



RECETARIO

Mujeres Creando - Las Hurdes

ZALEANDO
BARRERAS





Recetario - Mujeres Creando

Editado por: Movimiento Extremeño por la Paz.

Financiado por: Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AEXCID)

Paseo del Ing. Luis Canalejo Mateo, S/N.

10739 Segura de Toro, Cáceres; España.

extremadura@cooperante.com

www.cooperante.com

Facebook: [/MEPcooperante](#)

Agosto, 2020.



Introducción

“Mujeres Creando” es una actividad enmarcada dentro del Proyecto Zaleando Barreras IV promovido por Movimiento Extremeño por la Paz y financiado por la Agencia Extremeña de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AEXCID). El desarrollo de este Recetario es parte del resultado del trabajo dirigido a visibilizar el aporte de las mujeres rurales del norte de Extremadura, específicamente de la Mancomunidad de las Hurdes; a la sostenibilidad de la vida y al desarrollo de sus comunidades.

Dignificar los fogones, las cocinas, los hornos tradicionales; espacios generadores de vida, luminosidad, frescura y encuentros ha sido parte de esta actividad. La transmisión de esta sabiduría culinaria ha sido fundamentalmente oral, vinculada a los círculos de mujeres que desde la cercanía y las dinámicas de los hogares y hornos comunitarios han desarrollado espacios de encuentro y desarrollo cultural que perviven de una generación a otra.

Con el desarrollo de este breve Recetario de dulces tradicionales pretendemos acercar a toda la población la capacidad creadora de las mujeres del norte de Cáceres, especialmente de las mujeres de las zonas rurales de Las Hurdes; que, desarrollando espacios de encuentros cotidianos nos permiten acercarnos a los sabores, aromas y tradiciones culinarias arraigadas a nuestra cultura y sabiduría popular. El proceso de elaboración de cada una de estas recetas ha estado acompañado de tradiciones culturales que las mujeres del norte de Cáceres sostienen y luchan por generar un conocimiento vital para la supervivencia cultural de sus territorios; cantos, poemas e historias han acompañado la documentación de este breve Recetario.

Prestigiar el saber y el aporte a la sostenibilidad de la vida de las mujeres del mundo rural; reivindicar la memoria histórica de quienes la cuidan y hacen posible acercar este conocimiento y trasladarlo a otras generaciones y difundirlo a otros ámbitos es el sentido final de este proceso de recuperación de saberes tradicionales que hemos desarrollado. Son ellas, las mujeres de la **Asociación ALAVEA** a quienes agradecemos profundamente el habernos permitido acercarnos a la intimidad de sus encuentros y saberes tradicionales para compartir estos relatos que remiten a una memoria cultural imprescindible y necesaria para visibilizar el aporte vital de ellas y de todas las mujeres al desarrollo integral del mundo rural extremeño.





BUÑUELOS DE CAÑA

Ingredientes

- 3 VASOS DE AGUA TEMPLADA
- 4/2 VASOS DE ACEITE
- 1/2 VASO DE ANÍS
- ANÍS EN GRANO
- 5 HUEVOS
- 3 SOBRES DE LEVADURA
- 3 KG. DE HARINA
- CÁSCARA DE NARANJA (CANTIDAD)
- HOJAS DE LAUREL (CANTIDAD)
- SAL (CANTIDAD)
- AZÚCAR (CANTIDAD)



Elaboración

1

Cocemos el agua unos diez minutos con un puñado de anís, sal, cáscara de naranjas y hojas de laurel; colar y reservar.

2

Mezclamos el resto de ingredientes, amasamos hasta formar una masa homogénea que no se pegue en las manos y dejamos reposar por 3 horas.

3

Untamos la masa con un poquito de aceite y estiramos hasta formar una masa fina. Se corta en tiras pequeñas de más o menos 1 1/2 cms. de ancho.

4

Enrollamos las tiras en canutillos y freímos en aceite caliente a fuego medio.

5

Cuando se han dorado un poco, los retiramos de la caña y sofreímos un par de minutos más.



MAGDALENAS DE CALABAZA

Ingredientes

- 200 GR. DE CALABAZA
- 220 GR. DE AZÚCAR
- 2 HUEVOS
- 140 GR. DE ACEITE DE GIRASOL
- 200 GR. DE HARINA DE REPOSTERÍA
- UN PELLIZCO DE SAL
- 1 SOBRE DE LEVADURA EN POLVO
- ½ CUCHARADA DE CANELA MOLIDA



Elaboración

1

Lo primero que debemos hacer es hervir la calabaza.

2

Una vez cocida, batimos junto con 200gr. de azúcar, 2 huevos y el aceite; se va añadiendo poco a poco la harina, sal y levadura, hasta que quede una consistencia perfecta y todo bien mezclado.

3

Una vez realizada la masa se va añadiendo a las cápsulas de papel de magdalena que las pondremos sobre la bandeja del horno.

4

Espolvoreamos una a una con un poco de azúcar y canela que hemos mezclado con anterioridad.

5

Introducimos la bandeja en el horno precalentado a 180° durante 15 minutos aproximadamente e ir observando para que no se quemen.

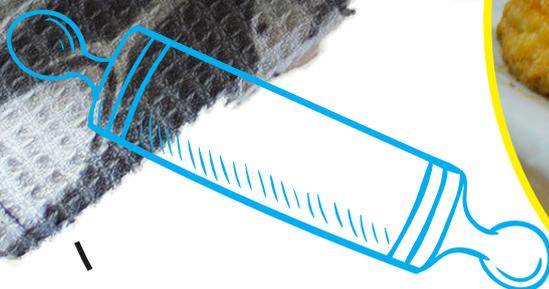


PERRUNILLAS

Ingredientes

(LAS CANTIDADES SE MIDEN POR VASO)

- 3 VASOS DE HARINA
- 1 VASO DE AZÚCAR
- 1 HUEVO
- 1 VASO DE ACEITE DE ACEITE
- 1 SOBRE DE LEVADURA
- UN PUÑADO DE ANÍS EN GRANO
- MEDIO VASO DE ANÍS O AGUARDIENTE



Elaboración

1

En un bol, mezclamos 3 vasos de harina, 1 vaso de azúcar y 1 yema de huevo; batimos la clara de huevo y reservamos.

2

Molemos un puñado de granos de anís con la mano y lo añadimos a la mezcla. Añadimos 1 vaso de aceite de oliva; antiguamente se utilizaba manteca de cerdo.

3

Agregamos un sobre de levadura y finalmente añadimos 1/2 vaso de anís o aguardiente.

4

Precaentamos el horno a 180°

5

Una vez realizada la mezcla, amasamos hasta que adquiera consistencia, añadiendo harina si fuera necesario hasta el punto que no se nos pegue la masa en las manos.



7

Sacamos la masa del bol y seguimos amasando, preparamos la masa para coger pequeñas cantidades en forma de bolitas y posteriormente aplastar hasta conseguir la forma ovalada con un pequeño toque de presión en el centro.

8

Se colocan las perrunillas separadas entre sí en la bandeja de horno; se untan con la clara de huevo batida que teníamos reservada; se añade individualmente un pellizco de azúcar e introducimos las perrunillas en el horno.

9

El tiempo estimado para que estén listas sería de 20 minutos, en dependencia de cada horno.

ROSCAS FRITAS

Ingredientes

- 
- 4 HUEVOS
 - RALLADURA DE UNA NARANJA
 - 1/2 VASO DE ANÍS
 - MEDIO VASO DE ACEITE
 - 1/2 VASO DE ZUMO DE NARANJA
 - 1/4 KG. DE AZÚCAR (AL GUSTO)
 - 3 SOBRES DE LEVADURA
 - 1 KG. DE HARINA



Elaboración

1

En un recipiente mezclamos: 4 huevos, la ralladura de una naranja, 1/2 vaso de anís, un poco más de medio vaso de aceite, 1 vaso de zumo de naranja, 1/4 de azúcar (al gusto), por último añadimos los tres sobres de levadura.

Batimos la mezcla preparada y vamos añadiendo harina poco a poco hasta conseguir una consistencia poco espesa.

2

Dejamos en reposo entre 2 y 4hrs. (se puede dejar hasta 24hrs.) tapada con un paño.

3

Al momento de realizar la forma de las roscas; colocamos un plato de harina y vamos untándonos los dedos con ella para evitar que se peguen.

4

5

En una sartén ponemos aceite a calentar y freímos las roscas. El aceite debe cubrir las roscas por completo y le iremos dando la vuelta para dorarlas adecuadamente.



SOCOCHONES

Ingredientes

- 500 GRS. DE CASTAÑAS PILONGAS (SECAS Y PELADAS)
- 1 VASO DE LECHE
- CANELA EN RAMA
- UNA PIZCA DE SAL



Elaboración

1

Se hierven a fuego lento las castañas con una ramita de canela y una pizca de sal durante una hora aproximadamente hasta que se reduce todo el agua y las castañas estén tiernas.

Una vez estén tiernas, se escurren; se cubren con leche, se añade una pizca de sal, canela y estarán listas para comer.

2



MOVIMIENTO EXTREMEÑO POR LA PAZ
- Agosto 2020 -

