

### 13.- TRES RECETAS SERRANAS

Rufino NIETO OJEDA  
E-23470 CAZORLA (Jaén) España

**Lactarius** 9: 167-169 (2000). ISSN: 1132-2365

**RESUMEN:** Nieto Ojeda, R. Tres recetas serranas.

En la gastronomía tradicional de las sierras que integran el mayor espacio protegido del país, el Parque Natural de las Sierras de Cazorla, Segura y Las Villas, las setas constituyen un ingrediente presente en buena parte de sus preparados culinarios. Incluso platos tan habituales como un potaje de judías, unos huevos fritos con patatas o unos tallarines, en otoño se les suele echar "guízcanos" y "setas" troceados.

Y es que el guízcano o niscalco (*Lactarius deliciosus*, *L. sanguifluus*), o las setas de cardo cuco (*Pleurotus eryngii*), de caña (*Clitocybe geotropa* var. *máxima*) o de primavera (*Calocybe gambosa* = *Tricholoma georgii*) son especies muy apreciadas, desde el punto de vista gastronómico, por los serranos. Especialmente la última (cada vez más escasa todo

hay que decirlo por la intensa búsqueda a que se ve sometida año tras año y a la mala práctica de escarbar en el suelo para su localización) es considerada "cuasi como un manjar de dioses".

Además se consumen otras especies menos populares y conocidas por el gran público. Así, en estas sierras, son más de una veintena de especies las setas utilizadas tradicionalmente con fines gastronómicos, lo que constituye una excepción en una región que no ha destacado, precisamente, por el conocimiento o aprecio a tan singulares organismos.

Entre las setas menos conocidas está la papa o patata de tierra (*Rhizopogon luteolus*, *R. roseolus*). Dentro de la Sierra es de empleo común, posiblemente

porque suele salir todos los años, tanto en otoño como en primavera, aunque el año no sea muy propicio para que salgan otras setas más estimadas como los niscalos. Se deben consumir sólo los individuos jóvenes, antes de que la carne se torne oscura. Como otras especies, la "*papa de tierra*" se puede cocinar de distintas formas, pero para la ocasión he seleccionado una de las más genuinas recetas de la gastronomía serrana: el "*ajoharina con papas de tierra*".

El "*ajoharina*" es un plato de gentes humildes y que actualmente se cocina poco, pero que antaño como las populares migas era un componente importante en la dieta de hacheros, arrieros, leñadores, pegueros y pastores. La receta me la ha proporcionado mi madre, Segunda Ojeda.

Las otras dos recetas seleccionadas corresponden a las "*setas en salsa de almendras*" y un "*revuelto de matanza, sierra y campiña*", ambas especialidades del prestigioso Restaurante "*La Sarga*" de Cazorla y que me las ha proporcionado su dueño y Jefe de Cocina, José Lorente. Para el primer plato utiliza "*setas de*

*temporada*" Es decir, en época de recolección de setas silvestres emplea, normalmente, la seta de cardo o la de caña o cañada. El resto del año recurre a setas cultivadas (*Pleurotos ostreatus*). La segunda lleva guízcamos (*Lactarius* sp.) y la verdura silvestre más apreciada en el ámbito rural de la provincia de Jaén: la colleja (*Silene inflatá*). Como los guízcamos son de otoño y las collejas de primavera, uno de estos ingredientes hay que utilizarlo conservado, generalmente en frío.

#### AJOHARINA CON PAPAS DE TIERRA

##### **Ingredientes**

Patatas de tierra, harina de trigo, aceite de oliva, patatas, pimiento verde, pimentón, tomate, panceta de cerdo, ajos, sal.

##### **Elaboración**

Primeramente se prepara un sofrito. Para ello se pone en la sartén un poco de aceite y se calienta al fuego hasta el punto de hervir. A continuación se echan las papas de tierra limpias y cortadas en rodajas. Seguidamente se le añaden los trozos de patata, pimiento y el tomate. La

panceta debe ser fresca y se corta en trocitos pequeños. Se fríe aparte y a continuación se añade al sofrito.

Seguidamente se pone el agua en la cantidad deseada, el pimentón y la sal. Una vez empiece a hervir se incorpora la harina espolvoreándola con una mano mientras con la otra, y sirviéndose de una cuchara, se hace girar el contenido de la sartén. Se añadirá harina hasta conseguir una textura ligeramente inferior a la de un yogurt. A continuación se deja hervir hasta que el preparado pierda el sabor a harina cruda. Se aparta de la sartén y se deja enfriar algo antes de servir.

La "*ajoharina*" también se preparaba con otras setas, pero esta modalidad era la más habitual en la zona.

#### SETAS EN SALSA DE ALMENDRAS

##### **Ingredientes**

Setas, cebolla, tomate, laurel, tomillo, almendras fritas, rebanada de pan frito, ajo, perejil, unas hebras de azafrán, pimienta molida, aceite de oliva, sal.

##### **Elaboración**

Se pone a refreír la cebolla picada muy fina el laurel y el tomillo. Una vez refritos se incorpora los tomates maduros picados. A continuación se echan las setas troceadas y limpias. Sazonamos de sal y pimienta molida y se deja refreír. Más tarde se agrega un majado con los ajos, el perejil, el *azafrán* y las almendras. Todo ello se cuece con un poquito de agua hasta que las setas estén tiernas.

#### REVUELTO DE MATANZA, SIERRA Y CAMPIÑA

##### **Ingredientes**

Guízcamos, collejas cocidas, tocino fresco, huevos, aceite de oliva, sal.

##### **Elaboración**

Se parte el tocino y se refreír con un poco de aceite. Después se le añaden los guízcamos, una vez lavados y troceados, y todo se deja refreír a fuego lento. Por último, se incorporan las collejas, se sazona con sal, se añaden los huevos y el preparado se mueve frecuentemente hasta que éste cuaje.