

**LIBROS CÚPULA**



A la venta el 9 de marzo de 2022

# LIBROS CÚPULA



*Los fogones tradicionales* recoge una selección de las 300 mejores recetas del programa más exitoso y longevo de Canal Cocina, que ha recorrido todos los rincones de España buscando esas casas en las que aún se cocina en chimenea a fuego lento y en las que los lugareños preparan recetas que prácticamente han caído en el olvido, y que así queden recogidas en esta obra para que pervivan unos platos transmitidos de generación en generación.

Tras sus exitosas veintidós temporadas en televisión, esta obra recupera así nuestra cocina más popular. De la mano de quienes aún conservan las viejas recetas heredadas de sus antepasados, podremos conocer y recordar la más rica tradición gastronómica de España. Tortillitas de garbanzos, Liebre al vino tinto, Cocido de Lalín o Rosquillas de hojaldre son solo algunos de los platos que encontraremos en el libro y que son originarios de rincones de toda España.

En la lista figuran platos imprescindibles de nuestra gastronomía, como la fabada asturiana, el pisto manchego o las migas extremeñas, pero también otras modalidades regionales y hasta locales, de sonoros nombres que nos remontan a otros tiempos, como los paparajotes, el matahambre, el rinrán, el tocrudo las sopas berrendas, el zarangollo, el caramiecho de Androido, la mortaja de sardina y las mormenteras, entre otras muchas que merece la pena rescatar, preparar y disfrutar.

**Un libro de recetas populares de todos los rincones de España. Son platos que forman parte de la memoria colectiva, los que elaboraban nuestras madres y abuelas al calor de la lumbre, y que en la actualidad despiertan recuerdos y sentimientos.**

# LIBROS CÚPULA



Estamos viviendo en un tiempo en el que la nueva corriente gastronómica presenta platos cada vez más sofisticados, de elaboración compleja, lo que amplía el abanico de posibilidades culinarias. Frente a este tipo de cocina siempre permanecerá la cocina tradicional, la de nuestras abuelas, que si algo de creativo ha tenido es la imaginación que aplicaban para cocinar exquisitos platos con los escasos ingredientes y los pocos recursos de los que disponían. Es decir, la falta de medios ha desarrollado la imaginación.

Antes de pasar a las siguientes páginas, en las que se detalla un amplio y variado recetario tradicional de diferentes rincones de España, convendría introducirnos mentalmente en esa casa autosuficiente de cualquiera de nuestros pueblos, donde todos los productos son autóctonos, producidos por los propios campesinos, guisados con cariño al fuego lento del hogar y degustados por toda la familia en torno a la mesa. Ese podría ser un homenaje colectivo a nuestras madres y abuelas, que con pocos ingredientes y buen hacer supieron alimentar a sus familias.»

**EUGENIO MONESMA, CREADOR DEL PROGRAMA**

## LIBROS CÚPULA



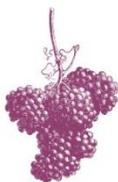
El contenido de este libro ha necesitado de muchas horas, días y años de «cocción a fuego lento» en los hogares tradicionales de las casas de muchos pueblos de España. Dentro de un proyecto de investigación y rescate del patrimonio etnográfico del director del programa, Eugenio Monesma, mediante la recuperación en documentales de los viejos oficios, las fiestas, los rituales, la indumentaria y todo aquello que directamente estuviera relacionado con nuestras costumbres, no podía faltar la gastronomía popular.

Estas **recetas tradicionales forman parte de la memoria colectiva**, son aquellas que elaboraban nuestras madres y abuelas al calor de la lumbre, y que, en la actualidad, despiertan recuerdos y sentimientos. También hace más de veinte años que Canal Cocina decidió incluir en su programación televisiva la serie *Los fogones tradicionales*, en la que se han dado a conocer cerca de **dos mil recetas de numerosas localidades de España**.

La cocina de nuestros pueblos es el resultado de las ricas y variadas civilizaciones que han pasado por este territorio y que se han asentado en él, dejando parte de su huella cultural en un rico y variado recetario que tiene como ingredientes principales los productos que les daban la tierra y los animales que criaban en sus dominios. Por lo tanto, **en los menús diarios, nuestros antepasados se las ingeniaban para conseguir la variedad y el poder alimenticio en función de los productos de su territorio en cada época del año**. De todas esas recetas que las anónimas guisadoras y los cocineros vocacionales han ido elaborando para la serie de televisión, este libro hace una **selección** que con la que pretende dar **una visión general del arte culinario de los diferentes territorios de nuestro país**.

Cada vez es más frecuente oír hablar de **productos kilómetro cero, de proximidad, de ingredientes de temporada, de comida saludable...** en contraposición con los alimentos que viajan cientos de kilómetros desde su lugar de recolección. Los hombres y las mujeres que se han brindado a mostrar a la cámara paso a paso sus recetas se han sentido orgullosos de elaborarlas con los mejores productos de sus huertos o los obtenidos de los animales de sus corrales, de los ríos del entorno o de los ganaderos y pescadores locales. Es decir, productos kilómetro cero. Por ello, el lector puede imaginar que los ingredientes de las recetas descritas en este libro se han obtenido en una casa de campo autosuficiente de cualquiera de nuestros pueblos, de interior o de costa, de montaña o de llano, donde lo natural está por encima de cualquier producto que llegue de fuera.





# LIBROS CÚPULA

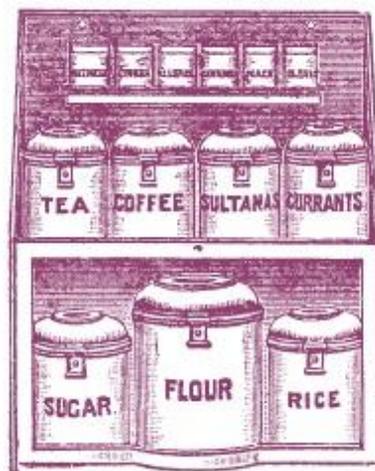
## LOS FOGONES TRADICIONALES Y LOS CICLOS DE LA VIDA

En *Los fogones tradicionales*, el hogar de leña, el llar o la lareira, con su fuego encendido, ha sido el marco en el que se han recuperado esas antiguas recetas que contaban con los productos de temporada o los que se habían podido guardar en conserva en los momentos de mayor producción. Diariamente se servían en la mesa menús modestos, y apenas se variaban cuando había que agasajar a algún visitante o llegaban los días de fiesta. Y es que **el ciclo festivo también tenía sus rituales alimenticios**. En sí misma, **la matanza del cerdo** era un gran festejo, y los meses de invierno eran propicios para consumir sus productos e incluso abusar de ellos en las desenfrenadas jornadas carnavalescas, antes de enfrentarse a la moderación de los **días de Cuaresma** que se avecinaban y en los que los viernes no se podía comer carne. Las **romerías primaverales** se abrían a esas comidas festivas campestres en grupo junto a la ermita, que se remataban con bailes y posibles noviazgos. La **finalización de las cosechas** se cerraba con grandes fiestas y comidas extra a las que se sumaba la alegría de tener el grano guardado en el granero, lo que garantizaba la subsistencia durante un largo período de tiempo. La **noche de ánimas o los velatorios** también tenían sus ritos gastronómicos, siendo las judías uno de los platos más abundantes en esos acontecimientos.

Siglo tras siglo, las cofradías de nuestros pueblos han ido transmitiendo un recetario de guisos establecidos en sus actas fundacionales. Para celebrar **la Navidad**, todos los miembros de la familia se siguen sentando en torno a la mesa para degustar los platos típicos de estas fechas, elaborados con esmero y salpicados con turrone y licores. La imaginación y el buen hacer han servido siempre para suplir las carencias de la época que les ha tocado vivir.

## SUMARIO

*INTRODUCCIÓN*  
*VERDURAS Y HORTALIZAS*  
*ARROZ*  
*LEGUMBRES*  
*HUEVOS Y LÁCTEOS*  
*SETAS Y HONGOS*  
*PATATAS*  
*PESCADOS Y MARISCOS*  
*CARNE*  
*AVES Y CAZA*  
*CASQUERÍA*  
*FRUTAS*  
*MASAS Y HOJALDRES*  
*ÍNDICE DE RECETAS*



## LIBROS CÚPULA

# Mortaja de sardina

Comensales: 2

Dificultad: baja

Tiempo: medio

En un horno de leña, Conchita nos prepara desde Almonacid de la Sierra (Zaragoza), la merienda típica que les daba su madre a ella y a su hermana en Semana Santa.

### INGREDIENTES

6 sardinas rancias  
500 ml de leche  
500 g de masa de pan  
Aceite de oliva virgen extra  
1 huevo

### ELABORACIÓN

Para elaborar esta receta, debemos limpiar las sardinas y mantenerlas en la nevera sumergidas en leche durante 24 horas. Pasado ese tiempo, las escurrimos y ya podemos empezar a cocinarlas.

Tomamos 2 trozos de la masa de pan del tamaño de un puño aproximadamente, y los extendemos preparando un «cama» para las sardinas.

Disponemos 3 sardinas encima de cada pedazo de masa. Después, hacemos tiritas de masa y las colocamos formando una especie de enrejado sobre las sardinas.

Batimos el huevo. Con los dedos, juntamos las tiritas con los laterales de la masa. Añadimos un chorrito de aceite y las pintamos con el huevo.

Horneamos a 175 °C con calor arriba y abajo sin ventilador hasta que la masa esté bien dorada.

Emplatamos y servimos.

# Pipirrana

Comensales: 4

Dificultad: baja

Tiempo: bajo

Viajamos a Sierra Mágina (Jaén), donde el cocinero Antonio prepara esta receta típica de su localidad, muy consumida por sus vecinos, sobre todo en verano.

### INGREDIENTES

8 tomates  
Aceite de oliva virgen extra  
Sal  
3 dientes de ajo  
1 c/c de comino  
1 c/c de agua

### ELABORACIÓN

Descorazonamos los tomates, los cortamos en trozos medianos y los colocamos en una fuente amplia. Añadimos un poco de aceite de oliva virgen extra y un poco de sal. Removemos bien.

Seguidamente, cortamos 1 diente de ajo en láminas muy finas y lo incorporamos a la fuente. Machacamos los otros 2 dientes con el comino y el agua con la ayuda de un mortero. Añadimos también estos ingredientes a la fuente con un poco más de agua y aceite de oliva virgen extra.

Para comer esta receta, lo mejor es acompañarla con rebanadas de pan.

# LIBROS CÚPULA

## Caldo de castañas

Comensales: 8

Dificultad: baja

Tiempo: alto

Viajamos hasta Ortigueira (Coruña), donde Carmiña elabora este plato que se lleva preparando en su familia desde hace más de ciento cincuenta años.

### INGREDIENTES

800 g de castañas  
1 cebolla mediana  
120 g de chorizo  
3 dientes de ajo  
1 c/s de pimentón dulce  
1 c/c de pimentón picante  
1 c/c de colorante  
220 ml de vino blanco  
200 ml de aceite de oliva virgen extra  
Agua  
Sal  
2 patatas medianas

### ELABORACIÓN

Para empezar, pelamos las castañas, picamos la cebolla en juliana y cortamos el chorizo en rodajitas.

Seguidamente, lo disponemos todo en una olla grande y agregamos el ajo picado, los pimentones y el colorante.

Añadimos el vino y el aceite.

Lo cubrimos todo con agua, salamos, llevamos al fuego, tapamos y lo dejamos cocer 2 horas.

Mientras, pelamos y cortamos las patatas en daditos pequeños.

Pasadas las 2 horas, agregamos las patatas y lo cocinamos 10 minutos más.

Por último, sazonamos, emplatamos y servimos.

## Pan de higos

Comensales: 8

Dificultad: baja

Tiempo: medio

Los cocineros Isabel y José preparan en su cocina de Jorairátar (la Alpujarra granadina) este dulce típico de la zona.

### INGREDIENTES

500 g de higos secos sin rabo  
200 g de almendras tostadas  
Ralladura de 1 limón  
1 c/s de canela en polvo  
20 ml de aguardiente  
100 g de miel

### ELABORACIÓN

Para empezar, introducimos los higos secos en el horno caliente para que sea más fácil triturarlos. Después, les hacemos un corte por la mitad. A continuación, los pasamos por la máquina de triturar junto con las almendras tostadas. También podemos hacerlo manualmente, o con la ayuda de un cuchillo o unas tijeras.

Echamos los higos y las almendras trituradas en un bol y le añadimos la ralladura de limón, la canela en polvo, el aguardiente y la miel.

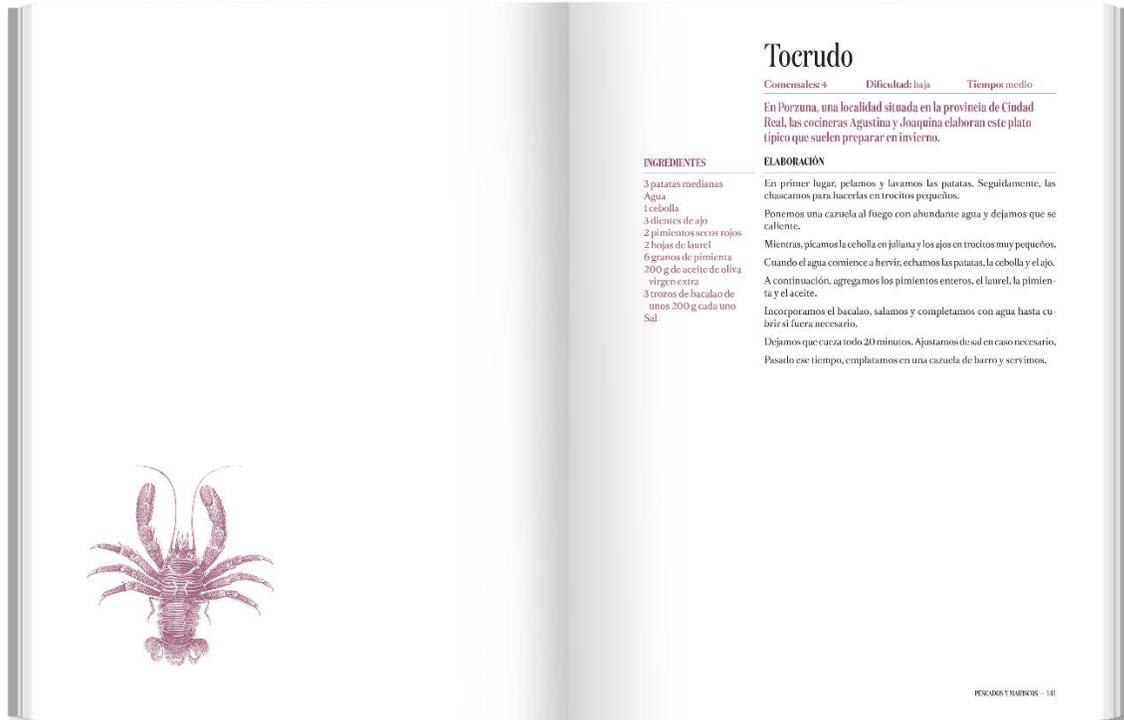
En el bol, comenzamos a amasar con las manos hasta obtener una masa compacta.

Trasladamos la masa a un molde de la forma deseada, la aplastamos hasta obtener forma de torta y la dejamos enfriar para que cuaje.

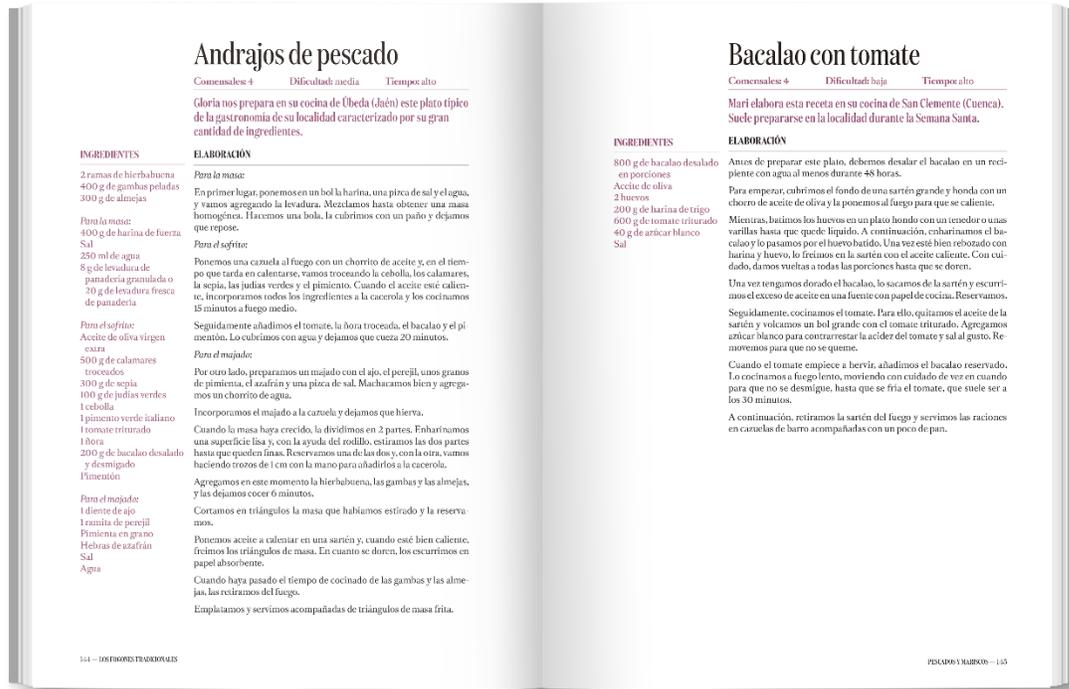
Pasadas unas horas, la miel habrá hecho que cuaje el pan de higos. Es hora de desmoldarlo y cortarlo para servir.

# LIBROS CÚPULA

## EL LIBRO POR DENTRO



# LIBROS CÚPULA



## Canal Cocina, *La comida nos une*

Canal Cocina es el único canal de televisión en España especializado en gastronomía y el canal temático líder en el segmento de estilo de vida, con más de 400.000 contactos diarios. Producido en su totalidad por AMC Networks International Southern Europe y dirigido por Mandi Ciriza, produce el 80% de sus contenidos en más de 200 formatos diferentes. El canal se distribuye en todos los operadores de televisión de pago: Movistar+, Vodafone TV, Orange TV, Grupo Euskaltel (Euskaltel, R y Telecable) y Cable Local.

Canal Cocina es una marca multiplataforma que triunfa en Internet a través de [www.canalcocina.es](http://www.canalcocina.es). El canal además creó la primera aplicación de vídeo recetas en el mundo, que ya degustan 250.000 usuarios únicos.



Para saber más sobre Canal de Cocina  
[canalcocina.es](http://canalcocina.es)

# LIBROS CÚPULA

## Ficha técnica del libro

LOS FOGONES TRADICIONALES  
CANAL COCINA

Editorial: Libros Cúpula

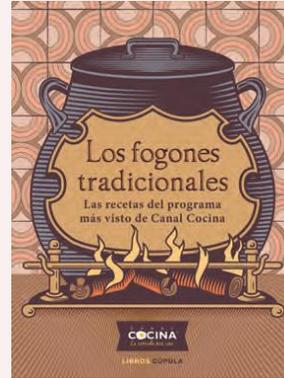
Formato: 18 x 24 cm

350 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta el 9 de marzo de 2022



Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

