel de caña, ajo negro y hojas

Ingredientes

(para 4 personas)

240 gr presa ibérica

3 cucharadas de miel de caña

Zumo de una lima

20 cl de caldo oscuro de pollo

6 ajos negros

c/s de ensalada de micro-vegetales

c/s de sal

c/s de AOVE

Elaboración

Para el lacado de miel de caña: Triturar 2 ajos negros junto con el caldo de pollo, colarlo y darle el punto de sal. Poner en un cazo la miel de caña junto con el zumo de lima y reducir a tres cuartos. Añadir el jugo de pollo y ajo negro, y reducir el conjunto a la mitad.

Para la presa: Marcar la presa a la parrilla. Introducir en una bolsa de vacío junto con AOVE y sal. Meter al baño maría 30 min. a 65° C.

Paso final: Cortar la presa en cuatro trozos regulares, poner en el cazo e ir bañando con el lacado poco a poco, hasta obtener una fina película.

Emplatado

En un plato llano disponer una cucharada del jugo de miel de caña, sobre esta la presa y terminar con una ensaladita de micro-vegetales aliñada y un ajo negro.





Kisko García
Restaurante Choco · Córdoba

Morcilla a la miel de caña

Ingredientes

- 40 gr de morcilla de hígado
- 80 gr de morcilla casera de cebolla
- c/s de crepineta
- 200 gr de jugo de carne
- 80 gr de miel de caña
- 2 alcaparras fritas
- 2 hojas de obulato
- c/s de café soluble
- c/s de compota de cebolla

Elaboración

Cortar una rodaja de morcilla de hígado y ponerla como base. A continuación, desmenuzar la morcilla de cebolla y colocar un poco encima de la anterior.

Envolver todo con crepineta, previamente mojada y marcarla en sartén y glasearla con un jugo de carne, que se tendrá reducido y al que se le agregan dos cucharadas de miel de caña.

El papel de café se hará pintando obulato con una brocha mojada en café y espolvoreándolas con café soluble.

Emplatado

Disponer la morcilla en un plato, glasearla con el jugo de miel de caña, y adornarla con un poco de compota de cebolla, unas alcaparras fritas y dos papeles de café.





Mauricio Giovanini
Restaurante Messina · Marbella

Bombón de tofu, jugo de chivo y miel

■ Jugo de chivo: 4 cuellos de chivo; 15 gr de ajo; 100 gr de cebolla; 6 gr de pimentón molido; 6 gr de orégano; 6 gr tomillo; 200 gr de AOVE; 60 gr de vinagre de cava; c/s de sal

Salar los cuellos por todos lados y colocarlos en bolsa de vacío.

Picar el ajo y la cebolla, agregar el resto de ingredientes y mezclar. Incorporar la marinada a la bolsa de vacío, sellarla en vacío máximo y cocer en roner a 67° durante 24 horas. Terminada la cocción, retirar los cuellos y el jugo se cuele y se lleva a la nevera hasta que solidifique el aceite, que se le retira y se reserva el jugo

■ Tofu marinada: 200 gr de tofu ecológico; Jugo de chivo

Cortar el tofu en rectángulos de de 2 cm2 y 1 cm de grosor y ponerlo a marinar con la 1/2 del jugo de chivo (calentarlo previamente). Reservar en nevera 24 horas.

■ Cobertura de miel de caña y acabado del bombón: 200 gr de tofu cortado; 200 gr de jugo de chivo; 60 gr de miel de caña; c/s de sal; 4 gr de gelificante kappa

Retirar el tofu cortado de la marinada y posar sobre un paño de cocina (el jugo seguramente estará gelatinizado por lo que habrá que templar todo hasta que el jugo quede en estado líquido).

En un cazo colocar el jugo de chivo reservado, completar con el de la marinada si es necesario, agregar la miel de caña y salar (el sabor de la cobertura debe estar muy potente antes de gelificar), agregar el gelificante kappa y procesar con túrmix.

Llevar a hervor y con un pincho tomar cada tofu cortado e introducirlo en el baño de jugo y miel. Repetir varias veces hasta lograr una cobertura importante, retirar el pincho y reservar en nevera.





Pachu Barrera
Restaurante La Cocina · Málaga

Tartar de salchichón de Málaga con miel de caña

Ingredientes

(Para 8 tapas)

- 1 salchichón de Málaga
- 20 gr de pasas de Málaga
- c.s. de cebollino
- c.s. de salsa tabasco
- 1 cuchara sopera de mostaza
- 4 cucharas soperas de miel de caña
- 4 yemas de huevo
- ½ limón
- ½ l de aceite de girasol

Elaboración

Para la salsa de miel de caña, disponer en la Thermomix las 4 yemas y añadir poco a poco el aceite de girasol. Cuando esté emulsionado, incorporar la mostaza, la miel de caña, el limón y el tabasco. Reservar.

Picar el salchichón en daditos muy pequeños, mezclarlos con la salsa ya preparada, añadir las pasas despepitadas y una pizca de cebollino.

Emplatar

Disponer de la cantidad de masa deseada con un molde o corta pasta en el centro del plato y utilizar pasas, igualmente despepitadas, y cebollino para la decoración.





Rafael Luque
Restaurante Casa Luque. Nerja

Nuestra batata con miel de caña

Ingredientes (para 6 personas)

■ Para la crema de batata: 600 gr batata; 1 rama canela; 60 gr azúcar; 3 clavos; cáscara de limón; 1 dl nata; 20 gr miel de caña.

■ Para la base de bizcocho

100 gr azúcar; 100 gr harina; 4 huevos; 10 gr canela molida.

■ Para el almíbar del bizcocho

1 dl de agua; 20 gr de azúcar; 1 dl de ron Montero Gran Reserva.

■ Para el glaseado de la crema

150 gr de miel de caña; 6 clavos; 1 rama de canela; 2 hojas de gelatina; 50 gr de nata líquida.

■ Para la crema de matalahúva

5 dl leche; 3 yemas de huevo; 50 gr azúcar; 10 gr maicena; 30 gr matalahúva.

■ Piel de limón confitada para decorar y terminar el plato.

Elaboración: Cocer las batatas peladas con el azúcar, la miel de caña, la canela, la cáscara de limón y una taleguilla con los clavos hasta conseguir que estén tiernas y caramelizadas. Turbinar para conseguir una fina crema y reposar. Se monta la nata y se la añade a la crema fría. Se reserva. Se calienta la miel de caña con los clavos, la canela y la nata. Se reduce y se agregan las hojas de gelatina. Cocer la leche con la matalahúva y el azúcar. Se mezcla las yemas de huevo, con la maicena y un chorreón de leche y se agrega a la leche cocinando y removemos 5 minutos, vigilando que no se queme.

Emplatado: Preparar un bizcocho a la genovesa de canela (unos 15 minutos a 180°) y mientras tanto se hace el almíbar. En un molde se pone una fina capa de bizcocho y se emborracha con el almíbar. Se echa la crema de batata y se reserva 15 minutos. Con una paletina, se homogeniza la superficie y se distribuye el glaseado, cubriendo la crema por completo y sin dejar huecos. Se deja enfriar la masa durante un par de horas y se corta de la forma que deseada, terminando el plato con un fondo de crema de matalahúva, el corte de batata y decorando con piel de limón glaseado.





Richard Alcayde
Restaurante Taberna Matahambre · Málaga

Buñuelo de queso de cabra rondeño, naranja aloreña, bacalao ahumado y miel de caña de Frigiliana

Ingredientes

100 gr de queso de cabra
2 unidades de naranja de mesa dulce
120 gr de bacalao ahumado
80 gr de miel de caña

■ Para la masa de buñuelos

400 gr de harina
4 huevos
16 gr de levadura en polvo
c/s de agua con gas

Elaboración

Elaborar una bola con la naranja en dados, el queso y el bacalao.

Dejar reposar

Hacer la masa de buñuelos y dejar fermentar durante una hora.

Por último, precalentar el aceite a 200°, pinchar la bola de queso en una brocheta, mojar en la masa y freír.

Finalizar el plato cubriendo con miel de caña y sal Maldom, posar sobre una base de brotes de ensalada.







Sergio del Río
Restaurante Óleo · Málaga

Aguacate, mango, miel de caña y batata crujiente

Ingredientes

(Para 10 postres)

■ Para la emulsión de aguacate

4 aguacates no muy grandes de la Axarquía; 125 ml de AOVE; 25 gr de azúcar; 1 cucharadita de miel de caña

Cortar los aguacates en trozos, introducirlo en la Thermomix y emulsionar con el Aove, el azúcar y la miel de caña.

■ Para las gominolas de miel de caña

250 gr de miel de caña; 250 ml de agua mineral; 3 hojas de gelatina

Mezclar, licuar y llevar a ebullición e inmediatamente retirar y añadir las hojas de gelatina. Verter en una bandeja y refrigerar para por ultimo cortar pequeños cuadraditos.

■ Para el sorbete de mango; 3 mangos maduros del Morche; 250 ml de jarabe neutro

Triturar la pulpa de los mangos con el jarabe en la Thermomix. Colar y pasar por la sorbetera. Reservar.

■ Para el crujiente de batata

1 batata; c/s de agua y azúcar;

Cortar la batata con la cortadora, pasar cada lámina por un jarabe al 50% y secar en el horno o en la estufa.

Emplatado

Disponer con la manga pastelera una medio esfera con la emulsión de aguacate, cortarla con el crujiente de batata y una pequeña quenelle de sorbete de mango. Colocar tres gominolas de miel de caña y decorar y dar frescor con unas hojas de menta o, en su defecto, hierbabuena.

Debe servirse bien frío.





Willie Orellana
Taberna Uvedoble · Málaga

Cordero segureño a la miel de caña y cuscús

Ingredientes

(Para 4 tapas)

1/2 carré de cordero segureño; 2 dientes de ajo; 1 hojas de laurel; 10 granos de pimienta; c/s de miel de caña; 100 gr de cuscús; 50 gr de zanahoria; 50 gr de piel de calabacín; 100 gr de caldo de cordero; c/s de sal; c/s de pasas de Málaga

■ Para el caldo de cordero:

1l de agua; 100 gr restos de cordero; 1 diente de ajo; 1 zanahoria; 1 puerro

Elaboración

Poner al vacío el carré de cordero, salpimentado con el ajo, el laurel, la miel y la pimienta en un roner durante 80° C durante 12 horas. Una vez cocinado y en caliente, retiramos el caldo de la bolsa y se pone a reducir mientras se deshuesa el carré, se le quitan nervios y ternillas. Por último, sobre un film, poner la parte del cordero externa abajo y liarlo haciendo un rulo. Reservar en nevera.

Para el cuscús: hacer el caldo de cordero, echando todos los ingredientes juntos y dejando cocer durante 1 hora. Una vez terminado, agregar la sémola en un cuenco y añadirle el caldo hirviendo, tapar y dejar reposar. Picar las verduras muy finas y saltearlas rápido, añadiéndolas al cuscús con las pasas remojadas. Rectificar de sal y reservar.

Emplatado

Cortar una rodaja de unos 8 a 10 cm del rulo de cordero, marcarlo en la plancha muy caliente y glasearlo con el jugo de su cocción reducido. Colocar en el fondo del plato el cuscús y la pieza de cordero encima. Rociar un poco de sal en escamas y servir.





Willy Molla
 Restaurante Poncio · Sevilla

Helado de queso de cabra con miel de caña

Ingredientes

(Para 8 copas)

■ Para el helado:

- 500 gr de leche
- 250 gr de nata montada
- 8 yemas
- 200 gr de queso fresco de cabra
- 150 gr de miel de caña
- 1 cáscara de limón
- 1 rama de canela

■ Para la guarnición:

- c/s de piñones
- c/s de cabello de ángel
- 1 cucharada de miel de caña

Elaboración

En una olla disponer la leche con la canela, la cascara de limón y llevarla a ebullición. Mientras, batir las yemas con la miel. Sacar la cáscara de limón y la canela. Añadir el queso y las yemas. Cocinar sin que llegue a hervir como haciendo un crema inglesa. Dejar atemperar y mezclar con la nata montada.

Mantecar en heladera. En caso de no disponer de una, añadir a la mezcla 50gr de mantequilla y meter en el congelador durante 4 horas batiendo la mezcla con una varilla cada 30 minutos.

Emplatado

Disponer en copas una bola del helado y colocar encima unos piñones, cabello de ángel y unas gotas de la miel de caña.







Xanty Elías
Restaurante Acánthum · Huelva

Cortadillo de chocolate y panal de miel de caña

Ingredientes

■ Para el panal de miel

500 gr de agua; 200 gr de miel de caña; 10 hojas de gelatina; 40 gr de clara de huevo en polvo

■ Para las láminas de chocolate

200 gr de chocolate santo domingo negro; c/s almendras crujientes

■ Para el helado de violeta

300 gr de nata; 300 gr de leche; 140 gr de mermelada de violetas; 200 gr de azúcar; 3 gr de estabilizante de helado; 15 gr de violetas frescas

Elaboración

El panal de miel: Llevar a ebullición la miel y el agua. Una vez separado del fuego, añadir la gelatina en hoja, disolver y dejar enfriar. Justo antes de cuajar por el frío, añadir las claras de huevo en polvo y dejar enfriar en nevera 4 horas. Cortar en dados y meter en la montadora a marcha rápida hasta conseguir montarlo como si fuera nata. Volcar en un recipiente forrado de film transparente y extender dentro de un recipiente cuadrado o rectangular. Tapar con film a piel y congelar durante 10 horas.

Láminas de chocolate: Atemperar el chocolate a 36° C y estirar sobre una lámina de acetato con trozos de almendra. Dejar enfriar.

El helado de violeta: Poner todos los ingredientes a hervir y dejar enfriar 24 horas en cámara junto con las flores. Pasadas las 24 horas, turbinar en Thermomix y congelar en un recipiente de Pacojet otras 24 horas para que se quede a -20°C. Turbinar tras la congelación para obtener el helado.

Emplatado

Disponer un corte de panal entre dos láminas de chocolate, usando un poco de miel para adherirlo y que se mantenga de pie. Se acompaña de una bola de helado de violeta.



Glosario

AOVE. Acrónimo de Aceite de Oliva Virgen Extra.

Bizcocho a la genovesa. Tipo de bizcocho de origen italiano (Génova) que no usa levadura química, empleando el aire suspendido en la masa durante la elaboración que le otorga el volumen. Se confecciona con los huevos enteros, batidos con azúcar, que se calientan al baño maría. Se suele agregar mantequilla fundida antes del hornear.

Citronela. También, lemon grass o hierba limón. La citronela es una planta conocida desde la Antigüedad con uso culinario que se puede comprar fresca, en conserva, seca o congelada.

Coulis. Jugo obtenido al tamizar un puré de verduras o frutas con un colador muy fino, resultando una salsa ligeramente espesa.

c/s. cantidad suficiente.

Desglasar. Técnica culinaria consistente en agregar un líquido (agua, vino, brandy, caldo...) al recipiente en el que se ha cocinado, sellado, asado... indistintamente carne, pescado o verdura, y poder obtener los jugos caramelizados que quedan adheridos al recipiente, manteniéndolo al fuego y dejando reducir el líquido.

Escudillar. Servir, verter en un recipiente. En repostería, hacer uso de una manga pastelera para porcionar una masa coagulada o casi coagulada con la que rellenar piezas, disponer porciones en una bandeja de horno, decorar una tarta, etc.

Gelificante Kappa. Tipo del gelificante de acción rápida. Se vende en polvo extraído de un alga que se usa de muy antiguo en Irlanda.

Gianduja o gianduia. Pasta de origen piamontés (Italia), elaborada con chocolate, azúcar y un 30% de pasta de avellana. Puede hacerse con otros frutos secos.

Goma xantana. Polisacárido microbiano procedente de la bacteria *Xanthomonas campestris*, que se cultiva industrialmente por fermentación aeróbica. Se puede adquirir en forma de polvo de color crema y se utiliza en gastronomía como estabilizante, espesante y sobre todo como gelificante.

Gyoza. Tipo de empanadilla japonesa.

Katsuobushi. Virutas elaboradas con atún secado, fermentado y ahumado que según su grosor cambia de nombre, tradicional de la cocina japonesa.

Napar. Cubrir un alimento o preparación con una salsa densa para que no resbale y se mantenga adherida. Es parecido a salsear, pero en este caso suele ser con una salsa más líquida o ligera.

Nougat. Masa de almendras u otros frutos secos, azúcar y cobertura de chocolate, que debe ser consistente y moldeable, tradicional de Francia, muy similar a la gianduja.

Obulato. Fina oblea comestible, traslúcida y flexible, elaborada con almidón de patata, lecitina de soja y aceite de girasol sin azúcar, ni sal. Estas obleas son tradicionales de Japón, donde se usan para envolver las medicinas y ayudar a ingerirlas.

Pacojet. Aparato de cocina para la preparación de mousses, salsas y, especialmente, para los helados.

Quenelle. Forma de presentar una masa, como una croqueta con la forma parecida a la de una pelota de rugby, que se hace con dos cucharas soperas o a mano.

Roner. Aparato para preparar los alimentos con la temperatura deseada entre 5° y 100° C y de forma constante. Consiste en un recipiente con agua y un termostato donde se sumerge el alimento, por lo general en bolsas previamente al vacío, con lo que se cocinan sin contacto con el agua. Es la denominada cocina a baja temperatura.

Sablé. Tipo de galleta crujiente de origen francés, confeccionada con harina de trigo, mantequilla, azúcar y, frecuentemente, con yema de huevo.

Sil-pat. Lienzo o tela revestida de silicona, de aspecto similar a un mantelito individual, antiadherente y apto para uso alimentario, que se coloca en la bandeja de cocción, evitando que los preparados se peguen.

Tofu. Preparado de la cocina oriental china y japonesa a base de semilla de soja, agua y coagulante, de textura firme, color blanquecino, bajo en calorías e importante aportación de proteínas. Se usa en guisos y sopas.

TPT. Siglas de Tanto Por Tanto. Se refiere a las preparaciones en las que intervienen dos ingredientes, indicando con tpt que de ambos ingredientes hay que poner la misma cantidad.



AYUNTAMIENTO
DE FRIGILIANA



INGENIO
NUESTRA SEÑORA
DEL CARMEN

gastroarte