




Parque Natural Sierras de *Cazorla*
Segura
 y las Villas • Jaén

 902 430 418
www.sierradesegura.org

 **EL ELEMENTO**
 SIERRA DE SEGURA
 Plan Turístico

 **FUNDACIÓN**
 PATRIMONIO
 SIERRA DE
 SEGURA

 **JUNTA DE ANDALUCÍA**
 Consejería de Turismo, Comercio y Deporte

 **CITA**



Parque Natural Sierras de *Cazorla*
Segura
 y las Villas • Jaén

Jornadas
Gastronómicas
 Comarca Sierra de Segura • Jaén

febrero
2007

La gastronomía serrano-segureña se caracteriza por la sobriedad de sus platos, elaborados tradicionalmente con los productos que se obtenían del huerto, del corral, del rebaño o del propio bosque, añadiéndole una gran cantidad de imaginación, pues en algunas épocas del año algunos eran escasos.

En la cocina tradicional serrana tienen un papel preponderante las distintas variantes de migas y “ajos”, contruidos con harinas, patatas y embutidos, además de las legumbres, las hortalizas y, por supuesto, el cordero, el cabrito y los productos obtenidos derivados de la “matanza” del cerdo, sin olvidarnos de la importancia que desde siempre ha tenido en nuestra mesa el aceite de oliva. Otro aspecto destacable de la gastronomía serrana es el amplio repertorio de exquisitos postres elaborados con manos expertas de la mujer serrana y procedentes de recetas transmitidas de generación en generación.

Galianos con conejo

INGREDIENTES: Un conejo de monte, un cuarto de kilo de harina, una cabeza de ajos, dos tomates maduros, aceite, levadura de pan y sal.

Los galianos son unas tortas que se hacen con masa de pan y una vez hechas se doblan por la mitad y se cuecen en horno de panadería.

En una sartén con aceite se rehoga el conejo cortado a trozos y se añaden los ajos troceados y los dos tomates, dejándolos que se rehoguen unos minutos, añadiéndoles unos dos litros de agua. Se deja cocer hasta que el conejo esté tierno. Troceamos los galianos y los incorporamos a la sartén, removiéndolos suavemente para que no se rompan, dejándolos cocer unos minutos para que se ablanden (pero no demasiado). Apagamos el fuego y con la sartén tapada dejamos reposar unos cuatro minutos.

Gachamiga

INGREDIENTES: Cuatro patatas, dos vasos de harina, una cucharadita de sal, un vaso de aceite y tres de agua.

Una vez peladas y lavadas las patatas, se cortan en redondo, a ser posible gorditas y se fríen a fuego lento. Con la harina, la sal y el agua hacemos una masa que quede más bien suelta, y se mezcla con las patatas removiendo todo y se va friendo como si fuera una tortilla, dándole vueltas para que se dore. La gachamiga se puede acompañar de sardinas asadas, pimientos fritos, chorizo, etc.

Ajo Pringue

INGREDIENTES: Medio kilo de hígado de cerdo, dos dientes de ajo, una cucharada de pimentón dulce, dos hojas de laurel, la miga de medio kilo de pan, unas pizcas de azafrán y pimienta negra molida, sal, un litro de agua y una pizca de canela y clavo. Se pueden añadir almendras.

Se cuece el hígado, y una vez escurrido, se ralla. Se vierte aceite en una sartén y se fríe el hígado, a continuación se añade la miga de pan, dejando que se dore. Después se le incorpora el agua, las dos hojas de laurel, el azafrán, la pimienta y el ajo muy picado. Se deja hervir durante cuarenta minutos, removiendo hasta que se quede el aceite por encima.

Gachas Dulces

INGREDIENTES: Cien gramos de harina, tres cuartos de litro de leche, pan de campo, una pizca de matalauva, aceite y miel.

En una sartén se fríe el pan cortado a daditos y una vez frito se retira, se añade la matalauva, se fríe ligeramente y se le añade la leche. Una vez caliente se va añadiendo la harina poco a poco en forma de lluvia para que no forme grumos. Una vez hecha la gacheta se retira del fuego, se vierte en una fuente y se le pone la miel y los panes fritos por encima. (Si se quiere se puede espolvorear con canela).