

# SABORES EN EL OLVIDO

Documentación y salvaguarda de la  
gastronomía tradicional de El Hito







**Fecha de edición**

15 de noviembre de 2024

**Editado por**

Vestal Etnografía S.L.

**Financiado por**

Ayuntamiento de El Hito

Diputación Provincial de Cuenca



LA MORAGA  
ESPIGAS DE CE  
COLLEJAS C  
Y GARBANZO  
MIGAS DURAS • I  
MIGAS DULCE  
PATATAS ESCUR  
DE CEBOLLA  
TERRONA •  
TORTAS D  
TORTAS DE C

# SOBRE EL PROYECTO

Trabaja la mujer pensando cómo granará este año el trigo y la escaña, cuándo se llevará al molino y si se recogerá la lengüaza este mes para la corte del gorrino. También, en los tostones para San Antón y, en San Martín, en el hígado para las gachas.

Sabe que en su corral se guardan los huevos de oro, y que en el campo el oro es la miel y el azafrán. En sus trojes, trigos y cebadas, mientras el hombre busca las liebres en sus camas. Alimenta la mujer a las mulas y no respira el aroma de pi-

sado vino que ronda por tabernas y caminos. Sí el del tejer de la lana, y el de las migas duras y blandas.

**Este proyecto busca salvaguardar las recetas tradicionales y el patrimonio gastronómico de El Hito. Dejar constancia del legado que madres y abuelas han ido transmitiendo generación tras generación. Por ello, en su recuerdo y sabiduría, como bibliotecas y pilares de la sociedad, este documento lleno de conocimientos, ingredientes, aromas y sabores en riesgo de olvido.**



# EL USO TRADICIONAL DE LOS RECURSOS NATURALES

El viento de los siglos ha ido arrastrando semillas de sabiduría. Semillas que germinaban en el fértil corazón de las gentes de nuestros pueblos. Sabiduría que granaba con los años y que se diseminaba de abuelos y abuelas a padres y madres; de padres y madres a niños y niñas. Niños y niñas que eran abuelos y abuelas...

Este conocimiento, impregnado por el entorno y enraizado a la vida diaria, abarcaba todos los campos imaginables. La medicina, la alimentación, la artesanía, los juegos o las festividades manaban de las plantas, hongos y animales, que se conocían, apreciaban y cuidaban. Eran los recursos y aprovechamientos necesarios para la supervivencia de la sociedad y de la especie. El ingenio neolítico de la agricultura y la ganadería se fundía con el alma ancestral de la caza y la recolección. El tiempo y la vida se comprendían.

Sin embargo, el viento de los siglos ha cesado. Las semillas atestadas de sabiduría ya no encuentran tierra donde espigar. Tampoco un fértil corazón. Por ello, surge la etnobiología, la ciencia que estudia y atesora estos conocimientos y aprovechamientos ancestrales de estos recursos biológicos, hoy en peligro de extinción. La etnobiología es un ámbar con una semilla de un tiempo perdido.

En una de estas semillas se atesoraba uno de los saberes más ancestrales del mundo: la alimentación. El ser humano, como especie animal necesitada de energía para vivir, urge continuamente

en la búsqueda de recursos naturales para nutrirse. Aire, fuego, tierra y agua se metamorfosean en ensaladas, guisos, dulces, condimentos, mermeladas y bebidas brotadas de la naturaleza.

Primero, mediante la observación y la paciencia, se comprendieron los frutos naturales que daba la tierra. Se recogían frutos en otoño y brotes en primavera. También se diseñaron herramientas para la caza de animales como conejos, perdices, ciervos o jabalíes. El ser humano vivía en una lucha de aprendizaje constante con la naturaleza.

Y fue tras el desarrollo de los asentamientos y las sociedades humanas, y como resultado de miles de años de paciente observación del entorno, cuando se domesticó la naturaleza. La tierra y ciertos animales quedaron a merced del hombre.

La observación del campo salvaje se fue entremezclando con la experiencia de la domesticación agrícola y ganadera, creando una cultura tradicional que ha llegado hasta nuestros tiempos. La alimentación o gastronomía tradicional, salud y medicina, es el resultado de la combinación de los productos naturales del entorno. El Hito, producto del tiempo, es ejemplo de ello.

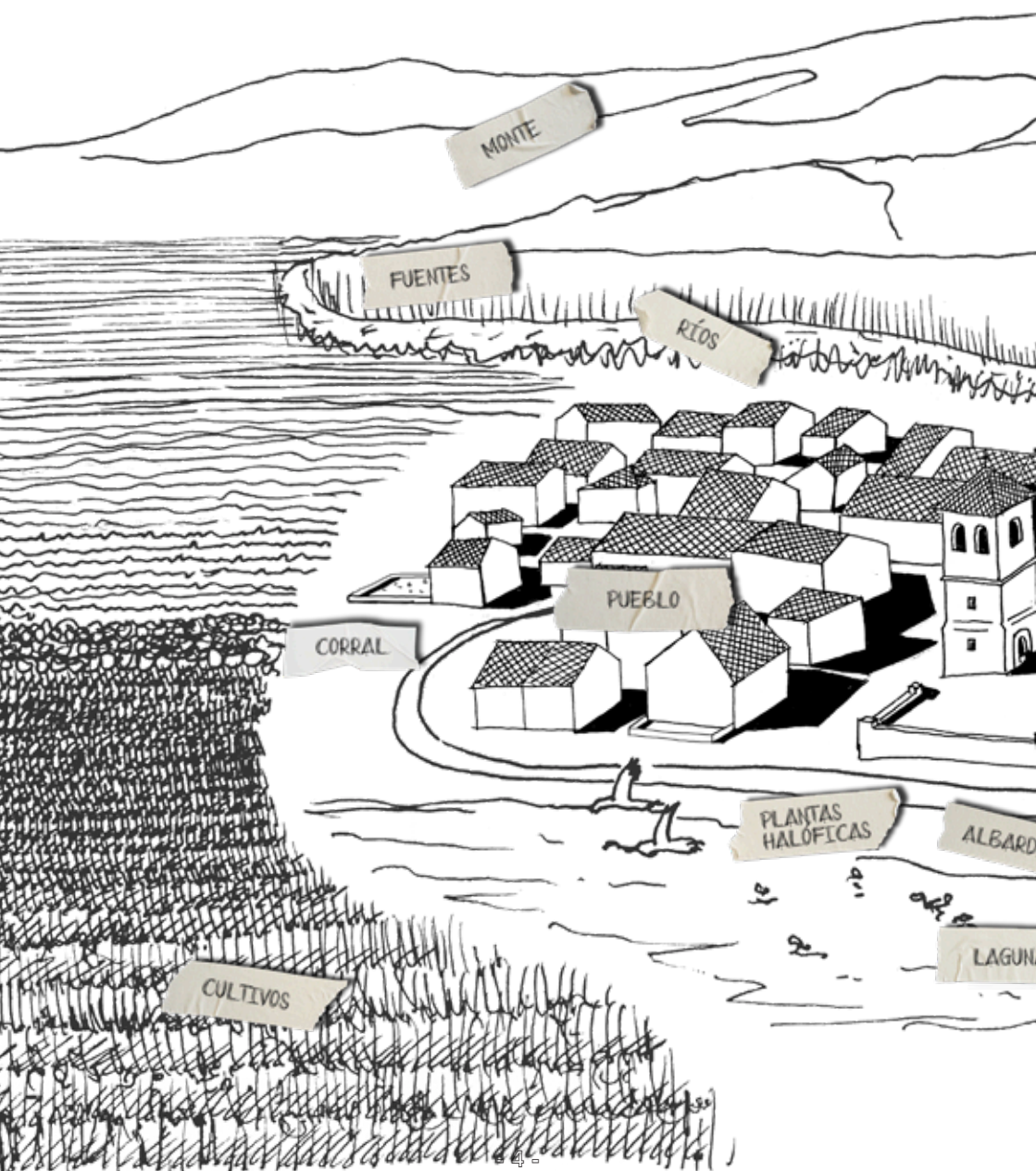


### **Vídeo**

*Entrevista a Alonso Verde: la etnobiología y el recetario tradicional*



# LOS USOS DEL SUELO

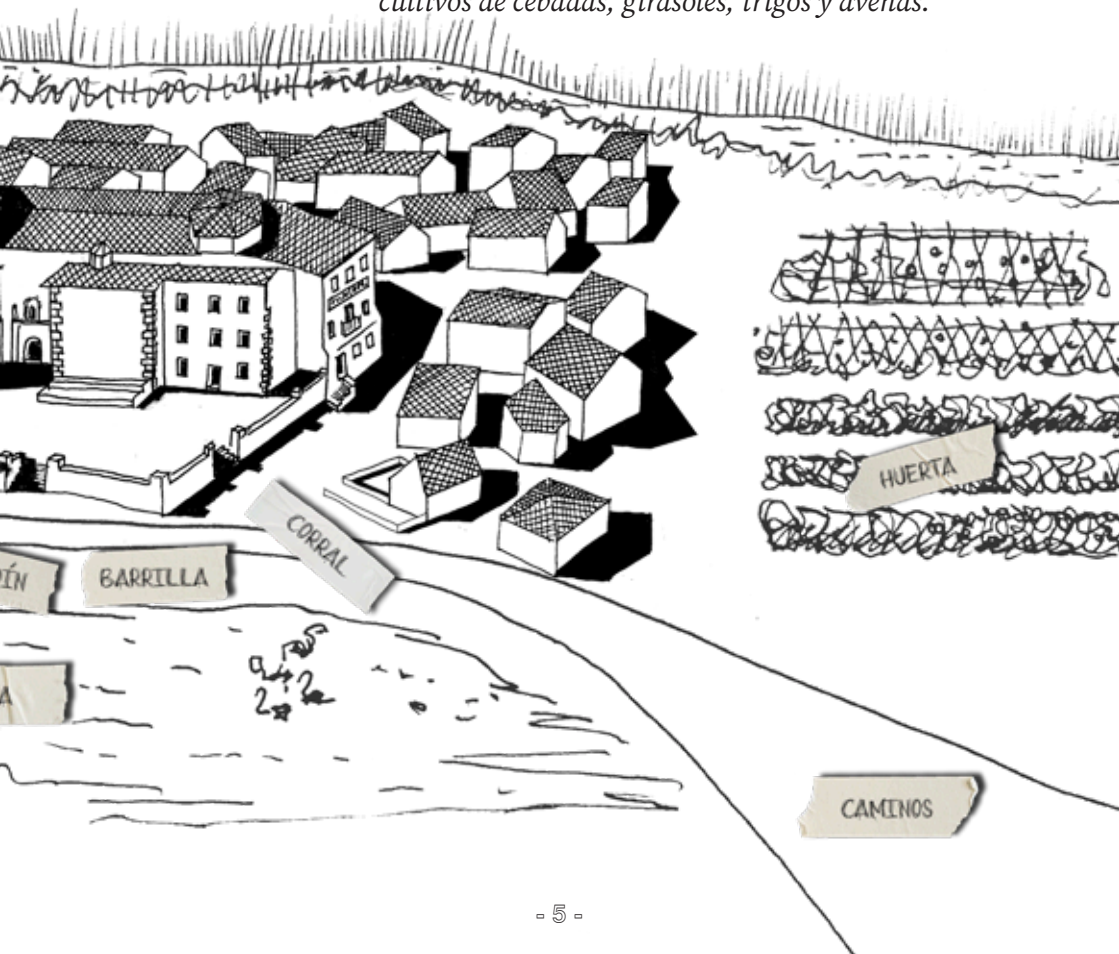




## LOS CRIPTOCULTIVOS

En los ribazos o lindes que acompañan a los prados o los campos de cultivo de El Hito, unas plantas nos hablan y nadie las escucha. Relegadas y olvidadas son conocidas como malas hierbas. Son collejas, cardillos, lenguazas, dientes de león, borrajas, ababoles... Brotes, tallos y hojas tiernas, sin gran eficiencia energética, pero de gran importancia culinaria tradicional.

En la actualidad, estudios científicos confirman que estas especies son restos de antiguos cultivos y las denominan criptocultivos. Retazos de las manos callosas de viejos campesinos. Testamentos de antiguas generaciones. Mortajas de flores que colorean los campos en primavera animando la monotonía imperante de los cultivos de cebadas, girasoles, trigos y avenas.



# EL PAISAJE Y LO SILVESTRE

El pueblo de El Hito sobresale como la boca de un hormiguero en mitad de la llanura. Este otero tiene la torre de la iglesia de la Advocación como vigía. Desde ella, se contemplan los campos y caminos. Al fondo, los bajos montes que esconden al Cigüela y, en primer plano, la brillante laguna.



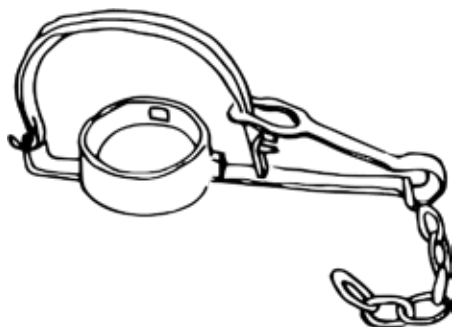
Es un paisaje puramente agrícola, reino del cereal. Han desaparecido las viñas y aparecen novedosos los pistachos. Escasa tierra salvaje, anecdóticos árboles. Sólo la laguna es el espejo de una naturaleza virgen en El Hito. Sus aguas temporales, recolectoras de diferentes arroyos, son hogar de invierno de cientos de patos y grullas; y en su costra salina, entre barrillas y albardines, los hábiles cazadores buscaban las camas de las liebres siguiendo sus huellas, actividad hoy extinguida.

No hay rastro de los primigenios encinares que cubrirían estas zonas en épocas remotas. Sólo el aromas a tomillos, romeros y morqueras bajo las aisladas manchas y los matorrales dibujan aquel ancestral escenario. Pero, entre estos rincones, ¡cuántas mañanas tras ir a por leña no volvía un vecino tras revisar el cepo o el lazo con una perdiz o conejo colgando de la cintura!



Las lindes y ribazos acogen en primavera brotes de collejas para ensaladas, lenguazas para los animales del corral o amapolas para jugar al chichiribaile. Y, en otoño, entre los dispersos espinos vestidos de frutos carmesíes, se esconden setas de cardo.

El paisaje de El Hito difícilmente refleja un pasado cazador recolector. Hoy, el terreno agrícola, poco a poco, ha ido desmoronando aquel paisaje virgen original y sólo en las breves aguas de la laguna, entre el trompeteo de las grullas y las camas de las liebres, se refleja aquel tiempo remoto.



# EL PUEBLO Y LO DOMÉSTICO



Con la llegada de los fríos inviernos, los campos hiteños se apagan esperando días más luminosos. Es en estos meses grises en los que el ingenio humano se agudiza y el entendimiento del entorno se amplía. Vecinos y vecinas, al igual que la hormiga, han aprendido que es necesario guardar de tiempos de bonanza para sobrevivir en los de escasez. Alimentado con las “sobras”, el gorrino está listo para ser sacrificado. Es San Martín, y hoy se podrán, al fin, saborear unas gachas distintas, coronadas por los trozos del hígado recién extraído. Tras este festín, comienza el arduo trabajo de la elaboración de la orza, consistente en un precocinado realizado en la propia manteca del cerdo.



Otros actos de conservación han estado presentes durante todo el año pensando en el invierno. Aprovechando el excedente de frutales, multitud de mermeladas han sido preparadas y dispuestas en botes. A muchas de estas frutas les ha tocado un proceso de secado al sol, formando largas ristras. Otras hortalizas han sido ocultadas en baños de vinagre. El grano y la paja han sido acumulados buscando oscuridad y sequedad. Las cámaras de todas las casas de El Hito están repletas. Hasta se pueden encontrar melones veraniegos escondidos entre la paja...

El corral se vuelve un recurso fundamental. Quien contara con gallinas, empecinadas en alimentarnos diariamente, estaba salvado. Más aún si se tenían conejos con los que engordar el puchero.

Pero no queda relegado el ingenio humano al frío.

Con la llegada del verano, las alarmas se vuelven a activar. Los montes se secan y los recursos silvestres comienzan a agotarse. Sin embargo, es hora de cosechar la base de nuestra comunidad: el cereal. Pero algo debe añadirse a estos hidratos de carbono, y para ello aparece la huerta. Domadores del agua desde su sedentarización, los seres humanos hemos creado pozos y acequias que han aportado humedad donde, aparentemente, no la había. Tomates, pepinos, lechugas, calabacines, calabazas, pimientos, berenjenas o zanahorias empiezan a brotar del suelo. La dieta equilibrada ha quedado asegurada. Entre los campos de cultivo y las huertas aparecen plantas, hoy llamadas malas hierbas, otrora cultivos esenciales, como la almorta o la amapola.

Las estaciones templadas también han sido objeto del dominio humano. Son épocas de siembra. Las huertas y el corral están operativas todo el año. El uso de los recursos silvestres es, sin duda, complementado con los productos que de estos se obtienen.

Domesticar nuestro entorno ha sido la obsesión de nuestra especie durante milenios. La ganadería y la agricultura son los ejemplos más claros de ello, con los que podemos predecir la producción del alimento y vivir, por tanto, sin la angustia del cazador-recolector, cada día entre la vida y la muerte. Sin embargo, la armonía entre lo salvaje y lo doméstico a lo largo de los siglos ha ocasionado una explotación de los recursos sostenible hoy irreconocible. ¿Qué quedará para el futuro?



## DUERME EL CAMPO

Bandadas de jilgueros en las eras y la familia junto a la lumbre y el brasero. Tiempo de matazón y tostones; de cuidar el corral, conservar la despensa y que se alumbren los corderos.



INVIerno

El invierno es parte

parte de la primavera

Una parte del calor

te del nacimiento es

El fuego es una parte

tierra es una parte a



OTOÑO

## LABRA LA VEJEZ

Se ara la tierra, los espinos visten su roja mortaja y el tierno suelo, de setas y cepos su sombrero. Los días empequeñecen y la leña del hogar cuida el último sueño.



## DESPIERTA LA VIDA CANTANDO

*El agua y el sol forjan de luz los cultivos mientras bailan las abejas en las colmenas. En el aire trinos, en el huerto matas de hortalizas y en los ribazos collejas.*

# PRIMAVERA VERANO

*del verano y una  
ra es el otoño.  
es el frío y una par-  
la muerte.  
e del agua y la  
del aire.*

**Olga Tokarczuk**



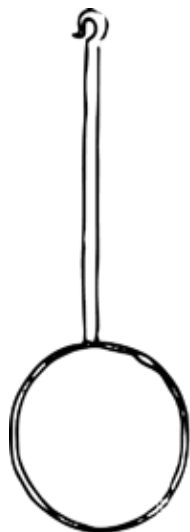
## VIVE EL GRANO ENTRE LA PAJA

*La vida sucede en las eras, son tomates las flores del huerto  
y el sudor agrieta la tierra. Tras la cosecha, el alma seca  
busca el aroma de vinos y fiestas.*

# LA IMPORTANCIA DE LOS CUIDADOS



Adentrarnos en el recetario tradicional de El Hito sin valorar el papel de la mujer rural es como comenzar a cocinar sin preparar los ingredientes. El conocimiento tradicional asociado a la gastronomía está, sin duda, profundamente feminizado. Ha sido gracias a la labor de cuidado de madres, hermanas, hijas o abuelas por lo que estos saberes y sabores han llegado hasta nuestros días.



Relegadas históricamente a los cuidados y lo doméstico, además de contribuir en las labores ganaderas y agrícolas (cuidado del huerto, cosecha del cereal, etc.), atesoran los conocimientos relativos a la gastronomía y, también, a la medicina tradicional. Generación a generación, han ido desgranando las propiedades nutricionales y medicinales de las especies que nos rodean. No sólo potajes y guisos han sido los resultados, sino también multitud de infusiones o ungüentos que han alimentado al hambriento y curado al enfermo. Son los hoy llamados conocimientos nutraceuticos.



**(1) Ecofeminismo,  
una propuesta para  
repensar el presente y  
construir el futuro**

*Marta Pascual Rodríguez y  
Yayo Herrero López. Artículo  
publicado en el Boletín ECOS  
nº10 (CIP-Ecosocial), de  
enero-marzo 2010*

Como decían Marta Pascual y Yayo Herrero (1), su posición relegada a lo privado les ha colocado en una situación privilegiada para construir conocimientos relativos a la crianza, la alimentación o la salud, entre muchos otros. Es una cultura más acorde con la pervivencia de la especie.

Son ellas quienes han vivido cerca del huerto y el corral, quienes han ordeñado o recogido los huevos diariamente, quienes han desmotado el azafrán o han elaborado, cuidadosamente, todas las conservas que han sido recurso indispensable



en momentos de necesidad. El secado, la elaboración de mermeladas y confituras, la preparación de la orza o, más recientemente, el sellado de los botes con el baño maría han sido tareas generalmente desarrolladas por las mujeres. Todo ello mientras vigilaban y acompañaban a niños y niñas en su crecimiento.



Su función de cuidado las ha hecho responsables de prever el futuro para asegurar el abastecimiento de toda la familia, niños y ancianos incluidos. Han mantenido siempre a la familia, a la vida, en el centro.

Ha sido la división sexual del trabajo la que las ha confinado en las casas y, por desgracia, las ha separado de la parte productiva de la sociedad, haciéndolas más vulnerables económicamente. La feminización de la pobreza queda latente con la asociación tradicional entre viudedad y pobreza, al faltar el jornal del marido. Quizás, por eso, como ecos de otros tiempos, llegan a nosotros esas recetas viudas que carecen de carne o pescado, símbolo de pobreza. O tal vez es sólo una metáfora de la falta del cónyuge, como si el casamiento de la carne y la legumbre fuera un consorcio natural. Quien sabe...



Lo que sí debemos saber es que la recuperación de esta cultura del cuidado, que hoy se traduce en la recopilación de las recetas tradicionales conservadas por las mujeres de El Hito, debe ser la inspiración de una sociedad que aspire a ser justa con su gente y con su entorno.

# RE- CE- TA- RIO





Los ingredientes, cuando nos enfrentamos a la elaboración de recetas de corte tradicional, son, desde nuestra óptica actual, repetitivos. Garbanzos, almortas o titos, trigo y cebada son protagonistas en la dieta. Azúcar, aceite y pan, inseparables acompañantes. Patatas y huevos, gentiles huéspedes. Y la divina vid, ya sea en forma de uva o de vino, no se despega de los anfitriones paladares. Son sabores y aromas que impregnan asiduamente el imaginario de los mayores que se esfuerzan en recordar comidas humildes de tiempos más aciagos.

Y aunque los recursos silvestres, como las collejas, setas o animales cazados, eran utilizados habitualmente, eran las legumbres, cereales y verduras de los campos y huertas, las fuentes principales que llenaban los estómagos del pasado. Pero no se saciaba plenamente el hambre si no fuera por las proteínas que proporcionaba el corral. Sabor y calorías, tan necesarias para los guisos, en forma de cerdos, conejos o gallinas. Y es que, el que tenía huerta o corral, como bien recuerda “Burguete”, estaba salvado. Eran la redención para aquel obrero que llamaban pobre.



Los habituales guisos viudos, antecesores de los hoy vegetarianos, mutaban ocasionalmente los días especiales. A partir de San Martín, con la matanza del gorrino, era uno de ellos. Las habituales gachas, engordadas con patata, daban paso a unas especiales en las que la masa era coronada con el hígado del cerdo.

Para las fiestas, los dulces eran los protagonistas. Para entonces, el horno, de uso comunitario, rebosaba de mujeres que “cocían” sus elaboraciones a cambio de dejar, junto a una peseta por bandeja, una de ellas a los responsables del horno. Tortas de mosto, de “chicharras”, terrones o papartas recién horneadas provocaban que la vista se deleitara y la garganta salivara.

Eran tiempos en los que el hambre era compañero inseparable y el conocimiento del entorno un asunto de vital importancia. Aprovechar el pan duro en forma de migas, transformar la oveja vieja en el sabroso “salón” o aprovechar las tripas del cordero friéndolas junto a un sarmiento son ejemplos del sabio ingenio del ser humano para sobrevivir en el pedregoso caminar de los días.

Gracias a vecinas y vecinos como Felisa Sotos, Emilia Rozalén, Resurrección Artiaga o Valentín Rozalén hemos descubierto la humilde sabiduría que atesora la enorme variedad de recetas de un pueblo como El Hito.

Porque, claro está, aunque los ingredientes eran pocos, la imaginación era mucha.



#### **Vídeo**

*Entrevista a Valentín Rozalén  
“Burguete”: la caza y la ma-  
tanza, por Vestal Etnografía*



#### **Vídeo**

*Entrevista a Felisa Sotos  
Rozalén: la gastronomía tra-  
dicional de El Hito, por Vestal  
Etnografía*



#### **Vídeo**

*Entrevista a Emilia Rozalén  
y Resurrección Artiaga: el  
pan y la repostería, por Vestal  
Etnografía*

# LA MORAGA

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

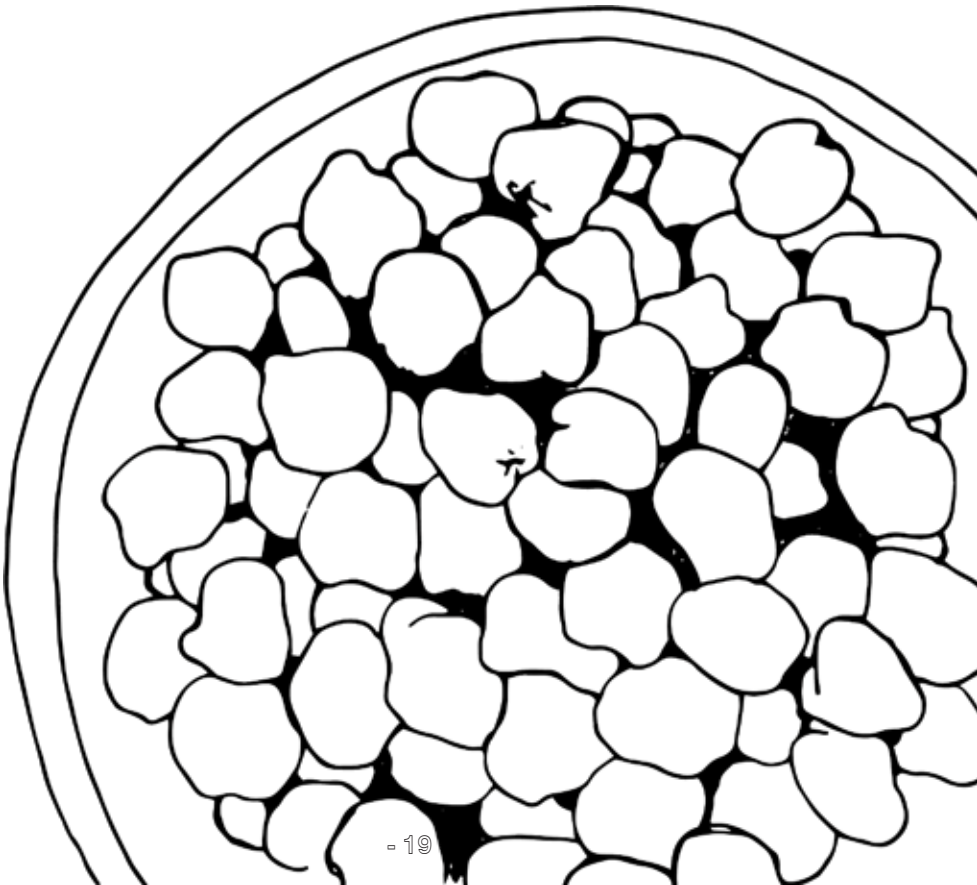
---

Tras coger la mata del garbanzo algo verde, se preparaba la lumbré echando la propia mata directamente al fuego para que se tostara unos minutos.

Una vez tostados, se aparta de la lumbré y se saca el garbanzo del cascabillo.

---

## GARBANZOS, ACEITE Y SAL



# TOSTONES

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

Una vez remojados los garbanzos, titos y trigo en agua con sal, se tostaban con un poco de aceite.

### **\*CURIOSIDADES**

*Era una comida típica del día de San Antón.*

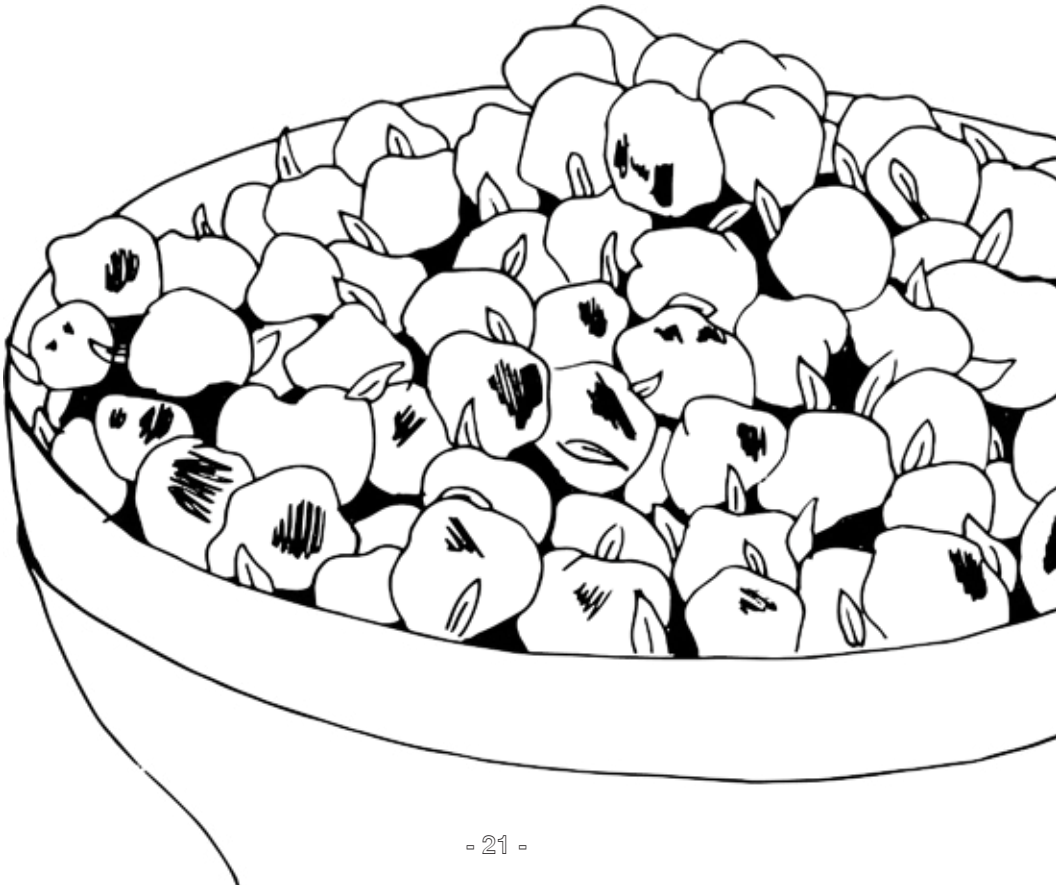


**Vídeo**  
*La moraga y los tostones, recetas  
tradicionales de El Hito, por  
Vestal Etnografía*



---

## GARBANZOS, TITOS (ALMORTAS), TRIGO, ACEITE Y SAL



# ESPIGAS DE CEBADA COCIDAS

INGREDIENTES

---

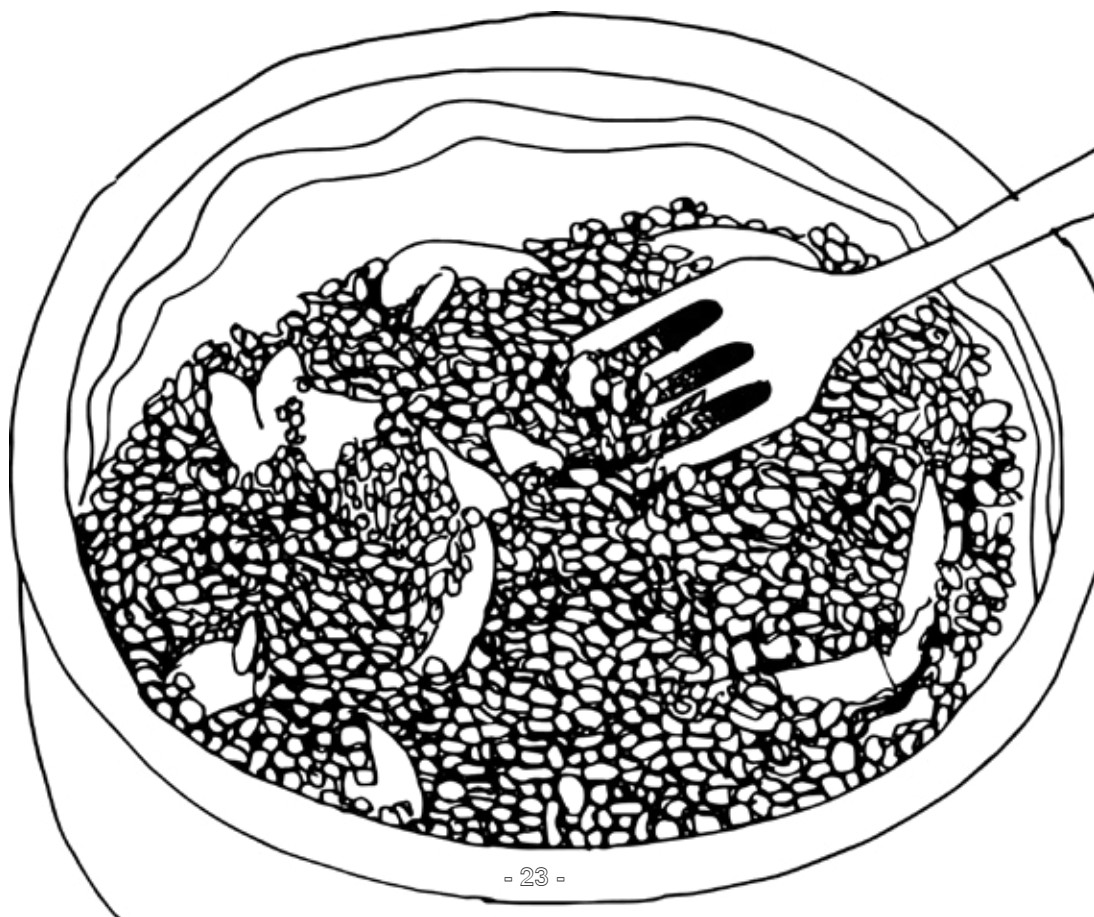
PREPARACIÓN

---

Este sencillo plato consistía en cocer las espigas de la cebada con sal extrayendo los granos para comerlos.

---

## ESPIGAS DE CEBADA Y SAL



# PATATAS “ESCURRIAS”

## INGREDIENTES

---

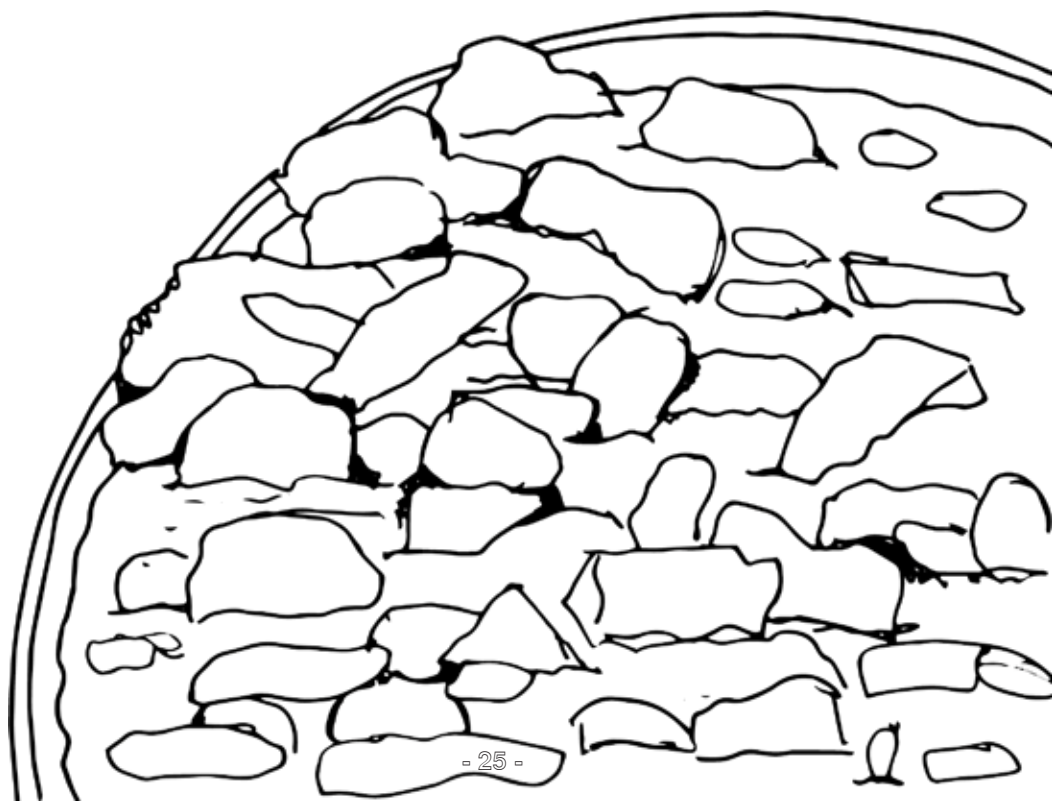
## PREPARACIÓN

---

Se trocean las patatas, se fríen y se cubren con agua. Añadimos sal y, una vez comienza a hervir el agua, se escalfan los huevos. Se remueve la mezcla, integrando los sabores y se le añade vinagre al gusto.

---

PATATAS, HUEVOS, VINAGRE,  
ACEITE Y SAL



# PATATAS "CALDOSAS"

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

Se sofríe la carne de pollo o conejo con las patatas. Se sazona la mezcla y se le añade agua, hasta que todos los ingredientes queden cocidos.

**Vídeo**  
*Patatas “escurriás” y “caldosas”,  
recetas tradicionales de El Hito,  
por Vestal Etnografía*



---

PATATAS, POLLO O CONEJO,  
LAUREL, ACEITE Y SAL



# SOPA DE HUEVO

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

Se corta el pan en trozos cuadrados y se fríen, reservándolos (chicharrones). En ese aceite, escalfamos los huevos y removemos, añadiendo pan cortado en rebanadas muy finas y agua templada, hasta que la mezcla comience a hervir, añadiendo sal al gusto. Una vez emplatado, se añaden los chicharrones.

### **\*CURIOSIDADES**

*En la actualidad, se añaden trozos de jamón serrano, asemejándose a la sopa castellana.*



---

## HUEVOS, ACEITE, PAN Y SAL



# MOJETE DE CEBOLLA

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

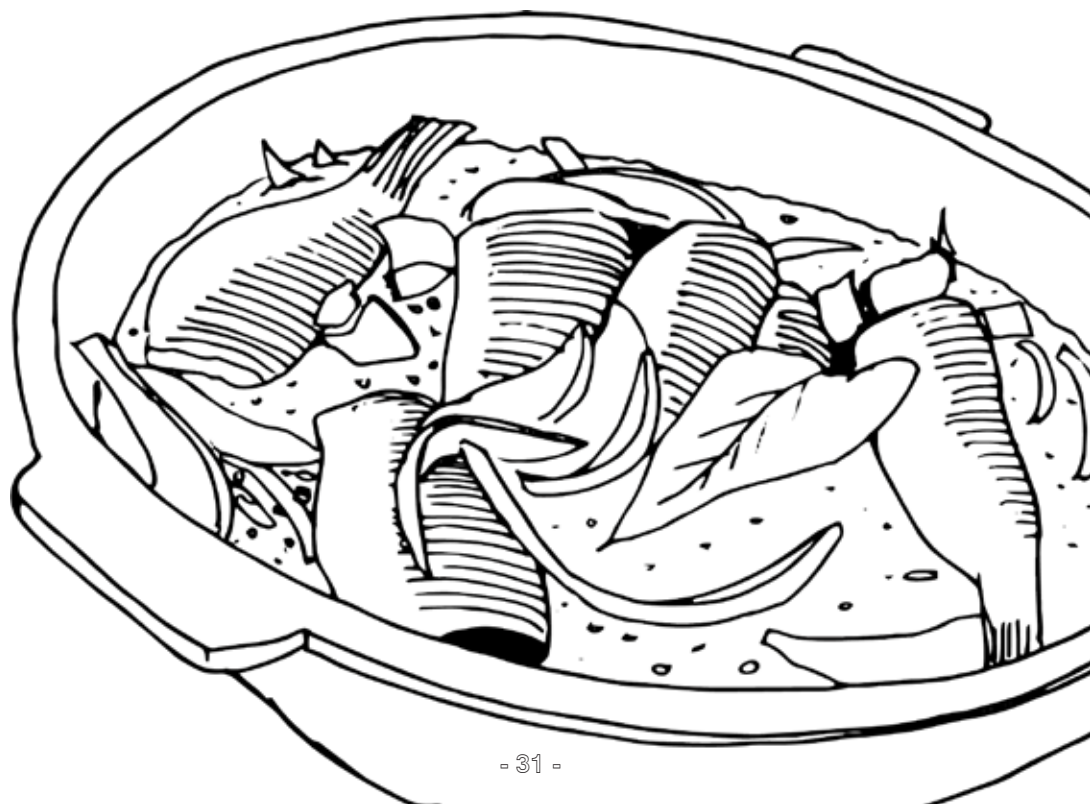
Se limpian las sardinas o boquerones, se enharinan y se fríen. Se reservan.

En el mismo aceite, se fríe la cebolla, previamente cortada en juliana, sin que llegue a dorar.

Cuando la cebolla esté blanda, se añaden las sardinas o boquerones reservados. Se añade agua, cocinando todo conjuntamente hasta que trabe al caldo, añadiendo finalmente sal al gusto.

---

SARDINAS O BOQUERONES, HARINA  
DE TRIGO, SAL CEBOLLA Y ACEITE



# COLLEJAS CON PATATAS Y GARBANZOS

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

Remojamos los garbanzos con agua y sal la noche anterior.

Se sofríen, junto al ajo, las collejas y las patatas, y se les añade al agua hasta que esté cocido el garbanzo. Se añade sal al gusto.

### **\*CURIOSIDADES**

*Se pueden acompañar con “chicharrones” de pan, así como puede sazonarse la mezcla con pimentón.*

**Vídeo**  
*Collejas con patatas y garbanzos,  
receta tradicional de El Hito, por  
Vestal Etnografía*



---

## COLLEJAS, AJOS, PATATAS, GARBANZOS, ACEITE Y SAL



# MIGAS BLANDAS

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

Se trocean las patatas y se fríen junto a los ajos. Se añade agua poco a poco hasta que comience a hervir. En ese punto, añadimos el pan en rodajas, mezclamos y dejamos cocer a fuego lento, hasta obtener una especie de pasta.

**Vídeo**  
*Las migas blandas, receta  
tradicional de El Hito,  
por Vestal Etnografía*



---

## PATATAS, AJOS, PAN, SAL Y ACEITE



# MIGAS DURAS

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

El día anterior se trocea el pan duro y se humedece “espolvoreando” agua, tapando con un paño y reservando toda la noche.

Se calienta el aceite y se añaden los ajos. Una vez dorados, se sacan y reservan. En el mismo aceite se añade en pan humedecido la noche anterior y se le da vueltas hasta que se tueste. Tras ello, se añaden los ajos.

Una vez servido, se acompaña la mezcla con uvas o pimiento rojo.

### **\*CURIOSIDADES**

*En la actualidad, es habitual elaborarlas añadiendo panceta o chorizo y junto a un huevo frito.*



**Vídeo**  
*Las migas duras, receta  
tradicional de El Hito,  
por Vestal Etnografía*



---

## PAN DURO, AJOS, ACEITE Y UVA O PIMIENTO ROJO



# GACHAS

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

Se trocea el hígado en trozos pequeños y se sella con aceite. Se saca y reserva el hígado. En ese aceite se fríe la panceta y se reserva.

En el mismo aceite, se añade una cucharada por comensal de harina de almortas, removiendo evitando que se queme. Se añade el pimentón y poco a poco se añade agua templada, removiendo constantemente la mezcla, añadiendo sal al gusto. Una vez obtenida la textura deseada, se dejan hervir a fuego lento, hasta que el aceite suba a la parte de arriba de la mezcla. Se sirven acompañadas de la panceta y el hígado reservados, así como guindillas.

### **\*CURIOSIDADES**

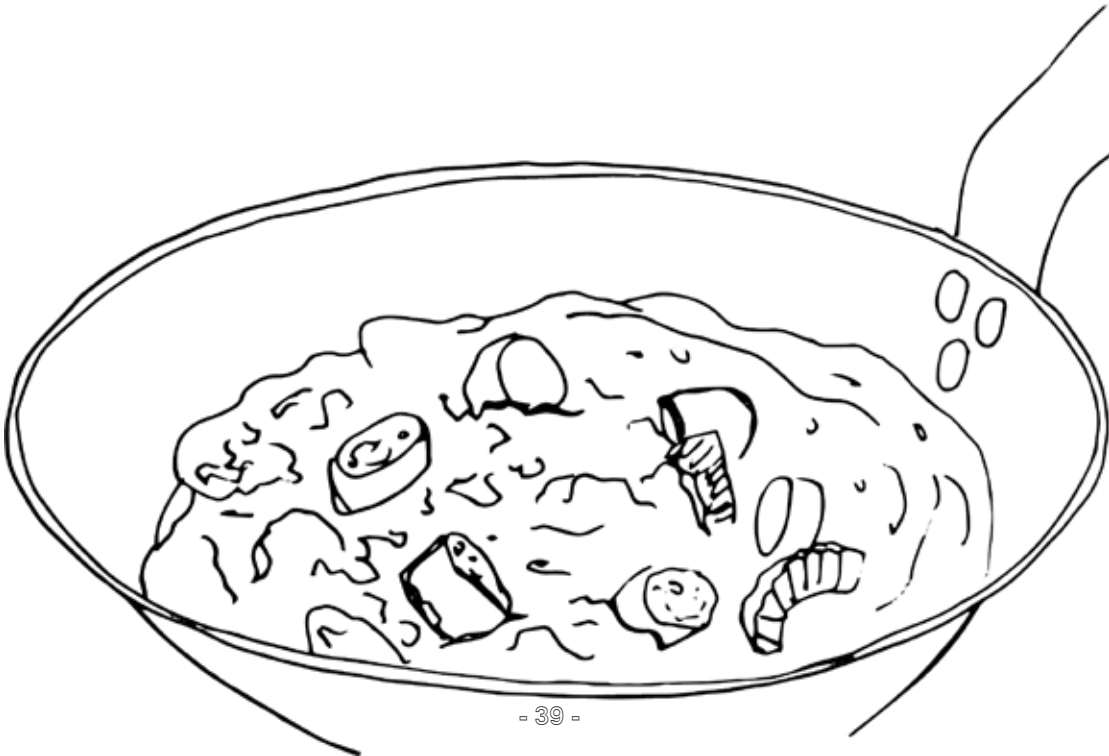
*En el pasado, éstas gachas, denominadas como “Gachas de matanza” eran típicas del día de San Martín, tras haber realizado la matanza. Habitualmente, las gachas no tenían carne, utilizando la patata como sustitutivo.*

**Vídeo**

*Las gachas, receta  
tradicional de El Hito,  
por Vestal Etnografía*



HARINA DE ALMORTAS (TITOS), ACEITE,  
SAL, PIMENTÓN, ALCARAVEA, HÍGADO  
DE CERDO Y PANCETA



# ZARAJOS

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

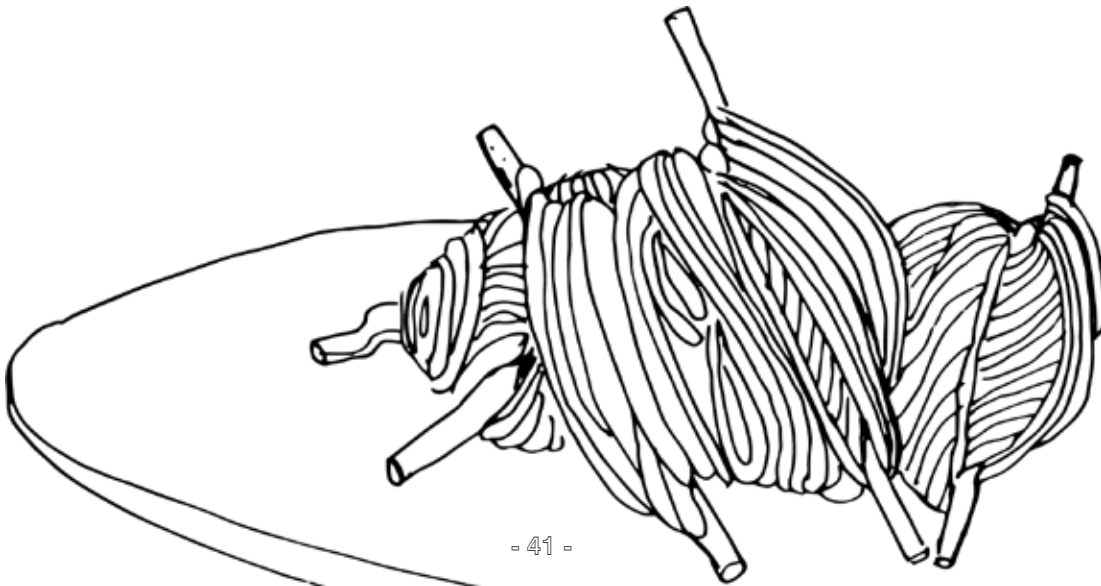
Una vez limpias las tripas de cordero, se cuecen con agua y sal. Una vez cocidos y secados, se fríen con abundante aceite hasta que queden dorados. Se suele consumir con ajos y perejil picado.

**Vídeo**  
*Las tripas de cordero, receta  
tradicional de El Hito,  
por Vestal Etnografía*



---

## TRIPAS DE CORDERO, ACEITE Y SAL



# TERRONAS

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

Se amasa la harina con la sal y la levadura. Se extiende la masa, bien con rodillo, bien con las manos y se rellena con los granos de uva espolvoreados para facilitar que la mezcla ligue. Tras ello, se moldea hasta conseguir una forma redondeada, para finalmente hornearla.

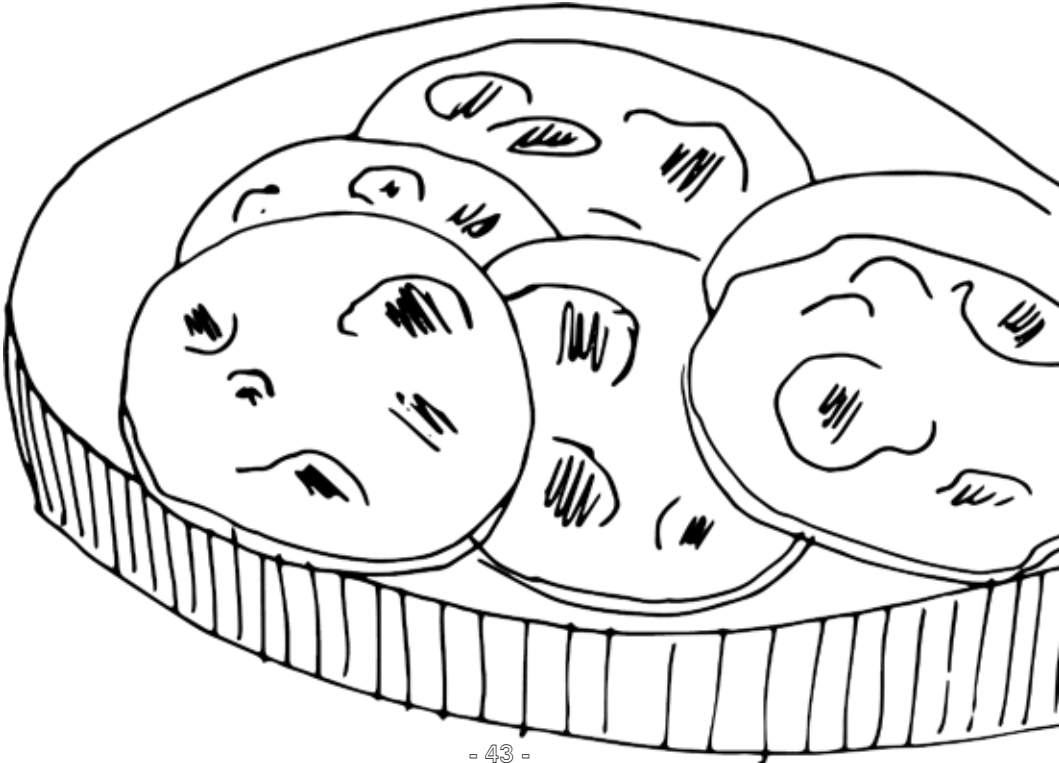
**Vídeo**

*La terrona, receta  
tradicional de El Hito,  
por Vestal Etnografía*



---

HARINA DE TRIGO, LEVADURA,  
SAL Y GRANOS DE UVA



# MIGAS DULCES O “PUCHES”

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

Troceamos el pan en forma cuadrada. tras ello, se fríen hasta dejar doradas y las reservamos. Estos panes fritos son denominados como “chicharrones”.

En el mismo aceite, freímos la harina o maizena (una cucharada por comensal). Tras 5 minutos removiendo la harina para evitar que se quemee, se añade el azúcar al gusto y se va añadiendo poco a poco agua o leche (o una mezcla de ambas). Se remueve y añade lentamente hasta conseguir la textura deseada, similar a una crema espesa. Finalmente, se añaden los chicharrones y se deja reposar la mezcla.

### **\*CURIOSIDADES**

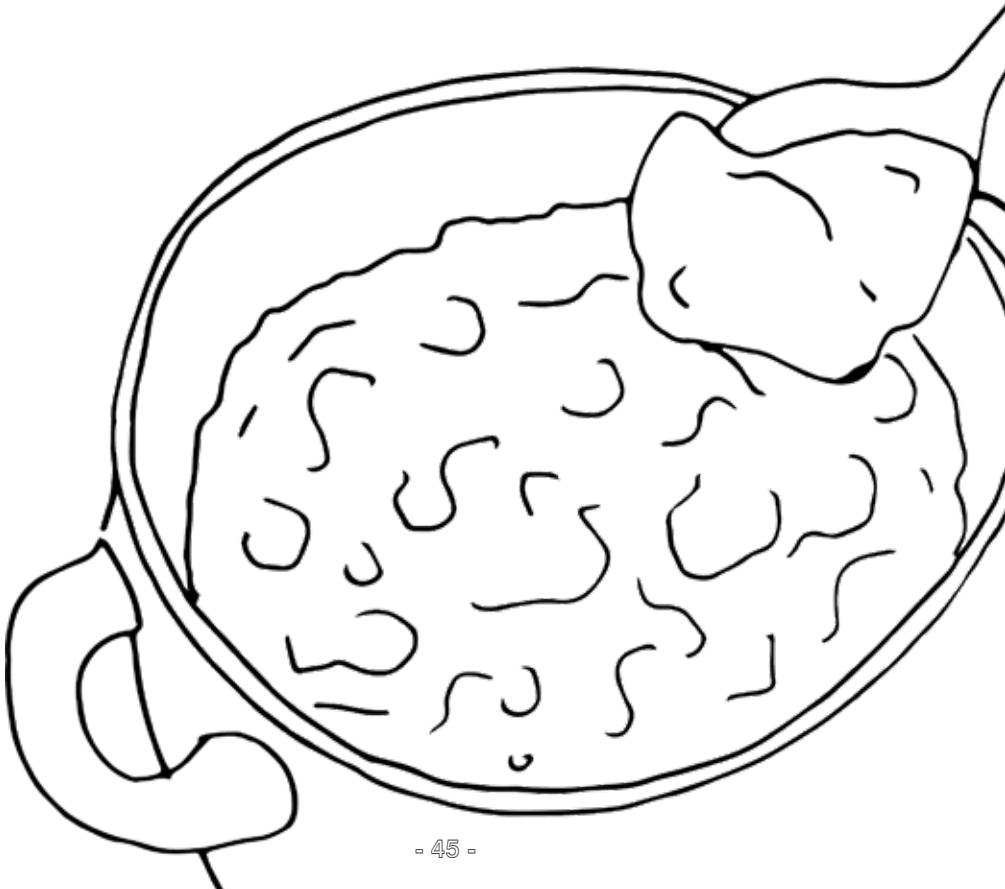
*Estas migas se elaboraban para los bebés (sin chicharrones), habiéndolo sido sustituidas por los potitos. Hoy en día son típicas en la celebración de Todos los Santos, a modo de postre.*



**Vídeo**  
*Las migas dulces o “puches”,  
receta tradicional de El Hito,  
por Vestal Etnografía*



PAN DURO, AZÚCAR, LECHE O AGUA,  
HARINA DE TRIGO O MAIZENA Y ACEITE



# PAPARTAS

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

---

Se hacían masa de pan con la harina, el agua, la levadura y la sal. Una vez amasadas, se fríen en abundante aceite. Una vez fritas, se espolvorea azúcar al gusto.

### **\*CURIOSIDADES**

*En la actualidad, es habitual comer papartas el día de Todos los Santos, acompañadas de chocolate.*

**Vídeo**  
*Las papartas, receta  
tradicional de El Hito,  
por Vestal Etnografía*



---

HARINA DE TRIGO, AGUA, LEVADURA,  
AZUCAR, ACEITE Y SAL



# TORTAS DE CHICHARRAS

## INGREDIENTES

---

## PREPARACIÓN

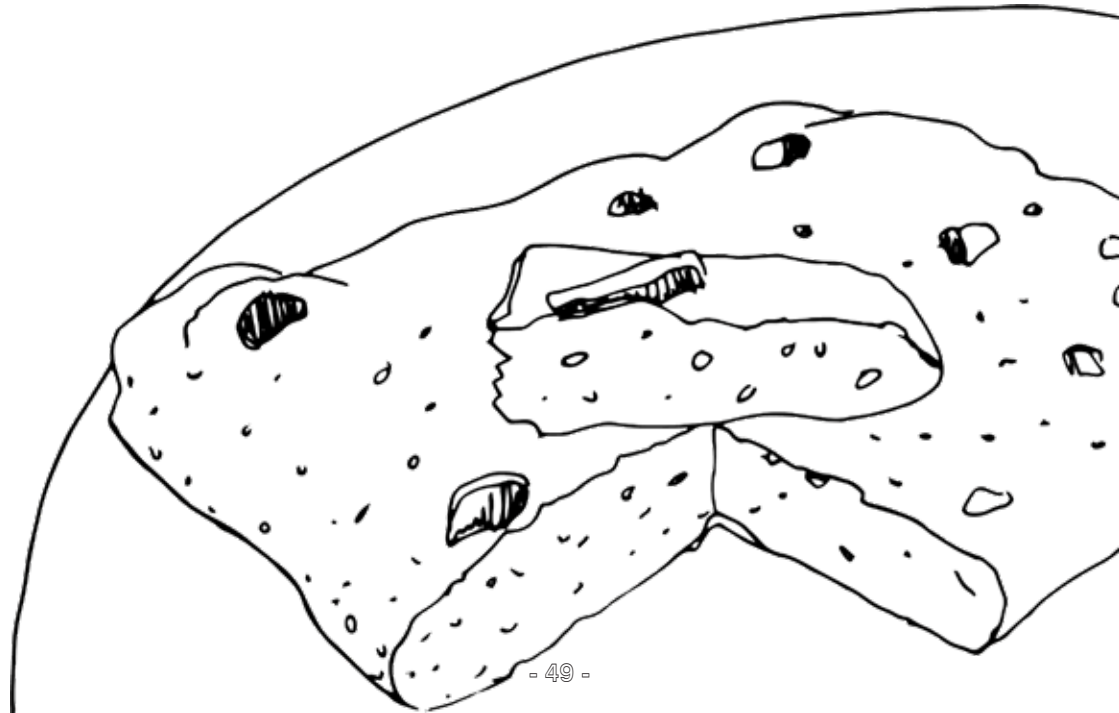
---

Se elabora la masa de pan mezclando la harina con la levadura y la sal y añadiendo el agua. Una vez obtenida la masa, se extiende y se colocan las “chicharras” (partes provenientes de la panza del cerdo) encima. Se espolvorea azúcar y se hornean.

**Vídeo**  
*La torta de chicharrones, receta  
tradicional de El Hito,  
por Vestal Etnografía*



HARINA DE TRIGO, AGUA, LEVADURA, SAL,  
“CHICHARRAS” DEL CERDO Y AZUCAR



.....

.....

## INGREDIENTES



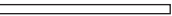
## PREPARACIÓN



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **\*NOTAS EXTRA**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....

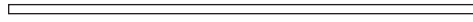
.....

.....

.....

.....

## INGREDIENTES



## PREPARACIÓN

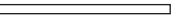


.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### **\*NOTAS EXTRA**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....





.....

.....

.....





Aguacates de Chile, soja de Brasil o anacardos de Vietnam son “nuevos” alimentos que pueblan nuestras despensas. Pero también las naranjas de Argentina, el cereal de Ucrania o los garbanzos de Turquía se agolpan en las mesas del comedor. Alimentos que hasta hace apenas unas décadas era impensable tener que importar. Acciones que pesan más en el estado de salud de nuestro planeta.

El modelo de producción y consumo actual ha deslocalizado al productor y al consumidor, con sus inherentes consecuencias sociales y medioambientales. Quizá debemos hacer un esfuerzo por transitar hacia otro modelo en el que el cuidado de las personas y nuestro entorno estén en el centro.

Si sólo en El Hito se han recopilado al menos 16 recetas tradicionales usando los recursos que nos rodean y aportando una dieta equilibrada, ¿cuántas habrá en la provincia de Cuenca? ¿Y en España? Cada región, con sus características climáticas y culturales habrá buscado soluciones diferentes al mismo problema, asegurar el alimento, pero siempre bajo el marco de la tradicionalmente obligada sostenibilidad ambiental.

No necesitamos del alimento del exterior para cubrir nuestras necesidades. Infinidad de ideas y recetas nos rodean. Y la respuesta es sencilla y está cerca, en cada uno de los recuerdos de nuestros mayores. Quizás, si lo tuviera que escribir hoy en día, Machado hubiera escrito sus versos con un ligero cambio temporal:

*Al andar se hace el camino,  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que siempre  
se ha de volver a pisar.*







Producido y editado por



**VESTAL**

Financiado por



**Ayuntamiento  
de El Hito**



**Diputación  
de Cuenca**